**«Фізична культура»**

**Викладач: Капустей Юлія Іванівна.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст уроку** | **Завдання для учнів для самоопрацювання** |
| 55 | Стройові вправи. Ходьба з переходом на рівномірний біг. ЗРВ в русі і на місці.  Закріпити стійку на руках із допомогою Закріпити повороти в сторони в акробатиці;  Розвивати гнучкість у нахилах тулуба; |  |
| 56 | Теоретичні відомості. Завдання на семестр. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Інструктаж з техніки безпеки під час занять спортивними іграми. Історія виникнення та розвитку волейболу в Україні. Спрощені правила гри. |  |
| 57 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс 3РВ.  Ознайомлення з технікою прийому та передачі м’яча зверху і знизу двома руками.  Вивчення техніки прийому та передачі м’яча двома руками зверху.  Розвиток фізичних якостей: стрибучості, м’язів тулуба та сили рук засобами загальної фізичної підготовки на гімнастичній стінці, із скакалкою та на гімнастичному маті. |  |