

Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел. 0663122935)

Дата	Клас	Тема	Завдання
16.03	5	Туризм	В'язання туристських вузлів. (https://www.youtube.com/watch?v=CYYTvtiJJ00) Виконати піднімання тулуба в сід з полож. лежачи за 30с: х- 20, 26, 30р.; д- 18, 24, 29р.
18.03	5	Туризм	В'язання туристських вузлів. Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg х- 7,9,11р.(від підлоги) д-6,7,9 р.(від гімнастичної лавки).
18.03	5	Туризм	В'язання туристських вузлів. Виконати підтягування у висі (х), у висі леж.(д) на перекладині: х-3,4,5 р.; д- 6,8,10 р. https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI
23.03	5	Туризм	В'язання туристських вузлів. Виконати стрибки через скакалку за 1хв.: х-45,55,65р.; д-50,60,70р.
25.03	5	Туризм	В'язання туристських вузлів. Комплекс вправ для розвитку м'язів рук і тулуба. https://osvita.dii.gov.ua/courses/digital-fizra?fbclid=iwar08iqbhaqv7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkjvntthove https://osvita.dii.gov.ua/courses/digital-fizra?fbclid=iwar08iqbhaqv7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkjvntthove
25.03	5	Футбол	Пересування на футбольному полі. Виконати повторний біг 2х50м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу.
30.03	5	Футбол	Пересування на футбольному полі. Виконати повторний біг 2х100м; 2х150м в максимальному темпі через 150м повільного бігу.
01.04	5	Футбол	Зупинка та ведення м'яча. https://www.youtube.com/watch?v=UyEeFqsdfP0 Повторити техніку виконання «човникового» біг 4 х 9 м.
01.04	5	Футбол	Зупинка та ведення м'яча. Повторити техніку виконання ударів по м'ячу ногою та головою.
06.04	5	Футбол	Комплекс загальної фізичної підготовки (ЗФП). https://mstudunznz.jimdofree.com/ Удари по м'ячу ногою та головою. Виконати повторний біг 2х50м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу. Виконати підтягування у висі (х), у висі лежачи (д) на перекладині: х-3,4,5 р.; д- 6,8,10 р.

08.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою та головою. Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-7,9,11р. (від підлоги) д-6,7,9 р. (від гімнастичної лавки).
08.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. https://mstudunznz.iimdofree.com/ Стрибки з імітуванням удару головою. <i>Навчальний норматив:</i> 6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м (Хл. – 2-6; Д –1-6 влучних ударів). Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 20, 26, 30 р.; д- 18, 24, 29 р.
22.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. https://www.youtube.com/watch?v=qZppUS0Sgck Прискорення та ривки з м'ячем. Відволікальні дії (фінти). Повторити техніку виконання «човникового» біг 4 х 9 м. Виконати стрибки через скакалку за 1хв.: х-45,55,65 р.; д- 50,60,70 р.
22.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. https://www.youtube.com/watch?v=qZppUS0Sgck Відволікальні дії (фінти). Виконати повторний біг2х100м; 2х150м в максимальному темпі через 150м повільного бігу. Виконати жонгливання м'ячем ногою, тулубом, головою.
27.04	5	Футбол	Комплекс загальної фізичної підготовки (ЗФП). Вкидання та жонгливання м'ячем. Повторити техніку виконання ударів по м'ячу ногою та головою. Виконати підтягування у висі (х), у висі лежачи (д) на перекладині: х-3,4,5 р.; д- 6,8,10 р.
29.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Прискорення та ривки з м'ячем. Вкидання та жонгливання м'ячем. Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-7,9,11р. (від підлоги) д-6,7,9 р. (від гімнастичної лавки).
29.04	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Стрибки з імітуванням удару головою. Вкидання та жонгливання м'ячем. Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 20, 26, 30 р.; д- 18, 24, 29 р.
04.05	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Прискорення та ривки з м'ячем. Елементи гри воротаря. Виконати повторний біг 2х50м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу. Виконати стрибки через скакалку за 1хв.: х-45,55,65 р.; д-50,60,70 р.

06.05	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри воротаря. Виконати повторний біг 2х100м; 2х150м в максимальному темпі через 150м повільного бігу. Виконати жонглювання м'ячем ногою, тулубом, головою.
06.05	5	Футбол	Комплекс ЗФП. Прискорення та ривки з м'ячем. Елементи гри воротаря. Виконати повторний біг 2х50м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу. Виконати підтягування у висі (х), у висі лежачи (д) на перекладині: х- 3,4,5 р.; д- 6,8,10 р.
13.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність. Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-7,9,11р. (від підлоги) д-6,7,9 р. (від гімнастичної лавки).
13.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. <i>Навчальний норматив:</i> біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність. Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 20, 26, 30 р.; д- 18, 24, 29 р.
18.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Виконати повторний біг 4х30м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати стрибки через скакалку за 1хв.: х-45,55,65 р.; д-50,60,70 р.
20.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати повторний біг 2х100м; 2х150м в максимальному темпі через 150м повільного бігу. Виконати підтягування у висі (х), у висі лежачи (д) на перекладині: х-3,4,5 р.; д- 6,8,10 р.
20.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 20, 26, 30 р.; д- 18, 24, 29 р.
25.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-7,9,11р. (від підлоги) д - 6,7,9 р. (від гімнастичної лавки).
27.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Метання малого м'яча на дальність. Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 20, 26,

			30 р.; д - 18, 24, 29 р.
27.05	5	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Виконати повторний біг 4х30м; 2х60м в максимальному темпі через 60м повільного бігу. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати стрибки через скакалку за 1хв.: х - 45,55,65 р.; д - 50,60,70 р.

Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел. 0663122935)

Дата	Клас	Тема	Завдання
18.03	6	Туризм	Визначення азимута та приблизної віддалі до орієнтирів з допомогою компаса на смартфоні - 10 шт. Присідання та віджимання від підлоги або лавки в залежності від підготовленості 3*10
25.03	6	Туризм	Визначення азимута та приблизної віддалі до орієнтирів з допомогою компаса на смартфоні - 10 шт. Піднімання тулуба з положення лежачи
01.04	6	Футбол	При наявності м'яча: передачі м'яча з місця на точність одним із вивчених способів. Вистрибування з присіду вгору; http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/875-obmannye-dvizheniya-s-myachom-finty
08.04	6	Футбол	При наявності м'яча: передачі м'яча з місця на точність одним із вивчених способів. <i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», стрибки з місця в довжину та висоту; http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/875-obmannye-dvizheniya-s-myachom-finty
22.04	6	Футбол	Відволікальні дії (фінти): фінти «зупинкою», та фінт «ударом», імітація метання малого м'яча; http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/875-obmannye-dvizheniya-s-myachom-finty
29.04	6	Футбол	Комплекс загальної фізичної підготовки (ЗФП). https://www.youtube.com/watch?v=qZppUS0Sgck Вкидання та жонгливання м'ячем. Повторити техніку виконання ударів по м'ячу ногою та головою. Рівномірний біг 1200м.
06.05	6	Футбол	Комплекс ЗФП. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри воротаря. Виконати повторний біг 3×30м та 2×40м. Виконати жонгливання м'ячем ногою, тулубом, головою.
13.05	6	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Біг 30 м. Біг по дистанції https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4428 Багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; Спеціальні бігові вправи
20.05	6	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність. Виконати підтягування у висі (х), у висі лежачи (д) на перекладині: х-3,4,5 р.
27.05	6	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги».

Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел. 0663122935)

Дата	Клас	Тема	Завдання
18.03	8	Туризм	В'язання туристських вузлів. Виконати піднімання тулуба в сід з полож. лежачи за 30с: х- 21, 27, 33р.;
01.04	8	Футбол	Пересування на футбольному полі. Виконати повтор. біг 2х200м, 2х300м в макс. темпі через 300м повільн. бігу та 2х400м, 2х500м через 400м прискорен. ходьби.
22.04	8	Футбол	Комплекс ЗФП. Прискорення та ривки з м'ячем. <i>Навчальний норматив:</i> 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м (2-5). Виконати піднімання тулуба в сід з полож. лежачи за 30с: 21, 27, 33 р.;
06.05	8	Футбол	Комплекс ЗФП. https://www.youtube.com/watch?v=qZppUS0Sgck Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. <i>Навчальний норматив:</i> 5 спроб обведення стояків (фішок). Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 21, 27, 33р.;
20.05	8	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. «Човниковий» біг 4х9 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Виконати повторний біг 2х200м, 2х300м в максимальному темпі через 300м повільного бігу. Виконати присідання на одній нозі: х-16, 18, 20 р.

Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел. 0663122935)

Дата	Клас	Тема	Завдання
18.03	9	Туризм	В'язання туристських вузлів. (https://www.youtube.com/watch?v=CYYTvtiJJ00) Виконати піднімання тулуба в сід з полож. лежачи за 30с: 22, 28, 34р.;
01.04	9	Футбол	Пересування на футбольному полі. Виконати повтор. біг 2х200м, 2х300м в макс. темпі через 300м повільн. бігу та 2х400м, 2х500м через 400м прискорен. ходьби
22.04	9	Футбол	Комплекс ЗФП. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. <i>Навчальний норматив:</i> 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (Хл. – 2-5; Д –1-5 влучних ударів). Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-18,21,25 р. (від підлоги); д-12,14,16 р. (від гімнастичної лавки).
06.05	9	Футбол	Комплекс ЗФП. https://www.youtube.com/watch?v=qZppUS0Sgck Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. <i>Навчальний норматив:</i> 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча (Хл. – 2,3,4-5; влучних ударів). Виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи: х-18,21,25 р. (від підлоги).
20.05	9	Легка атлетика	Комплекс ЗФП. Спеціальні бігові вправи. <i>Навчальний норматив:</i> біг 60 м. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Виконати повторний біг 4х30м та 3х60м в максим. темпі через 100м бігу. Виконати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30с: х- 22, 28, 34 р.;