|  |
| --- |
| **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ у 7 - класі**на час карантинуКласний 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. | Д.З: Біг у чергуванні з ходьбою |
| 77 | Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м. | Д.З: Комплекс ЗРВ для відновлення дихання |
| 78 | Біг 60 м. Стрибкі у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Хл. 330; 300; 280. Дівч. 280; 260; 240. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу | Д.З: Бігові та стрибкові вправи |
| 79 | Біг 60 м. Стрибкі у довжину з місця. Хл. 180; 160; 140. Дівч. Дівч. 160; 140; 130. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. | Д.З. Спеціальні вправи для мета­ння. |
| 80 | Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Хл. 34; 26; 20. Дівч. 20; 16; 14. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». | Д.З: Рівномірний біг 1000м. |
| 81 | Стрибки у висоту з розбі­гу способом «переступання». Рівномірний біг до 1000 м. Хл. 4.40; 5.00; 5.30. Дівч. 5.10; 5.30; 6.00. | Д.З. Стрибкові вправи |
| 82 | Біг 60 м. Хл. 9,6; 10,4; 11,2. Дівч. 10,3; 10,8; 11,6. Вправи з набивними м'ячами. | Вправи на формування постави |
| 83 | **Футбол.**Правила безпечної поведінки під час уроків з футболу. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинки м'яча внут­рішньою стороною стопи. | Д.З. Комплекс ЗРВ з набивними мячами |