**План дистанційного навчання**

**здобувачів освіти 6- А, 6-Б класів з фізичної культури**

**на період призупинення навчання з 01.11.2021 по 24.12.2021**

**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 | 01.11.2021 | **Баскетбол. Правила безпеки під час занять з баскетболу**. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Кид­ки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Рух­лива гра «Хто більше влучить?». Вправи для запобігання плоскостопості | 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 |
| 01.11.2021 |
| 2 | 02.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Зупинки стрибком і двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. На­вчальна гра. Ходьба у повільному темпі. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/5eie\_sJTZ1Y |
| 04.11.2021 |
| 3 | 05.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Біг у повільному темпі. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=S4cgqShqc7k |
| 05.11.2021 |
| 4 | 08.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 5 м. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Ловіння та передачі м'яча з місця обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи для запобігання плоскосто­пості. | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=S4cgqShqc7k |
| 08.11.2021 |
| 5 | 09.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч капітанові». Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. 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%3DM8pB2towjCM%26fbclid%3DIwAR3aMNSglorhO7V4CQC2JaqDxnLB1eXKAziZDZXN9REZIIduJc0qphsL\_KE&h=AT2bTVvyv-ZcU3ojKw9qJATeKHMUwQGdbDVAOv\_DXmY8rwbiBdwphjVMFKx4IA5\_bg6qY6LvE9b65hTq06wy6wkG8tzsPBdb2M\_l42Ytz4LrPgiHlFi3tWkjbjjlyOwIyCE |
| 11.11.2021 |
| 6 | 12.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Зупинки стрибком і двома кроками.  Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Біг у повільному темпі | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=uvl8gzvpUJA |
| 12.11.2021 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 15.11. 2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвіше­них предметів. Ведення м'яча у русі. Ловіння та передачі м'яча на місці однією рукою від плеча. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. 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%](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%25)  2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DGDP  gB\_62r34%26fbclid%3DIwAR1b\_REaPPbA1lHb  kNdIgprIw5fsOmzs3fvcCLuIDq0Y7IEm0hK4jSZ  28UE&h=AT3rqJiFKb1EFBGn3Clyp0TzdHkKb  QUCnkqlyncSx0HtsnBEyDRcc9kVIBDaeKuwXtQ4xWZjz-tcEgyVrQtViXFsvpmIrTpoYhJ-\_m306tFudZuui\_-8hp0-46NhMfUL0f8 |
| 15.11. 2021 |
| 8 | 16.11. 2021 | Історія розвитку баскетболу в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Вправи на формування постави | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/lhwkNG4jc0I |
| 18.11.2021 |
| 9 | 19.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс' ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/lhwkNG4jc0I |
| 19.11. .2021 |
| 10 | 22.11.2021  22.11.2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із діставанням високих предметів. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в па­рах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівча­та). 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 |
| 11 | 23.11.2021 | Організація самостійних занять з баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Фінти. Вправи для розвитку гнучкості  **Тематичне оцінювання з баскетболу.** | 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 |
| 25.11.2021 |
| 12 | 26.11.2021 | 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 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-\_tT6TLiCkoqvGdar7-Zbh05AfL0 |
| 26.11.2021 |
| 13 | 29.11. 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 Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=uvl8gzvpUJA |
| 29.11. 2021 |
| 14 | 30.11. 2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із діставанням високих предметів. Штрафний кидок. 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%3DjziSD2z315M%26fbclid%3DIwAR0FrgVO9YTlrr22uf7kou\_CoQqwl\_SPQDKx\_UEgdKCeenl5B\_naDYEUncQ&h=AT2a7Jf5rUKTXxSfPjXAcUEX7029aSgi-OM-RQmA7e34vlP-Q-Fddr4TxLkqIXiqvP901sOCKH7xHqf1e0MVicB07g2zN6T6UpWBKYFznrowJEOpbum1stZmeJeigbU5L-0 |
| 02.12. 2021 |
| 15 | 03.12. 2021 | Раціональне харчування спортсменів. 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 Viber  classroom | https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DKu8OsU21myw%26fbclid%3DIwAR2Ec4\_H1FYLvi8i1P3dhSrwq6puPFZroN1aJbm1gShGu4DxFqJmiQHtDMw&h=AT3Oe6OgCzy9JLzdDe1j1Tm1K3S546hSUr28zApz7WRYrRrnAUbmqlUFgMjbJlQLLYtzI6irfeiqv0gboBw7c5JFh2DO\_aUKIBsm-wCa-OBy4hBZ7ufL9b0\_tSoxHdnyNlk |
| 03.12. 2021 |
| 16 | 06.12. 2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча з наступною передачею у парах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи для розвитку гнучкості | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://youtu.be/5eie\_sJTZ1Y |
| 06.12. 2021 |
| 17 | 07.12. 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 Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWQPh38FM |
| 09.12. 2021 |
| 18 | 10.12. 2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч у стіну». Ведення м'яча з наступною передачею у трійках. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація на­паду «вісімкою». Біг зі зміною темпу | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=GDPgB\_62r34 |
| 10.12. 2021 |
| 19 | 13.12. 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 | 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/ |
| 13.12. 2021 |
| 20 | 14.12. 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=srMIk\_moYuI |
| 16.12. 2021 |
| 21 | 17.12. 2021 | Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті. Різновиди ходьби та бі­гу. Комплекс ЗРВ. 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 | 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/ |
| 17.12. 2021 |
| 22 | 20.12. 2021 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Ведення м'яча з опором захисника. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання | Сайт школи <https://ozhenin2.e-schools.info>, група у Viber  classroom | https://www.youtube.com/watch?v=S4cgqShqc7k |
| 20.12. 2021 |
| 23 | 21.12. 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. Навчальна гра за спрощеними правилами. | 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 |
| 23.12. 2021 |
| 24 | 24.12. | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. **Тематичне оцінювання з баскетболу.** | 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%3D03nMv0pqKF4%26fbclid%3DIwAR1aj-AhtoOCORbNp\_dlMGcK-9\_uZC8ZxDVTVA-tOHX3sZozz18V7ouWIlw&h=AT1R2zqr7jNIUqIwD68jFo3Y7PBghQt5Ae2GYDc3eJPU6QIfQ74syWyEZIZhp8LQI43ruTF8BMXc9jrm4qLPJeOMkYtLKvpc0VnOPih-j5Q8g7pH4idnTgYCnzLzSiz538I |
| 24.12. |