

Навчальний предмет «Фізична культура»

викладач Боровик Валерій Пилипович

№ п/п	Дата	Назва предмету	Номер групи	Тема	Завдання
1	18.01. 2021	Фізична культура	15	Правила змагань, розмітка майданчика	https://works.doklad.ru/view/2WAo7Q7weOw.html Розмітка майданчика https://uk.hoboetc.com/sport-i-fitness/31869-razmery-basketbolnoy-ploschadki-basketbolnaya-ploschadka-razmetka-foto.html
				Прийом – передача м'яча різними способами	https://www.youtube.com/watch?v=YZBEPNWrMdU
2	20.01. 2021	Фізична культура	12	Розминка волейболіста з м'ячем та без м'яча	https://www.youtube.com/watch?v=z16AkKb5Wjw Підібрати комплекс вправ
				Техніка та тактика нападу – подача м'яча	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo&t=59s Техніка виконання
3	22.01. 2021	Фізична культура	16	Розминка волейболіста без м'ячів	https://www.youtube.com/watch?v=AaQz6jsPAuU Підібрати комплекс вправ
				Верхня передача м'яча над собою	https://www.youtube.com/watch?v=fr3uKu3_d5w Техніка виконання
4	22.01. 2021	Фізична культура	14	Прямий нападаючий удар	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo Техніка виконання
				Верхня передача м'яча над собою	Оцінка виконання - Зняти відео

Навчальний предмет «Фізична культура»

викладач Сакова Ольга Віталіївна

№ п/п	Дата	Назва предмету	Номер групи	Тема уроку	Завдання
1	20.01. 2021	Фізична культура	7	Піднімання тулуба з положення лежачи	https://www.youtube.com/watch?v=UNhIQGD0Nu8 стрибки зі скакалкою
				Стрибки зі скакалкою за 30 с.	https://www.youtube.com/watch?v=h4Gl0lGVTI норматив
2	20.01. 2021	Фізична культура	9	Повторення основних термінів у баскетболі. Правила гри	https://works.doklad.ru/view/2WAo7Q7weOw.html
				Жести та суддівська практика	https://www.youtube.com/watch?v=GLRFYfTB4cg Вивчення основних жестів судді
3	21.01. 2021	Фізична культура	11	Верхня подача м'яча в зазначену зону	https://www.youtube.com/watch?v=F4eoWWHP0Jc Верхня подача м'яча
				Передачі м'яча в стіну з різної відстані	https://www.youtube.com/watch?v=5u0xfCHDI_I передача м'яча
4	21.01. 2021	Фізична культура	9	Вправи на розвиток швидкості	https://www.youtube.com/watch?v=1N-Pe_Dmxc4 Підібрати комплекс вправ
				Техніка виконання нападаючого удару	https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo Нападаючий удар
5	21.01. 2021	Фізична культура	1	Оздоровче значення гімнастики	https://ua-referat.com/
				Стійка на голові і руках з допомогою	https://www.youtube.com/watch?v=d7so16_aofS Техніка виконання
6	22.01. 2021	Фізична культура	11	Передача м'яча двома руками зверху біля стінки	https://www.youtube.com/watch?v=wwjG82r3c3A
				Передача м'яча на точність в різні зони	https://www.youtube.com/watch?v=wwjG82r3c3A
				Ведення, ловля і передача м'яча в	https://www.youtube.com/watch?v=uvl8gzvpUJA

7	22.01. 2021	Фізична культура	10	умовах протидії захисників	Відпрацювання техніки виконання
				Техніка виконання штрафного кидка	https://www.youtube.com/watch?v=fpOfDexZTK0

Навчальний предмет « Фізична культура»

викладач Ольга ЯСИНСЬКА

№ п/п	Дата	Назва предмета	Номер групи	Тема	Завдання
1.	18.01	Фізична культура	13	Нижня передача м'яча над собою не виходячи з кола. Тактика гри	https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi27pqQ5obuAhUhkcMKHcC3BV8QtwIwAHoECAUQAg&url=https%3A%2F%2Fnaurok.com.ua%2Ftehnika-i-taktika-gri-v-volleybol-203095.html&usg=AOvVaw2Mli4-zWO83YuFvDyfmEdL
2.	18.01	Фізична культура	2	Ведення м'яча лівою та правою рукою. Передачі м'яча різними способами. Чергування різних стійок, зупинок, пересування.	https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945
3.	19.01	Фізична культура	4	Стрибки через гімнастичну лаву. Піднімання тулуба з положення лежачи. Стрибки зі скакалкою 2х100. Комплекс акробатичних вправ. Правила само страхування.	https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwirpMrx5obuAhXSiIsKHT9RBakQtWlwBnoECAAQAg&url=https%3A%2F%2Fukrprosport.ru%2Ftrenuvannja-i-vpravi%2F696-stribok-cherez-kozla-populjarne-gimnastichnu.html&usg=AOvVaw2VRKLT9X0CbOLdAGt0oLDH
3.	19.01	Фізична культура	3	Техніка виконання штрафного кидка двома руками, з близької відстані. Техніка виконання штрафного кидка однією рукою, з близької відстані.	https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwixl9i05obuAhUZi8MKHTOBDhkQtWlwBnoECAAQAg&url=https%3A%2F%2Fukrprosport.ru%2Fbasketbol-2%2F3870-vedennja-m-jacha-v-basketboli.html&usg=AOvVaw3vWeYV2EVBzIvRaTj3Rz-t
4.	19.01	Фізична культура	13	Техніка виконання прямого нападаючого удару	https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi27pqQ5obuAhUhkcMKHcC3BV8QtwIwAHoECAUQAg&url=https%3A%2F%2Fnaurok.com.ua%2Ftehnika-i-taktika-gri-v-volleybol-203095.html&usg=AOvVaw2Mli4-zWO83YuFvDyfmEdL
5.	20.01	Фізична культура	5	Техніка виконання стрибка через гімнастичного коня. Розвиток координації. Заліковий норматив —	https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwirpMrx5obuAhXSiIsKHT9RBakQtWlwBnoECAAQAg&url=https%3A%2F%2Fukrprosport.ru%2Ftrenuvannja-i-vpravi%2F696-stribok-cherez-kozla-populjarne-gimnastichnu.html&usg=AOvVaw2VRKLT9X0CbOLdAGt0oLDH

				підтягування на перекладині.	wBnoECAAQAg&url=https%3A%2F%2Fukrprosport.ru%2Ftrenuvannja-i-vpravi%2F696-stribok-cherez-kozla-populjarne-gimnastichnu.html&usg=AOvVaw2VRKLT9X0CbOLdAGt0oLDH
6.	23.01	Фізична культура	4	Ознайомлення з технікою виконання комбінації елементів вправ на рівновагу. Піднімання тулуба з положення лежачи. Стрибки зі скакалкою в повільному темпі 2 хв.	https://www.youtube.com/watch?v=Bz2L95t2G_M Виконання: стрибки зі скакалкою 2 хвилини. Піднімання тулуба з положення лежачи 3 х 30 .
7.	23.01	Фізична культура	3	Техніка виконання персонального захисту. Штрафні кидки.	https://youtu.be/NJsRQhi4Ojc
8.	23.01	Фізична культура	13	Тактичні дії в захисті: взаємодія гравців зони захисту. Особливості гри в певних зонах.	https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html