

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
16.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Загальнорозвивальні вправи на місці в парах. 2. Прискорення повторний біг. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» (під контролем батьків).
16.05.2022р.	6	Легка атлетика	1. Вистрибування з присіду вгору. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Виконати біг на 60 метрів.
16.05.2022р.	7	Легка атлетика	1. Подолання смуги перешкод. 2. Рівномірний біг 1000 метрів. 3. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу.
16.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Біг у перемінному темпі до 1700 метрів. 2. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. 3. Стрибки в довжину з розбігу способом прогнувшись.
17.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Загальнорозвивальні вправи з предметами. 2. Стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням вгору. 3. Рівномірний біг до 1000 метрів.
17.05.2022р.	6	Легка атлетика	1. Вистрибування з присіду вгору. 2. Рівномірний біг 1200 метрів (без урахування часу). 3. Кидки набивного м'яча (0,5-1кг.) з різних вихідних положень.
17.05.2022р.	8	Легка атлетика	1. Повторний біг 2x200 метрів. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
17.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Біг у перемінному темпі до 1500 метрів (без урахування часу). 2. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» на мінімальній висоті. (під контролем батьків). 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
18.05.2022р.	7	Легка атлетика	1. Махові рухи: активні та пасивні нахили. 2. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. 3. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
18.05.2022р.	8	Легка атлетика	1. Метання малого м'яча в ціль. 2. Спеціальні стрибкові вправи. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
18.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись» на результат. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.

19.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Повторити правила безпеки на уроках легкої атлетики. 2. Рівномірний біг 1000 метрів на результат. 3. Виконати різновиди стрибків в довжину.
19.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибкові вправи. Багатоскоки. 2. Рівномірний біг 1200 метрів (без урахування часу). 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» на мінімальній висоті. (під контролем батьків).
19.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконати вправи для розвитку гнучкості. 2. «Потрійний» стрибок з місця (техніка виконання). 3. Удосконалювати метання малого м'яча в ціль.
19.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Правила загартовування холодowymi та тепловими процедурами. 2. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м. (хлопці) на результат. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».
23.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Загальна характеристика здорового способу життя. 2. Спеціальні стрибкові вправи. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» (під контролем батьків).
23.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Правила поведінки під час занять плаванням на водоймах. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Метання малого м'яча на дальність з трьох кронів та з розбігу.
23.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку витривалості: перемінний біг 200-400 метрових відрізків. 2. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати метання малого м'яча в ціль.
23.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки в довжину та у висоту. 2. Повторний біг на відрізках 200-600 метрів. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
24.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні стрибкові вправи та вправи для метання. 2. Різновиди стрибків у довжину. 3. Метання малого м'яча на дальність з місця.
24.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. 2. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». 3. Метання малого м'яча на дальність з трьох кронів та з розбігу.
24.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи для метання. 2. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м. (хлопці) 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
24.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки з місця в довжину та у висоту. 2. Повторний біг на відрізках 200-600 метрів. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.

25.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами. 2. Рівномірний біг 1000 метрів. 3. «Потрійний» стрибок з місця.
25.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. 2. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
25.05.2022р.	9	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки з місця в довжину. 2. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». 3. Кидки набивних м'ячів з різних вихідних положень.
26.05.2022р.	5	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. 2. Спеціальні вправи для метання. 3. Метання малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль.
26.05.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Особливості фізичного розвитку й функціонального стану в підлітковий період. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Кидки набивного м'яча (0,5-1кг.) з різних вихідних положень.
26.05.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Біг 30 та 60 метрів з обмеженням та без обмеження. 2. Стрибки в довжину з розбігу довільним способом. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
26.05.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи для метання та стрибків. 2. Стрибки в довжину з місця. 3. Метання малого м'яча на дальність та в ціль.