|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ у 7 - класі**  на час карантину  Класний керівник 7 класу – **Рудківська Г.В. – 0972179686** | | | | | | |
| **ПІБ**  **викладача** | **№ уроку** | | **Зміст уроку** | | **Завдання для учнів**  **для самоопрацювання** | |
| **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** | | | | | | |
| Сідловська І.М.  0975269175 | | 68 | | Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Верхня пряма подача у стіну. Система гри «Кутом уперед». | | Д.З: Історія розвитку виникнення і розвитку футболу. Походження волейболу. Нові правила. Сучасний стан волейболу .  Вправи для розвитку гнучкості. |
| 69 | | Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Система гри «Кутом уперед». | | Д.З: Волейбол незалежної України. Видатні волейболісти України.  Вправи для розвитку швидкості, спритності. |
| 70 | | Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Нижні подачі. Навчальна гра. | | Д.З: Різновиди волейболу.  Вправи на розтягування. |
|  | | 71 | | Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Пересування у різний спосіб з технічними прийомами в захисті. Нижня пряма подача | | Д.З: Цікаві факти про волейбол.  Стрибкові вправи. |
|  | | 72 | | Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Поєднання різних способів пересування. Нижня бокова подача. | | Д.З: Створити відеоролик на тему: «Мій улюблений український волейболіст» або »Моя улюблена українська волейбольна команда».  Вправи для розвитку гнучкості. |
|  | | 73 | | Легка атлетика. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Біг 30м. Кидання набивного м’яча з положення стоячи. | | Д.З: Бігові вправи |
|  | | 74 | | Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. | | Д.З: Ходьба у повільному темпі |
|  | | 75 | | Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. | | Д.З.Біг у повільному темпі |
|  | | 76 | | Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль.кціонального с | | Д.З: Біг у чергуванні з ходьбою |