6 клас. Фізична культура. Вчитель Янченко А.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Домашнє завдання |
| 26.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу в русі. Ведення м’яча. Маневрування на полі. | Вправи на формування постави. |
| 28.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу ногою в русі. Ведення м’яча. Навчальна гра. | Вправи на відновлення дихання. |
| 29.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба. | Біг у повільному темпі. |
| 30.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.  Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба. | Біг у повільному темпі. |
| 02.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба. Фінти «відходом» і «ударом». Вибір моменту та способу дії для перехоплення м’яча. | Вправи для запобігання плоскостопості. |
| 04.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вибір моменту та способу дії для перехоплення м’яча. Укидання м’яча з різних вихідних положень. Навчальна гра.  Тематичне оцінювання з футболу. | Ходьба у повільному темпі. |
| 05.11 | Баскетбол. Правила безпеки під час занять з баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування у нападі та захисті. Рухлива гра «Хто більше влучить?». | Вправи для запобігання плоскостопості. |
| 09.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м’ячами. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Зупинки стрибком і двома кроками. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Начальна гра. | Ходьба у повільному темпі. |
| 11.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м’ячами. Прискорення на 10 м із різних стартових положень. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Біг у повільному темпі. | Біг у повільному темпі. |
| 12.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий” біг 4\*5 м. зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Ловіння та передачі м’яча з місця обома руками від грудей. Кидки м’яча у русі обома руками від грудей. Вправи для запобігання плоскостопості. | Вправи на запобігання плоскостопості. |