

### Фізична культура (31.01. – 04.02.)

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
31.01.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Т.м.з. Поняття про техніку гри.</li><li>2. Прискорення на 5, 10, 15 м. з різних спортивних положень за зоровим і звуковим сигналом.</li><li>3. Повороти на місці баскетболіста.</li><li>4. Імітаційні вправи, кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей.</li></ol>
31.01. 2022р.	6 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Загальнорозвивальні вправи на місці з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками).</li><li>2. Вправи на розтягування.</li><li>3. Імітаційні вправи, виконання штрафного кидка.</li><li>4. Виконувати пересування в стійці баскетболіста.</li></ol>
31.01.2022р.	7 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі.</li><li>2. Прискорення до 15 метрів із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку руху за сигналом.</li><li>3. Стрибки із скакалкою.</li><li>4. Чергування різних способів ведення м'яча.</li></ol>
31.01.2022р.	9 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вправи для формування та корекції постави.</li><li>2. Присідання на одній та двох ногах.</li><li>3. Вистрибування з присіду.</li><li>4. Ловіння і передача м'яча в умовах жорсткого опору захисників.</li></ol>
01.02.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Танцювальні вправи.</li><li>2. Різновиди стрибків із завданням, стрибки з поворотами на 90° та 180°.</li><li>3. Присідання, піднімання тулуба з положення лежачи.</li><li>4. Серія стрибків з діставанням високо підвішених предметів під контролем</li></ol>

			батьків).
01.02.2022р.	6 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі.</li> <li>2. Т.м.з. Правила безпеки під час занять баскетболом.</li> <li>3. Імітаційні вправи кидка однією рукою зверху з місця.</li> <li>4. Виконати прискорення з місця.</li> </ol>
01.02.2022р.	8 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторний біг на відрізках 15-30 метрів.</li> <li>2. Вдосконалювати різні способи пересування по майданчику.</li> <li>3. Імітаційні вправи, кидки м'яча.</li> <li>4. Присідання на одній та двох ногах.</li> </ol>
01.02.2022р.	9 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прискорення до 30 метрів із різних вихідних положень.</li> <li>2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</li> <li>3. Присідання на одній та двох ногах.</li> <li>4. Т.м.з. Методика виховання спритності.</li> </ol>
02.02.2022р.	7 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Т.м.з. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</li> <li>2. Виконати стрибки зі скакалкою.</li> <li>3. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45°-50°.</li> <li>4. «Човниковий» біг 4х9 метрів.</li> </ol>
02.02.2022р.	8 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Т.м.з. Визначні спортивні досягнення олімпійців.</li> <li>2. Акробатичні вправи (під контролем батьків).</li> <li>3. Виконати різні способи зупинок (стійки із технічними прийомами нападу й захисту)</li> </ol>
02.02.2022р.	9 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальнорозвивальні вправи з предметами.</li> <li>2. Прискорення до 30 метрів із різних вихідних положень.</li> <li>3. Кидки ловіння набивного м'яча в парах з допомогою батьків.</li> </ol>
04.02.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальнорозвивальні вправи з</li> </ol>

			<p>предметами.</p> <p>2. Танцювальні вправи.</p> <p>3. Різновиди стрибків з поворотами на 90° та 180°.</p> <p>4. Т.м.з. Основні правила гри в баскетбол.</p>
04.02.2022р.	6 клас	Баскетбол	<p>1. Т.м.з. Вправи розвитку витривалості та методи самоконтролю.</p> <p>2. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості.</p> <p>3. Імітаційні вправи ведення м'яча правою та лівою рукою по чергово.</p>
04.02.2022р.	7 клас	Баскетбол	<p>1. «Човниковий» біг 4x9 м.</p> <p>2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3. Кидки і ловіння набивного м'яча в парах за допомогою батьків.</p> <p>4. Виконання вправи на гнучкість.</p>

## Фізична культура (07.02. – 11.02.)

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

Дата	Клас	Тема	Завдання
07.02.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Т.м.з. Поведінка під час змагань.</li><li>6. Виконати вправи для розвитку гнучкості.</li><li>7. Серія стрибків з діставанням високо підвішених предметів.</li><li>8. Передача м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча.</li></ol>
07.02. 2022р.	6 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Стрибки з місця в довжину та висоту.</li><li>6. Прискорення з місця 5, 10, 15 м із різних вихідних положень.</li><li>7. Ведення м'яча правою та лівою рукою почергово.</li><li>8. Вдосконалювати подвійний крок.</li></ol>
07.02.2022р.	7 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</li><li>6. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості.</li><li>7. Кидки однією рукою з місця та в стрибку.</li><li>8. Виконати вправи на дихання.</li></ol>
07.02.2022р.	9 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Вправи для формування та корекції постави.</li><li>6. Акробатичні вправи (під контролем батьків).</li><li>7. Вправи з гімнастичною палицею або скакалкою.</li><li>8. Різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту.</li></ol>
08.02.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Стрибки з поворотами на 90° та 180°.</li><li>6. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами.</li><li>7. Серія стрибків з діставанням</li></ol>

			<p>високо підвішених предметів.</p> <p>8. Відпрацьовувати імітаційні вправи для виконання кидків.</p>
08.02.2022р.	6 клас	Баскетбол	<p>5. Т.м.з. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті.</p> <p>6. «Човниковий» біг 4х9 метрів.</p> <p>7. Виконати ведення м'яча правою та лівою рукою почергово (імітаційні вправи).</p> <p>8. Відпрацьовувати імітаційні вправи для виконання штрафного кидка.</p>
08.02.2022р.	8 клас	Баскетбол	<p>5. Вправи для формування постави.</p> <p>6. Акробатичні вправи (під контролем батьків).</p> <p>7. Пересування в упорі на руках.</p> <p>8. Імітаційні вправи для виконання штрафного кидка.</p>
08.02.2022р.	9 клас	Баскетбол	<p>5. Т.м.з. Складання індивідуальних програм.</p> <p>6. Вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами.</p> <p>7. Ловіння і передачі м'яча в умовах жорсткого опору захисників.</p>
09.02.2022р.	7 клас	Баскетбол	<p>5. Акробатичні вправи під контролем батьків.</p> <p>6. Підтягування у висі лежачи на перекладині.</p> <p>7. Імітаційні вправи для виконання штрафного кидка.</p> <p>8. Скласти комплекс вправ ранкової гімнастики.</p>
09.02.2022р.	8 клас	Баскетбол	<p>4. «Човниковий» біг 4х9 метрів.</p> <p>5. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами.</p> <p>6. Імітаційні вправи кидка м'яча однією рукою зверху в стрибку з місця т в русі.</p>
09.02.2022р.	9 клас	Баскетбол	<p>4. Т.м.з. Перша допомога при травмах.</p> <p>5. Стрибки з поворотами через</p>

			<p>різноманітні предмети.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Махові рухи: активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</li> <li>Різні способи пересувань, зупинок поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту.</li> </ol>
11.02.2022р.	5 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>Активні та пасивні нахили.</li> <li>Прискорення на 5, 10, 15 метрів з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналом.</li> <li>Передача м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі.</li> </ol>
11.02.2022р.	6 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</li> <li>Т.м.з. Рациональне харчування спортсменів.</li> <li>Чергування прискорень, зупинок, поворотів, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом.</li> <li>Відпрацьовувати імітаційні вправи для виконання штрафного кидка.</li> </ol>
11.02.2022р.	7 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>Загальнорозвивальні вправи в парах (з допомогою батьків).</li> <li>Виконання стрибків через скакалку.</li> <li>Прискорення з місця на 5, 10, 15 метрів із різних вихідних положень.</li> <li>Серійні стрибки поштовхом однієї та дох ніг з дістанням високо підвішених предметів (під контролем батьків).</li> </ol>
11.02.2022р.	8 клас	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>Присідання на одній та двох ногах.</li> <li>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами.</li> <li>Кидки м'яча (однією рукою зверху в стрибку з місця та в русі, з опором захисника, штрафний кидок).</li> </ol>