|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **05.04. – 09.04. 2021р**   Футбол. ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м`ячу середньою частиною лоба у стрибку. Жонглювання з м’ячем ногою, головою, частиною тулуба.  ЗРВ. Стрибки з поворотами. Введення м’яча зі зміною швидкості і напрямку руху. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м`ячу, що котиться.  ЗРВ. Повторне про бігання коротких відрізків. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м`ячу, що котиться. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». | Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням. | Вивчити правила гри.  Повторити різновиди ударів у футболі.  Виконувати силові вправи. |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **05.04. – 09.04. 2021р**   Волейбол. Закріплення та вдосконалення подачі м’яча знизу та зверху Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра у волейбол.  Легка атлетика. Стройові вправи на місці. ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Повторний біг (2х30м). Рівномірний біг.  ЗРВ на місці. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. Біг 60м. Повторний біг (2х30м). Рівномірний біг до 700м. | Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням. | Повторити дії гравців у нападі.  Підготувати повідомлення «Історія розвитку легкої атлетики».  Повторити техніку безпеки під час занять спортом. |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 | **05.04. – 09.04. 2021р**  Волейбол. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. Біг 60м. повторне пробігання відрізків (2х60м). Рівномірний біг до 500м. Легкоатлетичні вправи.  ЗРВ. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. Повторне пробігання відрізків (2х40м). Стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг до 600м. Рухливі ігри та естафети.  ЗРВ. Стройові вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Повторне пробігання відрізків (2х60м). Стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг до 700м. Легкоатлетичні естафети. | Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням. | Повторити техніку безпеки під час занять спортом.  Підготувати повідомлення «Історія розвитку легкої атлетики.»  Вивчити стройові команди та вправи. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **05.04. – 09.04. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості. Прямий нападаючий удар. Одиночне блокування нападаючого удару. Взаємодія у нападі гравців 6,5 і 1 з гравцем зони 3. Навчальна гра.  Легка атлетика. Організовуючі вправи в русі. ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Багаторазові стрибки зі скакалкою. Повторне пробігання відрізків 60-80м. Біг 400м. Естафетний біг.  ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Вправи з повторним прискоренням 15-20м. Біг 30м. «Човниковий» біг до 1200м. | Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням. | Повторити техніку безпеки під час занять спортом.  Вивчити комплекс вправ на місці.  Повторити стройові команди та вправи. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **05.04. – 09.04. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Передача м`яча зверху і знизу в парах на місці. Прийом мяча, що летить на різній висоті. Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра.  ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості. Передача м`яча зверху і знизу в парах на місці. Прийом м`яча, що летить на різній висоті. Взаємодія гравців зон 4 і 2.  ЗРВ. Стройові вправи в русі. Прийом м`яча, що летить на різній висоті. Прийом м`яча, що летить праворуч (ліворуч). Прийом подачі. Групові дії в нападі. Навчальна гра. | Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням.  Переглянути відео за посиланням. | Повторити правила гри у волейбол.  Повторити пересування у волейболі.  Виконувати вправи на розтягування. |