|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | **29.03. – 02.04. 2021р** Футбол. ЗРВ. Удосконалення техніки виконання пересування: об`єднання бігу із стрибками, зупинками, поворотами, ведення м’яча вивченими способами. Повторення техніки виконання ударів по м`ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м`ячу, по м`ячу, який котиться, удари в русі.ЗРВ. Повторення та закріплення техніки виконання зупинок м’яча в русі і м’яча, який летить. Біг на 800метрів без урахування часу. Навчальна гра.Футбол. ЗРВ. Стрибок у висоту та довжину з місця. Жонглювання м’ячем ногою, головою, частиною тулуба. Удари середньою та зовнішньою частиною підйому по м`ячу, що котиться. |  Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. |   Повторити дії гравців у нападі.Повторити пересування у футболіВиконувати жонглювання м’яча стегном. |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **29.03. – 02.04. 2021р** Волейбол. ЗРВ. Врахування техніки виконання прийому і передачі м’яча знизу, вдосконалення техніки виконання передач м’яча над собою 2-ма руками знизу. Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра у волейбол.ЗРВ. Облік умінь і навиків з техніки виконання прийому і передач м’яча в парах. Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра у волейбол.ЗРВ. Вдосконалення техніки виконання подачі м’яча знизу. Вивчення техніки виконання подачі м’яча зверху. Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра у волейбол. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Повторити дії гравців у нападі.Виконувати вправи на розвиток черевного пресу.Повторити дії гравців у захисті. |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 |  **29.03. – 02.04. 2021р**Волейбол. ЗРВ на місці. Вправи для розвитку сили м`язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передача м’яча двома руками зверху в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра.ЗРВ. Ходьба та біг у різних напрямках у сполученні із зупинками та стійками. Прискорення. Нижня та верхня прямі подачі. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Навчальна гра.Легка атлетика, стройові вправи на місці. ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Повторне про бігання відрізків 2х 30м. рівномірний біг до 500м., біг у повільному темпі до 8 хв. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Повторити правила гри у волейбол.Виконувати жонглювання м’яча.Повторити техніку безпеки під час занять спортом.  |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **29.03. – 02.04. 2021р**Волейбол. ЗРВ. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Прийом м’яча знизу і зверху після подачі. Прямий нападаючий удар. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра.ЗРВ. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Прийом м’яча знизу і зверху після подачі. Прямий нападаючий удар. Одиночне блокування нападаючого удару. Навчальна гра. ЗРВ. Вправи для розвитку спритності. Прямий нападаючий удар. Одиночне блокування нападаючого удару. Взаємодія гравців 6,5 і 1 з гравцем зони 3.  | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Виконувати жонглювання м’яча. Повторити прийоми м’яча в волейболі.Закріпити взаємодії гравців на майданчику. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **29.03. – 02.04. 2021р**Волейбол. ЗРВ. Передача двох м’ячів у трійках на місці. Ведення м’яча навперемінно правою і лівою руками. Напад при персональному захисті. Навчальна гра.ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Спеціальні вправи волейболіста. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару.ЗРВ. Спеціальні вправи волейболіста. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару. Передача м’яча зверху і знизу в парах на місці. | Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням.Переглянути відео за посиланням. | Виконувати вправи на розтягування. Повторити правила гри у волейбол.Виконувати вправи для розвитку сили верхніх кінцівок |