**Загальна фізична підготовка**

1. Повторити стройові вправи.
2. Вивчити загально розвивальні вправи на місці.
3. Повторити техніку безпеки на уроках фізичної культури.
4. Повторити перешикування та шикування.
5. Підготувати виступ на тему «Гігієна учня».
6. Виконувати вправи на гнучкість.
7. Виконувати стрибкові вправи: в – 3х10 р.; с – 2х7 р.; н – 2х5 р.
8. Виконувати силові вправи: в – 3х7 р.; с – 2х7 р.; н – 2х5 р.
9. Повторити вправи для формування постави.
10. Виконувати вправи рівноваги.
11. Повторити правила спортивних ігор.
12. Підготувати виступ на тему «Олімпійські ігри сучасності».
13. виконувати нахили тулуба.
14. Вивчити комплекс вправ.
15. Виконувати стрибки через скакалку: в – 3х15; с – 2х10; н – 2х5.
16. Виконувати вправи для розвитку сили рук.
17. Виконувати вправи для розвитку сили ніг.
18. Виконувати багатоскоки: в – 3х10 р.; с – 2х7 р.; н – 2х5 р.
19. Підготувати виступ на тему «Самоконтроль під час занять спортом».
20. Виконувати багатократні стрибки з ноги на ногу.