Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па фізічнай культуры і здароўі ў 5 класе на IV вучэбную чвэрць 2019/2020 вучэбнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 20.04 | НПБП.Перамяшчэнне скрыжаваным і прыстаўным крокамі.Удары па нерухомым мячы і па мячы які коціцца унутранай часткай стапы,пярэдняй часткай пад,ёму. | .Выконваць у дары па мячы |  |
| 23.04 | Кантроль тэхнікі удару па мячы пярэдняй часткай пад,ёму. | Ацаніць тэхніку |  |
| 27.04 | Спыненне мяча які коціцца.Развіццё хуткасных, і хуткасна-сілавых здольнасцей | Бег 5па10м,скачкі прз скакалку |  |
| 30.04 | Л.А.Чаўночны бег 4-9м.Скачкі з прамога разгону у вышыню.Бег 30.60м з высокага старту на хуткасць | Скачкі праз невялікія перашкоды |  |
| 04.05 | Бег 30.60м з высокага старту на хуткасць.Чаўночны бег 4-9м | Бег на кароткія дыстанцыі |  |
| 07.05 | Бег 1000м,6-хвілінны бег | Бег 1-2км |  |
| 11.05 | Кантроль тэхнікі бегу на 30,60м і чаўночнага бегу. | Ацаніць тэхніку бегу |  |
| 14.05 | Тэст Падцягванне(хл),падыманне тулава(дз).Скачкі у даўжыню з месца. | Выконваць падцягв. І падым. Тулава |  |
| 18.05 | Нахіл у перад і бег 1000м(хл,дз) |  |  |
| 21.05 | Скачкі ў вышыню з прмога разгону.Кіданне мяча з месца ў гарызантальную цэльі на далёкасць. | Кіданне розных прадметаў |  |
| 25.05 | Кантроль тэхнікі кідання мяча і скачкоў у вышыню. |  |  |
| 28.05 | Хадзьба са змяненнем даўжыні і частаты крокаў.Скачкі праз скакалку | Хадзьба 1-3км |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па фізічнай культуры і здароўі ў 6 класе на IV вучэбную чвэрць 2019/2020 вучэбнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 21.04 | НПБП.Развіццё вынослівасці,хуткасных і хуткасна-сілавых здольнасцей.Удары па нерухомым мячы і па мячы які коціцца | Выконваць удары па мячы |  |
| 24.04К | Кантроль тэхнікі перадачы мяча |  |  |
| 05.05 | Удары па нерухомым мячы.Развіццё хуткасна-смлавых здольнасцей | Скачкі цераз скакалку |  |
| 08.05 | Стартавы разгон.Бег па прамой.Скачкі ў вышыню | Бег 4-60м |  |
| 12.05 | Бег 30,60м з высокага старту на хуткацть |  |  |
| 15.05 | Бег 1000м,6-хвілінны бег | Бег у раўнамерным тэмпе |  |
| 19.05 | Тэст Бег 30м.Чаўночны бег 4-9м |  |  |
| 22.05 | Тэст Скачкі ў даўжыню з месца.Падцягв.(хл),падым. тул.(дз) |  |  |
| 26.05 | Тэст Нахіл уперад,бег 1000м(хл,дз) |  |  |
| 29.05 | Скачкі ў даўжыню з разгону | Скачкі з кроку |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па прадмету фізічная культура і здароўе ў 7 класе на IV чвэрць 2019/2020 навучальнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 21.04 | НПБП на занятках. Фізкуль-турныя заняткі ў рэжыме вучэб- нага і выхаднога дня. Дяржаўны ФАК РБ – аснова сістэмы фізічнага выхавання навучэнцаў.Футбол. Вядзенне мяча знешняй часткай пад’ёму са змяненнем хуткасці і напрамку. Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, наском,сярэдзінай лба па мячы, які ляціць.Падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча. | вядзенне футбольнага мяча са змяненнем хуткасці і напрамку | комплекс ранішняй гімнастыкі з  8-10 практыкаванняў |
| 24.09 | Паняцце і ўплыў агульнай фізіч-най падрыхтоўкі на фізічную і разумовую працаздольнасць вучня. Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, наском,сярэдзінай лба па мячы,які  ляціць. Падманныя рухі з тарма-жэннем і змяненнем напрамку руху без мяча. | вядзенне футбольнага мяча і ўдары па мячы |  |
| 05.05 | Удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, наском,сярэдзінай лба па мячы, які ляціць. Падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча. Прымяненне развучаных прыёмаў у гульні | удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, наском,сярэдзінай лба па мячы,які  ляціць. |  |
| 08.05 | НПБП на занятках л/а. Скандынаўская хадзьба. Скач-кі ў вышыню з разгону спо-сабам“пераступанне”.Скачкі праз кароткую скакалку. | скачкі праз кароткую скакалку |  |
| 12.05 | Скандынаўская хадзьба. Скач-кі ў вышыню з разгону спо-сабам“пераступанне”.Скачкі праз кароткую скакалку. | скачкі праз кароткую скакалку |  |
| 15.05 | Скандынаўская хадзьба. Скач-кі ў вышыню з разгону спо-сабам“пераступанне”.Скачкі праз кароткую скакалку. Кі-  данне мяча 150г з разгону на далёкасць | скачкі праз кароткую скакалку |  |
| 19.05 | Тэст. Бег 30м (хл.і дз.) Чаўночны бег 4х9м |  |  |
| 22.05 | Тэст. Скачкі ў даўжыню з месца (хл.і дз.).Падцягванне на перакладзіне і згібанне і разгібанне рук ва ўпоры лежачы (хл).Падыманне тула-ва са станоовішча лежачы на спіне за 1мін (дз) |  |  |
| 26.05 | Тэст.Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на пад-лозе. Бег 1000м або хадзьба  2000м (хл); Бег 1000м,або ха-дзьба 1500м(дз). Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць | бег 1000м, або хадзьба 1500(дз)  2000(хл) |  |
| 29.05 | Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”.  Скандынаўская хадзьба. Скач-кі праз кароткую скакалку |  |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па прадмету фізічная культура і здароўе ў 8 класе на IV чвэрць 2019/2020 навучальнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 20.04 | НПБП на занятках. Паняцце суадно-сін росту.масы цела і акружнасці грудной клеткі. Прафілактыка прастуд-ных захворванняў. Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем хуткасці і напрамку. Удар па мячы, які коціцца, знешняй часткай пад’ёму, наском, сярэдзінай лба . | вядзенне футбольнага  мяча са змяненнем хуткасці і напрамку,удары па мячы | комплекс ранішняй гімнастыкі з 8-10 практ  з мячом |
| 23.04 | Кантроль вядзенне мяча, удару па мячы, які коціцца.11-метровы штраф- ны ўдар. Падманныя рухі з тарма-жэннем і змяненнем напрамку руху з мячом і без мяча. Прымяненне выву-чаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні. | вядзенне ф/м;выконваць штрафныя ўдары |  |
| 27.04 | Удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам уздыму. Кантроль штрафнога ўдару. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні | гуляць у футбол |  |
| 30.04 | Рэгуляванне нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў. Чаўночны бег 4х9м. Скачкі праз кароткую скакалку.  Тэст. Бег 30м (хл.і дз.). Чаўночны бег 4х9м | скачкі праз скакалку. |  |
| 04.05 | Скачкі ў даўжыню з месца на далёкасць з адштурхоўваннем дзвюма нагамі. Скачкі праз кароткую скакал-ку. Кіданне набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі седзячы на падлозе  Тэст. Скачок у даўжыню з месца.  Падцягванне на перакладзіне і згібанне і разгібанне рук ва ўпоры лежачы (хл). Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1мін (дз). | скачкі ў даўжыню з месца; кіданне мяча з-за галавы |  |
| 07.05 | Бег 1000м.Тактыка 6-мінутнага бегу.Тэсты. Нахіл уперад з зыход-нага становішча седзячы на падлозе. Бег 1000м або хадзьба 2000м (хл). Бег 1000м,або хадзьба 1500м(дз). | бег 1000м, |  |
| 11.05 | Л/а. НПБН на занятках л/а. Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”.Скандынаўская хадзьба. Скачкі праз кароткую скакалку. Дробны бег з максімальнай частатой рухаў. Бег 30м, 60м | скачкі праз кароткую скакалку. |  |
| 14.05 | Скандынаўская хадзьба. Скачкі праз кароткую скакалку. Дробны бег з максімальнай частатой рухаў. Бег30м, 60м | бег 30м, 60м |  |
| 18.05 | Скандынаўская хадзьба. Дробны бег з максімальнай частатой рухаў. Бег30м, 60м | бег 30м, 60м |  |
| 21.05 | Скандынаўская хадзьба. Кантроль. Бег 30м, 60м. Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Бег 30м, 60м | бег 30м, 60м |  |
| 25.05 | Тэсты.Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць |  |  |
| 28.05 | Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць. Скачкі праз кароткую скакалку. |  |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па прадмету фізічная культура і здароўе ў 9 класе на IV чвэрць 2019/2020 навучальнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 20.04 | Дзённік самакантроля вучня. Ацэнка і аналіз узроўню фізічнай падрыхтава-насці. Уклад беларускіх алімпійцаў у прапаганду ідэалаў алімпізму і ЗЛЖ падрастаючага пакалення.  Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем хуткасці і напрамку. Удары нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца знешнім і ўнутраным бокам уздыму, наском | вядзенне мяча, удары нагой па мячы |  |
| 23.04 | Кантроль вядзення мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем хуткасці і напрамку. Удар нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца знешнім і ўнутраным бокам уздыму. Рухавыя гульні і эстафеты з мячамі | гульні і эстафеты з мячом |  |
| 27.04 | Паняцце гіпадынаміі, гіпердынаміі, аптымальнай рухальнай актыўнасці.Правілы спаборніцтваў па футболу. Прафілактыка траўма-тызма. Удар нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца знешнім і ўнутраным бокам уздыму. | удары нагой па мячы |  |
| 30.04 | Чаўночны бег 4х9м. Скачкі праз кароткую скакалку.Тэст Бег 30м (хл.і дз.). Чаўночны бег 4х9м | скачкі праз кароткую скакалку |  |
| 04.05 | Скачкі ў даўжыню з месца на далёкасць з адштурхоўваннем дзвюма нагамі. Скачкі праз кароткую скакал-ку.Тэст. Скачок у даўжыню з месца.  Падцягванне на перакладзіне і згібанне і разгібанне рук ва ўпоры лежачы (хл). Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1мін (дз). | скачкі праз скакалку, скачок у даўжыню з месца. |  |
| 07.05 | Бег 1500м. Тактыка 6-мінутнага бегу.  Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Бег 1000м або хадзьба 2000м (хл). Бег 1000м,або хадзьба 1500м(дз). | 6-мінутны бег |  |
| 11.05 | НПБП на занятках л/а.Хадзьба паско- раным крокам.Скандынаўская хадзьба.  Бег з высокага старту 30м, 60м.  Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Бег 1500м. Тактыка 6-мінутнага бегу. | бег 30м,60м |  |
| 14.05 | Хадзьба паскораным крокам. Сканды-наўская хадзьба.Бег з высокага старту 30м, 60м.Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Бег 1500м. Тактыка 6-мінутнага бегу. | бег 1500м. |  |
| 18.05 | Хадзьба паскораным крокам. Сканды-наўская хадзьба.Бег з высокага старту 30м, 60м.Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Бег 1500м. Тактыка 6-мінутнага бегу. Скачкі ў даўжыню з месца на далёкасць з адштурхоўваннем дзвюма нагамі. | скачкі ў даўжыню з месца |  |
| 21.05 | Спосабы папярэджання і пераадо-лення шкодных звычак. Хадзьба паскораным крокам. Сканды-наўская хадзьба. Кантроль бегу з высокага старту 30м, 60м.Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”. Бег 1500м. Тактыка 6-мінутнага бегу. Скачкі ў даўжыню з месца на далёкасць з адштурхоўваннем дзвюма нагамі. Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць | бег 1500м |  |
| 25.05 | Умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараў-ленчага комплексу Рэспублікі Беларусь. Лепшыя спартсмены краі-рэгіёна, школы і іх дасягненні.  Хадзьба паскораным крокам. Сканды-наўская хадзьба. Скачкі з разгону ў вышыню спосабам “пераступанне”.  Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць. |  |  |
| 28.05 | Хадзьба паскораным крокам. Сканды-наўская хадзьба. Скачкі праз кароткую скакалку. Кіданне мяча 150г з разгону на далёкасць |  |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па фізічнай культуры і здароўі ў 10 класе на IV вучэбную чвэрць 2019/2020 вучэбнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 20.04 | НПБП. Удары па мячы знешняй часткай пад,ёму.Жанглірованне правай і левай нагой | Біць па мячы,выконваць жангліраванне мячом |  |
| 22.04 | Удары па мячы які ляціць унутранай часткай пад,ёму,галавой | Выконваць удары па мячы |  |
| 27.04 | Вядзенне-перадача,прыём-перадача,прыём-вядзенне-перадача | Выконваць вядзенне мяча прыём і перадачу |  |
| 29.04 | Развіццё каардынацыйных здольнасцей | Чаўночны бег5-10м,скачкі ў верх з прыседу |  |
| 04.05 | Л.а.Хадзьба з чаргаваннем розных тэмпаў.Скандынаўская хадзьба | Выконваць хадзьбу2-3км |  |
| 06.05 | Скачкі ў вышыню з разгону.Раўнамерны бег.Кіданне гранаты | Выконваць кідкі розных прадметаў,бег |  |
| 11.05 | Бег з зададзенай хуткасцю ў зададзены час | Прабягаць500м хутка 500м ў сярэднім тэмпе |  |
| 13.05 | Кіданне гранаты на далёкасць.Кросавы бег | Прабегчы 3-4км у раўнамерным тэмпе |  |
| 18.05 | Раўнамерны і пераменны бег.Кіданне гранаты.Тэст.Нахіл уперад ,падцягванне(хл)падым.тул.(дз) | Выконваць практыкаванні на гнуткасць |  |
| 20.05 | Тэст.Чаўночны бег 4-9м,скачок ў даўжыню,бег 30м,бег1000(дз)1500(ю) | Выконваць скачкі |  |
| 25.05 | Кіданне гранаты на далёкасць.Кросавы бег | Прабягаць3-4км |  |
| 27.05 | Скачкі ў даўжыню з разгону.Раўнамерны і пераменны бег | Выконваць трайны скачок |  |

Індывідуальны вучэбны план для самастойнага вывучэння па фізічнай культуры і здароўі ў 11 класе на IV вучэбную чвэрць 2019/2020 вучэбнага года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тэма ўрока | Заданні для выканання | Дамашняе заданне |
| 20.04 | НПБП.Вядзенне мяча рознымі спосабамі.Жангліраванне мячом | Выконваць жангліраванне |  |
| 22.04 | Удары па мячы знешняй часткай пад,ёму,наском | Выконваць удары |  |
| 27.04 | Удары па мячы знешняй часткай пад,ёму,наском | Выконваць удары |  |
| 29.04 | Развіццё каард. Здольнасцей.Эстафеты | Скачкі цераз скакалку |  |
| 04.05 | Л.а.Хадзьба з чаргаваннем розных тэмпаў.Скандынаўская хадзьба | Праходзіць2-3км |  |
| 06.05 | Скачкі ў вышыню з разгону.Кіданне гранаты з месца ,з разгону | Выконваць кіданне розных прадметаў |  |
| 11.05 | Кіданне гранаты ў гарыз. Цэль.Кросавы бег | Прабягаць дыстанцыю2-3км |  |
| 13.05 | Тэст.Чаўночны бег 4-9м,скачок у даўжыню з месца | Выконваць бег,скачкі |  |
| 18.05 | Тэст.Нахіл уперад.Падцягв.(ю),падым тул.(дз) | Выконваць нахіл падцягв і падым тулава |  |
| 20.05 | Тэст.Бег30м.Бег1500м(ю),1000м(дз) | Прабегчы30м,1000м і 1500м |  |
| 25.05 | Кіданне гранаты на далёкасць.Скачкі ў даўжыню на далёкасць з разгону | Выконваць кідкі роз ных прадметаў |  |