

Карта дистанційного вивчення
з фізичної культури
 вчителя фізичної культури
 Придачук Олени Вікторівни

	Клас	Дата	Тема	Д/З
1	9	11.01. 2021р	1.Оптимальний руханий опис. Профілактика травматизму під час занятті. 2. Стрибки через скакалку.	Виконати у письмовій або друкованому форматі. Відео ролик стрибків через скакалку.
2	9	12.01. 21.	1.Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. 2.Піднімання тулуба в сід за 30с.	Здати у письмовому або в друкованому форматі. 2. Відео ролик. Результат.
3	9	15.01. 21.	1. Загальнорозвиваючі вправи на місці. 2. Нахил уперед з положенням сидячи.	Відео ролик.
4	9	18.01	1. Піднімання тулуба в сід за 30 с. 2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.) від лави(дв).	Відео ролик.
5	9	19.01	1.Удосконалення техніки стійка на голові.  2.Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги(хл.) Від лави (дв.). 	Відео ролик.

6	9	22.01	1. Удосконалення техніки стійка на голові, на руках. (Підстраховкою) 2. Піднімання тулуба в сід за 30с.	Відео ролик.
---	---	-------	---	--------------