|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 30.03 -24.04.2020. Волейбол. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки на ігровому майданчику. Стройові прийоми. Шикування. Перешикування.Прискорення з різних вихідних положень.Вправи для розвитку швидкості, спритності, гнучкості,сили.Пересування в стійці приставними кроками (вліво, вправо, вперед, назад)Передача м’яча двома руками зверху над собою на місці.«Човниковий» біг 4х9мПередача м’яча двома руками зверху над собою від стіни, в парах.Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накиданням партнера.Стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду. |   |  Повторити дії гравців у нападі та захисті. Виконувати вправи на розтягування.Виконувати вправи для розвитку нижніх кінцівок.Повторити правила гри у волейбол.Підготувати повідомлення « Розвиток Українського волейболу».Виконувати вправи на розтягування.Повторити прийоми м’яча в волейболі.Повторити дії гравців у нападі.Повторити дії гравців у захисті.Відпрацювати техніку розбігу для нападу.Виконувати жонглювання м’яча . |
|  |  |  |  |  |
| Борівська В.А. /фізична культура | 6 | 30.03 -24.04.2020.Футбол. Теоретичні відомості: видатні футболісти України.Техніка безпеки на уроках футболу.Пересування: поєднання пересування з технікою володіння м`ячем.Удари по м`ячу ногою: зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи.Удари головою по м`ячу: середньою частиною лоба. Прискорення та ривки з м`ячем, стрибки з імітуванням удару головою.Зупинки м’яча : підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьмиВедення м’яча:вивчені способи ведення м’яча , збільшуючи швидкість.Вкидання м’яча з різних вихідних положень на дальність.Жонглювання м’ячем: ногою, стегном, головою.Відволікальні дії: фінти «відходом», «ударом»,»зупинкою», «випадом»Відбирання м’яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззадуЕлементи гри воротаря: ловіння, відбирання, кидки м’яча рукою.Рухливі та спортивні ігри з елементами футболу. |  | Повторити правила гри у футбол.Повторити пересування у футболі.Повторити стройові вправи.Вивчити комплекс ЗРВ з м’ячем.Виконувати силові вправи.Підготувати цікаву рухливу гру.Підготувати доповідь «Гігієна учня».Повторити вправи для формування постави.Виконувати стрибки через скакалку.Виконувати вправи для розвитку сили ніг.Виконувати багатократні стрибки з ноги на ногу.Виконувати багато скоки. |
| Борівська В.А. /фізична культураБорівська В.А. /фізична культура | 7 8 | 30.03 -24.04.2020.Легка атлетика. Теоретичні відомості: Правила проведення змагань, правила техніки безпеки на доріжці, в секторі метання, стрибків.Стройові прийоми, шикування, перешикування, ходьба, біг, стрибки.Вправи на місці та в русі, без предметів, з предметами.Вправи для формування постави, вправи для розвитку швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності.Вправи бігові, стрибкові, для метань, багато скоки.Біг 30м., біг 60м., рівномірний біг 1000м.«Човниковий» біг 4х9м., перемінний біг 200-400м.30.03.- 24.04.2020Футбол. Теоретичні відомості. Основні засади арбітражу, профілактика травматизму, міжнародні футбольні організації.Техніка безпеки на уроках футболу.Стройові прийоми, ходьба, біг, стрибки, ЗРВ.Прискорення, ривки до м’яча з ударом, подолання перешкод.Стрибки з ударами головою, ногою.Поєднання пересування з технікою володіння м’ячем.Удари по м`ячу ногою ( на точність, і дальність), головою (середньою частиною лоба)Зупинки м’яча в русі, виводячи м’яч на зручну позицію. |  | Повторити техніку безпеки під час занять спортом.Вивчити комплекс вправ на місці.Повторити стройові вправи та команди.Повторити вправи на дихання.Підготувати повідомлення «Історія розвитку легкої атлетики».Повторити техніку старту та фінішування.Повторити техніку бігу на дистанції.Вивчити комплекс вправ.Виконувати вправи для розвитку сили ніг.Виконувати вправи для розвитку швидкості.Підготувати повідомлення «Рухові якості на уроках легкої атлетики»Повторити правила техніки безпеки на уроках футболу.Підготувати повідомлення «Видатні футболісти українського футболу».Повторити стройові вправи.Вивчити комплекс загально-розвиваючих вправ з м’ячем.Повторити різновиди ударів у футболі.Повторити пересування у футболі.Виконувати силові вправи.Виконувати вправи для розвитку черевного пресу.Підготувати цікаву рухливу гру.Підготувати повідомлення «Самоконтроль під час занять спортом».Виконувати спеціальні бігові вправи.  |