|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата прове- дення | Тема уроку | Основний веб-ресурс, де розміщенаінформація |
| 1 | 27.01 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування гравців ігровим майдан­чиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Навчальна гра. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber, Classroom |
| 2 | 28.01 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Передача м’яча двома руками зверху через сітку в парах. Подачі м’яча – верхня та нижня. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Навчальна гра волейбол. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber, Classroom |
| 3 | 01.02 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Вправи на розтягування. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber, Classroom |
| 4 | 03.02 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обо­ма руками знизу у колонах. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber, Classroom |
|  | 04.02 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напряму за сигналом. Передачі м’яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Подачі м’яча – верхня та нижня.  | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber, Classroom |

**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 11 - Б класу з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 26.01 по 06.02.2022**

**вчителя фізичної культури Шостак Т.М**