

Доброго ранку! Дистанційне навчання, завдання по фізичній культурі на найближчі два тижні.

Традиційно, як і під час етапів дистанційного навчання протягом минулого навчального року, завдання складається з чотирьох частин: техніка безпеки, комплекс загальнорозвивальних вправ (розминка), завдання відповідно до календарного плану, вправи з вагою власного тіла.

Коротко по складовим частинам завдання.

- 1. Техніка безпеки.** Завжди на першому місці. Уважно прочитайте, згадайте інструктажі на уроках і неухильно дотримуйтеся вимог правил техніки безпеки. Бережіть себе!
- 2. Розминка.** Виконується завжди перед заняттям фізичною культурою. М'язи потрібно розігріти перед фізичними навантаженнями. Прочитайте, ознайомтеся, згадайте розминку на уроках фізкультури і неухильно дотримуйтеся правил і вимог виконання комплексу загальнорозвивальних вправ.
- 3. Завдання відповідно плану роботи. На даний момент – вправи з волейболу.** Протягом жовтня місяця ви виконували вправи з м'ячем: прийом-передача м'яча зверху, прийом-передача м'яча знизу. Ці дві вправи є найближчими нормативами для складання на оцінку. Якщо у вас є можливість виконувати ці вправи вдома – це прекрасна можливість краще підготуватися до складання нормативу. Якщо можливості працювати з м'ячем вдома немає – будемо сподіватися на достатню підготовку до складання нормативу протягом останнього місяця. **Якщо дистанційне навчання затягнеться більше ніж на три тижні, нормативи замінимо на теоретичне тестування з волейболу у Classtime. Для участі в тестуванні реєстрацію здійснювати під реальними іменами і прізвищами.**
- 4. Вправи з вагою власного тіла.** Найпростіші вправи для розвитку фізичних якостей, адже не потребують особливого матеріально-технічного забезпечення. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) і піднімання тулуба в сід з положення лежачи («прес») – це ті вправи, які будуть складатися на оцінку після зимових канікул. В рамках підготовки до складання цих нормативів протягом вересня-жовтня ви виконували вправу «планка». Перед осінніми канікулами ми з вами зупинилися на відмітці часу виконання планки у чотирьох положеннях 1 хв.15 сек. Усього положень – 7 і час виконання вправи – 5 хвилин. **Після осінніх канікул планувалося збільшити тривалість кожного положення планки на 5сек. Це завдання на домашнє виконання. Після повернення до очного навчання ми розпочнемо з тих самих чотирьох положень з часом виконання 1хв.40сек.** Якщо будете виконувати планку хоча б відповідно розкладу уроків (тобто, тричі на тиждень) у необхідному обсязі, цього буде достатньо для успішного складання нормативів після зимових канікул. **Нагадую про свою обіцянку – хто зможе виконати планку протягом 5 хвилин – отримає 12 балів за три нормативи: підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) і піднімання тулуба в сід з положення лежачи («прес»).**

Пам'ятайте – у нас не канікули, у нас дистанційне навчання. Прийде час і ми повернемося до очного навчання. Там і буде видно хто як працював дома.