

Скориговане календарне планування з елементами дистанційного навчання для
самостійного вивчення навчального матеріалу з 19.03 по 03.04.2020 на період
карантину з фізичного виховання

Схвалено

на засіданні педагогічної ради

(протокол номер 5 від 18 березня 2020)

18 березня 2020р.

Правила гри в баскетбол. ЗРВ. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	19.03
Історія виникнення баскетболу. ЗРВ. Вправи для м'язів спини. Вправи на відновлення дихання.	20.03
Баскетбол в Україні. Вправи для м'язів ніг. Вправи на відновлення дихання.	24.03
Поняття про техніку гри в баскетбол. Вправи на розвиток гнучкості. Піднімання тулуба від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	26.03
Способи пересування гравців у нападі та захисті. ЗРВ. Вправи для розвитку витривалості. Вправи на відновлення дихання.	27.03
ЗРВ. Вправи для виховання швидкісно-силових якостей. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання	31.03
ЗРВ. Вправи для виховання координаційних здібностей. Вправи для зміцнення черевного пресу. Вправи на відновлення дихання.	02.04
ЗРВ. Вправи для виховання швидкісних якостей. Вправа «Мостик». Вправи на відновлення дихання.	03.04

6 клас

Правила гри в футбол. ЗРВ. Вправи на розвиток гнучкості. Відтискання від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	19.03
Історія виникнення футболу. Спеціальні вправи футболіста. Вправи для м'язів ніг. Вправи на відновлення дихання.	20.03
Тактика гри в футбол. ЗРВ. Вправи на розвиток спритності. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	24.03
Розташування гравців на полі. ЗРВ. Вправи на виховання швидкісно – силових якостей. Вправи на відновлення дихання.	26.03
Футбол в Україні. ЗРВ. Вправи на виховання координаційних якостей. Піднімання тулуба від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	27.03
Техніка гри воротаря. ЗРВ. Вправи на покращення витривалості. Вправа «Планка». Вправи на відновлення дихання.	31.03
Техніка гри в нападі. ЗРВ. Спеціальні вправи футболіста. Вправи для м'язів спини. Вправи на відновлення дихання.	02.04
Техніка гри в захисті. ЗРВ. Вправи для покращення черевного пресу. Вправа «Мостик». Вправи на відновлення дихання.	03.04

7 клас

Правила гри в волейбол. ЗРВ. Спеціальні вправи волейболіста. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на відновлення дихання.	19.03
Історія розвитку волейболу. ЗРВ. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Піднімання тулуба від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	20.03
Волейбол в Україні. ЗРВ. Вправи для ніг. Вправи для зміцнення черевного пресу. Вправи на відновлення дихання.	24.03
Дії в лінії нападу. ЗРВ. Спеціальні вправи волейболіста. Вправи для спини. Вправи на відновлення дихання.	26.03
Дії в лінії захисту. ЗРВ. Вправи для розвитку спритності. Вправа «Планка». Вправи на відновлення дихання.	27.03
Тактична підготовка. ЗРВ. Вправи для розвитку швидко – силових якостей. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	31.03
Техніка виконання нижньої подачі. ЗРВ. Спеціальні вправи волейболіста. Відтискання від підлоги. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	02.04
Техніка виконання верхньої подачі. Види пасів. ЗРВ. Вправи на розвиток витривалості. Присідання. Вправи на відновлення дихання.	03.04

8 клас

Правила гри в футбол. ЗРВ. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Відтискання від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	19.03
Історія виникнення футболу. ЗРВ. Вправи для м'язів спини. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	20.03
Футбол в Україні. ЗРВ. Спеціальні вправи футболіста. Вправи для м'язів ніг. Вправи на відновлення дихання.	24.03
Гра воротаря. ЗРВ. Вправи для виховання швидкісно-силових якостей. Піднімання тулуба від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	26.03
Тактика гри в захисті. ЗРВ. Вправи для виховання швидкісних якостей. Присідання. Вправи на відновлення дихання.	27.03
Тактика гри в нападі. ЗРВ. Спеціальні вправи футболіста. Вправи для виховання силових якостей. Вправа «Планка». Вправи на відновлення дихання.	31.03
Види передач. ЗРВ. Вправи для виховання координаційних якостей. Вправа «Мостик». Вправи на відновлення дихання.	02.04
Розташування гравців на полі. ЗРВ. Вправи для виховання гнучкості. Вправи на зміцнення черевного пресу. Вправи на відновлення дихання.	03.04

9 клас

Види легкої атлетики. ЗРВ. Вправи на розвиток спритності. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	19.03
Історія виникнення легкої атлетики. ЗРВ. Вправи на розвиток витривалості. Піднімання тулуба від підлоги. Вправи на відновлення дихання.	20.03
Легка атлетика в Україні. ЗРВ. Техніка виконання низького старту. Вправа «Планка». Вправи на покращення черевного пресу. Вправи на відновлення дихання.	24.03
ЗРВ. Техніка виконання високого старту. Вправи на розвиток швидкісних якостей. Присідання. Вправи на відновлення дихання.	26.03
ЗРВ. Стрибки з місця. Вправи на нижні кінцівки. Стрибки зі скакалкою. Вправи на відновлення дихання.	27.03
Техніка виконання стрибків з розбігу. ЗРВ. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на відновлення дихання.	31.03
Техніка метання з місця. ЗРВ. Вправи для м'язів рук та плечового поясу. Вправи на відновлення дихання.	02.04
Техніка виконання метання з розбігу. ЗРВ. Вправи для виховання швидкісно - силових якостей. Вправи на відновлення дихання.	03.04