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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Тема  | Домашнє завдання |
| 26.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Навчальна гра. | Вправи для відновлення дихання. |
| 27.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба у стрибку. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Ходьба у повільному темпі. | Ходьба у повільному темпі. |
| 28.10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба у стрибку. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Маневрування на полі. | Біг у чергуванні з ходьбою. |
| 02.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу середньою частиною лоба у стрибку. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. | Біг у повільному темпі. |
| 03.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном. Навчальна гра.Тематична оцінка з теми футбол. | Вправи для відновлення дихання. |
| 04.11 | Баскетбол. Правила безпеки. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу та захисту. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. | Ходьба у повільному темпі. |
| 09.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4\*9 м. ведення м’яча з наступною передачею у колонах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення те перетинання. | Вправи на формування постави. |
| 10.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М’яч у стіну». Ведення м’яча з наступною передачею у трійках. Кидки м’яча у русі після двох кроків. | Біг зі зміною темпу. |
| 11.11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Кидки м’яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. | Вправи для запобігання плоскостопості. |