

Фізична культура

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
30.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Т.м.з. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. 2. Спеціальні вправи для метання. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». 4. Метання малого м'яча.
30.05.2022р.	6	Легка атлетика	1. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. 2. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків розбігу.
30.05.2022р.	7	Легка атлетика	1. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу. 2. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків розбігу. 3. Повторити спеціальні бігові вправи.
30.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Прискорення до 30 метрів із різних вихідних 2. Вистрибування з присіду. 3. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».
31.05.2022р.	5	Легка атлетика	1. Виконати вправи для розвитку сили. 2. Спеціальні бігові вправи. 3. Стрибки у висоту способом «переступання».
31.05.2022р.	6	Легка атлетика	1. Вправи для розвитку гнучкості. 2. Рівномірний біг 1200 метрів (без урахування часу). 3. Метання малого м'яча в ціль.
31.05.2022р.	8	Легка атлетика	1. Прискорення до 20 метрів із різних вихідних положень. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Повторний біг 2x200 метрів.
31.05.2022р.	9	Легка атлетика	1. Подолання природної смуги перешкод. 2. Спеціальні вправи для метання. 3. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.
01.06.2022р.	7	Легка атлетика	1. Подолання смуги перешкод. 2. Біг на короткі дистанції. 3. Потрійний стрибок з місця.
01.06.2022р.	8	Легка атлетика	1. Вправи з гімнастичною палицею. 2. Рівномірний біг на витривалість. 3. Метання м'ячів різних діаметрів на дальність та в ціль.
01.06.2022р.	9	Легка атлетика	1. Кидки й ловіння набивного м'яча в парах. 2. Біг до 6 хвилин (слідкувати за диханням). 3. Фізкультурно-оздоровчі вправи під час літніх канікул. Дотримання правил безпеки.
02.06.2022р.	5	Легка атлетика	1. Стрибки в довжину та в висоту з місця. 2. Прискорення та повторний біг. 3. Фізкультурно-оздоровчі вправи під час літніх канікул. Дотримання правил безпеки.

02.06.2022р.	6	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none">1. Стрибкові вправи та багатоскоки.2. Метання малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль.3. Фізкультурно-оздоровчі вправи під час літніх канікул. Дотримання правил безпеки.
02.06.2022р.	7	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none">1. «Човниковий» біг 4x9.2. Спеціальна та техніко-тактична підготовка юного легкоатлета.3. Фізкультурно-оздоровчі вправи під час літніх канікул. Дотримання правил безпеки.
02.06.2022р.	8	Легка атлетика	<ol style="list-style-type: none">1. Вправи для розвитку гнучкості.2. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.3. Фізкультурно-оздоровчі вправи під час літніх канікул. Дотримання правил безпеки.