

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
21.03.2022р.	5	Гімнастика	1. Стройові вправи та прийоми. 2. Загальнорозвивальні вправи з предметами в парах. 3. Виконати вис на зігнутих руках. За допомогою батьків та контролю.
21.03.2022р.	6	Гімнастика	1. Т.м.з. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. 2. Загальнорозвивальні вправи з предметами. 3. Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед. (під батьківським контролем).
21.03.2022р.	7	Волейбол	1. Т.м.з. Форма занять реакційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. 2. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45°. 3. Нижня пряма та верхня пряма подачі на умовного партнера.
21.03.2022р.	9	Баскетбол	1. Прискорення до 30 метрів з різних вихідних положень. 2. Присідання на одній та двох ногах. 3. Імітаційні вправи накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита.
22.03.2022р.	5	Гімнастика	1. Танцювальні вправи (довільні). 2. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. 3. Вправи для розвитку сили (Дивитися домашні завдання в щоденнику.)
22.03.2022р.	6	Гімнастика	1. Присідання, піднімання тулуба з положення лежачи на животі. 2. Виконати піднімання тулуба за 1 хвилину (під контролем батьків). 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
22.03.2022р.	8	Волейбол	1. Виконати присідання на одній (з допомогою) та двох ногах. 2. Т.м.з. Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. 3. Передача м'яча двома руками зверху за спину.
22.03.2022р.	9	Баскетбол	1. Стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням вгору. 2. Кидки і ловіння (по можливості набивного) м'яча в парах. 3. Імітація ловіння і передачі м'яча в умовах жорсткого опору захисників.
23.03.2022р.	7	Волейбол	1. Виконати «човниковий» біг 4х9 метрів. 2. Т.м.з. Суддівство, склад суддівської бригади, жести суддів. 3. Нижня пряма та бокова подачі.
23.03.2022р.	8	Волейбол	1. Виконати вправи для формування постави. 2. Прискорення до 30 метрів з різних вихідних положень. 3. Нижня та верхня прямі подачі.

23.03.2022р.	9	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Складання індивідуальних програм навчально-тренувального процесу. 2. Прискорення та ривки з м'ячем. 3. Жонглювання м'ячем.
24.03.2022р.	5	Гімнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Повторити правила безпеки на уроках та під час позакласних занять. 2. Рівномірний біг (по можливості) до 1000 метрів. 3. Самостійне виконання гімнастичних вправ, вивчених на даний час. Дотримання правил техніки безпеки.
24.03.2022р.	6	Гімнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на формування постави та запобігання плоскостопості. 2. Вистрибування з присіду вгору. 3. Підтягування у висі (дівчатка лежачи).
24.03.2022р.	7	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. 2. Вправи для розвитку швидкості, спритності. 3. Т.м.з. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.
24.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконати вправи на підвищеній основі. 2. Виконати вправи з гімнастичною палицею або скакалкою. 3. Виконати підвідні вправи для нападаючого удару.
28.03.2022р.	5	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Правила гігієни та санітарії піж час занять фізкультурою. 2. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. 3. Передача м'яча двома руками.
28.03.2022р.	6	Гімнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрйові вправи та прийоми. 2. Вправи з предметами. 3. Акробатичні вправи під контролем батьків.
28.03.2022р.	7	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку швидкості, спритності. 2. Пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. 3. Виконати вправи на дихання.
28.03.2022р.	9	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Профілактика травматизму на уроках футболу. 2. Елементи гри у футбол, які потребують вдосконалення: пересування, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча. 3. Жонглювання м'ячем.
29.03.2022р.	5	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прискорення до 10 метрів з різних вихідних положень. 2. Правила безпеки на ігровому майданчику. 3. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками.
29.03.2022р.	6	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безпеки на ігровому майданчику. 2. Повторити способи пересування гравців на ігровому майданчику. 3. Вибір місця для виконання нижніх подач.
29.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. 2. Стрибкові вправи. 3. Прийом м'яча двома руками знизу за спину.

29.03.2022р.	9	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з гімнастичною палицею та скакалкою. 2. Т.м.з. Міжнародні футбольні організації. 3. Вкидання м'яча із-за бокової лінії.
30.03.2022р.	7	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. 2. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. 3. Система гри «кутом уперед».
30.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначні спортивні досягнення олімпійців. 2. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. 3. Нападаючий удар з власного підкидання.
30.03.2022р.	9	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Основні засади арбітражу. 2. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою по м'ячу у стрибку з місця і з розбігу. 3. Елементи гри воротаря.
31.03.2022р.	5	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Історія розвитку українського волейболу. 2. Виконати пересування в стійці волейболіста приставними кроками. 3. Виконати передачі двома руками над собою.
31.03.2022р.	6	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Місце українського волейболу на сучасному етапі. 2. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. 3. Виконати імітаційні вправи передачі та прийому м'яча двома руками знизу (по можливості в парах).
31.03.2022р.	7	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.м.з. Історія українського футболу. 2. Поєднання прийомів пересування з техніками володіння м'ячем. 3. Зупинка м'яча внутрішнім боком ступні.
31.03.2022р.	8	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей. 2. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. 3. Правила центральної та задньої лінії.