

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
14.03.2022р.	5	Гімнастика	1. Т.м.з. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі для школяра. Правила їх виконання. 2. Виконати стройові вправи та прийоми. 3. Загальнорозвивальні вправи з предметами.
14.03.2022р.	6	Гімнастика	1. Виконати стройові вправи та прийоми. 2. Виконати стійку на голові та руках (з допомогою батьків). 3. Напівшпагат із різними положеннями рук і ніг з різних вихідних положень.
14.03.2022р.	7	Волейбол	1. Т.м.з. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. 2. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Вправи на розтягування. 3. Верхня пряма подача на партнера.
14.03.2022р.	8	Волейбол	1. Т.м.з. Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. 2. Передача м'яча двома руками зверху в парах через сітку. 3. Імітаційні вправи виконання нижньої та верхньої подачі.
15.03.2022р.	5	Гімнастика	1. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі. 2. Підтягування у висі лежачи. 3. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (з допомогою батьків).
15.03.2022р.	6	Гімнастика	1. Стройовий крок. 2. Підстрибування вгору з упору присівши. 3. Підтягування у висі та у висі лежачи (дівчатка).
15.03.2022р.	7	Волейбол	1. Вправи на розтягування. 2. Нижня та бокова подачі (під контролем батьків). 3. Передача м'яча двома руками зверху над собою (на кількість разів).
15.03.2022р.	9	Баскетбол	1. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. 2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. 3. Різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту.
16.03.2022р.	5	Гімнастика	1. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками (на вибір). 2. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням вгору. 3. Вправи для розвитку гнучкості.
16.03.2022р.	6	Гімнастика	1. Т.м.з. Засоби розвитку витривалості та методи самоконтролю. 2. Присідання. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі. 3. Стійка плавця, довгий перекид уперед (під контролем батьків).
16.03.2022р.	8	Волейбол	1. Прискорення до 20 метрів з різних вихідних положень. 2. Акробатичні вправи (батьківський контроль). 3. Передача м'яча двома руками зверху над собою.

16.03.2022р.	9	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості. 2. Повторити різні способи пересувань, зупинок. 3. Присідання на одній та двох ногах.
17.03.2022р.	7	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). 2. Вправи на рівновагу. 3. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані.
17.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторний біг на відрізках 15-30 метрів. 2. Підтягування у висі та у висі лежачи (дівчатка). 3. Прийом та передача м'яча двома руками знизу.
17.03.2022р.	9	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Біг у перемінному темпі до 150 метрів. 2. Підтягування у висі лежачи на перекладині (дівчата) та у висі (хлопці) на результат (під контролем батьків). 3. Ловіння і передача м'яча в умовах опору захисників. (Теоретичні знання)
18.03.2022р.	5	Гімнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Загальна характеристика здорового способу життя. 2. Підстрибування вгору з упору присівши. 3. Вправи на перекладині за допомоги батьків.
18.03.2022р.	6	Гімнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами. 2. Активні та пасивні нахили. 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
18.03.2022р.	7	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконати вправу на рівновагу. 2. Кидання і ловіння м'яча в парах за допомоги батьків. 3. Т.м.з. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, тести суддів.
18.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з широкою амплітуді рухів руками й ногами. 2. Передача м'яча двома руками зверху та прийом м'яча двома руками знизу. 3. Розвиток фізичних якостей волейболістів.