План дистанційного навчання здобувачів освіти 5 – 9 класи на період призупинення навчання з 27.04. по 11.05.2020 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 | 27.04.2020 | Біг 60 м. Стрибок у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність із місця. | 5 | Бігові та стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 2. | 28.04.2020 |  Стрибок у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність із місця. | 5 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 3. | 30.04.2020 | Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання молого м’яча на дальність з місця. | 5 | Бігові та стрибкові вправи. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 4. |  04.05.2020 | Прискорення 30 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м’яча на дальність із місця. | 5 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 5. |  05.05.2020 | Прискорення 30 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м’яча на дальність із місця. | 5 | Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 6. |  07.05.2020 | «Човниковий» біг 4х9 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Рівномірний біг (техніка виконання) | 5 | Бігові та стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 7. |  28.04.2020 | Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Рівномірний біг до 1200 м. | 6 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 8. |  30.04.2020 |  Стрибок у довжинц з місця. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. | 6 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 9. |  05.05.2020 | Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча у вертикальну ціль. | 6 | Бігові та стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 10. |  07.05.2020 | Біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою. | 6 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 11. | 08.05.2020 | Стрибкові вправи. Біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. | 6 | Згинання – розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 12. | 28.04.2020 | Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м. | 7 | Сеціальні стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 13. | 30.04.2020 | Біг 60 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. | 7 | Вправи для запобігання плоскостопості. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 14. | 05.05.2020 | Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із зрозбігу. Рівномірний біг до 1000 м. | 7 | Стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 15. | 07.05.2020 | Стрибок у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із зрозбігу. | 7 | Вправи на розтягування | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 16. | 08.05.2020 | Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. | 7 | Вправи на формування постави | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 17. | 27.04.2020 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Рівномірний біг до 1000 м. | 8 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 18. |  28.04.2020 |  Біг на 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. | 8 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 19. | 30.04.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на 300 м.(дівчата) та 400 м. (хлопців) з інтервалом відпочинку. | 8 | Згинання – розгинання рук в упорі лежачи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 20. | 04.05.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на 300 м.(дівчата) та 400 м. (хлопців) з інтервалом відпочинку. | 8 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 21. | 05.05.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на 300 м.(дівчата) та 400 м. (хлопців) з інтервалом відпочинку. | 8 | Вправи на розтягування | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 22. | 07.05.2020 | Біг на 200 м.Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу.  | 8 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 23. | 27.04.2020 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг на 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Рівномірний біг до 1000 м. | 9 | Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 24. | 28.04.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг 300 м. (дівчата) та 400 м.(хлопці). | 9 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 25. | 04.05.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг 300 м. (дівчата) та 400 м.(хлопці) з інтервалом відпочинку. | 9 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 26. | 05.05.2020 | Біг на 200 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу.  | 9 | Спеціальні бігові та стрибкові вправи | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |
| 27. | 08.05.2020 | «Човниковий »біг. Біг на 200 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. | 9 | Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи<https://novomal.e-schools.info>,група у Viber |