Фізична культура

6 клас

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Теоретичний матеріал | Практичні завдання | Посилання на  онлайн-ресурс |
| 1 | 13.03 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча обома руками знизу у колонах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=GwyF30lQ4iM> |
| 2 | 16.03 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.  Навчальна гра за спрощеними правилами. Біг у чергуванні з ходьбою. | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=VmIoRP-KRQk> |
| 3 | 18.04 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома  руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=IhEF4U4Dr9c> |
| 4 | 20.04 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху від стіни.  Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на формування постави | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=mUjihtZi644> |
| 5 | 29.04 | Значення гравців передньої та задньої ліній. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху від стіни.  Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на розтягування | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY> |
| 6 | 09.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Контрольний навчальний  норматив із прийомів м’яча знизу від стіни (відстань 2 м). Хл.6; 4; 3. Дівч.4; 3; 2. Біг у повільному темпі | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s> |
| 7 | 06.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний  навчальний норматив із передач м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 3 м).Хл.6;5; 4. Дівч.5; 4; 3. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.  **Тематична з волейболу.** | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ |  |
| 8 | 08.05 | **Модуль - легка атлетика.**  Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові вправи. Біг по дистанції 30 м. Кидання набивного м’яча з положення стоячи. Рухлива гра на увагу | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=GhXyIV8DgoM> |
| 9 | 13.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність  із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=ZghDt1NSHUY> |
| 10 | 15.05 | Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові  вправи. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль.  Вправи для запобігання плоскостопості | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=xlitMLyotJM> |
| 11 | 18.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Кидання набивного  м’яча із положення сидячи. Рівномірний біг до 1200 м. Вправи для відновлення дихання | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | [https://sites.google.com/view/chernigivznz1](https://sites.google.com/view/chernigivznz15dist/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B0-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0/11-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 12 | 20.05 | Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль.  Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://mstudunznz.jimdofree.com> |
| 13 | 22.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль.  Ходьба у повільному темпі | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=6ivMqKGE2_E> |
| 14 | 25.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Хл.300; 280; 260. Дівч.260; 240; 220.Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=XbXEGnttowc> |
| 15 | 27.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох  кроків. Контрольний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання  **Тематична з легкої атлетики.** | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=6iJaHoVGPZI> |
| 16 | 29.05 | Підсумковий урок |  |  |