|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **22.03. – 26.03. 2021р**   Волейбол. ЗРВ на місці та бігу,спеціальні вправи волейболіста. Вправи для розвитку гнучкості. Передача м’яча обома руками зверху в зустрічних колонах. Подача м’яча однією рукою знизу від сітки.  ЗРВ з гімнастичними палками. Вправи для розвитку витривалості. Передача м’яча обома руками зверху в зустрічних колонах. Подача м’яча обома руками зверху в зустрічних колонах. Подача м’яча однією рукою знизу від сітки.  Футбол. ЗРВ. Вправи в рівновазі. Удари в русі. Техніка гри воротаря (ловіння, гра на вихід, відбирання м’яча однією та обома руками) |  | Повторити дії гравців у нападі  Закріпити взаємодії гравців на майданчику  Підготувати повідомлення «історія розвитку українського футболу» |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **22.03. – 26.03. 2021р**   Волейбол. ЗРВ. Облік умінь і навиків по передачах м’яча знизу, вивчення техніки прийому м’яча знизу. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. Навчальна гра.  ЗРВ. Вдосконалення умінь і навиків по техніці виконання прийому м’яча знизу, вивчення техніці виконання передачам м’яча над собою 2-ма руками знизу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Навчальна гра у волейбол.  ЗРВ. Вдосконалення умінь і навиків по передачах м’яча над собою 2-мя руками зверху, вивчення техніки виконання передач м’яча над собою 2-ма руками знизу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Навчальна гра у волейбол. |  | Підготувати повідомлення «Профілактика спортивного травматизму»  Виконувати вправи на розтягування  Виконувати вправи на розвиток черевного пресу |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 | **22.03. – 26.03. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Вправи для розвитку сили м`язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача в стіну. Вправи для розвитку гнучкості.  ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Кидання тенісного м’яча в ціль. Нижня пряма або бокова подачі. Кидання волейбольного м`яча правою та лівою руками в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній.  ЗРВ на місці. Кидання набивного м’яча. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м’яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. |  | Виконувати вправи на розтягування.  Виконувати вправи на розвиток черевного пресу.  Виконувати жонглювання м’яча. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **22.03. –26.03. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Вправи на розвиток гнучкості. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Прийом м’яча знизу і зверху після подачі. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра.  ЗРВ. Вправи для координації рухів. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Подача м’яча. Прийом м’яча знизу і зверху після подачі. Індивідуальні дії у нападі.  ЗРВ. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Прийом м’яча знизу і зверху після подачі. Прямий нападаючий удар. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра. |  | Виконувати жонглювання м’яча.  Повторити правила гри в волейболі.  Повторити прийоми м’яча в волейболі. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **22.03. – 26.03. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Передача м’яча в трійках у русі. Кидок м’яча в кільце після ведення і подвійного кроку під різними кутами щита. Взаємодії двох гравців у нападі (заслон, наведення). Навчальна гра.  ЗРВ. Передача м’яча однією рукою у відрив. Ведення м’яча із зміною висоти відскоку м’яча. Обведення перешкод навперемінно правою та лівою руками.  ЗРВ. Зустрічні передачі м’яча обома руками. Кидок м’яча в кільце після ведення і подвійного кроку під різними кутами щита. Кидок м’яча однією рукою у стрибку з відстані 1 – 5 м. Навчальна гра. |  | Виконувати вправі на розтягування.  Виконувати жонглювання м’яча.  Повторити правила гри у волейбол. |