**План роботи під час карантину Сліпчука В.А. вчитель фізичної культури**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет** | **Вчитель** | **Тема** | **Джерела** | **Завдання** |
| **5** | Фізична культура | Сліпчук В.А. | **12.03.20** «Волейбол»Завдання: Пересування в стійці волейболіста боком, стрибками в різних напрямках. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в повільному темпі до 5 хвилин. |
| **5** | Фізична культура | Сліпчук В.А | **13.03.20** «Волейбол»Завдання: Імітація передачі м’яча двома руками зверху над собою, за спину.. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в середньому темпі до 5 хвилин. |
| **5** | Фізична культура | Сліпчук В.А | **17.03.20** «Волейбол»Завдання: Імітація подачі м’ча однією рукою знизу. Стрибки зі зміною ніг 4\*10 повторень. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Повторний біг 4\*25метрів. |
| **5** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 19.03.20 «Волейбол»Завдання: Пересування стрибками вздовж лінії ( праворуч, ліворуч). Імітація подачі м’яча однією рукою знизу. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Кросовий біг до 6 хв. |
| **5** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 20.03.20 «Волейбол»Завдання: Імітація прийому та передачі мяча двома руками зверху, знизу. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Вистрибування на підвищення 4\*10 повторень. |
| **7** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 12.03.20 «Волейбол.» Завдання : Імітація нижньої та верхньої подачі мяча. Стрибки зі зміною ніг 4\*10 повторень. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в повільному темпі до 5 хв. |
| 7 | Фізична культура | Сліпчук В.А | 13.03.20 «Волейбол.» Завдання : Імітація передачі мяча двома руками знизу, зверху. Вистрибування на підвищення 4\*10 повторень. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Стрибки зі скакалкою. |
| 7 | Фізична культура | Сліпчук В.А | 17.03.20 «Волейбол.»Завдання : Пересування в стійці волейболіста стрибками вздовж лінії (ліворуч, праворуч). Віджимання від стільця 4\*5 повторень.  | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Вправи на гнучкість, розтягування. |
| 7 | Фізична культура | Сліпчук В.А | 19.03.20 «Волейбол.» Завдання : Імітація верхньої подачі мяча. Згинання і розгинання тулуба з положення лежачи.  | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в середньому темпі до 5 хв. |
| **8** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 12.03.20 «Волейбол». Завдання: Імітація передачі мяча двома руками за спину. Стрибки зі скакалкою. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Підтягування на високій перекладині 5\*5 повторень. |
| **8** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 13.03.20. «Волейбол». Завдання: Імітація передачі мяча двома руками згори. Вистрибування на підвищення. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в повільному темпі до 6 хв. |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 17.03.20. «Волейбол». Завдання: Імітація прийому та передачі мяча двома руками знизу, зверху, збоку. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в середньому темпі до 6 хв. |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 19.03.20. «Волейбол». Завдання: Переміщення в стійці волейболіста стрибками вздовж лінії. Подача мяча однією рукою зверху. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Кросовий біг до 6 хв.  |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 12.03.20. «Баскетбол». Завдання: Імітація ведення мяча зі зміною висоти відскоку від підлоги. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Біг в середньому темпі до 6 хв. |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 13.03.20. «Баскетбол». Завдання: Імітація кидка мяча в кошик після ведення з подвійного кроку. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Повторний біг 4\*25 м.  |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 17.03.20. «Баскетбол». Завдання: Імітація кидка мяча в кошик в стрибку з місця. Віджимання від підлоги 4\*10 повторень. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Стрибки зі зміною ніг 4\*10 повторень. |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 19.03.20. «Баскетбол». Завдання: Імітація прийому мяча знизу, зверху. Блокування нападаючого удару. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Кросовий біг до 6 хв. |
| **9** | Фізична культура | Сліпчук В.А | 20.03.20. «Волейбол». Завдання: Імітація нападаючого удару після розбігу із стрибка. Вистрибування на підвищення 4\*10 повторень. | Відеоресурс Youtube | Ранкова фіззарядка. Стрибки зі скакалкою. Підтягування на високій перекладені. |