

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
04.04.2022р.	5	Волейбол	1. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. 2. Виконати вправи на розтягування. 3. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.
04.04.2022р.	6	Волейбол	1. Повторити способи пересування гравців на ігровому майданчику. 2. Передача м'яча двома руками зверху та прийом м'яча двома руками знизу. 3. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.
04.04.2022р.	7	Футбол	1. Т.м.з. Історія українського футболу. 2. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. 3. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою.
04.04.2022р.	9	Футбол	1. Вправи з гімнастичною палицею чи скакалкою. 2. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою по м'ячу у стрибку з місця та з розбігу. 3. Елементи гри воротаря.
05.04.2022р.	5	Волейбол	1. Т.м.з. Правила безпеки на ігровому майданчику. 2. Передача м'яча двома руками. 3. Прийом м'яча знизу.
05.04.2022р.	6	Волейбол	1. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі. 2. Повторити способи пересування гравців на ігровому майданчику. 3. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої подачі.
05.04.2022р.	8	Волейбол	1. Виконати човниковий біг 4x9. 2. Вправи та спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок. 3. Підвідні вправи для нападаючого удару.
05.04.2022р.	9	Футбол	1. Подолання смуги перешкод стрибками й бігом у різних поєднаннях. 2. Прискорення та ривки з м'ячем. 3. Виконати вкидання м'яча.
06.04.2022р.	7	Футбол	1. Перемінний біг 200-400 метрових відрізків. зі швидкістю 2-3,5м/с і 30-50 м., прискореного бігу зі швидкістю 4-4,5м/с. 2. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. 3. Вкидання м'яча з місця та після розбігу.
06.04.2022р.	8	Волейбол	1. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності. 2. Нападаючий удар з власного підкидання. 3. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі.
07.04.2022р.	5	Волейбол	1. Повторний біг на відрізках 10-30 метрів. 2. Передача м'яча двома руками.

			3. Прийом м'яча знизу.
07.04.2022р.	6	Волейбол	1. Т.м.з. Значення гравців передньої та задньої ліній. 2. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. 3. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі.
07.04.2022р.	7	Футбол	1. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. 2. Умови зупинки м'яча підошвою, стегном, грудьми. 3. Вкидання м'яча з місця і після розбігу.
07.04.2022р.	8	Футбол	1. Т.м.з. Спортивний режим і харчування юного футболіста. 2. Прискорення та ривки з м'ячем. 3. Елементи гри воротаря (вибивання м'яча, визначення моменту для виходу з воріт).
11.04.2022р.	5	Волейбол	1. Т.м.з. Особиста гігієна спортсмена. 2. Виконання передачі м'яча двома руками над собою в парах. 3. Виконати кидки ігрового м'яча в горизонтальну ціль.
11.04.2022р.	6	Волейбол	1. Т.м.з. Місце українського волейболу на сучасному етапі. 2. Виконати імітаційні вправи передачі м'яча двома руками знизу та зверху. 3. Розробити та виконати новий комплекс ранкової гімнастики.
11.04.2022р.	7	Футбол	1. Т.м.з. Профілактика травматизму під час занять футболом. 2. Вкидання м'яча з місця та з розбігу. 3. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою.
11.04.2022р.	9	Футбол	1. Повторити біг на відрізках 30-60 метрів. 2. Удари по м'ячу ногою з наступною зупинкою. 3. Жонгливання м'ячем.
12.04.2022р.	5	Волейбол	1. Вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг на 1000 метрів. 2. Вправи для розвитку швидкості, спритності. 3. Передача м'яча двома руками та прийом м'яча знизу.
12.04.2022р.	6	Волейбол	1. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. 2. Виконати імітаційні вправи передачі та прийому м'яча двома руками знизу (по можливості в парах). 3. Зробити ранкову гімнастику.
12.04.2022р.	8	Футбол	1. Стрибки з поворотами через різноманітні предмети. 2. Т.м.з. Спортивний режим і харчування юного футболіста. 3. Елементи гри воротаря.
12.04.2022р.	9	Футбол	1. Присідання на одній та двох ногах. 2. Серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами. 3. Жонгливання м'ячем.
13.04.2022р.	7	Футбол	1. Загальнорозвивальні вправи з предметами. 2. Виконати підтягування у висі та у висі лежачи на результат. 3. Виконати удари м'яча на точність та дальність.

13.04.2022р.	8	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 2. Т.м.з. Основні поняття арбітражу. 3. Вкидання м'яча з різних вихідних положень та з розбігу.
13.04.2022р.	9	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прискорення та ривки з м'ячем. 2. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги. 3. Елементи гри воротаря.
14.04.2022р.	5	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Правила гігієни та санітарії під час занять фізкультурою. 2. Удари по м'ячу ногою та прості зупинки. 3. Відбивання м'яча.
14.04.2022р.	6	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Безпека під час уроків футболу. 2. Виконати ведення м'яча носком внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. 3. Виконати жонгливання м'ячем.
14.04.2022р.	7	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вкидання м'яча в 2-х метровому коридорі. 2. Відпрацювання удару середньою частиною підйому. 3. Вдосконалювати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.
14.04.2022р.	8	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з гімнастичною палицею чи скакалкою. 2. Відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових вправ з активним двобоєм. 3. Стрибки з місця і з розбігу ударом по м'ячу головою.