|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | **18.01. – 22.01. 2021р** Гімнастика. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Перешикування.Перекид назад. Міст з положення лежачи.Нахил тулуба уперед з положення сидячиСтрибки зі скакалкою. Акробатична комбінація. Довгий перекид вперед. Танцювальні кроки |   |   Виконувати вправи на розтягування.Виконувати вправи на гнучкістьПідготувати повідомлення «Розвиток гімнастики в Україні» |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **18.01. – 22.01. 2021р** Гімнастика. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Перешикування.Розвиток гнучкості засобами виконання шпагатів і напівшпагатівВдосконалення техніки виконання перекидів назад, вперед.Вдосконалення техніки виконання акробатичних комбінацій з вивчених елементів. |  | Виконувати нахили тулубаВиконувати вправи рівновагиВиконувати вправи зі скакалкою |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 |  **18.01. – 22.01. 2021р**Гімнастика. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Перешикування.Стройові вправи на місці. Перекиди уперед і назад. Самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Комплекс ритмічної гімнастики. Акробатична комбінація (перекид, стійка, міст, шпагат, напівшпагат. |  | Повторити прийоми шикування і перешикуванняПовторити прийоми страхуванняВиконувати вправи на гнучкість |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **18.01. – 22.01. 2021р**Гімнастика. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Перешикування.Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні здоров`я. Елементи ритмічної гімнастики.Стійка на голові (хл), «міст», «шпагат» (д).Акробатична комбінація. Елементи художньої гімнастики. |  | Повторити правила безпеки на уроках гімнастики.Виконувати вправи рівновагиПідготувати повідомлення «Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики» |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **18.01. – 22.01. 2021р**Гімнастика. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Розвиток сили за допомогою повторення т/в вису на зігнутих руках. Повторення т/в перекидів вперед,стійки на лопатках, на голові і руках.Правила самоконтролю.Закріплення т/в перекидів в перед, стійки на лопатках, на голові і руках. Підняття тулуба з положення лежачи |  | Виконувати вправи для розвитку гнучкості.Виконувати піднімання тулуба з положення лежачи.Виконувати вправи рівноваги |