

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 6 КЛАС 2 сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
<p>05.02 Онл</p>	<p>1. Теоретичні відомості: організація самостійних занять з баскетболу.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидко-силових якостей: прискорення з місця на 5 , 10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «тачка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці, стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці (в парах і трійках), двома руками від грудей і однією рукою від плеча.</p> <p>4. Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку однією рукою зверху.</p> <p>5. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з застосуванням опору захисника. Обманні рухи під час ведення.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfi">https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfi</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA">https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a></p>
<p>05.02</p>	<p>1. Теоретичні відомості: шкідливі звички, їх вплив на організм підлітка.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw">https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw</a></p>

	<p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Закріпити кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку в русі; після ведення з подвійного кроку.</p> <p>4. Повторити передачу м'яча вивченими способами на місці і в русі.</p> <p>5. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з наступною передачею без зорового контролю.</p> <p>6. Штрафні кидки.</p>	<p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE">https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE</a></p> <p>Гра</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg">https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg</a></p>
<p>07.02 онл</p>	<p>1. Теоретичні відомості : організація самостійних занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень ;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Передача м'яча вивченими способами в парах трійках на місці і з просуванням вперед.</p> <p>4. Ведення м'яча без зорового контролю правою і лівою рукою з наступною передачею з опором.</p> <p>5. Штрафні кидки.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s">https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a></p>

12.02	<p>1. Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом;      »ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Повторити кидок в корзину однією рукою від плеча зверху в стрибку.</p> <p>4. Кидок в корзину після ведення з подвійного кроку.</p> <p>5. Ведення м'яча однією рукою почергово правою і лівою рукою з опором захисника.</p> <p>6. Штрафні кидки.</p>	<p>ТБ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw">https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw</a></p> <p>ЗРВ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4">https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA">https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ">https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ</a></p> <p>Гра  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg">https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg</a></p>
12.02 онл	<p>1. Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом;      »ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Повторити кидок в корзину однією рукою від плеча зверху в стрибку.</p> <p>4. Кидок в корзину після ведення з подвійного кроку.</p>	<p>ТБ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs</a></p> <p>ЗРВ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE">https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE</a></p> <p>ТВ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ">https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ</a></p>

	<p>5. Ведення м'яча однією рукою по чергово правою і лівою рукою з опором захисника.</p> <p>6. Штрафні кидки.</p>	
14.02	<p>1. Теоретичні відомості: організація самостійних занять з баскетболу.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей: прискорення з місця на 5,10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «тачка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці, стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача і ловіння м'яча однією рукою від плеча на місці (в парах і трійках), двома руками від грудей і однією рукою від плеча.</p> <p>4. Кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку однією рукою зверху.</p> <p>5. Ведення м'яча правою і лівою рукою по чергово з застосуванням опоры захисника. Обманні рухи під час ведення.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw">https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4">https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA">https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM">https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM</a></p>

<p>19.02 онл</p>	<p>1. Теоретичні відомості: шкідливі звички, їх вплив на організм підлітка.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; »ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Закріпити кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку в русі; після ведення з подвійного кроку.</p> <p>4. Повторити передачу м'яча вивченими способами на місці і в русі.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw">https://www.youtube.com/watch?v=xwkRLxAJegw</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s">https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s</a></p> <p>ТВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a></p>
<p>19.02</p>	<p>1. Теоретичні відомості: організація самостійних занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Кидок м'яча в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку – складання навчального нормативу.</p> <p>4. Передача м'яча вивченими способами в парах трійках на місці і з просуванням вперед.</p> <p>5. Ведення м'яча без зорового контролю правою і лівою рукою з наступною передачею з опором.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg">https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A">https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs">https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ">https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ</a></p> <p>Гра</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg">https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg</a></p>

	6. Штрафні кидки.	
21.02 онл	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот .</p> <p>2. Кидок м'яча в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку .</p> <p>3. Ведення м'яча правою і лівою рукою поперемінно в бігу та ходьбі з наступною передачею на оцінку без зорового контролю.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4">https://www.youtube.com/watch?v=wHxulMUK9d4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s">https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ">https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ</a></p>
26.02	<p>1. Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень ;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Навчальна гра.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U&amp;t=21s">https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U&amp;t=21s</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs">https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs</a></p> <p>Гра <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg">https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg</a></p>
26.02 онл	<p>1. Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень ;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом;</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A">https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s">https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&amp;t=110s</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI">https://www.youtube.com/watch?v=ibtMvCDdrRI</a></p>

	«ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів» 3. Навчальна гра.	
28.02	<p>1. Теоретичні відомості: особиста гігієна спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом; прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок, інших позначок)почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху (, в колонах) з відстані 1,5 – 2м.</p> <p>Гра «Повітряний міст»</p> <p>4. Прийом м'яча знизу обома руками в парах після переміщення.</p> <p>5. Закріплення виконання нижньої прямої подачі з відстані 4-6 м від сітки.</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s&amp;t=435s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs">https://www.youtube.com/watch?v=Ui1KVRmBKs</a></p> <p>ТВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM">https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM</a></p>
	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика травматизму.</p> <p>2. . ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку окремих м'язових груп: з упору стоячи біля стіни одночасне і поперемінне згинання і розгинання рук, максимально згинаючи кисті рук в</p>	<p>ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A">https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A</a></p> <p>ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s">https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE">https://www.youtube.com/watch?v=8MXaW-eL5KE</a></p> <p>ТВ</p>

	<p>променевоzap'яному суглобі; пересування на руках в упорі лежачи вправо(вліво) по колу, стопи на місці; пересування на руках, ноги тримає партнер за стопи (тачка).</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху в стіну з відстані 3м.</p> <p>4. Прийом м'яча знизу обома руками в парах після переміщення.</p> <p>5. Виконання нижньої бокової подачі ( розучування).</p> <p>6.Ігри, естафети на закріплення способів пересування і передач.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM">https://www.youtube.com/watch?v=b1C4ic1BMUM</a></p>