Облік виконаних робіт

за період з 12.03.2020р. до 20.03.2020р.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Прізвище, іні-ціали педпрацівника | Предмет | Клас | Тема заняття | Дата видачі завдання на самостійне опрацювання | Дата контролю знань за кожним виданим завданням |
| 1 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Вибіркове виконання подачі. Передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Прямий нападаючий удар за ходом із високих середніх передач із зон 2 і 4. Вправи на розслаблення. | 12.03.2020 |  |
| 2 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Імітація нападаючого удару. Прямий нападаючий удар з другої лінії. Ходьба за зміною ритму. | 12.03.2020 |  |
| 3 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Імітація нападаючого удару. Прямий нападаючий удар з другої лінії. Ходьба за зміною ритму. | 12.03.2020 |  |
| 4 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Біг на 10 м. з різних вихідних положень. Передачі м’яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападаючий удар. Вправи для збільшення еластичності м’язів. | 13.03.2020 |  |
| 5 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападаючого удару. Пленеруюча подача в межах майданчика. Ходьба зі зміною ритму. | 13.03.2020 |  |
| 6 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападаючого удару. Пленеруюча подача в межах майданчика. Ходьба зі зміною ритму. | 13.03.2020 |  |
| 7 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравціів. Індивідуальне та групове блокування. Вправи для позбавлення напруженості очей. | 17.03.2020 |  |
| 8 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Правила першої допомоги при травмуваннях. Пересування вздовж сітки та імітація блокування. Планеруюча подача в межах майданчика. | 17.03.2020 |  |
| 9 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Правила першої допомоги при травмуваннях. Пересування вздовж сітки та імітація блокування. Планеруюча подача в межах майданчика. | 17.03.2020 |  |
| 10 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | ЗРВ з скакалками. Передачі м’яча через зону: 2-4, 4-2. Блокування з наступним страхуванням. Вправи для формування та корекції постави. | 19.03.2020 |  |
| 11 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Методика самостійних занять. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Інітація нападаючого удару з наступними обманливими діями. Прийом мяча після щвидкого переміщення. | 19.03.2020 |  |
| 12 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Методика самостійних занять. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Інітація нападаючого удару з наступними обманливими діями. Прийом мяча після щвидкого переміщення. | 19.03.2020 |  |
| 13 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Попередження спортивного травматизму. Вистрибування в гору, багатоскоки. Передача м’яа з подальшим пересуванням. Ходьба з вправами на відновлення дихання | 20.03.2020 |  |
| 14 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Поняття про втому та перевтому. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м’язів. | 20.03.2020 |  |
| 15 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Поняття про втому та перевтому. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м’язів. | 20.03.2020 |  |