**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 9 – А, 9-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. 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 Viber  classroom | https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DEkHLOzvAl8Q%26fbclid%3DIwAR16TosDYXLIKfWR49Kr1Beahg0bqeKTOeNXCWPBiTdWgG9B1ICXzn3-yq4&h=AT1XJ1rly8rY-XKwyZOffrRT-VRlFBj5p2uU9e0I4u5BYUPEdmTUt6FdZFPlksAFX5kzi5MV4ZHaRIMs2VGs21AtyorZUxjsgu-bUJkT\_oT-ngKp9hac6VXzYKaa0JtORJo |
| 17.11.2021 |
| 2 | 16.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опо­ру захисника. 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. Впра­ви для розвитку гнучкості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=A4o-STZX68o |
| 18.11.2021 |
| 3 | 18.11.2021 | Методика виховання спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човнико­вий» біг 4x9 м. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в ру­сі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=CsArCeNG5UE |
| 19.11.2021 |
| 4 | 22.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Асинхронне веден­ня м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із серед­ньої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у повільному темпі | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=TMhp5kIxXiA |
| 24.11.2021 |
| 5 | 23.11.2021  25.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуван­ням угору. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опо­ром захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Взаємодії між грав­цями, які виконують різні ігрові функції. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигна­лом | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | <https://www.youtube.com/watch?v=Ib7Ifj1FUDw> |
| 6 | 25.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у повільному темпі | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=gTuFiWs2yz8 |
| 26.11.2021 |
| 7 | 29.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Естафета. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у чергуванні з ходьбою.  **Тематичне оцінювання з теми баскетбол.** | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/lhwkNG4jc0I |
| 01.12.2021 |
| 8 | 30.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Ор­ганізація трикутника відскоку під час підбору м'яча. Організація позиційного нападу. Ходьба у повільному темпі | 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 |
| 02.12.2021 |
| 9 | 02.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Біг у чергуванні з ходь­бою | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=uvl8gzvpUJA |
| 03.12.2021 |
| 10 | 06.12.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуван­ням угору. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Біг у чергуванні з ходь­бою | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=srMIk\_moYuI |
| 08.12.2021 |
| 11 | 07.12.2021 | Профілактика травматизму та надання першої долікарської допомоги. Різновиди ходь­би та бігу. Комплекс ЗРВ. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Навчаль­на гра. Вправи для розвитку гнучкості | 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%3DdS9yzCaAI3o%26fbclid%3DIwAR3IfwSX23XunHSOXD2V7C28hlbU-pqrgCSeApNyiIO\_RaLc\_CIOB5RLcXY&h=AT2llsqwlGHGZ2WmCaiV3OHX8x3rFToJKfP6HS3VzmUTWFammOOgF9ePbTmWjN7NFWduBYY7M5kQ2npy\_MZojXcnOEpjenAGKy2oQ6m |
| 09.12.2021 |
| 12 | 09.12.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, пле­чового пояса та кистей. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Штрафний кидок. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигна­лом | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=S4cgqShqc7k |
| 10.12.2021 |