**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 5-Б класу з фізичної культури(асинхронно)**

**на період призупинення навчання з 16.03-19.03.2022**

**вчителя фізичної культури Гонта О.В**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Дата прове- дення* | *Тема уроку* | *Основний веб-ресурс, де розміщена інформація* |
| 1. | 16.03.2022 | Різновиди ходьби та бігу.Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок,черевного пресу,спини.Нижня пряма подача.Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom |
| 2 | 17.03.2022 | Різновиди ходьби та бігу.Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча знизу у парах.Нижня пряма подача.Вправи на розтягування.Навчальна гра за спрощеними правилами. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom |
| 3 | 18.03.2022 | 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.Рухлива гра на увагу. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom |
| 4 | 19.03.2022 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої подачі від стіни. Передача м’яча обома руками знизу у колонах.Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. |  |