**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 9-Б класу з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 26.01 по 06.01.2022**

**вчителя фізичної культури Шостак Т.М**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата прове- дення | Тема уроку | Основний веб-ресурс, де розміщенаінформація |
| 1 | 26.01 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах. Передача м’яча двома руками знизу через сітку в парах. Подачі м’яча – верхня та нижня. Навчальна гра. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber,  Classroom |
| 2 | 27.01 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Передача м’яча двома руками знизу через сітку в парах. Страхування гравців. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber,  Classroom |
| 3 | 28.01 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напряму за сигналом. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. Навчальна гра. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  Classroom |
| 4 | 02.02 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м’яча. Блокування нападаючого удару. Навчальна гра. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  Classroom |
| 5 | 03.02 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напряму за сигналом. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м’яча. Прийом м’яча після подачі в задану зону. Навчальна гра. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  Classroom |
|  | 04.02 | Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування. Прийом м’яча після подачі в задану зону. Взаємодії гравців передньої лінії під час прийому м’яча. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. | Сайт школи<https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber,  Classroom |