*Індивідуальний план роботи*

*під час карантину з 06.04.2020-24.04.2020*

*вчителя фізичної культури ЗЗСО «Любешівськоволянська гімназія»*

**Горщара Василя Вікторовича**

**9клас**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Дата** | **Зміст роботи** | **Час роботи** | **Примітка** |
| 1 | 07.04 | Прийом передачі м’яча двома руками «знизу», «зверху». | 11.15-12.00 | Виконувати стрибкові вправи. |
| 2 | 08.04 | Взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча. | 9.25-10.10. | Вивчити правила гри у волейбол. |
| 3 | 09.04 | Нападаючий удар з передачі партнера. Взаємодія гравців передньої лінії. | 10.20-11.05 | Навчитись техніки нападаючого удару. |
| 4 | 14.04 | Прямий нападаючий удар з власного підкидання. | 11.15-12.00 | Виконувати згинання рук в упорі лежачи. |
| 5 | 15.04 | Подачі м’яча «верхня», «нижня». | 9.25-10.10. | Повторити подачу м’яча зверху. |
| 6 | 16.04 | Прийом м’яча після подачі. | 10.20-11.05 | Виконувати стрибкові вправи. |
| 7 | 21.04 | Блокування нападаючого удару. | 11.15-12.00 | Навчитись техніки блокування нападаючого удару. |
| 8 | 22.04 | Взаємодія гравців передньої лінії під час атакуючих дій. | 9.25-10.10. | Виконувати стрибкові вправи. |
| 9 | 23.04 | Прийом та передачі м’яча двома руками «знизу», «через сітку», «в парах». | 10.20-11.05 | Повторити правила гри. |