

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
18.04.2022р.	5	Футбол	1. Прискорення та ривки з м'ячем. 2. Стрибки з імітуванням удару головою. 3. Виконати удар середньою частиною підйому.
18.04.2022р.	6	Футбол	1. Т.м.з. Витоки українського футболу. 2. Відволікальні дії (фінти): «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадам», «перенесенням ноги через мяч». 3. Виконати ведення м'яча носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому по прямій.
18.04.2022р.	7	Футбол	1. Т.м.з. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. 2. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. 3. Удари по м'ячу на точність і дальність.
18.04.2022р.	9	Футбол	1. Вправи на формування та корекцію постави. 2. Присідання на одній та двох ногах. 3. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги.
19.04.2022р.	5	Футбол	1. Стрибки в довжину та висоту з місця. 2. Т.м.з. Історія розвитку футболу. 3. Удари по м'ячу ногою з наступною зупинкою (довільним способом).
19.04.2022р.	6	Футбол	1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 2. Т.м.з. Правила гри у футбол. 3. Виконати удари середньою частиною підйому.
19.04.2022р.	8	Футбол	1. Прискорення до 20 метрів із різних вихідних положень. 2. Т.м.з. Українські та зарубіжні футбольні клуби. 3. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах.
19.04.2022р.	9	Футбол	1. Прискорення до 30 метрів із різних вихідних положень. 2. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. 3. Ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти).
20.04.2022р.	7	Футбол	1. Прискорення та ривки з м'ячем. 2. Стрибки з імітуванням удару головою, дістання підвищеного м'яча головою. 3. Ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти).
20.04.2022р.	8	Футбол	1. Т.м.з. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. 2. Удари по м'ячу головою. 3. Ведення м'яча по прямій з обведенням перешкод.
21.04.2022р.	5	Футбол	1. Підтягування у висі (дівчатка лежачи). 2. Т.м.з. Правила гри у футбол. 3. Ведення м'яча по прямій.
21.04.2022р.	6	Футбол	1. Стрибки з імітуванням удару головою. 2. Удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча, ведення м'яча, кидання м'яча. 3. Елементи гри воротаря.
21.04.2022р.	7	Футбол	1. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами. 2. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. 3. Вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи

			суперника в умовах виконання ігрових вправ.
21.04.2022р.	8	Футбол	1. Т.м.з. Визначні спортивні досягнення олімпійців. 2. Виконати акробатичні вправи (під батьківським контролем). 3. Відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.
25.04.2022р.	5	Футбол	1. Стрибки з імітуванням удару головою. 2. Удари по м'ячу зменшеної ваги головою. 3. Виконати удари середньою частиною підйому з наступною зупинкою м'яча.
25.04.2022р.	6	Футбол	1. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі (новий комплекс). 2. Відібрання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відібрання м'яча під час двобою з суперником. 3. Виконати зупинки м'яча різними способами.
25.04.2022р.	7	Футбол	1. Т.м.з. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). 2. Перемінний біг 200-400 метрових відрізків. 3. Жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою.
25.04.2022р.	9	Футбол	1. Біг у перемінному темпі до 1700 метрів. 2. Прискорення та ривки з м'ячем. 3. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою по м'ячу у стрибку з місця і з розбігу.
25.04.2022р.	5	Футбол	1. Т.м.з. Основи самоконтролю пьд час занять фізичними вправами. 2. Присідання, піднімання тулуба з положення лежачи. 3. Ведення м'яча по прямій.
26.04.2022р.	6	Футбол	1. Присідання, піднімання тулуба з положення лежачи на животі. 2. Прискорення та ривки з м'ячем. 3. Відбирання м'яча під час двобою з суперником.
26.04.2022р.	8	Футбол	1. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. 2. Індивідуальні дії в нападі: маневрування по полю; раціональне використання вивчених прийомів. 3. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця та з розбігу.
26.04.2022р.	9	Футбол	1. Човниковий біг 4x9 метрів. 2. Махові рухи: активні та пасивні нахили; вправи на розтягування. 3. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.
27.04.2022р.	7	Футбол	1. Акробатичні вправи (під контролем батьків). 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою.
27.04.2022р.	8	Футбол	1. Присідання на одній та двох ногах. 2. Махові рухи: активні та пасивні нахили. 3. Елементи гри воротаря (вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт.)
27.04.2022р.	9	Легка атлетика	1. Т.м.з. Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. 2. Біг 30,60 метрів. 3. Стрибки в довжину з місця.

28.04.2022р.	5	Футбол	<ol style="list-style-type: none">1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.2. Т.м.з. Правила гри в футбол.3. Виконати удари середньою частиною підйому з наступною зупинкою м'яча.
28.04.2022р.	6	Футбол	<ol style="list-style-type: none">1. Загальнорозвивальні вправи на місці та у русі.2. Т.м.з. Витоки українського футболу.3. Стрибки з імітуванням удару головою.
28.04.2022р.	7	Футбол	<ol style="list-style-type: none">1. Підтягування у висі та у висі лежачи.2. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.3. Жонглювання м'ячем: ногою, стегном, головою.
28.04.2022р.	8	Футбол	<ol style="list-style-type: none">1. Основні поняття арбітражу.2. Стрибки з імітуванням ударів головою та ногою по м'ячу підвищеному на різній висоті.3. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця та з розбігу.