Дата: 21.03.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Комплекс ЗРВ з предметом. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Ведення м'яча -кидок у стрибку-боротьба за м'яч (1х1; 2х2) Штрафні кидки. Кидки м'яча з середньої та дальної дистанції.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

<https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k>

Кидок м'яча в кільце.

<https://www.youtube.com/watch?v=KWjaGb7S844>

Вправи для відпрацювання техніки ведення м'яча у баскетболі:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ>

Баскетбол. Подвійний крок:

<https://www.youtube.com/watch?v=ucQtvjnFvdc>

Штрафний кидок:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5_kiKYnXpQ>

Домашнє завдання:

Повторити вправи з м'ячем:

<https://www.youtube.com/watch?v=cVAUlZix4Dk&list=PLz88EyhYzaBqRquJ4xKdHsK6R147aEzXM&index=6>