|  |
| --- |
| ЗАТВЕРДЖУЮ |
| Директор Рівненського |
| закладу загальної середньої |
| освіти І - ІІІ ступенів |
| Генічеської міської ради Херсонської області |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.ЦИБА  11.01.2021 |
|  |

**Індивідуальний план**

**вчителя фізичної культури Гладкової А.В.**

**На період дистанційного навчання з 11.01.21 по 24.01.21 р.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | №  урок | Клас | Завдання | Домашнє  завдання |
| 11.01 | 5 | 8 клас | **Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу**.  Комплекс Загальнорозвивальних вправ <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=98068986711935742&from=tabbar&reqid=1610293727264330-780438218010887809100098-sas1-7569&suggest_reqid=301404906156528784739116395284062&text=відео+Загальнорозвивальних+вправ> | Вправи для розвитку гнучкості |
| 6 | 6 клас | **Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу**.  Комплекс Загальнорозвивальних вправ <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=98068986711935742&from=tabbar&reqid=1610293727264330-780438218010887809100098-sas1-7569&suggest_reqid=301404906156528784739116395284062&text=відео+Загальнорозвивальних+вправ> | Силові вправи |
| 7 | 7 клас | **Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу**.  Комплекс загально розвивальних вправ <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=98068986711935742&from=tabbar&reqid=1610293727264330-780438218010887809100098-sas1-7569&suggest_reqid=301404906156528784739116395284062&text=відео+Загальнорозвивальних+вправ> | Стрибки через скакалку |
| 8-9 | Гурток «Волейбол» | Робота з журналами гурткової роботи.  Завдання: Стрибкові вправи. Імітація стрибка з атакуючим ударом . |  |
| 12.01 | 2 | 8клас | Стрибкові вправи. | Вправи для запобігання плоскостопості |
| 4 | 7клас | Ознаки перевтоми та засоби її попередження. Вистрибування з присіду. | Силові вправи |
| 5 | 6клас | Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Тактична підготовка. | Стрибки через скакалку |
| 6 | 5клас | **Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу**.  Комплекс Загальнорозвивальних вправ. Стійки баскетболіста | Силові вправи |
| 7 | 9клас | **Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу**.  Комплекс загально розвивальних вправ <https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw> | Силові вправи |
| 8-9 | Гурток «Баскетбол» | Робота з журналами гурткової роботи.  Завдання:Силові вправи |  |
| 13.01 | 1 | 6клас | . Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. | Вправи для розвитку гнучкості |
| 4 | 7клас | Вправи на формування по­стави. <https://www.youtube.com/watch?v=Vw7hW3XtaKY> Тактична підготовка. | Стрибкові вправи |
| 5 | 5клас | Історія розвитку баскетболу. Способи пересувань у нападі та захисті. Вправи для розвитку гнучкості. | Стрибки через скакалку |
| 6 | 9клас | Вправи для розвитку сили м'язів тулу­ба, плечового поясата кистей. <https://www.youtube.com/watch?v=zOWGx1UKtNU> | Стрибкові вправи |
| 7 | 6клас Г.С. | Бесіда «Стоп боулінг». | перегляд відеоролику<https://yandex.ua/video/preview/?filmId=9459036126743201763&text=стоп+булінг> |
| 15.01 | 5 | 8клас | Вправи на формування по­стави. <https://www.youtube.com/watch?v=Vw7hW3XtaKY> Тактичні дії. | Силові вправи |
| 6 | 5клас | Основні правила гри.  Комплекс Загальнорозвивальних вправ. <https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw> | Вправи для розвитку гнучкості |
| 7 | 9клас | Вправи на формування постави. <https://www.youtube.com/watch?v=Vw7hW3XtaKY> Зупинки. Повороти | Стрибки через скакалку |
| 16.01 | --- | --- | Робота з календарним плануванням.  Робота з індивідуальним планом на період дистанційного навчання. | --- |
| 18.01 | 5 | 8 клас | Організація нападу швидким проривом. Вправи для запо­бігання плоскостопості <https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw> | Вправи для розвитку координації |
| 6 | 6 клас | Вправи для запобігання плоскосто­пості. | Силові вправи |
| 7 | 7 клас | Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, пле­чового поясу та кистей.  <https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU> | Вправи для розвитку координації |
| 8-9 | Гурток «Волейбол» | Робота з журналами гурткової роботи.  Завджання: Стрибкові вправи. Імітація стрибка з блокуванням м’яча . | Силові вправи |
| 19.01 | 2 | 8клас | Вистрибування з присіду. Повороти на місці. | Стрибки через скакалку |
| 4 | 7клас | Комплекс Загальнорозвивальних вправ. Повороти на місці. | Силові вправи |
| 5 | 6клас | Загальнорозвивальні вправи. Вправи на форму­вання постави .  <https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU> | Вправи для розвитку координаціі |
| 6 | 5клас | Поняття про техніку гри. Стрибкові вправи. | Силові вправи |
| 7 | 9клас | Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Стрибки у висоту | Вправи для розвитку координаціі |
| 8-9 | Гурток  «Баскетбол» | Робота з журналами гурткової роботи.  Завдання: Виконання вправ для розвитку спритності, витривалості. | Стрибкові вправи. |
| 20.01 | 1 | 6клас | Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. | Вправи для розвитку гнучкості |
| 4 | 7клас | Організація нападу швидким проривом. Вправи для запо­бігання плоскостопості | Вправи для розвитку координації |
| 5 | 5клас | Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей.  <https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU> | Вправи для розвитку координації |
| 6 | 9клас | стрибки поштовхом однієї ноги із ді­ставанням високих предметів | Силові вправи |
| 7 | 6клас Г.С | Бесіда «запобігання кримінальним правопорушенням» |  |
| 22.01 | 5 | 8клас | Вправи з обтяженнями <https://www.youtube.com/watch?v=zOWGx1UKtNU> | Силові вправи |
| 6 | 5клас | Ловіння та передачі м'яча з місця обома руками від грудей.  Вправи для запобігання плоскосто­пості. | Вправи для розвитку гнучкості |
| 7 | 9клас | Комплекс Загальнорозвивальних вправ. | Вправи для розвитку гнучкості |