**План дистанційного навчання**

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

**на період призупинення навчання з 26.01 по 04. 02**

 **вчителя фізичної культури Гонта О.В**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Дата прове- дення* | *Тема уроку* | *Основний веб-ресурс, де розміщена інформація* |
| 1. | 26.01.22 |  Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами. Біг на 10 м за сигналом із різних вихідних положень. Передачі м'яча через зону 2-4,4-2.Прямий нападальний удар із високих і середніх передач із зони 2 і 4.Навчальна гра.  | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom |
| 2 | 27.01.22 |  Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачі по колу. Індивідуальне та групове блокування. Вправи для позбавлення напруження з очей. Тематичне оцінювання.  | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom |
| 3 | 28.01.22 | Організаційні вправи . Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Прямий нападальний удар із високих і середніх передач із зони 2 і 4. Обрання місця для страхування партнера, який виконуєш прийом.  | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom |
| 4 | 02.02.22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Прямий нападальний удар із високих і середніх передач із зони 2 і 4. Блокування з наступним самострахуванням. Навчальна гра.  |  |