План дистанційного навчання здобувачів освіти 5 – 9 класи на період призупинення навчання з 12.05. по 22.05.2020 вчителя фізичної культури Мазяр В.Д.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Дата проведення | Тема уроку | Клас | Посилання на  підручник,веб-  ресурси,портали,ел  ектронні  підручники з теми | Основний веб-ресурс,де розміщена інформація |
| 1 | 12.05.2020 | Біг 60 м. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча на дальність із місця. | 5 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 2. | 14.05.2020 | Підсумковий урок «Стежками олімпійських чемпіонів». Біг на 60 м. | 5 | Бігові та стрибкові вправи | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 3. | 18.05.2020 | Техніка безпеки на уроках спортивних ігор. Відбивання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, заду. Удари по м'ячу ногою в русі. | 5 | Техніка безпеки на уроках. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 4. | 19.05.2020 | Обманливі дії (фінти) в умовах виконання ігрових вправ. Удари по м'ячу ногою в русі. | 5 | Вправи для запобігання плоскостопості. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 5. | 21.05.2020 | Прискорення та ривки з м'ячем. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м'ячу ногою у русі. Елементи гри воротаря ловіння м’яча збоку. | 5 | Стрибки із скакалкою | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 6. | 12.05.2020 | Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. | 6 | Вправи на формування постави | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 7. | 14.05.2020 | Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». | 6 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 8. | 15.05.2020 | Підсумковий урок «Хочеш бути здоровим бігай». | 6 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 9. | 19.05.2020 | Техніка безпеки на уроках спортивних ігор. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м’ячу ногою у русі. | 6 | Техніка безпеки на уроках. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 10. | 21.05.2020 | Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Удари по м'ячу ногою в русі. | 6 | Вправи на формування постави. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 11. | 12.05.2020 | Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». | 7 | Спеціальні стрибкові вправи. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 12. | 14.05.2020 | Біг 30 м. Стрибки у висоту з розбігу способом  «переступання». Метання малого м'яча на дальність. | 7 | Сеціальні стрибкові вправи | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 13. | 15.05.2020 | Біг 60 м. Стрибкові вправи. Вправи з набивним м'ячем. Рівномірний біг. | 7 | Вправи для запобігання плоскостопості. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 14. | 19.05.2020 | Техніка безпеки на уроках футболу. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари по м'ячу ногою на точність. Фінт «відходом» в умовах ігрових вправ. | 7 | Техніка безпеки на уроці | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 15. | 21.05.2020 | Профілактика травматизму під час занять футболом. Рухлива гра «ривок за м'ячем». Відбивання м'яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. | 7 | Вправи для запобігання плоскостопості. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 16. | 12.05.2020 | Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Рівномірний біг на 1000 м. | 8 | Спеціальні вправи для метання. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 17. | 14.05.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання».  Метання малого м'яча на дальність з розбігу.  Рівномірний біг до 1000 м. | 8 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 18. | 18.05.2020 | 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. | 19.05.2020 | 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. | 21.05.2020 | Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на  60 м. | 8 | Стрибки у довжину з місця | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 21. | 12.05.2020 | Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг на 1000м. | 9 | Вправи на розтягування | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 22. | 15.05.2020 | Біг на 400 м.Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг 60 м. | 9 | Спеціальні стрибкові вправи | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 23. | 18.05.2020 | Біг на 400 м. Метання малого м'яча на дальність. | 9 | Спеціальні вправи для метання. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 24. | 19.05.2020 | Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1000 м. | 9 | Вправи для запобігання плоскостопості. | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |
| 25. | 22.05.2020 | Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг до 1000 м. | 9 | Спеціальні вправи для метання | Сайт школи  <https://novomal.e-schools.info>,  група у Viber |