*Індивідуальний план роботи*

*під час карантину з 06.04.2020-24.04.2020*

*вчителя фізичної культури ЗЗСО «Любешівськоволянська гімназія»*

**Горщара Василя Вікторовича**

**7клас**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Дата** | **Зміст роботи** | **Час роботи** | **Примітка** |
| 1 | 07.04 | Стрибкові вправи. Багатоскоки. | 10.20-11.05 | Виконувати стрибкові вправи. |
| 2 | 08.04 | Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу «способом переступання». | 8.30-9.15 | Навчитись техніці переступання. |
| 3 | 09.04 | Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. | 11.15-12.00 | Виконувати стрибки у довжину з місця. |
| 4 | 14.04 | Стрибки у довжину з місця. Метання малого м’яча на дальність. | 10.20-11.05 | Навчитись техніці метання малого м’яча. |
| 5 | 15.04 | Низький старт. Біг на дистанції 60м. | 8.30-9.15 | Повторити низький старт.Повторити фінішування. |
| 6 | 16.04 | Низький старт. Фінішування. | 11.15-12.00 | Пробігти 500м. |
| 7 | 21.04 | Низький старт. Біг 60м | 10.20-11.05 | Виконувати бігові вправи. |
| 8 | 22.04 | Низький старт. Метання малого м’яча на дальність. | 8.30-9.15 | Виконувати спеціальні стрибкові вправи. |
| 9 | 23.04 | Метання малого м’яча на дальність. Біг 60м. | 11.15-12.00 | Пробігти 500м. |