**План дистанційного навчання**

 **здобувачів освіти 9 – А, 9-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.**Олімпійська Україна. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 5 м із різних вихідних положень. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Біг у повільному темпі | 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 |
| 03.11.2021 |
| 2 | 02.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обтяженнями. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Передачі м'яча у різ­ний спосіб в умовах опору захисника. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o |
| 04.11.2021 |
| 3 | 04.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4x9 м. Переда­чі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=CsArCeNG5UE |
| 05.11.2021 |
| 4 | 08.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м'язів тулу­ба, плечового поясата кистей. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Вправи на формування постави | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=TMhp5kIxXiA |
| 10.11.2021 |
| 5 | 09.11.202111.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Зупинки, повороти, біг зі зміною на­прямку за зоровим сигналом. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | <https://www.youtube.com/watch?v=Ib7Ifj1FUDw> |
| 6 | 11.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги із ді­ставанням високих предметів. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відско­чив від щита. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viberclassroom | https://www.youtube.com/watch?v=gTuFiWs2yz8 |
| 12.11.2021 |