Облік виконаних робіт

за період з 30.03.2020р. до 24.04.2020р.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Передачі м'яча з пересуван¬ням у парах. Ходьба з вправами на відновлення дихання. | 31.03.2020 |  |
| 2 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м’язів. | 31.03.2020 |  |
| 3 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м’язів. | 31.03.2020 |  |
| 4 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до низу. Нападаючий удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пересуванням у парах. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості. | 2.04.2020 |  |
| 5 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами.. | 2.04.2020 |  |
| 6 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами. | 2.04.2020 |  |
| 7 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Нападаючий удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пере¬суванням у парах. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості. | 3.04.2020 |  |
| 8 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами  | 3.04.2020 |  |
| 9 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами  | 3.04.2020 |  |
| 10 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці з щонайбільшим прогинан¬ням тулуба. | 7.04.2020 |  |
| 11 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування. Контрольнийнорматив із передач м’яча на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» | 7.04.2020 |  |
| 12 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування. Контрольнийнорматив із передач м’яча на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» | 7.04.2020 |  |
| 13 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Передачі м'яча з пересуванням у трійках. Нападаючий удар із короткої передачі. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із зв'язковим гравцем, який перебуває у зоні: 3, 2, 4. Ходьба зі зміною ритму. | 9.04.2020 |  |
| 14 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Спеціальні бігові вправи: біг з високим підняттям колін; біг з закиданням гомілки; багато скоки; серії бігу 3х30м; 2х100м; стрибок у довжину з місця. Метання набивних м’ячів із різних вихідних положень; повільний біг. | 9.04.2020 |  |
| 15 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Спеціальні бігові вправи: біг з високим підняттям колін; біг з закиданням гомілки; багато скоки; серії бігу 3х30м; 2х100м; стрибок у довжину з місця. Метання набивних м’ячів із різних вихідних положень; повільний біг. | 9.04.2020 |  |
| 16 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 10.04.2020 |  |
| 17 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Комплекс ЗРВ. Біг на 15 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Передачі м'яча у падінні. Подача в ліву та праву половину майданчика. Обирання партнера, який атакуватиме, для пере¬дачі йому м'яча. Вправи для розслаблення. | 10.04.2020 |  |
| 18 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 10.04.2020 |  |
| 19 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2х100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв. | 14.04.2020 |  |
| 20 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча у стрибку. | 14.04.2020 |  |
| 21 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2х100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв. | 14.04.2020 |  |
| 22 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку.Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу. | 16.04.2020 |  |
| 23 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку.Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу. | 16.04.2020 |  |
| 24 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. | 16.04.2020 |  |
| 25 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 17.04.2020 |  |
| 26 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 17.04.2020 |  |
| 27 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. | 17.04.2020 |  |
| 28 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2х100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв. | 21.04.2020 |  |
| 29 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг 2х100м; серії бігу по віражу; стрибки у довжину з розбігу; рівномірний біг до 9 хв. | 21.04.2020 |  |
| 30 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 21.04.2020 |  |
| 31 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча у стрибку. | 23.04.2020 |  |
| 32 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 23.04.2020 |  |
| 33 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 23.04.2020 |  |
| 34 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. | 24.04.2020 |  |
| 35 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-Б | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 24.04.2020 |  |
| 36 | Римик В.Р. | Фіз-ра | 11-А | Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг по відрізках;; серії бігу 3х30м; стрибки у довжину з місця та розбігу, способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | 24.04.2020 |  |