**План дистанційного навчання**

 **здобувачів освіти 7-А, 7-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 | **Баскетбол**. **Правила безпеки**. Ознаки перевтоми та засоби її попередження. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кидки м'яча однією рукою з місця. Рухлива гра «Змаган­ня тачок». Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DCp6JmkqCQfI%26fbclid%3DIwAR0xQwTnKCFxzwYF\_xBLQmNhy7CAjT2FuqBlhZTDVcEs5zN39y1BECbH368&h=AT2pvV2NIHamWy9UCny1pbnueIiJHRE7MwH1GkTl5l3IGLfas\_RbUFhbZTf8HAcFIE1kMnI2LchgqF172ssa1oHlla0bxOCY\_n6D0KNJcyowa2NATtBtpbCjHTUmvotTmyU |
| 02.11.2021 |
| 2 | 03.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вистрибування з присіду. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча у трійках. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Повільний біг | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=TMhp5kIxXiA |
| 03.11.2021 |
| 3 | 05.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних старто­вих положень за зоровим і звуковим сигналами. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Штрафний кидок. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча у парах. Протидія форварду з м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o |
| 04.11.2021 |
| 4 | 08.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човни­ковий» біг 4 х 9 м. Ведення м'яча з наступною передачею у колонах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи на формування по­стави | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=CsArCeNG5UE |
| 09.11.2021 |
| 5 | 10.11.202110.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, пле­чового поясу та кистей. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Ведення м'яча з наступною передачею у трійках. Організація нападу «вісімкою». Повільний біг | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=miIeld9Gcb8 |
|  |
| 6 | 12.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи для запо­бігання плоскостопості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=HTuKTlqNOEk |
| 11.11.2021 |