

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Позюмко Ю.В.

5-А КЛАС

(ОВ)-Оздоровчі вправи

ЗРВ)-Загально розвивальні вправи

27.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ, Закріплення техніки стрибка у довжину з розбігу. Норматив: біг на витривалість.

29.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Норматив:стрибок у довжину з розбігу.

30.04. ТЕМА

ОВ, ЗРВ . Правила техніки безпеки на уроках футболу. Вивчення зупинки і передачі м'яча.

04.05. ТЕМА

ОВ, ЗРВ . Оволодіння технікою ведення м'яча.

06.05. ТЕМА

ОВ, ЗРВ. Правила гри. Вивчення техніки ведення м'яча.

07.05. ТЕМА

ЗРВ.ОВ. Вивчення техніки ударів по м'ячу. Навчальна гра.

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ:

- оздоровчі вправи
- загально розвивальні вправи
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (10-8 раз 2-3 підходи)
- піднімання тулуба в сідання (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

27.04. ТЕМА
ОВ, ЗРВ. Вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу. Засвоєння техніки бігу на довгу дистанцію.

29..04. ТЕМА
ОВ,ЗРВ, Закріплення техніки стрибка у довжину з розбігу. Норматив:біг на витривалість.

30.04. ТЕМА
ОВ,ЗРВ, Норматив:стрибок у довжину з розбігу.

04.05 ТЕМА
ОВ, ЗРВ . Правила техніки безпеки на уроках футболу. Вивчення зупинки і передачі м'яча.

06.05 ТЕМА
ОВ,ЗРВ, Оволодіння технікою передачі і ведення м'яча.

07.05 ТЕМА
ОВ,ЗРВ. Правила гри. Вивчення техніки ведення і передачі м'яча.

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

28.04. ТЕМА
ОВ,ЗРВ, Засвоєння техніки ударів по м'ячу.

29.04. ТЕМА
ОВ,ЗРВ. Оволодіння відволікальними діями. Навчальна гра.

30.04. ТЕМА
ОВ.ЗРВ. Засвоєння техніки ведення м'яча.

05.05. ТЕМА
ОВ.ЗРВ. Виконання ігрових вправ. Квадрати.

06.05. ТЕМА
ОВ.ЗРВ. Техніка гри воротаря.

07.05 ТЕМА
ОВ.ЗРВ. Повторення техніки ведення м'яча на швидкість.

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, жонгливання, ведення м'яча
- приклади брати з інтернетресурсів