

2025-2026 н.р
8АБВ клас
Фізична культура
Романкова Людмила Михайлівна
I семестр-01.09.2025-24.12.2025

Якщо підвищена тривога або балістика, працюємо самостійно, після тривоги у вільний час.

02.10.2025 онлайн зустріч

03.10.2025 онлайн зустріч

8В - о 10-30

8Б - о 11-00

8А - о 13-00

8В - о 12-10

8Б - о 10-30

8-А

01.10.2025 онлайн зустріч о 08-50

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Футбол. Дитяча легка атлетика

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg>

2. Повторити правилами гри футболу

<https://www.youtube.com/watch?v=ez8muzUeBYs>

3. Ознайомитись з історією розвитку легкої атлетики.

<https://www.youtube.com/watch?v=8mJx363A978>

4.Ознайомитись з технікою метання малого м'яча на дальність.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgKecKtBI0I>

Домашнє завдання : вправи на запобігання плоскостопості.

https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw

23.09.2025 онлайн зустріч

8А - о 10-30

8В - о 11-20

8Б - о 12-10

26.09.2025 онлайн зустріч

8В - о 12-10

8Б - о 13-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Футбол.

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&list=PLKN-Jn5QHtwj09WRnZ72mHekmzstBrmFF>

2. Повторити техніку гри воротаря.

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

3. Ознайомитись з фінтами.

<https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0>

Домашнє завдання : вправи для розвитку швидкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA>

8-Б

18.09.2025 онлайн зустріч о 10-30

8-В

18.09.2025 онлайн зустріч о 12.10

8-A

17.09.2025 онлайн зустріч о 08-50

18.09.2025 онлайн зустріч о 13-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: **Футбол.**

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R_IoFZ8o&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

2. Повторити види та техніку передач у футболі.

https://www.youtube.com/watch?v=-JwZzTTzKdY&ab_channel=Sergteacher

3. Ознайомитись з технікою ударів по м'ячу.

https://www.youtube.com/watch?v=bUlnolP-Qx8&ab_channel=FOOTBALLFORYOU

Домашнє завдання : Виконувати вправи для розвитку витривалості.

<https://www.youtube.com/watch?v=WLPF51HWaz8>

8B

12.09.2025 онлайн зустріч о 12-10

<https://meet.google.com/cmr-zfjm-mzt>

8Б 12.09.2025 онлайн зустріч 13-00

<https://meet.google.com/cmr-zfjm-mzt>