7 клас фізична культура ( 3 години )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема заняття  | Джерела інформації | Практична сторона |
| 1 | 02.03 | Баскетбол. Закріпити кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку в русі, після ведення з подвійного кроку. Повторити передачу м’яча вивченими способами на місці і в русі. Ведення м’яча без зорового контролю правою і лівою рукою з наступною передачею з опором. Штрафні кидки. | <https://youtu.be/srMIk_moYuI><https://youtu.be/YZBEPNWrMdU><https://youtu.be/gTuFiWs2yz8><https://youtu.be/ewK7VysEMOU> | Стрибки через скакалку.<https://youtu.be/mXV-WS8vsWw><https://youtu.be/S4cgqShqc7k> |
| 2 | 04.03 | Баскетбол. Кидок в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку. Передача м’яча вивченими способами. Штрафні кидки. | <https://www.youtube.com/watch?v=tLyW8A_XXeM><https://youtu.be/A4o-STZX68o><https://youtu.be/TMhp5kIxXiA><https://youtu.be/ewK7VysEMOU><https://youtu.be/srMIk_moYuI> | Піднімання тулуба (1 хв.)<https://youtu.be/xM8D4LDvKlw> |
| 3 | 05.03 | Баскетбол. Кидок м’яча в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку. Ведення м’яча правою і лівою рукою поперемінно в бігу та ходьбі з наступною передачею.Штрафні кидки. | <https://youtu.be/GDPgB_62r34><https://youtu.be/TMhp5kIxXiA><https://youtu.be/ewK7VysEMOU><https://youtu.be/srMIk_moYuI> | Фізичне самовдосконалення<https://youtu.be/iOPZYUooAjQ> |