План дистанційного навчання здобувачів освіти 5 – 9 класи на період призупинення навчання з 06.04. по 24.04.2020 вчителя фізичної культури Мазяр В.Д.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Дата проведення | Тема уроку | Клас  | Посилання на підручник,веб-ресурси,портали,електронні підручники з теми | Основний веб-ресурс,де розміщена інформація |
| 1 | 06.04.2020 | Пересування в стійці волейболіста приставними кроками.Прийом м’яча з низу над собою. | 5 | Вправина гнучкість | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 2. | 07.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол») | 5 | Згинання – розгинання рук в упорі лежаси | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 3. | 09.04.2020 | Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Передача м’яча обома руками зверху в парах. | 5 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 4. |  13.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Прийом м’яча знизу від стіни.  | 5 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 5. |  14.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Прийом м'яча знизу із накидання партнера. Рухлива гра «М'яч у повітрі». | 5 | Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 6. |  16.04.2020 | «Човниковий» біг 4х9 м. Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Прийом м'яча знизу із накидання партнера.  | 5 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 7. |  21.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху у зустрічних колонах. Нижня пряма подача. Рухлива гра «Малюк бол» («Піонербол»). | 5 | Стрибки із скакалкою | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 8. |  23.04.2020 |  Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою. Метання малого м’яча на дальність із місця | 5 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 9. |  07.04.2020 | Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої ( бокової) подачі від стіни. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча обома руками знизу у колонах.  | 6 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 10. |  09.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | 6 | Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 11. | 10.042020 | Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. | 6 | Згинання – розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 12. | 14.04.2020 | Вправи для розвитку швидкості,спритності. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | 6 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 13. | 16.04.2020 | Нижня пряма подача. м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. | 6 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 14. | 17.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | 6 | Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 15. | 21.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча обома руками знизу.  | 6 | Вправи на розтягування | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 16. | 23.04.2020 | Нижня пряма та бокова подачі. Нижня пряма подача. м’яча обома руками зверху у колоні. | 6 | Стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 17. | 24.04.2020 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Кидки набивного м’яча із положення сидячи. | 6 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 18. |  07.04.2020 |  Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Верхня пряма подача у стіну.  | 7 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 19. | 09.04.2020 | Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. | 7 | Згинання – розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 20. | 10.04.2020 | Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни.  | 7 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 21. | 14.04.2020 | Пересування у різний спосіб в поєднані з технічними прийомами у захисті. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. | 7 | Вправи на розтягування | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 22. | 16.04.2020 | Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. | 7 | Вправи для розвитку гнучкості  | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 23. | 17.04.2020 | Верхня пряма подача. Система гри «Кутом у перед». | 7 | Стрибки із скакалкою за 1 хв. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 24. | 21.04.2020 | Прийом і передача м’яча обома руками знизу в парах. | 7 | Згинання -розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 25. | 23.04.2020 | Урок – змагання «В гостях у його величності м'яча».  | 7 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 26. | 24.04.2020 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».  | 7 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 27. | 06.04.2020 | «Човниковий »біг. Фінт «відходом». Укидання м’яча на хід партнерові. | 8 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 28. | 07.04.2020 | Різні способи ведення м’яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м’яч. Фінт «ударом» та «зупинкою». Удари по м'ячу ногою на точність.  | 8 | Згинання й розгинання рук в упорі. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 29. | 09.04.2020 | Стрибки з імітуванням ударів ногою. Удари по м’ячу ногою на точність. Обманливі дії. Маневрування в захисті та атаці. | 8 | Пасивні нахили тулуба | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 30. | 13.04.2020 | Удар по м’ячу ногою на дальність. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Обманливі дії. | 8 | Вправи на розтягування | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 31. | 14.04.2020 | Удар по м’ячу ногою на дальність. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Обманливі дії. | 8 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 32. | 16.04.2020 | Зупинка з веденням м’яча на зручну позицію для подальших дій. Удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб. Обманливі дії.  | 8 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 33. | 21.04.2020 |  Удари на точність після ведення. Жонглювання м’ячем усіма частинами тулуба з повиоренням однією частиною тулуба. | 8 | Стрибки із скакалкою за 1 хв. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 34. | 23.04.2020 | «Човниковий» біг. Жонглювання м’ячем усіма частинами тулуба з повиоренням однією частиною тулуба. | 8 | Жонглювання м'ячем | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 35. | 06.04.2020 | Відбирання м'яча у швидкому випаді. Укидання м'яча після розбігу на точність. Укидання м'яча після розбігу на дольність. Відбивання м’яча у широкому випаді. Удари по м'ячу ногою на дальність. | 9 | Стрибки із скакалкою | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 36. | 07.04.2020 | «Човниковий» біг. Фінт «відходом». Удари по м'ячу ногою на точність.Удари по м'ячу на хід партнерові. | 9 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 37. | 10.04.2020 | «Човниковий» біг. Фінт «відходом». Удари по м'ячу ногою на точність.Удари по м'ячу на хід партнерові. Рухлива гра «Мисливці й качки». | 9 | Згинання розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 38. | 13.04.2020 | Різні способи ведення м'яча з використанням ривків та обведень, контролюючи м'яч. Фінт «ударом» та «зупинкою».Удари по м'ячу ногою на точність. Рухлива гра «Виштовхни з кола». | 9 | Пасивні нахили тулуба | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 39. | 14.04.2020 | Стрибки з імітуванням ударів ногою. Удари по м'ячу ногою на точність. Обманливі дії. Маневрування в захисті та атаці. | 9 | Піднімання тулуба в положення сидячи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 40. | 17.04.2020 | Удари по м'ячу ногою на дальність. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) в русі. Обманливі дії. | 9 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 41. | 21.04.2020 | Біг боком вперед наввипередки. Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій. Обманливі дії. Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба | 9 | Жонглювання м'ячем | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 42. | 24.04.2020 | «Човниковий» біг. Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба  | 9 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |