

8 клас, фізкультура

Завдання за 25.05-29.05

26.05 Удар по мячу на точність — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=6FEoMrTNFZY>

26.05 Способи ведення мяча — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=FK8GXADIdaE>

27.05 Історія олімпійських ігор

<https://postnauka.ru/faq/65719>

Завдання за 18.05-22.05

19.05 Футбол. Обманливі фінти

<https://www.youtube.com/watch?v=2BzNYzs1MpM>

19.05 Футбол. Елементи гри воротаря (підписатися на канал)

<https://www.youtube.com/channel/UCDH4EEWUk9f1EX-wxboW-A>

20.05 Вправи для дихання — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Oji0p46KsU>

Завдання за 12.05-15.05

12.05 Основі поняття арбітражу

[https://uk.wikipedia.org/wiki/Арбітр_\(футбол\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Арбітр_(футбол))

12.05 Футбольні удари

<https://sites.google.com/site/futbolniudari/home/vidi-udariv>

13.05 Футбол. Гра в один дотик

https://football24.ua/magichna_gra_v_odin_dotik_vid_gravtsiv_bavar_iyi_video_n235169/

Завдання за 04.05-08.05

05.05 Комплекс ЗРВ — дивитися відео:

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

Футбол. Основні техніки, жонглювання м'яча ногою — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=K7uy2GyUep4>

https://www.youtube.com/watch?v=4F28MzXc_wk

<https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY>

05.05 Вправи для дихання — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Oji0p46KsU>

06.06 Спортивний режим і харчування футболіста — відео:

https://www.youtube.com/watch?v=y_Jr-vDEOVA

Завдання за 27.04-30.04

28.04 Легка атлетика. Комплекс ЗРВ — дивитися відео:

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

Підготовка до бігу на довгі дистанції:

<https://www.redbull.com/ua-uk/essential-marathon-training-plan>

Топ-10 помилок новачків під час бігу:

<https://kyivmarathon.org/news/top-10-pomylok-novachkiv-pid-c-has-bigu/>

28.04 Стрибки у висоту способом «переступання» — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

29.04 Футбол. Основні техніки — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=K7uy2GyUep4>

https://www.youtube.com/watch?v=4F28MzXc_wk

<https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY>

Завдання за 21.04-24.04

21.04 Легка атлетика. Ходьба, основи повільного бігу— відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=aFPAA2xg7AY&t=42s>

<https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU>

21.04 Вправи на формування постави —відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=yGH6UbtUoC0&t=320s>

22.04 Легка атлетика. Метання мяча — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM>

Завдання за 13.04-17.04

14.04

Легка атлетика. Комплекс ЗРВ — дивитися відео:

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

Стибки у довжину з розбігу — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ>

14.04 Вправи для розвитку гнучкості —відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=rPBzPbt91jY>

15.04 Вправи для розвитку гнучкості —відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=rPBzPbt91jY>

13.03

Волейбол. Передача мяча обома руками зверху — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=POh3gVGPNQ>

16.03

Волейбол. Прийом мяча обома руками зверху — дивитися відео:

https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ

18.03

Волейбол. Передача мяча обома руками знизу від стіни — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=YORqh7tep-4>

20.03

Волейбол. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини — дивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=OHta4V0ytel>

23.03

Легка атлетика. Особливості дихання при заняттях легкою атлетикою — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=O82peySZC7U>

25.03

Легка атлетика. Спеціальні бігові вправи — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=DwYm2fNuNUI>

27.03

Легка атлетика. Стрибкові вправи — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=j-iurOG-R6U>

30.03

Легка атлетика. Особливості бігу на короткі дистанції — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=1n4KE0yI6bY>

01.04

Легка атлетика. Особливості бігу на довгі дистанції — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=9eEd84rHKnA>

03.04

Легка атлетика. Зовнішні ознаки, страді та біологічне значення втоми — відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=hc94Xx8Xy1A>

