

План
роботи вчителя фізичної культури Романенко О.М. на період дистанційного
навчання

Фізична культура 5-11 клас, 31.01-04.02		
Дата	Тема уроку	Завдання
31.01	Техніка виконання акробатичних елементів. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.	Перейдіть за посиланням, ознайомтеся з матеріалом уроку. https://youtu.be/T4yeyT327ZQ
01.02	Техніка виконання акробатичних елементів: стійка на лопатках, "міст" Методика та техніка розвитку гнучкості	Перейдіть за посиланням, ознайомтеся з матеріалом уроку. https://youtu.be/T4yeyT327ZQ
02.02	Методика та техніка розвитку гнучкості. Нахил вперед з положення сидячи	1. Зробіть вправи для розвитку гнучкості за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE або додатковий комплекс з 8 вправ. 2. зробіть фото кожної вправи або відео виконання(за бажанням) 3. згідно отриманих знань виконайте вправу нахил вперед з положення сидячи і заміряйте лінійкою власну гнучкість.
03.02	Техніка виконання акробатичних елементів: перекиди вперед та назад. Методика та техніка розвитку гнучкості.	1. Зробіть вправи для розвитку гнучкості за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE або додатковий комплекс з 8 вправ. 2. зробіть фото кожної вправи або відео виконання(за бажанням)

		3. згідно отриманих знань виконайте вправу нахил вперед з положення сидячи і заміряйте лінійкою власну гнучкість.
4.02	Методика та техніка розвитку гнучкості. Нахил вперед з положення сидячи. Техніка виконання акробатичних елементів: перекиди вперед та назад.	Перейдіть за посиланням:https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4999, https://youtu.be/_NaH9zWhzyU 1. Зробіть вправи для розвитку гнучкості за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE