

Фізична культура 6 клас

№	Завдання	Додаткові інструменти
1. 04.05 Онл	<p>1. Теоретичні відомості: удари по м'ячу на точність з відстані 7м.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Удари по м'ячу на точність з відстані 7м вивченими способами.</p> <p>4. Ведення м'яча вивченими способами з наступним у даром по воротах.</p> <p>5. Вкидання м'яча з різних вихідних положень на дальність і точність.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM</a></p>
2. 04.05	<p>1. Теоретичні відомості: режим харчування.</p> <p>2. РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Удари на точність вивченими способами з відстані 7м. з місця по нерухомому м'ячу.</p> <p>4. Обманні рухи: «ударом ногою», «перенесенням ноги через м'яч».</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM</a></p>

	5. Вкидання м'яча з різних вихідних положень на дальність і точність.	
3. 06.05 Онл	<p>1. Теоретичні відомості: вплив вправ ранкової гімнастики на організм школяра.</p> <p>2.3 РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м. – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Удари по м'ячу серединою лоба з місця і в стрибку.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=Mez9nz1xCgA&amp;t=14s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM</a></p>
4. 11.05	<p>1. Теоретичні відомості: режим харчування.</p> <p>2. РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Удари на точність вивченими способами з відстані 7м. з місця по нерухомому м'ячу.</p> <p>4. Обманні рухи: «ударом ногою», «перенесенням ноги через м'яч».</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM</a></p>

	5. Вкидання м'яча з різних вихідних положень на дальність і точність.	
5. 11.05 Онл	<p>1. Теоретичні відомості: вплив вправ ранкової гімнастики на організм школяра.</p> <p>2. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м. – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Удари по м'ячу серединою лоба з місця і в стрибку.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM</a></p>
6. 16.05	<p>1. Теоретичні відомості: гігієнічні вимоги до місця занять і спортивної форми.</p> <p>2. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м на оцінку.</p> <p>4. Групові дії в нападі і захисті.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM</a></p>

<p>7. 18.05 Онл</p>	<p>1. Теоретичні відомості: гігієнічні вимоги до місця занять і спортивної форми. 2. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети. 3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м. 4. Групові дії в нападі і захисті.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a> ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM">https://www.youtube.com/watch?v=mlu100VFsvM</a></p>
<p>8. 18.05</p>	<p>1. Теоретичні відомості: сучасні Олімпійські ігри. 2. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети. 3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м. 4. Відбирання м'яча спереду, збоку, ззаду.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a> ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s</a></p>
<p>9. 20.05 Онл</p>	<p>1. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&amp;t=16s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s">https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&amp;t=86s</a></p>

	<p>різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>2. Передачі м'яча на точність з місця вивченими способами.</p> <p>3. Ведення м'яча з наступним ударом по воротах.</p> <p>4. Індивідуальні і групові дії в нападі і захисті.</p>	<p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s</a></p>
10. 25.05	<p>1. Теоретичні відомості: гігієнічні вимоги до місця занять і спортивної форми.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів.</p> <p>3. Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м.</p> <p>4. Відбирання м'яча спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Передача м'яча з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7м.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s">https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s">https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s</a></p>
11. 25.05 Онл	<p>1. Теоретичні відомості: сучасні Олімпійські ігри.</p> <p>2. З РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг».</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s">https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s">https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFHz_OTU&amp;t=20s</a></p>
12. 27.05	<p>1. Теоретичні відомості: режим харчування.</p> <p>2. РВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s">https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8&amp;t=334s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s">https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&amp;t=48s</a></p>

різними способами., біг «змійкою»,  
поєднання «біг-ходьба-біг».  
**Підсумкове тестування за 2 семестр.**

ТВ

[https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFH\\_zOTU&t=20s](https://www.youtube.com/watch?v=0RYvFH_zOTU&t=20s)