ПЛАН

дистанційного навчання з фізкультури у 5-А класі з 04.05 по 24.05.2022 року.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата проведення уроку | Тема уроку | Ресурс | Домашнє завдання | Примітка |
| 1. | 04.05 | Стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. | Перегляд відео | Вправи для формування постави |  |
| 2. | 05.05 | Стрибкові вправи. Кидання набивного м'яча із по­ложення лежачи на животі.  **Тематична з легкої атлетики.**. | Перегляд відео | Біг у повіль­ному темпі |  |
| 3. | 10.05 | **Футбол**  **Техніка безпеки на уроках футболу** .  Удари по неру­хомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. | Перегляд відео | Вправи для запо­бігання плоскостопості |  |
| 4 | 11.05 | Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підошвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому. | Перегляд відео | Вправи для відновлення дихання |  |
| 5 | 12.05 | Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. | Перегляд відео | Біг у чергуванні з ходьбою |  |
| 6 | 17.05 | Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. | Перегляд відео. | Ходьба у повільному темпі |  |
| 7 | 18.05 | Історія розвитку футболу. Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. | Перегляд відео. | Вправи для запобігання плос­костопості |  |
| 8 | 19.05 | Правила гри у футбол. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Маневрування на полі. | Перегляд відео. | Комплекс ЗРВ 10-15 вправ |  |
| 9 | 24.05 | Олімпійські ігри у Давній Греції. Прискорен­ня та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м'ячу ногою у русі.Біг у чергуванні з ходьбою | Перегляд відео. | Біг у чергуванні з ходьбою |  |

Вчитель фізкультури М. Л. Зеленюк