**План дистанційного навчання учнів на час карантину**

**Фізична культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема завдань | | Клас |
| 1 | Виконати тести з модуля волейбол,баскетбол.  Вивчити правила гри волейбол, баскетбол. | | 5 |
| 2. | Вправи для розвитку сили.  Вправи для розвитку витривалості.Виконати тести з модуля волейбол, баскетбол | | 6 |
| 3. | Виконувати присідання 30р.  Згинання розгинання тулуба в положенні лежачи на землі. Виконати тести з модуля волейбол, баскетбол. | | 7 |
| 4. | Виконати тести з модуля волейбол,баскетбол.  Повторити нижній прийом м'яча. Повторити правила гри волейбол. | | 8 |
| 5. | Повторити правила гри баскетбол. Виконувати згинання розгинання рук від підлоги. Виконати тести. | | 9 |
| 6. | Виконувати вправи для розвитку швидкості.  Виконати тести з модуля волейбол | 10 | |
| 7. | Повторити правила гри волейбол. Виконати тести з модуля волейбол. Повторити набивання м'яча до стінки. | 11 | |