ПЛАН

дистанційного навчання з фізкультури у 5-А класі з 19.04 по 03.05.2022 року.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата проведення уроку | Тема уроку | Ресурс | Домашнє завдання | Примітка |
| 1. | 19.04 | Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. | Перегляд відео | Ходьба у повільному темпі |  |
| 2. | 20.04 | Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. | Перегляд відео | Біг у повіль­ному темпі |  |
| 3. | 21.04 | Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою | Перегляд відео | . Біг у чергуванні з ходьбою |  |
| 4 | 26.04 | Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | Перегляд відео | Біг у чергуванні з ходьбою.. |  |
| 5 | 27.04 | Стрибки у висоту з розбі­гу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. | Перегляд відео | Вправи для від­новлення дихання |  |
| 6 | 28.05 | Стрибки у висоту способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. | Перегляд відео. | . Вправи для за­побігання плоскостопості |  |
| 7 | 03.05 | Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. | Перегляд відео. | . Вправи для формування постави |  |

Вчитель фізкультури М. Л. Зеленюк