**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 11-А, 11-Б класів з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 01.11.2021 по 12.11.2021**

**вчителя фізичної культури Шостак Т.М**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Дата прове- дення | Тема уроку | Основний веб-ресурс, де розміщена інформація | Посилання на веб-ресурси, портали/ |
| 1 | 01.11.2021  02.11.2021 | Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення про­токолу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересу­вання в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча у стрибку. Подача в ліву та пра­ву половину майданчика. Вправи для збільшення еластичності м'язів | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DCp6JmkqCQfI%26fbclid%3DIwAR0xQwTnKCFxzwYF\_xBLQmNhy7CAjT2FuqBlhZTDVcEs5zN39y1BECbH368&h=AT2pvV2NIHamWy9UCny1pbnueIiJHRE7MwH1GkTl5l3IGLfas\_RbUFhbZTf8HAcFIE1kMnI2LchgqF172ssa1oHlla0bxOCY\_n6D0KNJcyowa2NATtBtpbCjHTUmvotTmyU |
| 2 | 02.11.2021  04.11.2021 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними ла­вами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до низу. Нападальний удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пере­суванням у парах. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://eu.docworkspace.com/d/sIBaY2\_dPy6KEgAY |
| 3 | 03.11.2021  05.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обо­ма руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.facebook.com/yorobets/videos/3565769026843361/ |
| 4 | 08.11.2021  09.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лава­ми. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Передачі м'яча через зон у: 2—4, 4—2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Блокування з наступним самострахуванням. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc |
| 5 | 09.11.2021  11.11.2021 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці з щонайбільшим прогинан­ням тулуба. Передачі м'яча за спину. Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Самомасаж і струшування руками та ногами | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=5yUU4uF\_tKE |
| 6 | 10.11.2021  12.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними ла­вами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до низу. Нападальний удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пере­суванням у парах. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY |