

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Позюмко Ю.В.

5-А КЛАС

(ОВ)-Оздоровчі вправи

ЗРВ)-Заг(ально розвивальні вправи

06.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ, Правила проведення змагань з легкої атлетики. Вивчення техніки метання м'ячика на дальність.

08.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Правила виконання техніки бігу на короткі дистанції та метання м'ячика на дальність.

09.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Засвоєння техніки бігу на короткі дистанції.

13.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ . Засвоєння техніки естафетного бігу. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.

15.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Норматив: біг 30 м. Стрибкові вправи.

16.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Засвоєння техніки метання м'ячика на дальність. Норматив: біг 60 м.

22.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції. Вивчення техніки стрибка у довжину зрозбігу.

23.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Норматив: метання м'ячика на дальність. Засвоєння техніки бігу на довгі дистанції.

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ:

- оздоровчі вправи
- загально розвивальні вправи
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (10-8 раз 2-3 підходи)
- піднімання тулуба в сидання (28-27 раз за 30 сек.)
- стрибкові вправи, стрибки на скакалці
- відпрацювати старт,фініш бігу
- відпрацювати техніку метання м'ячика

- вправи можна вибирати з інтернету

6-А КЛАС

(ОВ)-Оздоровчі вправи

ЗРВ)-Заг(ально розвивальні вправи

06.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Види легкої атлетики. Правила проведення змагань з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.

08.04. ТЕМА

ОВ,ЗРВ, Засвоєння техніки метання м'ячика на дальність.

09.04. ТЕМА

ОВ,ЗРВ, Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

13.04. ТЕМА

ОВ,ЗРВ, Вивчення техніки естафетного бігу. Норматив: біг 30 м.

15.04. ТЕМА

ОВ,ЗРВ, Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.

16.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ, Вивчення техніки метання м'ячика на дальність. Норматив:біг 60м.

22.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ, Засвоєння техніки метання м'ячика на дальність.

23.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ, Вивчення техніки бігу на довгі дистанції. Норматив:метання м'ячика на дальність.

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ:

- оздоровчі вправи
- загально розвивальні вправи
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (14-9 раз 2-3 підходи)
- піднімання тулуба в сідання (29-28 раз за 30 сек.)
- стрибкові вправи, стрибки на скакалці
- відпрацювати старт,фініш бігу
- відпрацювати техніку метання м'ячика
- вправи можна вибирати з інтернету

9-КЛАС

(ОВ)-Оздоровчі вправи

ЗРВ)-Заг(ально розвивальні вправи

07.04.

ТЕМА

ОВ,ЗРВ, Засвоєння техніки метання м'ячика на дальність.

08.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Вивчення техніки бігу на довгу дистанцію.

09.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Засвоєння техніки бігу на короткі дистанції.

14.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Закріплення техніки стрибка у довжину з розбігу.

15.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Засвоєння техніки бігу на довгу дистанцію. Норматив:виконання стрибка у довжину з розбігу.

16.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Повторення техніки бігу та метання.

21.04

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Правила техніки безпеки учнів на уроках футболу. Правила гри. Засвоєння техніки передач та зупинки м'яча.

22.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Повторення техніки ведення м'яча.

23.04.

ТЕМА

ОВ.ЗРВ. Навчання техніки відбирання м'яча.

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ:

- оздоровчі вправи
- загально розвивальні вправи
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (25-15 раз 2-3 підходи)
- піднімання тулуба в сідання (32-31 раз за 30 сек.)
- стрибкові вправи, стрибки на скакалці
- удари по м'ячу, жонглювання, ведення м'яча
- приклади брати з інтернетресурсів

