|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ у 6 - класі**  на час карантину  Класний керівник 6 класу – **Новак О.П.- 0673162816** | | | | | | |
| **ПІБ**  **викладача** | **№ уроку** | | **Зміст уроку** | | **Завдання для учнів**  **для самоопрацювання** | |
| **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** | | | | | | |
| Сідловська І.М.  0975269175 | | 68 | | Прийом мяча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Верхня пряма подача у стіну. Система гри «кутом уперед». | | Д.З.: Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу.  Історія розвитку виникнення і розвитку футболу. Походження волейболу. Нові правила. Сучасний стан волейболу . |
| 69 | | Верхня пряма подача на партнера. Прийом мяча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. | | Д.З: Вправи для розвитку швидкості.  Волейбол незалежної України. Видатні волейболісти України. |
| 70 | | Верхня пряма подача на партнера. Прийом мяча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Навчальна гра. | | Д.З: Вправи на розтягування  Різновиди волейболу. |
|  | | 71 | | Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Пересування у різний спосіб в поєднанні з технічними прийомами у захисті. | | Д. З: Стрибкові вправи  Цікаві факти про волейбол. |
|  | | 72 | | Верхня пряма подача через сітку. Прийом мяча обома руками знизу від стіни. Навчальна гра. | | Д. З: Вправи для розвитку сили  Створити колаж на тему: «Мій улюблений український волейболіст» або »Моя улюблена українська волейбольна команда». |
|  | | 73 | | Легка атлетика. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Біг по дистанції 30м. Кидання набивного м’яча з положення стоячи. | | Д.З: Бігові вправи |
|  | | 74 | | Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи на метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200м. | | Бігові та стрибкові вправи |
|  | | 75 | | Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи на метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. | | Вправи для запобігання пласкостопості |
|  | | 76 | | Стрибки у довжину з місця способом «зігнувши ноги». Кидання набивного м’яча із положення сидячи. Рівномірний біг до 1200м. | | Вправи для відновлення дихання. |
|  | | 77 | | Біг 30 м. Хл. 5,6; 6,2; 6,7. Дівч. 6,0; 6,6; 7,1. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Біг у повіль­ному темпі | | Д.З Бігові та стрибкові вправи.. |
|  | |  | | Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Хл. 300; 280; 260. Дівч. 260; 240; 220. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. | | Д...Біг зі зміною напряму та швидкості за сигналом. |
|  | |  | | біг 60 м. Хл. 9,8; 10,6; 11,5. Дівч. 10,4; 11; 11,8. Стрибки у висоту способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для за­побігання | | Д.З.Спеціальні вправи для метання. |
|  | |  | | Метання малого м'яча на дальність. Хл. 30; 24; 17. Дівч. 18; 15; 12. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту спо­собом «переступання». | | Д.З. Стрибкові вправи. |
|  | |  | | Стрибки у довжину з місця (см) Хл. 150; 130; 120. Дівч. 150; 130; 120. Кидання набивного м'яча із по­ложення лежачи на животі | | Д.З. Комплекс ЗРВ для формування постави |
|  | |  | | **Футбол** Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «Виклик номерів». | | Д.З.Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Витоки українського футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. | Історія розвитку футболу в світі <https://www.youtube.com/watch?v=yOB-Wpekwd8>  Виконати комплекс вправ для розвитку м’язевої сили рук та ніг <https://www.youtube.com/watch?v=_VUhHWdkZjM&feature=youtu.be>  Історія розвитку футболу в Україні <https://www.youtube.com/watch?v=DQeRFtXhD-4> |
|  |  | Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стег­ном і грудьми (хлопці) у русі. | Правила гри у футбол. <https://www.youtube.com/watch?v=yOB-Wpekwd8> <https://www.youtube.com/watch?v=CbaTRKdfg24>  Виконати  загальний комплекс вправ<https://www.youtube.com/watch?v=Dsmx56Iw2Mw> |
|  |  | Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлоп­ці) у русі. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. | Ведення м’яча носком, внутрішньою стороною стопи. <https://www.youtube.com/watch?v=9QiNidG3v28>  Виконати комплекс силових вправ <https://www.youtube.com/watch?v=LMW16Sxk45s> |
|  |  | Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час двобою із суперником. Навчальна гра. | 6 вправ для покращення ведення м'яча.<https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>  Вправи для м'язів пресу <https://www.youtube.com/watch?v=ucaVjoN_sCQ> |
|  |  | Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою у русі. | Кращі фінти у футболі<https://www.youtube.com/watch?v=1F1u1hwkns4>  Комплекс вправв лікувальної розминки<https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs> |
|  |  | Ведення м'яча. Маневрування на полі. | 10 цікавих фактів про футбол та чемпіонат світу <https://www.youtube.com/watch?v=7SZ1VnRJ7ag> Комплекс загально-розвиваючих вправ  <https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M> |