

Погоджено

на засіданні
методичної комісії викладачів
фізичного виховання та Захисту Вітчизни
Прокол № _____ від _____ 2020 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

заступник директора з
навчальної-виробничої
роботи
Андрій Волощук
« ____ » _____ 2020р.

Навчальний предмет « Фізична культура»

викладач Боровик Валерій Пилипович

№ п/п	Дата	Назва предмета	Номер групи	Тема	Завдання
1.	30.04. 2020	Фізична культура	14	Кросовий біг. Підготовка до здачі нормативу. Заліковий норматив – біг 2000 м.	http://fv.fbmi.kpi.ua/page/formuvannya-zagalnoyi-fizychnoyi-pidgotovlenosti-zasobamy-legkoyi-atletyky-fitnes Виконання бігу 2000 м.
2.	07.05. 2020	Фізична культура	14	Рівномірний біг 7-18 хв. Біг по рівних ділянках. Вибігання угору .	https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3707 Виконання рівномірного бігу 12 хв

ПОГОДЖЕНО

на засіданні
методичної комісії викладачів
фізичного виховання та Захисту Вітчизни
Прокол № _____ від _____.2020 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

заступник директора з
навчальної-виробничої
роботи
Андрій Волощук
« ___ » _____ 2020р.

Навчальний предмет « Фізична культура »

Викладач Ясинська Ольга Олегівна

№ п/п	Дата	Назва предмета	Номер групи	Тема	Завдання
1.	27.04.2020	Фізична культура	2	Скачки на правій нозі, стоячи спиною її напрямку поштовху. Заліковий норматив – штовхання ядра .	Закріплення знань штовхання https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/legka-atletika/stovhanna-adra/metodika-navcanna-tehniki-stovhanna-adra
2.	28.04.2020	Фізична культура	17	Комплекс вправ на рівновагу	Ознайомлення з вправами на рівновагу та виконання https://www.youtube.com/watch?v=Bz2L95t2G_M
3.	29.04.2020	Фізична культура	17	Опорні стрибки через козла в ширину ноги нарізно. Стрибки на скакалці 2х50. Присідання біля гімнастичної стінки.	Виконання стрибків на скакалці 2х50.
4.	04.05.2020	Фізична культура	2	Рухливі ігри. Підведення підсумків легка атлетика. Тематична атестація.	Закріплення знань по темі https://vseosvita.ua/library/testovi-zavdanna-dla-perevirki-teoreticnih-znan-z-temi-legka-atletika-dla-ucniv-zpo-

					211562.html
5.	05.05. 2020	Фізична культура	17	Вис на зігнутих руках. Комплекс акробатичних вправ. Розвиток гнучкості . Нахил уперед з положення сидячи.	Ознайомитися з технікою https://www.youtube.com/watch?v=NaH9zWhzyU та виконання
6.	06.05. 2020	Фізична культура	17	Вис кутом на перекладині, ноги разом . Підтягування у висі лежачи .	Виконання підтягування у висі лежачи