

Предмет: *Фізкультура*

Вчитель: Мельник Л Л

Тел. 0977039976

Ел. пошта: lesia.melnik123@gmail.com

Класний керівник:

№ уроку	Дата	Тема уроку	Завдання для учнів на самоопрацювання	Матеріали для уроків (посилання)
2021-2022 н.р.				
1	16.10	Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, рухлива гра "День і ніч"	Загально розвиваючі вправи в парах, трійках і групах.	
2	18.10	Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Рухлива гра "Виклик номерів"	Навчальна гра у футбол	
3	19.10	Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться, удари в русі. Естафети з м'ячем	Навчальна гра у футбол, удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу	
4	20.10	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба, рухливі ігри	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги	
5	23.10	Зупинки м'яча:зупинки м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи, рухлива гра "Виштовхни з кола"	Навчальна гра у футбол,зупинки м'яча	
6	25.10	Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча , рухлива гра "Ривок за м'ячем"	Навчальна гра у футбол,ведення м'яча	
7	26.10	Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень,рухливі ігри та естафети з м'ячем.	Навчальна гра у футбол,вкидання м'ча	
9	27.10	Жонгливання м'ячем ногою ,стегном, головою. Контрольні нормативи: 5	Навчальна гра у футбол,жонгливання	

		ударів по нерухомому м'ячу на точність з відстані 7 метрів	м'ячем ногою ,стегном, головою.	
1.	31.01. 2022р	Загальнорозвиваючі вправи. Навчальні нормативи. Виконання зрізки справа або зліва з партнером по прямих.	Виконання зрізки справа або зліва з партнером по прямих.	
2.	01.02. 2022р	Правила безпеки під час занять футболом. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою .Відволікальні дії фінти: «відходом», «ударом».	Відволікальні дії фінти: «відходом», «ударом».	
3.	02.02. 2022р.	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Відволікальні дії фінти: «зупинкою», «випадом», «перенесенням ноги через м'яч».	Відволікальні дії фінти: «зупинкою», «випадом», «перенесенням ноги через м'яч».	
4	07.02. 2022р	Комплекс загально розвиваючих вправ. Фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Навчальна гра.	Фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Навчальна гра.	
5	08.02. 2022р	Загально розвиваючі вправи в русі. Відбирання м'яча: вивчені прийоми,атакуючи суперника спереду,збоку ,ззаду. Навчальна гра.	Відбирання м'яча: Навчальна гра.	
6	09.02. 2022р	Комплекс загально розвиваючих вправ. Відбирання м'яча під час двобою із суперником. Навчальна гра.	Відбирання м'яча під час двобою із суперником. Навчальна гра.	
7	14.02. 2022р	Загальнорозвиваючі вправи. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння, відбирання, переведення м'яча без падіння ,вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. Навчальна гра.	Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою. Навчальна гра.	

8	15.02.2022р	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ Індивідуальні дії в нападі : маневрування на полі, вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Навчальна гра	Індивідуальні дії в нападі .Навчальна гра.	
9	16.02.2022р	Загально розвиваючі вправи. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Навчальна гра.	Групові дії в нападі Навчальна гра.	
2020-2021 н.р.				
1.	11.01	Настільний теніс. Виконання захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча.	Подача з нижнім обертанням м'яча.	
2.	12.01	Настільний теніс . Прийом подачі .	Прийом подачі.	
3.	13.01	Настільний теніс. Навчальні нормативи: Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі).	Виконанням подачі з нижнім обертанням м'яча.	
4.	18.01	Футбол . Правила безпеки під час занять футболом.	Комплекс ЗРВ.	
5.	19.01	Футбол. Відволікальні дії фінти :відходом ,ударом, зупинкою, випадом.	Відволікальні дії фінти: відходом, ударом, зупинкою, випадом.	
6.	20.01	Футбол. Фінти "ударом ногою" з прибиранням м'яча під себе.	Фінти" ударом ногою "з прибиранням м'яча під себе.	
7.	31.03.	Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг». Правила контролю та самоконтролю під час занять.	Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.	
8.	07.04.	Комплекс вправ на силу. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Комплекс вправ на	Комплекс вправ на силу	

		витривалість. Загартування організму. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.		
9.	14.04.	Стрибкові вправи. Визначення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Рухливі ігри. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Виконання професійно-прикладної фізичної культури школяра.	Стрибкові вправи	
10.	21.04.	Вправи на розтягування. Виявлення професійно-важливих якостей ігропедагога. Прикладні види спорту в системі рухливих ігор дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші	Вправи на розтягування. Виявлення	
11.	28.04	Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав	Комплекс ЗРВ.	
12.	05.05.	Загально розвиваючі вправи в русі. Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози».	Комплекс ЗРВ.	
13.				
14.				
15.				