**Дистанційне навчання учнів 5 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів). | | | | |
| 1 | 5 клас |  | Виконати вправу на learningapps.org, перейшовши за QR-кодом  https://learningapps.org/qrcode.php?id=pf1s0f4a520 | Теорет. від.-профілактика плоскостопості. Організуючі вправи-повторення. Біг 30м. Стрибок у довжину з розбігу на дальність. Повільний біг |
| 2 |  | Переглянути відео про техніку безпеки на уроках фізичної культури за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE> | Повторити самоконтроль під час занять фізичними вправами. Організуючі вправи-повторення. Біг 60м. Стрибок у довжину з розбігу на техніку виконання. Повільний біг |
| 3 |  | Скласти 7 пунктів правил безпеки під час виконання вправ ранкової зарядки вдома під наглядом батьків | Повторити самоконтроль під час занять фізичними вправами. Організуючі вправи-повторення. Біг 60м. Стрибок у довжину з розбігу на техніку виконання. Повільний біг |
| 4 |  | Знайти інформацію про методику навчання техніки метання малого м’яча, опрацювати її | Правила складання комплексу вправ ранкової гімнастики. ЗВР і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Метання м’ячика з-за спини через плече з місця і з розбігу |
| 5 |  | Опрацювати інформацію за посиланням  [https://stud.com.ua/106851/meditsina/poslidovnist\_](https://stud.com.ua/106851/meditsina/poslidovnist_ navchannya_tehnitsi_visokogo_startu)  [navchannya\_tehnitsi\_visokogo\_startu](https://stud.com.ua/106851/meditsina/poslidovnist_ navchannya_tehnitsi_visokogo_startu) | Легкоатлетичні вправи. ЗВР і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Низький старт. Стартовий розбіг. Стрибок у висоту способом переступання. Біг на витривалість. |
| 6 |  | Опрацювати інформацію щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції за посиланням  <https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantsiyi> | Правила самостійних занять з фізичної культури. ЗВР і спеціальні вправи для розвтку швидкісно-силових якостей. Біг 30м. . Стрибок у висоту способом переступання: розбіг і відштовхування. Біг на витривалість. |

**Дистанційне навчання учнів 6 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів). | | | | |
| 1 | 6 клас |  | Переглянути відео «Правила гри баскетболу 3х3 new» за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=lQrmmFQeo7c> | Передача м’ячі в русі, у відрив; ведення м’яча з різною швидкістю; кидки м’яча в стрибку. |
| 2 |  | Повторити правила безпеки під час занять баскетболом 3х3 (стрітболом) | Навчальний норматив: передача м’ячі в русі, у відрив; ведення м’яча з різною швидкістю; кидки м’яча в стрибку. Навчальна гра стрітбол |
| 3 |  | Опрацювати інформацію про стрітбол за посиланням  <https://www.radiosvoboda.org/a/30089517.html> | ЗРВ на місці. передача м’ячі в русі, у відрив; ведення м’яча з різною швидкістю; кидки м’яча в стрибку. Індивідуальні дії в нападі. Навчальна гра стрітбол |
| 4 |  | Скласти пам’ятку «Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою» | Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Стройові вправи. ЗРВ для розвитку швидкості. |
| 5 |  | Опрацювати інформацію про розвиток легкої атлетики в Україні на офіційному сайті Федерації легкої атлетики України за посиланням  [http://uaf.org.ua/index.php?option=com\_content&view= article&id=6241:6&catid=40:uanews](http://uaf.org.ua/index.php?option=com_content&view=%20article&id=6241:6&catid=40:uanews) | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. ЗРВ для розвитку швидкості. |
| 6 |  | Теоретично опрацювати інформацію за посиланням:  <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4426> | Рухові якості, що розвиваються засобами легкої атлетики. ЗРВ для розвитку швидкості. Стрибок у довжину з розбігу: розмітка довжини розбігу |
| 7 |  | Опрацювати презентацію про шкідливі звички за посиланням  <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-shkidlivi-zvichki-7291.html> | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини. ЗРВ для розвитку швидкості. Техніка фінішування. Стрибок у довжину з розбігу: розмітка довжини розбігу |

**Дистанційне навчання учнів 7 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 6-8 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 6-8 разів. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 6-8 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів). | | | | |
| 1 | 7 клас |  | опрацювати відео щодо техніки прийому м’яча за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Верхня пряма подача. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни |
| 2 |  | Переглянути відео щодо техніки нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=qj59Mle-6hc> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни |
| 3 |  | Опрацювати відео про типові помилки під час виконання нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Пересування у різний спосіб в поєднанні з технічними прийомами у захисті |
| 4 |  | Опрацювати презентацію щодо техніки виконання основних прийомів під час гри волейбол за посиланням  <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Система гри «кутом уперед» |
| 5 |  | Опрацювати відео щодо техніки подачі м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. |
| 6 |  | Виконати тест «Волейбол: історія розвитку та основні правила гри» на освітній платформі «На Урок» за посиланням  <https://naurok.com.ua/test/voleybol-istoriya-rozvitku-ta-osnovni-pravila-gri-61578.html> | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Навчальний норматив з прийомів і перед м’яча обома руками знизу в парах |
| 7 |  | Скласти пам’ятку «Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою» | Правила безпечної поведінки під час уроків з легкої атлетики. Раціональний руховий режим школяра. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Вправи з набивними м’ячами, для запобігання плоскостопості |

**Дистанційне навчання учнів 8 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 8-10 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 8-10 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п. Повторити 8-10 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів). 10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 6-8 разів). 11. В. п.: горизонтальне положення з упором на паралельно поставлені долоні витягнутих рук і пальці стоп. Зігнути руки в ліктях під прямим кутом. Прийняти вихідне положення. (виконати вправу 6-10 разів). 12. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки на поясі. Стрибнути і звести ноги разом. Стрибнути і розвести ноги. (повторити вправу 15-20 разів, дихання довільне). | | | | |
| 1 | 8 клас |  | Опрацювати відео щодо техніки прийому м’яча за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> | Вправи для розвитку гнучкості. Прийом м’яча знизу після бокової подачі від стіни |
| 2 |  | Переглянути відео щодо техніки нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=qj59Mle-6hc> | Різновиди ходьби та бігу. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після бокової подачі від стіни |
| 3 |  | Опрацювати відео про типові помилки під час виконання нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE> | Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху у колоні |
| 4 |  | Опрацювати відео щодо техніки подачі м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> | Значення гравців передньої та задньої лінії. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Прийом м’яча обома руками зверху від стіни |
| 5 |  | Опрацювати презентацію щодо техніки виконання основних прийомів під час гри волейбол за посиланням  <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html> | Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Навчальний норматив. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. |
| 6 |  | Повторити правила гри волейбол. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 можна знайти за посиланням  <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Навчальний норматив. Передача м’яча двома руками в парах через сітку. Навчальна гра |
| 7 |  | Виконати тест «Волейбол: історія розвитку та основні правила гри» на освітній платформі «На Урок» за посиланням  <https://naurok.com.ua/test/voleybol-istoriya-rozvitku-ta-osnovni-pravila-gri-61578.html> | Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Прийом м’яча обома руками зверху від стіни. Навчальна гра |

**Дистанційне навчання учнів 9 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 8-10 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 4 рази. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 8-10 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п. Повторити 8-10 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 8-10 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів). 10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 6-8 разів). 11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 6-8 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 6-8 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 6-8 разів (5-6 підходів). | | | | |
| 1 | 9 клас |  | Повторити правила гри волейбол. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 можна знайти за посиланням  <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Організуючі стройові вправи. Страхування гравців. Взаємодія гравців передньої лінії під час прийому м’яча. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра |
| 2 |  | Опрацювати відео щодо техніки прийому м’яча за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> | Вправи для розвитку сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування, вправи з гантелями, на силових тренажерах. Прийом м’яча після подачі в задану зону |
| 3 |  | Переглянути відео щодо техніки нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=qj59Mle-6hc> | Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами, махові рухи, активні та пасивні нахили, вправи на розтягування, вправи з скакалкою. Прийом м’яча після подачі в  задану зону. Прямий нападаючий удар з передачі партнера |
| 4 |  | Переглянути відео щодо основних вправ для відпрацювання нападаючого удару в волейболі за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA> | Вправи для розвитку силово-швидкісних якостей. Взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Навчальна гра |
| 5 |  | Виконати тест «Волейбол: історія розвитку та основні правила гри» на освітній платформі «На Урок» за посиланням  <https://naurok.com.ua/test/voleybol-istoriya-rozvitku-ta-osnovni-pravila-gri-61578.html> | Біг із зміною швидкості і напрямку за сигналом. Навчальний норматив. Верхня пряма подача. Навчальна гра |
| 6 |  | Опрацювати відео про типові помилки під час виконання нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE> | Вправи для розвитку сили. Взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Навчальна гра |
| 7 |  | Опрацювати відео щодо техніки подачі м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> | Організуючі і стройові вправи. Прийом м’яча після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з передачі партнера |

**Дистанційне навчання учнів 10 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. Повторити 8 разів. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво, повторити 10-12 разів. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 10-12 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 10-12 разів. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 10-12 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 10-12 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 10-12 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 10-12 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 10-12 разів). 10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 10-12 разів разів). 11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 8-10 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 8-10 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 8-10 разів (5-6 підходів). | | | | |
| 1 | 10 клас |  | Опрацювати відео щодо техніки подачі м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>  Опрацювати відео щодо техніки прийому м’яча за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Передача м’яча у падінні. Подача в ліву та праву половину майданчика. Обирання партнера, який атакуватиме, для передачі йому м’яча. |
| 2 |  | Повторити правила гри волейбол. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 можна знайти за посиланням  <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Суддівство волейболу. Різновиди ходьби та бігу. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передача м’яча у стрибку. Вправи для розвитку еластичності м’язів. |
| 3 |  | Переглянути відео щодо техніки нападаючого удару за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=qj59Mle-6hc> | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Біг із зупинками зі зміною напрямку руху. Навчальний норматив. Передачі на точність через сітку із зон 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра |
| 4 |  | Виконати тест «Волейбол: історія розвитку та основні правила гри» на освітній платформі «На Урок» за посиланням  <https://naurok.com.ua/test/voleybol-istoriya-rozvitku-ta-osnovni-pravila-gri-61578.html> | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Біг із зупинками зі зміною напрямку руху. Навчальна гра |
| 5 |  | Скласти пам’ятку про техніку безпеки під час занять легкою атлетикою (7-8 пунктів) | Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Розвиток швидкісно-силових якостей. Стройові вправи на місці. Спеціальні бігові вправи. |
| 6 |  | Переглянути відео та за можливості виконати (з урахуванням самопочуття та дотримання техніки безпеки)  Спеціальні бігові вправи  <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>  Спеціальні бігові вправи  <https://www.youtube.com/watch?v=DwYm2fNuNUI> | Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Спеціальні бігові вправи. Естафети. |
| 7 |  | Переглянути відео та за можливості виконати (з урахуванням самопочуття та дотримання техніки безпеки)  Спеціальні бігові вправи  <https://www.youtube.com/watch?v=ajVP9wLLVKo>  Спеціальні бігові вправи  <https://www.youtube.com/watch?v=M_6CFAj3f2M> | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Біг із зупинками зі зміною напрямку руху |

**Дистанційне навчання учнів 11 класу Лікарського НВК**

**Миколаївської сільської ради Сумського району**

**з фізичної культури на період**

**з 13 березня по 03 квітня 2020 року (орієнтовно)**

Шановні учні та батьки!

З метою попередження дитячого травматизму, будь ласка, зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення фізичних вправ. Більша частина завдань мають теоретичний характер, тому самостійно організовуйте свою рухову активність протягом дня. Не забувайте, що активний рух – запорука здоров’я людини!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щоденно рекомендовано виконувати комплекс вправ ранкової зарядки:**   1. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити нахил голови направо, 2 – зробити нахил голови наліво, 3 – зробити нахил голови вперед, 4 – зробити нахил голови назад. Повторити 8 разів. 2. Вправи для м’язів шиї: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки на поясі, 1 – зробити колові оберти головою зліва направо; 2 – зробити колові оберти головою справо наліво, повторити 10-12 разів. 3. Рухи руками вперед і назад: вихідне положення (в. п.) – основна стійка, руки відведені назад. 1 – змахнути руками вперед; 2 – змахнути руками назад, повторити 10-12 разів. 4. Нахили тулуба вперед: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахилити тулуб уперед; 2 – випрямитись у в. п., повторити 10-12 разів. 5. Нахили тулуба в сторони: в. п. – основна стійка. 1 – нахилити тулуб праворуч; 2 – повернутись у в. п.; 3–4 – ті самі дії виконати ліворуч, повторити 10-12 разів. 6. Напівприсідання та присідання: в. п. – основна стійка, руки на поясі. 1–2 – напівприсідання; 3 – присісти, покласти руки на коліна; 4 – повернутися у в. п., повторити 10-12 разів. 7. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху розвести руки і відвести праву ногу убік, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення (виконуємо вправу 10-12 разів в помірному темпі). 8. В. п.: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази, 2 – на вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 10-12 разів). 9. В. п.: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 – на вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву – підняти вгору, 2 – на видиху повернутися у вихідне положення. Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 10-12 разів). 10. В. п.: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба. 1 – на видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. 2 – на вдиху прийняти вихідне положення (виконати вправу швидко 10-12 разів разів). 11. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами: а) з глибокого присіду: за допомогою рук 8-10 разів (4-5 підходів); без допомоги рук 8-10 разів (4-5 підходів); б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90): без обтяження 8-10 разів (5-6 підходів). | | | | |
| 1 | 11 клас |  | Повторити правила гри баскетбол за посиланням  <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf> | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Прискорення на 5м із різних вихідних положень у різні способи. Стійки та пересування у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок. Навчальна гра |
| 2 |  |  | Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Передача м’яча однією та обома руками зверху на велику відстань і ловіння. Відбивання м’яча |
| 3 |  | Переглянути відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=5cf-8kZnOVI> | Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок далекої та близької відстані. Вихід на вільне місце для взаємодії між гравцями |
| 4 |  | Опрацювати відео щодо виконання бокової подачі в баскетболі за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=lExK4vbiMOw> | «Човниковий» біг 4х10м. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок далекої та близької відстані при активному опорі захисника. |
| 5 |  | Переглянути відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі  <https://www.youtube.com/watch?v=5kbZsrQ18zA> | Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з різних точок далекої та близької відстані при активному опорі захисника. Вихід і протидії виходу на вільне місце для взаємодії між гравцями |
| 6 |  | Переглянути відео щодо кращих моментів в історії баскетболу NBA за посиланням  <https://www.youtube.com/watch?v=N0bdvVePTLk> | Серійні кидки з різних точок далекої та близької відстані при активному опорі захисника. Накривання кидка. Вихід і протидії виходу на вільне місце для взаємодії між гравцями. Гра на координацію рухів |
| 7 |  | Виконати тест «Баскетбол: історія розвитку та основні правила гри» на освітній платформі «На Урок» за посиланням  <https://naurok.com.ua/test/start/68279> | Прискорення на 15м із різних вихідних положень у різні способи. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Навчальна гра |