|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 сидячи  Стрибки зі скакалкою. Акробатична комбінація.  Довгий перекид вперед. Танцювальні кроки |  | Виконувати вправи на розтягування.  Виконувати вправи на гнучкість  Підготувати 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 напівшпагатів  Вдосконалення техніки виконання перекидів назад, вперед.  Вдосконалення техніки виконання акробатичних комбінацій з вивчених елементів. |  | Виконувати нахили тулуба  Виконувати вправи рівноваги  Виконувати 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 перешикування  Повторити прийоми страхування  Виконувати 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 рівноваги  Підготувати 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 |