

1.02.09.2022 Тема уроку1 (Легка атлетика 16.)

Завдання. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику. Основні види і поняття легкої атлетики.

2. Кросова підготовка: рівномірний біг і СБВ.

3. Техніка виконання низького і високого стартів.

▶ Як правильно стартувати | Старт у спринті | Go RUN!

4. Повторний біг на 30 метрів.

2.05.09.2022 Тема уроку2 (Легка атлетика .)

Завдання. 1. Закріплення техніки бігу на 30 метрів Повторний біг.

2. Повторення техніки виконання метання м/м на дальність з розгону

3. Рухлива гра на розвиток швидкості

▶ Низький старт. Біг на 30 м. Дистанційна освіта 2021.

3. 07.09.2022 Тема уроку3 (Легка атлетика.)

Завдання. 1. Повторний біг на 30 метрів.

2. Закріплення техніки виконання метання м/м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

▶ Метання малого м'яча на дальність з місця

4..09.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика)

Завдання. . Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.

2. Рухлива гра на розвиток швидкості.

3. ОРД з техніки виконання бігу на 30

▶ Метання малого м'яча #фізкультура #дистанційне #школа #легка_атлетика

5..12.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання. Повторення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості

▶ Біг на короткі дистанції Старт(низький старт)#фізкультура #дистанційне #школа #л/атлетика Д/З:

Стрибок через скакалку на витривалість (до 1 хв.).

6..14.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання. . Закріплення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості.  Техніка метання малого мяча на дальність Д/З: Швидкі скачки на одній нозі.

7...16.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання. Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м'яча на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості.  Домашнє завдання з фізичної культури

 Дистанційка "Метання м'яча на дальність"

8...19.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

1. Облік по техніці виконання метання м'яча на дальність.

2. ОРД з техніки виконання бігу на 60 метрів. Д/З: Швидкі скачки на одній нозі.

9...21.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання.

1. Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості.  Біг на короткі дистанції/Модуль легка атлетика, школа
Д/З: Стрибок через скакалку на витривалість (до 1 хв.).

10...19.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання.

1. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця

3. Повторення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.

4. Рухлива гра на розвиток швидкості  Стрибок у довжину з місця

11...26.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання.. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.

 Естафетний біг /модуль легка атлетика

2. Рухлива гра на розвиток швидкості.

3. Вдосконалення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Д/З: Швидкі скачки на одній нозі.

12...27 .09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання. 1. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.

2. Рухлива гра на розвиток швидкості.

3. виконання стрибка в довжину з місця.  Стрибок у довжину з місцяД/З: Стрибок через скакалку на витривалість (до 1 хв.).

13...30.09.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

 ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.

Завдання.1. Облік результату по естафетному бігу.

2. Біг 300 м без урахування часу.

Рухлива гра. Д/З: Стрибок через скакалку на витривалість (до 1 хв.)

14...03 .10.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання.

1. Біг 300 м з урахуванням часу.

2. Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

Рухлива гра на розвиток витривалості.

 Стрибки на скакалціД/З: Швидкі скачки на одній нозі.

15...05.10.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання.1.Біг 500 м без урахування часу.2.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

 Стрибки на скакалці

3.Рухлива гра на розвиток витривалості

16...07.10.2022 Тема уроку (Легка атлетика .)

Завдання. 1 Біг 500 м з урахуванням часу.

2.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

3.Рухлива гра на розвиток витривалостіhttps://

ВИКОНАТИ ТЕСТ;

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=5207918>

17...10.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1.Инструктаж з безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

2.Развиток сили за допомогою повторення т/в вису на зігнутих руках.

3. Повторення т/в перекидів вперед, стійки на лопатках, на главі і руках.

 Методика вивчення акробатичних вправ перекид вперед

3. Рухлива гра на розвиток сили.

18...11.10.2022 Тема уроку Гімнастика

. Развитие силы рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

2. Закріплення т/в перекидів в перед, стійки на лопатках, на главі і руках.

2. Підняття тулуба з положення лежачи. <https://www.youtube.com/shorts/T37RcQq1WZM>

3. Рухлива гра на розвиток сили.  Піднімання тулуба з положення лежачи

19...14.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1. Розвиток сили рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

2. Удосконалення т/в перекидів в перед, стійки на лопатках, на главі і руках.

3. Рухлива гра на розвиток сили.

 Як навчитись підтягуватись ? ПРОГРАМА ПІДТЯГУВАННЯ З НУЛЯ

20...17.10.2022 Тема уроку Гімнастика . ОРД з т/в перекиду вперед, стійки на лопатках, на главі і руках.

2. Розвиток сили рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

3. Рухлива гра на розвиток сили.

21...18.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1. Повторення техніки виконання перекидів назад, гімнастичного моста.

 Перекид вперед з упору присівши

2. Розвиток сили рук за допомогою метання набивного м'яча.

3. Рухлива гра на розвиток сили

22...21.10.2022 Тема уроку Гімнастика

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

 Акробатика: комбінації елементів вправ. Школа Дивосвіт Люботин. Дистанційна освіта 2021.

 Як швидко сісти на шпагат / Как быстро сесть на шпагат видео

3. Рухлива гра на розвиток сили.

23...21.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1. Удосконалення техніки виконання перекидів назад, гімнастичного моста.

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

3. Рухлива гра на розвиток сили.  Перекид вперед з упору присівши

24...21.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1. ОРД з техніки виконання перекидів назад, гімнастичного моста.

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

 Акробатика: комбінації елементів вправ. Школа Дивосвіт Люботин. Дистанційна освіта 2021.

3. Рухлива гра на розвиток сили.  25-минут тренування | Как сесть на поперечный шпагат в домаш...

25...21.10.2022 Тема уроку Гімнастика

1. Повторення техніки виконання опорного стрибка через козел.

2. Повторення акробатичної комбінації з вивчених елементів.

 Акробатика: комбінації елементів вправ. Школа Дивосвіт Люботин. Дистанційна освіта 2021.

 25-минут тренування | Как сесть на поперечный шпагат в домашних условиях. Онлайн фитнес студия

3. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів. | статі

4. Рухлива гра на розвиток сили

26. 31.10.2022 Тема уроку Гімнастика 15

1. Закріплення акробатичної комбінації з вивчених елементів. https://www.youtube.com/watch?v=sBJaSNW_NEO

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів. | ста

 КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ  Вправи на розвиток гнучкості

3. Рухлива гра на розвиток сили.

27. 02.11.2022 Тема уроку Гімнастика.

1. Удосконалення т/в акробатичної комбінації з вивчених елементів. https://www.youtube.com/watch?v=sBJaSNW_NEO

2. Рухлива гра на розвиток гнучкості.  КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

 Вправи на розвиток гнучкості

28. 04.11.2022 Тема уроку Гімнастика.

1. Облік умінь і звичок з техніки виконання акробатичної комбінації.  Акробатичні вправи

2. Рухлива гра на розвиток гнучкості.  Вправи на розвиток гнучкості

29. 07.11.2022 Тема уроку Гімнастика. 1. Повторення техніки виконання вправ в рівновазі. 2. Підняття тулуба з положення лежачи на спині. Рухлива гра на розвиток гнучкості.

30. 09.11.2022 Тема уроку Гімнастика 1. Закріплення техніки виконання вправ в рівновазі. <https://www.youtube.com/watch?v=JSIDosW1IW52> 2. Підняття тулуба з положення.

31. 11.11.2022 Тема уроку Гімнастика 1. Вдосконалення техніки виконання вправ в рівновазі.  Дистанційне навчання - Вправи на рівновазі 2. Підняття тулуба з положення лежачи на спині. <https://www.youtube.com/watch?v=T37RcQq1WZM>

32. 14.11.2022 Тема уроку Гімнастика1.

ОРД з техніки виконання вправ в рівновазі.  Дистанційне навчання - Вправи на рівновагу

Рухлива гра на розвиток гнучкості

33. 16.11.2022 Тема уроку Баскетбол.

 Техніка безпеки під час занять з баскетболу.Дистанційне навчання . Школа.Модуль...

Баскетбол (8г.)  Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.

1. Інструктаж з безпеки на уроках з баскетболу, історія розвитку гри у баскетбол.

 Історія розвитку баскетболу.Дистанційне навчання.Школа.

2. Рухлива гра на розвиток спритності

34. 18.11.2022 Тема уроку Баскетбол. 1. Повторення правил гри у баскетбол, вивчення стійці гравця,  Правила гри в баскетбол.Модуль "Баскетбол".Дистанційне навчання.Школа.Техніка пересування в захисній стійці баскетболіста.2. ОФП: метання набивного м'яча, рівномірний біг.3. Спортивна естафета з баскетбольними м'ячам

35. 21.11.2022 Тема уроку Баскетбол. 1. Облік умінь і навичок зі стійці баскетболіста і пересуванню у  Стійка баскетболіста. 4,5,6 клій, повторення техніки ведення м'яча кроком, бігом, зі зміною швидкості і напрямку руху.  Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.

36. 23.11.2022 Тема уроку Баскетбол. 1. ОРД ведення м'яча, повторення техніки ловлі і передач м'яча  Дистанційне навчання.Ведення м'яча в баскетболі .Модуль "Баскетбол"школа грудей у русі.2. ОФП: метання набивного м'яча із-за голови.3. учбова гра у баскетбол.

37. 25.11.2022 Тема уроку Баскетбол. 1. Облік навичок і умінь по техніці лову і передач м'яча від грудей з місця, повторення техніки виконання лову і передач м'яча від плеча з місця  Дистанційне навчання.Передачі м'яча в баскетболі.Модуль "Баскетбол"школа.ОФП:  Дистанційне навчання.Ведення м'яча в баскетболі .Модуль "Баскетбол"школа.стрибки через скакалку за 1 хвилину.3. Учбова гра у баскетбол.

38. 28.11.2022 Тема уроку Баскетбол.1. Облік умінь і навичок по техніці лову і передач м'яча від плеча, повторення техніки лову і передач м'яча із-за голови на місці  Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.3. Учбова гра у баскетбол.

39. 30.11.2022 Тема уроку:Баскетбол. 1. Облік навичок і умінь по техніці виконання передач м'яча із-за голови з місця, повторення техніки лову і передач м'яча з відскоком від підлоги  Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.ОФП: стрибки через скакалку за 1 хвилину.3. Учбова гра у баскетбол.

40. 02.12.2022 Тема уроку .Баскетбол. ОРД ловлі і передач м'яча, вивчення техніки кидка м'яча 1 рукою на відстані 1-3 м справа, зліва від кошику  Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.

Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі ОФП: підняття ніг, лежачи на спині.3. Учбова гра у баскетбол. Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

41. 05.12.2022 Тема уроку: Баскетбол.

Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022 Повторення техніки кидка м'яча після подвійного кроку, облік умінь і навичок з техніки кидка м'яча 1 рукою на відстані 1-3 м справа, зліва від кошику на місці.2. ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.3. Учбова гра у баскетбол.

42. 07.12.2022 Тема уроку: Баскетбол. 1. Повторення техніки кидка м'яча після подвійного кроку, облік умінь і навичок з техніки кидка м'яча 1 рукою на відстані 1-3 м справа, зліва від кошику на місці Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.3. Учбова гра у баскетбол.

Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

43. 09.12.2022 Тема уроку : Баскетбол. Закріплення навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка. Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку.3. Учбова гра у баскетбол.

44. 12.12.2022 Тема уроку . Удосконалення . навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка.2. ОРД з техніки виконання подвійного кроку

Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі 3 Учбова гра у баскетбол.

Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

45. 14.12.2022 Тема уроку: Баскетбол. . Удосконалення навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка. Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі Повторення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони.3. Учбова гра у баскетбол.

46. 16.12.2022 Тема уроку: Баскетбол.1. навичок і умінь по Удосконаленні техніці виконання штрафного кидка. Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі Повторення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони.3. Учбова гра у баскетбол.

Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

47. 19.12.2022 Тема уроку; Баскетбол.. Удосконалення навичок і умінь по т\в штрафного кидка.2. Закріплення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони

Дистанційне навчання. Техніка кидка м'яча у баскетболі Учбова гра у баскетбол

48. 21.12.2022 Тема уроку : Баскетбол.:1.Облік результатів з т\в штрафного кидка в кошик. ОРД.2.Вдосконалення т\в кидка по кільцю із 3-х очкової зони.3. Контрольна гра у баскетбол.

Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

49 дод 23.12.22.

