

Вчитель Семенюк М. О.

Zoom: 899 8012 2165, пароль - 1

КЛАСИ

1-А

7-А

7-Б

8-А

10-А

12.10.2022 (урок №1)

1. розминка

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

за самопочуттям змінюємо час відпочинку після підходу вправи, на відео відпочинок 15сек. Я рекомендую від 1 хв.

3. Початок Тема футбол Історія розвитку Футболу

https://www.youtube.com/watch?v=D48XuHOgxSY&t=472s&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83

4. ДЗ знайти і знати(вивчити) Розміри футбольного поля, висота ширина воріт, Кількість гравців основних та запасних.

13.10.2022 (урок №2)

1. розминка

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

збільшуємо інтервал відпочинку з 15 сек як на відео до 1 хв. також слідкуємо за самопочуттям. Якщо відчуваєте себе не добре(нудота, головний біль тощо слід припинити вправи і відпочити)

Завжди контролюємо дихання при виконанні вправ, при максимальному напруженні видих, після вдих.

https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=74s&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

3. Правила гри в футбол.

https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc&ab_channel=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BC

4. ДЗ знати(вивчити) правила гри в футбол.

14.10.2022 (урок №3)

1. розминка

Виконуємо вправи повільно і з максимальною амплітудою рухів,

намагаємось повторити вправи так як роблять це інструктори

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

збільшуємо інтервал відпочинку з 15 сек як на відео до 1 хв(при потребі можна більше). також слідкуємо за самопочуттям. Якщо відчуваєте себе не добре(нудота,головний біль тощо слід припинити вправи і відпочити)

Завжди контролюємо дихання при виконанні вправ, при максимальному напруженні видих, після вдих.

https://www.youtube.com/watch?v=UHolNPAu40g&t=523s&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

під час і після вправ не забувайте пити воду, 1-2 ковтки.

3. 10 цікавих фактів про український футбол

https://www.youtube.com/watch?v=PdE6-dQel1I&ab_channel=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%83%21

4. ДЗ повторити правила гри в футбол.(Знати що таке штрафний, звідки його б'ють.)Коли можна заробити пенальті?. Скільки разів можна робити заміну під час гри та в який момент?.

18.10.2022 (урок №4)

1.розминка

Виконуємо вправи повільно і з максимальною амплітудою рухів,

намагаємось повторити вправи так як роблять це інструктори

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

збільшуємо інтервал відпочинку з 15 сек як на відео до 1 хв(при потребі можна більше). також слідкуємо за самопочуттям. Якщо відчуваєте себе не добре(нудота,головний біль тощо слід припинити вправи і відпочити)

Завжди контролюємо дихання при виконанні вправ, при максимальному напруженні видих, після вдих.

https://www.youtube.com/watch?v=sssirmqPnGQ&t=43s&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

під час і після вправ не забувайте пити воду, 1-2 ковтки.

3. Подивитися відео Види Ударів м'яча.

https://www.youtube.com/watch?v=_sSdpgoNSK0&t=173s&ab_channel=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F

4. ДЗ Знати частини стопи якими можемо робити удари, прийом, та ведення м'яча у футболі.

19.10.2022 (урок №5)

1.розминка

Виконуємо вправи повільно і з максимальною амплітудою рухів,

намагаємось повторити вправи так як роблять це інструктори

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина. Вправи з м'ячем, контроль мяча.

https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2

під час і після вправ не забувайте пити воду, 1-2 ковтки.

3.ДЗ подивитись відео техніку ведення м'яча також вміти використовувати.

https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA&ab_channel=%D0%A3%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%A0%D0%A3%D0%9A%D0%90

20.10.2022 (урок №6)

1.розминка

Виконуємо вправи повільно і з максимальною амплітудою рухів,

намагаємось повторити вправи так як роблять це інструктори

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkiqHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

збільшуємо інтервал відпочинку з 15 сек як на відео до 1 хв(при потребі можна більше). також слідкуємо за самопочуттям. Якщо відчуваєте себе не добре(нудота,головний біль тощо слід припинити вправи і відпочити)

Завжди контролюємо дихання при виконанні вправ, при максимальному напруженні видих, після вдих.

https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

під час і після вправ не забувайте пити воду, 1-2 ковтки.

3.Вправи з великим м'ячем ведення м'яча

https://www.youtube.com/watch?v=0jeXhght8dU&ab_channel=VladyslavPastushenko

4.Жонглювання футбольним м'ячем

https://www.youtube.com/watch?v=_kRFIqQEMpl&ab_channel=MykhailoPekora

5. ДЗ відпрацювати жонглювання м'ячем. Вміти набивати м'яч, принаймні 5 разів.

21.10.2022 (урок №7)

1.розминка

Виконуємо вправи повільно і з максимальною амплітудою рухів,

намагаємось повторити вправи так як роблять це інструктори

https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. основна частина

збільшуємо інтервал відпочинку з 15 сек як на відео до 1 хв(при потребі можна більше). також слідкуємо за самопочуттям. Якщо відчуваєте себе не добре(нудота,головний біль тощо слід припинити вправи і відпочити)

Завжди контролюємо дихання при виконанні вправ, при максимальному напруженні видих, після вдих.

https://www.youtube.com/watch?v=XITHEbVe5jQ&ab_channel=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE

під час і після вправ не забувайте пити воду, 1-2 ковтки.

3.Футбол/20 футбольних вправ з м'ячем

https://www.youtube.com/watch?v=NuK_M7GmSd4&ab_channel=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0UA

4. ДЗ відпрацювати вправи з 3 пункту. + ДЗ за урок №6(відпрацювати жонгливання м'ячем)

