**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 харчування2. 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 ТЕХНОЛОГІЇПРИГОТУВАННЯ СТРАВ. КУЛЬТУРАХАРЧУВАННЯ | 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 волейболу2. 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 |