**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 5 - Б класу з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 01.11.2021 по 05.11.2021**

**вчителя фізичної культури Гонта О.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Дата прове- дення* | *Тема уроку* | *Основний веб-ресурс, де розміщена інформація* | *Посилання на веб-ресурси, портали.* |
| 1. | 03.11.21 | . Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Навчальна гра. Вправи на формування постави. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>  <https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY> |
| 2 | 04..11.21 | **Баскетбол. Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу.** Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки баскетболіст. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Рухлива гра»Боротьба за м’яч». | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>  <https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY>  <https://www.youtube.com/watch?v=5Z3Bbq1HJLE> |
| 3 | 05.11.21 | Історія розвитку баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Стійки баскетболіста. Способи пересування у нападі та захисті. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Вправи для відновлення дихання. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>  <https://www.youtube.com/watch?v=lhwkNG4jc0I> |