9 клас Фізична культура ( 3 години )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема заняття | Джерела інформації | Практична сторона |
| 1 | 02.03 | Баскетбол. «Перекладання» м’яча при опорі захисника під час ведення. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки в корзину однією рукою зверху в стрибку з близької і середньої відстані. Штрафні кидки. | <https://youtu.be/TMhp5kIxXiA><https://youtu.be/srMIk_moYuI><https://youtu.be/gTuFiWs2yz8> | Підтягування у висі<https://youtu.be/mXV-WS8vsWw><https://youtu.be/A4o-STZX68o> |
| 2 | 04.03 | Баскетбол. Передача м’яча в стрибку .Накривання м’яча. Ведення м’яча з обведенням перешкод з наступним кидком в корзину. Кидки в корзину з місця з окремих точок з-за меж штрафного майданчика однією або двома руками зверху. Штрафні кидки. | <https://youtu.be/GDPgB_62r34><https://youtu.be/srMIk_moYuI><https://youtu.be/S4cgqShqc7k> | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині<https://youtu.be/xM8D4LDvKlw><https://youtu.be/S4cgqShqc7k> |
| 3 | 05.03 | Баскетбол. Кидки в корзину з місця з окремих точок з-за меж штрафного майданчика однією або двома руками зверху. Штрафні кидки . Ведення м’яча з обведення перешкод з наступним кидком в корзину. Боротьба за м’яч що відскочив від щита. Накривання м’яча | <https://youtu.be/TMhp5kIxXiA><https://youtu.be/srMIk_moYuI><https://youtu.be/S4cgqShqc7k> | Стрибки через скакалку<https://youtu.be/iOPZYUooAjQ> |