**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 10-Б класу з фізичної культури(асинхронно)**

**на період призупинення навчання з 30.03.-01.04.22**

**вчителя фізичної культури Гонта О.В**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Дата прове- дення* | *Тема уроку* | *Основний веб-ресурс, де розміщена інформація* |
| 1. | 30.03.2022 | Різновиди ходьби .Повільний біг.ЗРВ в русі,спеціально бігові та стрибкові вправи,серії бігу 2\*30,2\*100м,стрибки у довжину з розбігу способом “прогинаючись”,Рівномірний біг 1500 м. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom |
| 2 | 31.03.2022 | Різновиди ходьби .Повільний біг.ЗРВ .Спеціально бігові та стрибкові вправи ,повторний біг на відрізках 30-100м,прискорення до 30 м 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 |
| 3 | 01.04.2022 | Повільний біг.ЗРВ в русі.Спеціально бігові вправи:біг з високим підняттям колін,біг з закиданням гомілки,багато скоки ,серії бігу 3\*30 м,2\*100 м,стрибки у довжину з місця.Метання набивних м’ячів із різних вихідних положень,повільний біг. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom |
| 4 |  |  |  |