|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **09.03. – 12.03. 2021р**   Волейбол. ЗРВ на місці та бігу,спеціальні вправи волейболіста. Пересування приставними кроками. Прийом і передача м’яча обома руками зверху в парах. Рухливі ігри.  ЗРВ. Стройові вправи на місці. Пересування приставними кроками. Прийом і передача м’яча обома руками знизу в парах. Подача м’яча однією рукою знизу від сітки.  ЗРВ. Стройові вправи на розвиток спритності. Пересування приставними кроками. Прийом і передача м’яча обома руками знизу в від сітки. Гра |  | Вивчити комплекс ЗРВ  Повторити стройові вправи  Повторити пересування в волейболі |
| Борівська В.А. фізична культура | 6 | **09.03. – 12.03. 2021р**   Волейбол. ЗРВ. Закріплення навиків зі стійки, пересуванню, вивчення техніки виконання передач м’яча зверху. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. Навчальна гра.  ЗРВ. Вдосконалення умінь і навичок з передач м’яча зверху вивчення техніки виконання передач м’яча знизу. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. Навчальна гра у волейбол |  | Підготувати повідомлення «Розвиток українського волейболу»  Повторити пересування в волейболі |
| Борівська В.А. фізична культура | 7 | **09.03. – 12.03. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Вдосконалення умінь і навичок по передачах м’яча над собою 2-мя руками зверху, вивчення техніки виконання передач м’яча над собою 2-мя руками знизу. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Навчальна гра.  ЗРВ. Вдосконалення техніки виконання подачі м’яча знизу. Вивчення техніки виконання подачі м’яча зверху. Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра.  ЗРВ. Вдосконалення техніки виконання подачі м’яча знизу. Стрибки на скакалці за 1 хвилину. Навчальна гра. |  | Вивчити комплекс ЗРВ.  Повторити пересування у волейболі.  Виконувати вправи для розвитку сили нижніх кінцівок. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 8 | **09.03. – 12.03. 2021р**  Волейбол. ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку спритності. Передача м’яча зверху в зустрічних колонах. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Подача м’яча.  ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості. Передача м’яча зверху в зустрічних колонах. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Подача м’яча. Індивідуальні дії у нападі. Навчальна гра |  | Повторити стройові вправи.  Повторити пересування в волейболі. |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. фізична культура | 9 | **09.03. – 12.03. 2021р**  Баскетбол. ЗРВ. Зустрічні передачі м’яча обома руками. Обведення перешкод навперемінно правою і лівою руками. Напад при зонному захисті. Навчальна гра.  Ловіння м’яча після відскоку від щита. Кидок м’яча в кільце після ведення і подвійного кроку під різними кутами щита. Напад при зонному захисті.  Ведення м’яча із зміною швидкості і напрямку руху. Обведення перешкод поперемінно правою і лівою руками. Штрафний кидок. Навчальна гра. |  | Виконувати нахили тулуба.  Виконувати піднімання тулуба з положення лежачи.  Вивчити комплекс вправ. |