

5-А клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing		
2	17.03. Фізичний розвиток у підлітковому віці	https://drive.google.com/file/d/1NBXIKBgbzUDQAAIFbHHZ9O83vk5U6NSb/view?usp=sharing	Комплекс вправ ЗФП №2	https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8
3	18.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №3	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=190s
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
5	31.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	01.04. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №2	https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
7	02.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс ЗРВ №1	https://www.youtube.com/watch?v=NFfisiY4a6M
8	Перегляд відео гри у волейбол серед дівчат	https://www.youtube.com/watch?v=3DEvw39dAsg	Комплекс ЗРВ № 2	https://www.youtube.com/watch?v=Ebxec0WlzWs
	Перегляд відеогри серед хлопців	https://www.youtube.com/watch?v=W-mDroUIPNQ&t=134s		
	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	http://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

5-Б клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	12.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing		
2	13.03. Фізичний розвиток у підлітковому віці	https://drive.google.com/file/d/1NBXIKBgbzUDQAAIFbHHZ9O83vk5U6NSb/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №2	https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8
3	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ 3ФП №3	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=190s
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
5	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №2	https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
7	02.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс 3PB №1	https://www.youtube.com/watch?v=NFfisiY4a6M
8	03.04. Перегляд відео гри у волейбол серед дівчат	https://www.youtube.com/watch?v=3DEvw39dAsg	Комплекс 3PB № 2	https://www.youtube.com/watch?v=Ebxec0WizWs
	Перегляд відеогри серед хлопців	https://www.youtube.com/watch?v=W-mDroUIPNQ&t=134s		
	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	http://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

6 клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	12.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing		
2	13.03. Фізичний розвиток у підлітковому віці	https://drive.google.com/file/d/1NBXIKBgbzUDQAAIFbHHZ9O83vk5U6NSb/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №2	https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8
3	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ 3ФП №3	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=190s
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
5	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №2	https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
7	02.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс 3PB №1	https://www.youtube.com/watch?v=NFfisiY4a6M
8	03.04. Перегляд відео гри у волейбол серед дівчат	https://www.youtube.com/watch?v=3DEvw39dAsg	Комплекс 3PB № 2	https://www.youtube.com/watch?v=Ebxec0WlZWs
	Перегляд відеогри серед хлопців	https://www.youtube.com/watch?v=W-mDroUIPNQ&t=134s		
	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	http://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

7-А клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing		
2	17.03. Фізичний розвиток у підлітковому віці	https://drive.google.com/file/d/1NBXIKBgbzUDQAAIFbHHZ9O83vk5U6NSb/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №2	https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8
3	18.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ 3ФП №3	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=190s
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
5	31.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	01.04. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №2	https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
7	03.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс 3PB №1	https://www.youtube.com/watch?v=NFfisiY4a6M
8	Перегляд відео гри у волейбол серед дівчат	https://www.youtube.com/watch?v=3DEvw39dAsg	Комплекс 3PB № 2	https://www.youtube.com/watch?v=Ebxec0WlzWs
	Перегляд відеогри серед хлопців	https://www.youtube.com/watch?v=W-mDroUIPNQ&t=134s		
	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	http://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

7-Б клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9plnrZxu4/view?usp=sharing		
2	17.03. Фізичний розвиток у підлітковому віці	https://drive.google.com/file/d/1NBXIKBgbzUDQAAIFbHHZ9O83vk5U6NSb/view?usp=sharing	Комплекс вправ 3ФП №2	https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8
3	18.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ 3ФП №3	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=190s
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
		https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA		
5	31.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
		https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc		
6	01.04. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №2	https://www.youtube.com/watch?v=4qqwyEHkseE
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
7	03.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html	Комплекс 3PB №1	https://www.youtube.com/watch?v=NFfisiY4a6M
		https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg		
8	Перегляд відео гри у волейбол серед дівчат	https://www.youtube.com/watch?v=3DEvw39dAsg	Комплекс 3PB № 2	https://www.youtube.com/watch?v=Ebxec0WlzWs
	Перегляд відеогри серед хлопців	https://www.youtube.com/watch?v=W-mDroUIPNQ&t=134s		
	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	http://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

8-А клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
7	03.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7wjgE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
8	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0 https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts

8-Б клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByp8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByp8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXs89mQ
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
7	03.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
8	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0 https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts

9-А клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	12.03. Руховий режим дня учня Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	20.03 Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXs89mQ
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuYg	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
7	02.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
8	03.04. Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0 https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts

9-Б клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	12.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing		
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	20.03 Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
		https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg		
7	02.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
		https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU		
8	03.04. Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts
		https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0		
		https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ		
		https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

10-А клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByp8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByp8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
7	03.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
8	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0 https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts

10-Б клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	13.03. Руховий режим дня учня	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
	Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing		
2	17.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	18.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	20.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDgirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	31.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
		http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html		
		https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M		
6	01.04. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
		https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg		
7	03.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
		https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU		
8	Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts
		https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0		
		https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ		
		https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU		

11 клас

№	Тема	Посилання	Домашнє завдання	Коментар
Фізична культура				
1	12.03. Руховий режим дня учня Поняття про здоровий спосіб життя	https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1eb4kQByap8oQqHb7o-8EAog9pInrZxu4/view?usp=sharing	1.Згинання розгинання рук в упорі лежачи хл.: 3х10-12-14 разів; дівч.: 3х6-8-10 разів. 2.Піднімання тулуба в сід руки за голову хл.: 3х14-16-18 разів; дівч.: 3х10-12-14 разів. 3.Присідання 3х 20-25 разів. (три серії по 10-12-14 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення).	Що означає 3х10-12-14 разів - це одна серія 10 або 12 разів, друга серія 10-12 разів і третя серія 10-12 разів, в сумі виходить 30-36 разів (к-ть разів залежить від вашої фіз. підготовки), перерва між серіями до 1 хв. у перерві виконувати вправи на відновлення сил).
2	13.03. Історія розвитку та правила гри волейбол	https://vseosvita.ua/library/volejbol-istoria-rozvitku-ta-pravila-gri-57007.html	Комплекс вправ ЗФП №1	https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA&t=145s
3	16.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками зверху	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html https://www.youtube.com/watch?v=y6SiLhuOkBA	Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота	https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg
4	19.03. Техніка виконання прийом-передачі м'яча двома руками знизу	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9370.html https://www.youtube.com/watch?v=RdWizYDqirc	Комплекс вправ ЗФП № 2	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc
5	20.03. Техніка виконання верхньої прямої подачі м'яча	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_9182.html https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M	Комплекс вправ на гнучкість №1	https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ
6	30.03. Техніка виконання нападаючого удару	http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html https://www.youtube.com/watch?v=2uo3ukWGuyg	Комплекс вправ ранкової гімнастики №1	https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w
7	02.04. Одиночне та групове блокування	https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://www.youtube.com/watch?v=PS0Al61OrtU	1. Вихідне положення стоячи обличчям до крісла триматись обома руками за спинку.Махи правою та лівою ногою назад 2х14-16 разів див. відео 2. Вих. полож. те сме. Махи правою та лівою ногою в сторону 2х14-16 разів (на кожную ногу). 3. Вих.полож. стоячи боком до крісла триматись правою рукою за спинку: махи лівою ногою вперед-назад 2х25 разів.Змінити вих. положення і те саме правою ногою.	https://www.youtube.com/watch?v=7jwgjE6Dlws Нogu в коліні не згинати, носочок відтянутий, виконувати з максимальною амплітудою і на видох (згадайте, як Ви виконували на уроці фізкультури).
8	03.04. Перегляд відео кращих моментів гри у волейбол	https://www.youtube.com/watch?v=v1k3-8Pj7Gg https://www.youtube.com/watch?v=m8hD5M1hGK0 https://www.youtube.com/watch?v=HeGm0cqQbyQ https://www.youtube.com/watch?v=g62q1SNkhXU	Зробіть енергетичний салат за посиланням	https://drive.google.com/open?id=13en6sR3xn3gG-LBUHu8qcc6ZOuiYdPts