|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вчитель/ предмет  | Клас | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, Інтернет-ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
|  Борівська В.А. фізична культура | 5  | **12.04. –16.04. 20.21р** Футбол. ЗРВ. Віднімання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Жонглювання з м’ячем ногою, головою, частинами тулуба. Навчальна граЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Віднімання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Взаємодія в нападі двох і більше гравців. Навчальна гра.ЗРВ. Повторне про бігання коротких відрізків. Взаємодія в нападі двох і більше гравців. Групові дії в захисті. Навчальна гра. |  Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. |   Закріпити індивідуальні дії в нападі.Закріпити техніку гри воротаря.Виконувати вправи на розвиток черевного пресу. |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **12.04. –16.04. 2021р**Легка атлетика. ЗРВ. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг (4х9м) Рівномірний біг до 500м.ЗРВ. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг (4х9м) Рівномірний біг до 700м.ЗРВ у русі. Стройові вправи на місці. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 30м. Багаторазові стрибки зі скакалкою. Стрибки у довжину з місця. Рівномірний біг до 900м. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Повторити стройові команди та вправи.Повторити вправи на дихання.Виконувати спеціальні вправи для стрибків. |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 | **12.04. – 16.04. 2021р**Легка атлетика. ЗРВ. Стройові вправи у русі. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибок у довжину з розбігу. Рівномірний біг до 500м. Легкоатлетичні естафети.ЗРВ. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибок у довжину з розбігу. Рівномірний біг до 1000м.ЗРВ. Організовуючі вправи на місці. Спеціальні стрибкові вправи. «Човниковий» біг (4х9м). Стрибок у висоту з розбігу. Рівномірний біг до 1000м. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Виконувати спеціальні вправи для стрибків.Повторити техніку бігу на дистанції.Підготувати повідомлення «Рухові якості на уроках легкої атлетики». |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **12.04. – 16.04. 2021р**Легка атлетика. ЗРВ. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. Біг з повторним прискоренням 15-20м. Біг 30м. «Човниковий» біг 4х9м.ЗРВ. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4х9м. Біг 60м. Стрибок у довжину з місці. Рівномірний біг до 1200м. ЗРВ. Стройові вправи у русі. Спеціальні стрибкові вправи. «Човниковий» біг 4х9м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу. Рівномірний біг до 1400м. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Повторити вправи на дихання.Виконувати спеціальні вправи для стрибків.Повторити техніку бігу на дистанції. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **12.04. –16.04. 2021р**Волейбол. ЗРВ. Вправи для розвитку витривалості. Прийом м’яча, що летить праворуч (ліворуч). Прийом подачі. Взаємодія гравців зон 4 і 2. Групові дії в нападі. Навчальна гра.ЗРВ. Вправи для формування координації рухів. Прийом м’яча, що летить праворуч(ліворуч). Подача м’яча у визначену зону. Групові дії у захисті.ЗРВ. Організовуючі вправи на місці. Прийом м’яча, що летить у визначену зону. Прийом подачі. Групові дії у захисті. Навчальна гра. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Повторити пересування в волейболі.Виконувати вправи для розвитку сили нижніх кінцівок.Виконувати вправи на розтягування. |