Організація роботи вчителя на період карантину

З 06.04.2020 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

Харківської обласної ради у **відповідності до розкладу уроків**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | ПІБ | Предмет | Дата | Тема | Домашнє завдання | Он-лайн ресурс, який використовуєте |
| **1-А**  |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2020 | Вправи для формування правильної постави.Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | Дивись додаток №1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | «Що таке фізкультхвилинка?»Рухлива гра: «Швидко на місця», «Біг парами в обручах», «М’яч сусідові», естафета «Збирання ананасів». | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 10.04.2020 | Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. Вправи з малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| **Додаток №1****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів.**Додаток №2****«Що таке фізкультхвилинка?»**«Рух – це життя», - ці слова відомі практично кожній людині. Фізкультхвилинка як форма активного відпочинку під час малорухомих занять досить широко застосовується під час освітнього процесу. Мета проведення фізкультхвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність здобувачів освіти на заняттях, забезпечити короткочасний активний відпочинок для дітей під час занять, коли значне навантаження відчувають органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки.Виходячи з цього, для фізкультхвилинки складають комплекс, який включає в себе 3-4 простих вправи для великих груп м'язів (ніг, рук, плечового поясу, тулуба), активізують дихання і кровообіг. Виконуються вони протягом 1,5-2 хвилин.**Виросли дерева в полі**Виросли дерева в полі, (потягнутися, року розвести в боки)Добре їм рости на волі! Кожне сили прикладає (потягнутися, руки в гору)і до неба виростає. Пустотливий вітер, друже, (діти машуть руками)розгойдай гілки ще дужче, навіть товсті стовбури нахили ти до землі. (нахил тулуба до підлогиВправо, вліво і вперед (нахили праворуч, ліворуч, вперед)так дерева вітер гне.Він їх вертить, (оберти тулуба) він їх крутить.Відпочинку їм не буде. (плечі підняти та опустити) |
| **1-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | «Що таке фізкультхвилинка?»Вправи з великим м’ячем: передавання м’яча з рук в руки у колоні, шерензі, перекладання м’яча у парах. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | Вправи для формування правильної постави.Вправи з великим м’ячем. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | Дивись додаток №2  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2020 | Вправи для формування правильної постави.Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави»Вправи з м'ячем | Дивись додаток №2 <https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| **Додаток №1****«Що таке фізкультхвилинка?»**«Рух – це життя», - ці слова відомі практично кожній людині. Фізкультхвилинка як форма активного відпочинку під час малорухомих занять досить широко застосовується під час освітнього процесу. Мета проведення фізкультхвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність здобувачів освіти на заняттях, забезпечити короткочасний активний відпочинок для дітей під час занять, коли значне навантаження відчувають органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки.Виходячи з цього, для фізкультхвилинки складають комплекс, який включає в себе 3-4 простих вправи для великих груп м'язів (ніг, рук, плечового поясу, тулуба), активізують дихання і кровообіг. Виконуються вони протягом 1,5-2 хвилин.**Виросли дерева в полі**Виросли дерева в полі, (потягнутися, року розвести в боки)Добре їм рости на волі! Кожне сили прикладає (потягнутися, руки в гору)і до неба виростає. Пустотливий вітер, друже, (діти машуть руками)розгойдай гілки ще дужче, навіть товсті стовбури нахили ти до землі. (нахил тулуба до підлогиВправо, вліво і вперед (нахили праворуч, ліворуч, вперед)так дерева вітер гне.Він їх вертить, (оберти тулуба) він їх крутить.Відпочинку їм не буде. (плечі підняти та опустити).**Додаток №2****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів. |
| **2-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2020 | Одяг для занять фізичною культурою.Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2020 | Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, передача м’яча двома руками з ударом об підлогу.Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 10.04.2020 | Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| **Додаток №1****Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізкультури.**Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізичними вправами передбачають, перш за все, здат­ність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення. Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру занять (виду спорту) і темпера­турним умовам, бути легким, зручним, відповідати зросту, розміру й повноті.Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, еластичним, водонепроник­ним. Улітку та у приміщенні під час занять найкраще використовувати костюми відкритого типу, що забезпечують тепловіддачу тіла: майки, труси, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за по­треби — сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду і в зимовий період під час занять фізкуль­турою та спортом слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: ко­стюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру — вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендують використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру. Взуття повинно добре зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м’яким, водостійким і мати за потреби спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щитки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросів­ках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більшими за повсякденне взуття для того, щоб додатково можна було надягнути шерстяні шкарпетки (за потреби дві пари — бавовняні й шерстяні). Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним. |
| **2-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей. Передача м’яча двома руками з ударом об підлогу.картоплі». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей. Передача м’яча двома руками з ударом об підлогу. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2020 | Одяг для занять фізичною культурою.Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| **Додаток №1****Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізкультури.**Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізичними вправами передбачають, перш за все, здат­ність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення. Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру занять (виду спорту) і темпера­турним умовам, бути легким, зручним, відповідати зросту, розміру й повноті.Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, еластичним, водонепроник­ним. Улітку та у приміщенні під час занять найкраще використовувати костюми відкритого типу, що забезпечують тепловіддачу тіла: майки, труси, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за по­треби — сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду і в зимовий період під час занять фізкуль­турою та спортом слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: ко­стюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру — вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендують використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру. Взуття повинно добре зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м’яким, водостійким і мати за потреби спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щитки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросів­ках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більшими за повсякденне взуття для того, щоб додатково можна було надягнути шерстяні шкарпетки (за потреби дві пари — бавовняні й шерстяні). Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним. |
| **3 клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2020 | Стрибок у довжину з місця.Вправи з малими м’ячами. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | Вправи з малими м’ячами.Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | «Що ми знаємо про біг?». Біг із високого старту на 30 м. (з чергуванням на ходьбу).Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. |  Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| **Додаток №1****Біг**Біг — окрім прямого значення — один із способів пересування людини, — означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики. Активна діяльність більшості м'язів під час бігу сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку. Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку. Біг посідає центральне місце в легкій атлетиці. Це обумовлено різноманітністю форм спортивного бігу й тим, що біг є складовою інших видів легкоатлетичних вправ. Як засіб тренування біг є універсальним засобом, адже, змінюючи довжину дистанції або швидкість бігу, можна легко дозувати навантаження та розвивати витривалість, швидкість та оздоровлювати організм людини.Різновиди бігу:□ спринт (біг 50 м\*, 60 м\*, 100 м, 200 м, 400 м);□ на середні дистанції (біг 600 м\*, 800 м, 1000 м\*, 1500 м, миля (1609 м)\*, 2000 м\*, 3000 м\*, 3000 м із бар’єрами);□ на довгі дистанції (на стадіоні — біг 2 милі (3218 м)\*, 5 000 м, 10 000 м, 15 000 м\*, 20 000 м\*, 25 000 м\*, 30 000 м\* і біг тривалістю 1 год\*);□ бар’єрний біг (біг 50 м\*, 60 м\*, 110 м у чоловіків і 100 м у жінок, 400 м);□ естафети (біг 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м\*, 4 х 1500 м\*);* біг у природних умовах по пересіченій місцевості (крос) та марафонський біг.
 |
| **4-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2020 | Ведення м’яча по прямій та по колу. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ознайомитися з теоретичним матеріалом. | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1920> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2020 | Ведення м’яча та зупинка його стопою у русі. Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Теоретичний матеріал: * ведение мяча;
* удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу
 | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=K7uy2GyUep4>https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 10.04.2020 | Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. Передачі м’яча в парах і трійках | Теоретичний матеріал: удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу | <https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k>https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY |
| **4-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 06.04.2020 | Ведення м’яча по прямій та по колу. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі.. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ознайомитися з теоретичним матеріалом | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1920> |
| 2 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 09.04.2020 | Ведення м’яча та зупинка його стопою у русі. Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Теоретичний матеріал: * ведение мяча;

удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=K7uy2GyUep4>https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 10.04.2020 | Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. Передачі м’яча в парах і трійках | Теоретичний матеріал: удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу | <https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k>https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY  |
| **5 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | Прийом м’яча знизу над собою. Передача м’яча обома руками зверху в парах. | Перегляд навчального матеріалу.Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=fKLLEMYk4NU&feature=youtu.be><https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> |
| **Додаток №1****Опис техніки виконання**Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед-всторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед.https://sites.google.com/site/fizkultskarb/_/rsrc/1424028543933/home/privet/volejbol/peredaca-m-aca-zverhu-dvoma-rukami/%D0%B9.jpg?height=152&width=200 У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку» .https://sites.google.com/site/fizkultskarb/_/rsrc/1424024314339/home/privet/volejbol/peredaca-m-aca-zverhu-dvoma-rukami/1.jpg?height=198&width=200Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. |
| **6 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | Передача м’яча обома руками зверху в колоні.Нижня пряма подача. Прийом м’яча обома руками знизу в колоні. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ознайомлення з теоретичним матеріаломПерегляд навчального матеріалу: прийом м’яча знизу | <https://www.youtube.com/watch?v=Agcc8O4vfPE> Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=fKLLEMYk4NU&feature=youtu.be> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 10.04.2020 | Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.Прийом м’яча обома руками знизу в колоні. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Agcc8O4vfPE> <https://www.youtube.com/watch?v=fKLLEMYk4NU&feature=youtu.be> |
| **Додаток № 1****Нижня пряма подача**Для початківців, особливо для учнів, основний спосіб подачі - нижня пряма подача. Подача призначена для введення м'яча в гру, для зриву атаки суперника і для виграшу очка.Техніка виконання нижній прямої подачі (рис. 38,39)C:\Users\Натали\Desktop\Волейбол_ Нижня пряма подача_files\Picture1.jpg C:\Users\Натали\Desktop\Волейбол_ Нижня пряма подача_files\Picture2.jpg-Стоячи обличчям до сітки, одна нога попереду (для правшів - ліва і навпаки), інша ззаду зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилений вперед;- М'яч на долоні лівої зігнутої руки на рівні пояса або трохи нижче.- Праву руку відвести для замаху назад;- Удар по м'ячу напруженої долонею (полукулаком, кулаком) випрямленою руки на рівні пояса;**Методика навчання:****Підготовчі вправи:**Комплекс підготовчих вправ для навчання подачі включає вправи для зміцнення м'язів променезап'ясткових і плечових суглобів, рухливості в хрепті, в колінних і гомілковостопних суглобах.**Підвідні вправи:**- Вивчення вихідного положення і підкидання м'яча.- Подача м'яча в пружинному тримачі, подачу виконують через лицьової лінії через сітку (висота відповідна віком).- Подача в стіну, відстань 6 - 9 м, висота позначки на стіні 2м 20 см - 3м 50 см. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.- Подачі в парах (гравці на бічних лініях);подачі через сітку з відстані 3, 6, 9м від сітки. (Рис. 40)C:\Users\Натали\Desktop\Волейбол_ Нижня пряма подача_files\Picture3.jpg**Спеціальні вправи:**- Подача м'яча на точність: у межі майданчика; в праву і ліву, далеку і ближню її половини; на три поздовжні частини (4-5, 6-3, 1-2 зони), у кожну із зон; до бічних лініях; до лицьової лінії; на партнера який розташований в різних точках майданчика; двоє партнерів стоять поруч на відстані від 2,0 до 0,5 м - м'яч направляє між ними.- Виконання великої кількості подач поспіль без помилок. (В залежності від рівня підготовленості).- Змагання на більшу кількість подач поспіль без помилок. (В задану ділянку), на задане число спроб (облік помилок).Подач м'яча треба приділяти увагу на кожному уроці. Якщо це на входить у завдання уроку, то в кінці його займаються виконують 5-10 подач.У процесі багаторічної навчання вимоги поступово підвищуються: від нижньої прямої подачі до складної на силу, плануючих в стрибку.Не можна форсувати події - відразу вивчати верхню пряму подачу, але і не можна зводити всю роботу до вивчення і вдосконалення одного способу.Якщо займаються досконало володіють подачею м'яча основними способами і впевнено діють на прийомі подачі - це надійна гарантія успішного навчання та вдосконалення уміння і навичок отримання знань.**Помилки:**- Ноги не зігнуті в колінних суглобах;- Тулуб не нахилений вперед;- Подброс м'яча вище рівня голови;- Подброс м'яча близько до тулуба;- Удар по м'ячу вище пояса і не напруженою кистю.  |
| **8-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2020 | Техніка передачі та прийому м’яча. Прийом м’яча що відскочив від сітки. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0> дівчата<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> хлопці<https://www.youtube.com/watch?v=fKLLEMYk4NU&feature=youtu.be> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2020 | Техніка прямої верхньої подачі. Взаємодія гравців під час прийму та передачі м’яча.. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0>дівчата<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> хлопці<https://www.youtube.com/watch?v=Fxxaf-ZjRW0> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | Взаємодія гравців під час прийому та передаці м’яча. Навчальна гра. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0>дівчата<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> хлопці |
| **9 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2020 | Передача м’яча двома руками зверху (в колі, через сітку)Чергування прийому та передачі м’яча зверху та знизу у парі. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2020 | Техніка прямої верхньої подачі. Гра на три зони. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg><https://www.youtube.com/watch?v=7qWWQiMQdb0> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 10.04.2020 | Пересування по майданчику у стійці волейболста. Чергування прийому та передачі м’яча зверху та знизу. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg><https://www.youtube.com/watch?v=VshB8Vjpc5Y> |