**Понеділок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Клас | Тема уроку | Завдання | Дата |
| 5 | Волейбол | 1. Теоретичні відомості: характеристика здорового способу життя.  2. ЗРВ (відеоролик)  3. Стрибки через скакалку. | 30.03.2020 |
| 7 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: характеристика здорового способу життя.  2. ЗРВ (відеоролик)  3. Стрибки через скакалку. | 30.03.2020 |
| 8 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: Раціональне харчування  2. ЗРВ (відеоролик)  3. Згинання і розгинання рук лежачи в упорі. (5х5разів) –хл.  згинання і розгинання рук від колін (3х5разів) –дв. | 30.03.2020 |

Фізична культура

**Вівторок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Клас | Тема уроку | Завдання | Дата |
| 5 | Волейбол | 1. Теоретичні відомості: особиста гігієна спортсмена. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Розучити прийом м’яча знизу над собою. (імітація) | 31.03.2020 |
| 6 | Волейбол | 1. Теоретичні відомості: характеристика здорового способу життя. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Стрибки через скакалку. | 31.03.2020 |
| 8 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: Фізичне самовдосконалення. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово в ходьбі і в повільному бігу без зорового контролю (імітація) | 31.03.2020 |
| 9 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: Шкідливі звички, їх вплив на організм підлітка. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Стрибки через скакалку, підтягування у висі. | 31.03.2020 |

Фізична культура

**Середа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Клас | Тема уроку | Завдання | Дата |
| 6 | Волейбол | 1. Теоретичні відомості: Фізичне самовдосконалення. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. діставання в стрибку різних предметів однією і двома руками. | 1.04.2020 |
| 7 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: Фізичне самовдосконалення. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово в ходьбі і в повільному бігу без зорового контролю (імітація) | 1.04.2020 |
| 9 | Баскетбол | 1. Теоретичні відомості: Фізичне самовдосконалення. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово в ходьбі і в повільному бігу без зорового контролю (імітація) | 1.04.2020 |

Фізична культура

**Четвер**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Предмет | Тема уроку | Завдання | Дата |
| 5 | Трудове навчання | ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ  ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ. КУЛЬТУРА  ХАРЧУВАННЯ | 1. Урок 2. Види бутербродів. Технологія приготування бутербродів. | 02.04.2020 |
| 7 | Фізична культура | БАСКЕТБОЛ | 1. Теоретичні відомості: Штрафні кидки. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Гімнастичні вправи – берізка та мостик | 02.04.2020 |

**П’ятниця**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Предмет | Тема уроку | Завдання | Дата |
| 5 | Фізична культура | ВОЛЕЙБОЛ | 1. Теоретичні відомості: особиста гігієна спортсмена. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Розучити прийом м’яча знизу над собою. (імітація) | 03.04.2020 |
| 6 | Фізична культура | ВОЛЕЙБОЛ | 1. Теоретичні відомості: Правила змагань з волейболу  2. ЗРВ (відеоролик)  3. Вистрибування вгору з присіду поштовхом обох ніг | 03.04.2020 |
| 8 | Фізична культура | БАСКЕТБОЛ | 1. Теоретичні відомості: Шкідливі звички, їх вплив на організм підлітка 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово в ходьбі та бігу з наступною передачею партнеру (імітація) | 03.04.2020 |
| 9 | Фізична культура | БАСКЕТБОЛ | 1. Теоретичні відомості: Штрафні кидки. 2. ЗРВ (відеоролик) 3. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. | 03.04.2020 |