

Фізична культура

Учитель: Дерев'яно Іван Миколайович (тел.: +380957608717)

Дата	Клас	Тема	Завдання
02.05.2022р.	5	Футбол	1. Т.м.з. Правила гігієни, санітарії під час занять фізкультурою. 2. Ведення м'яча. 3. Елементи гри воротаря.
02.05.2022р.	6	Футбол	1. Т.м.з. Правила гри у футбол. 2. Стрибки з імітуванням удару головою. 3. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.
02.05.2022р.	7	Легка атлетика	1. Спеціальні бігові вправи. 2. Біг на 30 та 60 метрів. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
02.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Вправи для розвитку витривалості: біг 300-400 метрів з інтервалом по 1-2-3 рази. 2. Біг 30, 60, 100 метрів. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом пересування.
03.05.2022р.	5	Футбол	1. Стрибки з імітуванням удару головою. 2. Ведення м'яча. 3. Елементи гри воротаря.
03.05.2022р.	6	Футбол	1. Прискорення та ривки з м'ячем. 2. Вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча. 3. Виконати жонгливання м'ячем.
03.05.2022р.	8	Футбол	1. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 15-30 метрів. 2. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою по м'ячу підвищеному на різній висоті. 3. Виконати жонгливання м'ячем.
03.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Т.м.з. Вплив занять фізичною культурою на основні системи та функції організму. 2. Повторний біг на 200-600 метрів. 3. Стрибки в довжину з місця.
04.05.2022р.	7	Легка атлетика	1. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями або скалками. 2. Біг на 30 та 60 метрів. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
04.05.2022р.	8	Легка атлетика	1. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. 2. Біг 30, 60, 100 метрів. 3. Стрибки в довжину з місця.
04.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами. 2. Рівномірний біг 1000 метрів (дівчата), 1500 метрів (юнаки). 3. Стрибки в довжину з місця.
05.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Т.м.з. Правила безпеки на уроках легкої атлетики. 2. Старт і стартовий розбіг. 3. Метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.

05.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Біг на 30 та 60 метрів. Біг по дистанції, фінішування. 2. Стрибки в довжину з місця. 3. Метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.
05.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторний біг на відрізках 15-30 метрів. 2. Пробігти на результат «човниковий біг» 4x9 метрів. 3. Рівномірний біг 1000 метрів.
05.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості бігу на короткі, середні тв. довгі дистанції. 2. Спеціальні бігові вправи. 3. Повторний біг 2x200 метрів.
09.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. 2. Вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг 600-800 метрів. 3. Т.м.з. Історія розвитку легкої атлетики.
09.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Історія розвитку легкої атлетики. 2. Біг на 60 метрів. Біг по дистанції, фінішування. 3. Стрибки в довжину з місця та з розбігу.
09.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Правила проведення змагань з стрибків, бігу, метання. 2. Біг на короткі дистанції. 3. Метання малого м'яча на дальність.
09.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами. 2. Спеціальні стрибкові вправи. 3. Стрибки в довжину з місця та з розбігу.
10.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з.. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. 2. . Вправи для розвитку витривалості: повторний біг 4x30м, 2x60м. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» на мінімальній висоті.
10.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вдосконалювати біг на короткі дистанції. Біг по дистанції, фінішування. 2. Рівномірний біг 1000 метрів. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».
10.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні бігові вправи та вправи на метання. 2. Стрибки в довжину з місця. 3. Повторний біг 2x200 метрів.
10.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перша допомога при травмах. 2. Стрибки в довжину з місця та з розбігу. 3. Рівномірний біг на результат.
11.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кидання і ловіння набивного м'яча 2. Рівномірний біг 1000 метрів. 3. Стрибки в довжину з місця та з розбігу.
11.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання ведення м'яча. 2. Відбивання м'яча в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. 3. Елементи гри воротаря.
11.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вистрибування з присіду. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись».

			3. Кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень.
12.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Повторний біг на відрізках 10-30 метрів. 2. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків з завданням. 3. Метання малого м'яча на дальність з трьох кронів та з розбігу.
12.05.2022р.	6	Легка атлетика	1. Т.м.з. Засоби розвитку витривалості та методи самоконтролю. 2. Спеціальні бігові вправи. 3. Метання малого м'яча на дальність з трьох кронів та з розбігу.
12.05.2022р.	8	Легка атлетика	1. Спеціальні стрибкові вправи. 2. Повторний біг 2x200 метрів. 3. Метання м'ячів різних діаметрів на дальність та в ціль.