**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 10 - А класу з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 28.03.2022 по 01.04.2022**

**вчителя фізичної культури Василюка В.О.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Дата прове- дення* | *Тема уроку* | *Основний веб-ресурс, де розміщена інформація* | *Посилання на веб-ресурси, портали.* |
| 1. | 29.03.22 | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2х30м, 2х100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; метання м’яча на дальність; повільний біг до 6 хв. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>  <https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY> |
| 2 | 31.03.22 | Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2х30м, 2х100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; Рівномірний біг 1500м. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>  <https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY> |
| 3 | 01.04.22 | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг на відрізках 30-100м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; метання м’яча на техніку | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc> |