**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 7-А, 7-Б класів з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 15.11.2021 по 10.12.2021**

**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 | 15.11.2021 | 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 Viber  classroom | https://youtu.be/lhwkNG4jc0I |
| 16.11.2021 |
| 2 | 17.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи на формування постави. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=TMhp5kIxXiA |
| 17.11.2021 |
| 3 | 19.11.2021 | Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті. Різновиди ходьби та бі­гу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і зву­ковим сигналами. Ведення м'яча з опором захисника. Протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o |
| 18.11.2021 |
| 4 | 22.11.2021 | Український баскетбол на сучасному етапі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Накривання м'яча. Чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча обома руками зверху та знизу. Кидки м'яча однією рукою з місця. Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=CsArCeNG5UE |
| 23.11.2021 |
| 5 | 24.11.2021  24.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових поло­жень за зоровим і звуковим сигналами. Відбивання м'яча. Кидки м'яча однією рукою з місця. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю. Біг у повіль­ному темпі. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=miIeld9Gcb8 |
|  |
| 6 | 26.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Серійні стрибки по­штовхом однієї ноги з діставанням високо підвішених предметів. Кидки м'яча однією рукою з місця. Протидія атаковим прийомам суперника. Навчальна гра. Ходьба у по­вільному темпі  **Тематичне оцінювання з баскетболу.** | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=HTuKTlqNOEk |
| 25.11.2021 |
| 7 | 29.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Заслон. Чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча обома руками зверху та знизу. Біг у чергуванні з ходьбою. | 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%3DVh0MdUaXRoU%26fbclid%3DIwAR16TosDYXLIKfWR49Kr1Beahg0bqeKTOeNXCWPBiTdWgG9B1ICXzn3-yq4&h=AT3tzm-zYs-XLoGacantLYacVnqjMXKSh3S-v\_gLQ0MfJlL7c0ne0zk2SeYfPdie77SW9llO9ZIDq8lNe5l85Ay0MXIGNa7krEUtQqKeCX4UWLOgixLIRYZ3dhoSX47ZiXA |
| 30.11.2021 |
|  | 01.12.2021 | Методика виховання витривалості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приско­рення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки м'яча однією рукою у русі. Заслон. Вправи на формування постави. | 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%3DjyEyCQGbTXQ%26fbclid%3DIwAR0cWrmbOwBiEL7sdjeSwHFgQABstXoKZp2Ac\_MMna\_SANVVSjzhKqoSwSU&h=AT3vDFKAAcRr9ov2UFjR6P9Dxkn-tvyilaqADDkXDC1JVzvPXvFX-wkNZsF69OjCAKnHviBPMx8NptIpgC\_IjcBil6kKJRk2UrylvBjVke6NfiYoY6ye66NPVz9Qff66Zng |
| 01.12.2021 |
|  | 03.12.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, пле­чового поясу та кистей. Чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча обома ру­ками зверху та знизу. Кидки м'яча однією рукою у русі. Заслон. Вправи для запобіган­ня плоскостопості. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/5eie\_sJTZ1Y |
| 02.12.2021 |
|  | 06.12.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Боротьба в квадраті».Чергуван­ня різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кид­ки м'яча однією рукою у русі. Біг у повільному темпі. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWQPh38FM |
| 07.12.2021 |
|  | 08.12.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг з діста­ванням високо підвішених предметів. Кидки м'яча однією рукою у русі. Організація по­зиційного нападу. Рухлива гра на увагу. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | http://teg.com.ua/pravila-basketbolu-dlya-shkolyariv-korotkij-zmist-skilki-periodiv-u-gri-skilki-trivaye-basketbolnij-match-rozmiri-shhita-pravila-zmagan-diametr-myacha-suddivstvo/ |
| 08.12.2021 |
|  | 10.12.2021 | Самоконтроль на заняттях баскетболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кид­ки м'яча однією рукою у русі. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Впра­ви для розвитку гнучкості. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=S4cgqShqc7k |
| 09.12.2021 |