*Індивідуальний план роботи*

*під час карантину з 06.04.2020-24.04.2020*

*вчителя фізичної культури ЗЗСО «Любешівськоволянська гімназія»*

**Горщара Василя Вікторович**

**6клас**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Дата** | **Зміст роботи** | **Час роботи** | **Примітка** |
| 1 | 06.04 | Стрибкові вправи. Багатоскоки. | 9.25-10.10 | Виконувати стрибки зі скакалкою. |
| 2 | 07.04 | Спеціальні стрибкові вправи. Багатоскоки. | 9.25-10.10 | Виконувати спеціальні стрибкові вправи. |
| 3 | 09.04 | Стрибки у довжину з розбігу способом «переступання». | 9.25-10.10 | Навчитись техніки переступання. |
| 4 | 13.04 | Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. | 9.25-10.10 | Виконувати стрибки у довжину з мусця. |
| 5 | 14.04 | Стрибки у довжину з місця. Багатоскоки. | 9.25-10.10 | Виконувати стрибки зі скакалкою. |
| 6 | 16.04 | Низький старт. Біг на дистанції 60 м. | 9.25-10.10 | Повторити низький старт. |
| 7 | 21.04 | Низький старт. Фінішування. Біг 60 м. | 9.25-10.10 | Пробігти 60 м. |
| 8 | 23.04 | Біг 60 м. | 9.25-10.10 | Повторити техніку бігу на дистанції 60 м. |
|  |  |  |  |  |