

Фізична культура, вчитель Кисляк.М.Й, 7-мі класи 22.04-29.05 2020 р.

Модуль: Легка атлетика

Класи Дата проведе-ння Зміст завдання

7-А

7-Б

7-В

7-Г 22.04;

Оздоровчі системи організму.

<https://drive.google.com/file/d/0B2tLi6434g2JNU1JcGdtcFdhSFU/view?usp=sharing>

Історія розвитку легкої атлетики у світі

Низький старт(На старт! Увага! Руш!)

Прискорення 10*20м

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних

якостей: присідання на обох ногах. Присіли вдих, встали видих. При присіданні спина пряма, стегно паралельно до

підлоги, ноги на ширині плечей, руки перед собою. (Виконання через день, юнаки 4 – 30, дівчата 3-25 разів).

23.04

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Човниковий біг 4*9(5підходів)

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних

якостей: сила – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки – 2х10, дівчата – 2х6), гнучкість – розтягування, підйом тулуба в сід з положення лежачи –(юнаки – 2х25, дівчата – 2х20).

24.04

Історія розвитку легкої атлетики у світі.

ЗРВ

Стрибки на місці та їх різновиди.

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: стрибки через скакалку на одній чи обох ногах. (Виконання через день, збільшувати навантаження в залежності від фізичного розвитку від 30-40 сек. до 1хв)

27.04

Правила гігієни спортсмена

Безперервний біг змійкою 4-10хв

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: виконання вправи «Планка» (правильне виконання за посиланням) <https://youtu.be/1QqlwBEGJYM>, 3 рази від 30 сек до 1 хв – дівчата, від 40 сек. до 1 хв.

Стоячи біля стільця, утримуючи його однією рукою, друга рука на поясі. Присідання на одній нозі. Присісти, стоячи на всій ступні, другу ногу тримати випрямленою вперед. Дихання: при присіданні – вдих, при вставанні – видих. (Виконання через день, 4х8-дівчата –4х10 разів-юнаки).

29.04

Ходьба на місці.

Ходьба та її різновиди.

Спеціальні бігові вправи.

Безперервний біг змійкою (4-10хв)

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних

якостей: лежачи обличчям вниз, ступні ніг закріплені, руки за спину або на поясі. Вигинання тулуба назад. Енергійно підняти тулуб назад, вигнутись в попереку, зробити вдих. Видихаючи повітря повільно опуститись вниз. (Виконання через день, 4х25 разів хлопці, 4х20 - дівчата)

30.04

Стройові вправи на місці.

Ходьба та її різновиди.

ЗРВ. ЗФП(Віджимання від підлоги 3*12)

Спеціальні бігові вправи.

Емітація метання м'яча на місці.

Стрибки на місці.(На лівій,на правій,на двох)

Стрибки в довжину з місця (відшкодування з двох та презимляємося на дві)

Прискорення 5 по 30-60м

04.05

Гігієна спортсмена.

Ходьба та її різновиди

Біг змійкою 200м-500м

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Човниковий біг 4 по 9м(5 підходів)

ЗФП. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (прес)3*15

06.05

Гігієна та режим харчування спортсмена.

Ходьба.

Вправи на дихання.

Біг 200-300 метрів

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи.

ЗФП. Стрибки на лівій, на правій та на двох(30-45сек)

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

07.05

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

ЗРВ

Стрибки в присіді.

Біг змійкою(200-500 метрів)

Біг спиною вперед.

Човниковий біг 4 по 6м(5 підходів)

ЗФП (планка) 40-60сек

08.05

Правила техніки безпеки на уроках.

Історія розвитку легкої атлетики України.

Біг та ходьба на місці

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи.

Метання малого м'яча з розбігу.(при наявності належних умов)або емітація метання.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

ЗФП Біг на місці в упорі.(3*30сек)

13.05

Гігієна спортсмена.

ЗРВ.

Стрибки та їх різновиди.

Безперервний біг 4-6хв

ЗФП стрибки на скакалці(3 підходи 60,30,20сек)

Стрибки з упора присівши.3*12

14.05

Ходьба, біг;

ЗРВ

Метання м'яча на точність.

ЗФП

Стрибки на скакалці (50,40,30сек) інтервал відпочинку 20сек.

Безперервний біг 3-6хв

15.05

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

Ходьба та її різновиди

Безперервний біг змішкою 3-5хв

Вправи на відновлення

Стрибки в довжину з місця.

Вправи на черевний прес 20-30разів

Човниковий біг 4по9 метрів 5підходів

18.05

Стройові вправи на місці.

Ходьба та її різновиди.

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Стрибки в висоту з місця.(способом зігнувши ноги)

Безперервний біг 4хв

Стрибки на скакалці 3*30сек

20.05

Історія олімпійського руху

Ходьба та її різновиди.

Біг 3-5хв

Спеціальні бігові вправи

ЗРВ

Прискорення 5*30метрів(низький старт)

Стрибки на скакалці 3*40сек

21.05

Гігієна спортсмена

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Безперервний біг 5хв

Човниковий біг 4*9метрів(5 підходів)

Планка 1хв

22.05

Гігієна спортсмена

Здоровий спосіб життя

Біг 5хв

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Стрибки в довжину з місця.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 3*15

25.05

Здоровий спосіб життя.

Біг 5хв

Стройові вправи на місці.

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Човниковий біг 4*9(5 підходів)

Стрибки на скакалці 3*40сек

27.05

Гігієна спортсмена.

Ходьба та її різновиди

Біг змійкою 200м-500м

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Човниковий біг 4 по 9м(5 підходів)

ЗФП. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (прес)3*15

28.05

Гігієна спортсмена.

ЗРВ.

Стрибки та їх різновиди.

Безперервний біг 4-6хв

ЗФП стрибки на скакалці(3 підходи 60,30,20сек)

Стрибки з упора присівши.3*12

29.05

ЗРВ

Спеціальні бігові вправи

Човниковий біг 4*9(5підходів)

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення фізичних

якостей: сила – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки – 2х10, дівчата – 2х6), гнучкість – розтягування, підйом тулуба в сід з положення лежачи –(юнаки – 2х25, дівчата – 2х20).