ПЛАН

дистанційного навчання з фізкультури у 5-А класі з 15.03 по 06.04.2022 року.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата проведення уроку | Тема уроку | Ресурс | Домашнє завдання | Примітка |
| **1.** | **15.03** | **Волейбол. Верхня пряма подача.** | **Перегляд відео** | **Вправи на трозтягування.** |  |
| **2.** | **16.03** | **Волейбол. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача.** | **Перегляд відео** | **Вправи на формування постави.** |  |
| **3.** | **17.03** | **Волейбол. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача..** | **Перегляд відео** | **Вправи на запобігання плоскостопості.** |  |
| **4** | **22.03**  **(14.04)** | **Волейбол. Передача м’яча обома руками зверху від стіни.** | **Перегляд відео** | **Вправи на розтягування.** |  |
| **5** | **23.03** | **Волейбол. Нижня пряма подача.** | **Перегляд відео** | **Комплекс ЗРВ 10-15 вправ** |  |
| **6** | **24.03** | **Волейбол. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.** | **Перегляд відео.** | **Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу.** |  |
| 7 | 29.03 | Волейбол. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | Перегляд відео. | Вправи на формування постави. |  |
| 8 | 30.03 | Волейбол. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | Перегляд відео. | Вправи на розтягування. |  |
| 9 | 31.03 | Волейбол. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. | Перегляд відео. | Біг у повільному темпі. |  |

Вчитель фізкультури М. Л. Зеленюк

ПЛАН

дистанційного навчання з фізкультури у 5-А класі з 04.04 по 17.04.2022 року.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата проведення уроку | Тема уроку | Ресурс | Домашнє завдання | Примітка |
| 1. | 05.04 | Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі. **Тематичне оцінювання.** | Перегляд відео | Вправи на трозтягування. |  |
| 2. | 06.04 | **Легка атлетика.** Правила безпеки на уроках легкої атлетики. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. | Перегляд відео | Вправи на запобігання плоскостопості.. |  |
| 3. | 07.04 | Легка атлетика. Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики. Рівномірний біг до 1200 м. | Перегляд відео | Вправи для відновлення дихання. |  |
| 4 | 12.04 | Легка атлетика. Спеціальні вправи для метання. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | Перегляд відео | Біг у чергуванні з ходьбою.. |  |
| 5 | 13.04 | Легка атлетика. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. | Перегляд відео | Комплекс ЗРВ 10-15 вправ |  |
| 6 | 14.04 | Легка атлетика. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. | Перегляд відео. | Ходьба у повільному темпі. |  |

Вчитель фізкультури М. Л. Зеленюк