

Учитель Бешанова Ольга Анатоліївна

Покликання на онлайн-зустріч

<https://meet.google.com/iar-xsmi-gqb>

25.04.24р.

Урок 89

Модуль : Легка атлетика.

Завдання: Комплекс ЗРВ в русі.

<https://youtu.be/ru69cHR7OEI>

Спеціальні бігові вправи.

<https://youtu.be/V73NRucBNic>

Техніка бігу з низького старту на 60 м.

<https://youtu.be/zpl2Bflzj9g>

https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo

24.04.24р.

Урок 88

Модуль Легка атлетика.

Завдання: Повільний біг до 6 хв.

Комплекс ЗРВ.

<https://youtu.be/ecILzWCQwoI>

17.04.24р.

Урок 86

Модуль Легка атлетика.

Завдання: Історія розвитку легкої атлетики.

<https://youtu.be/8mJx363A978>

Загальнорозвиваючі вправи

<https://youtu.be/L0bQD86xCSo>

Спеціальні бігові вправи

<https://youtu.be/9T6OppWPiPA>

12.04.24р.

Урок 84

Модуль:Волейбол 

Завдання: Спеціальні бігові вправи для волейболістів.

Руханка.

Вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/hkjkPkyB-ms>

11.04.24р.

Урок 83

Модуль:Волейбол 

Спеціальні вправи

<https://youtube.com/watch?v=1FdXXpuTmwg&feature=share>

Подачі м'яча

<https://youtu.be/m9Bcwz1DwDc>

04.04.24р.

Урок 81

Модуль:Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Прийом та передачі м'яча

двома руками знизу.

<https://youtu.be/D7-xgsL-bVw>

Прийом та передачі м'яча

двома руками зверху.

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

03.04.24р.

Урок 80

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Історія розвитку гри волейбол.

<https://youtu.be/ovEHmnZhCgg>

Силові вправи.

15 піднімання прямих ніг.

15 переступання з долоні на пальці в упорі лежачі.

15 вистрибування вгору.

4серії відпочинок 60

20.03.24р.

Урок 77

Модуль:Волейбол 

Спеціальні вправи

<https://youtube.com/watch?v=1FdXXpuTmwg&feature=share>

Подачі м'яча

<https://youtu.be/m9Bcwz1DwDc>

15.03.24р.

Урок 75

Модуль:Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Нападаючий удар у волейболі

<https://youtu.be/k7GWUyxChbo>

14.03.24р.

Урок 74

Модуль:Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Прийом та передачі м'яча
двома руками знизу.

<https://youtu.be/D7-xgsL-bVw>

Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

07.03.24р.

Урок 71

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

**Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.**

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

06.03.24р.

Урок 70

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ

Історія розвитку гри волейбол.

<https://youtu.be/ovEHmnZhCgg>

15 підйомів прямих ніг.

15 переступання з долоні на пальці в упорі лежачі .

10 вистрибування вгору .

28.02.24р.

Урок 68

Модуль: Баскетбол

Тренування з баскетболу

<https://youtu.be/HTuKTIqNOEk>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

23.02.24р.

Урок 66

Модуль: Баскетбол

Комплекс вправ для м'язів черевного пресу

https://youtube.com/watch?v=bzXvg_ALeRA&feature=share

Кидки м'яча в стрибку

https://youtu.be/yFvtOoRY_JM

22.02.24р.

Урок 65

Модуль: Баскетбол

Вправи для відпрацювання кидка м'яча

https://youtu.be/srMlk_moYul

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

15.02.24р.

Урок 62

Модуль: Баскетбол

Вправи для розвитку спритності

https://youtu.be/94_tdxIFTIQ

Фінти в баскетболі

<https://youtube.com/watch?v=oPQEB5GiHXQ&feature=share>

14.02.24р.

Урок 61

Модуль: Баскетбол

Спеціальні вправи баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=nvHJzT8XoFk&feature=share>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

07.02.24р.

Урок 59

Модуль: Баскетбол

Тренування з баскетболу

<https://youtu.be/HTuKTIqNOEk>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

03.02.24р.

Урок 57

Модуль: Баскетбол

Стрибкові вправи

<https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc>

Повторити техніку ведення м'яча та подвійний крок після кидка.

<https://youtu.be/G628AK6G-oU>

02.02.24р.

Урок 56

Модуль: Баскетбол

Разминка Баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=sjWNEny57yl&feature=share>

Ведення м'яча

<https://youtu.be/ZKjNIbiGoaE>

25.01.24р.

Урок 53

Модуль: Баскетбол

Спеціальні вправи баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=nvHJzT8XoFk&feature=share>

Ведення м'яча змійкою,перемінно.

<https://youtu.be/jyEyCQGbTXQ>

<https://images.app.goo.gl/Cu1FJ4H9EYmZmgKZ6>

24.01.24р.

Урок 52

Модуль: Баскетбол

Спеціальні вправи баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=nvHJzT8XoFk&feature=share>

Ведення м'яча

<https://youtu.be/ZKjNIbiGoaE>

17.01.24р.

Урок 50

Модуль: Баскетбол

Завдання: Повторити правила гри Баскетболу.

Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку.

https://youtu.be/_b7VaRjvqaA

28.12.23р.

Урок 48

Завдання: Вправи для розвитку сили.

<https://youtu.be/-IxS5ogKMJY>

Комплекс вправ "Здорова спина".

<https://youtu.be/UGycSzy0yIY>

25.12.23р.

Урок 46

Завдання: Виконуємо комплекс вправ для зміцнення м'язів живота.

<https://youtu.be/dAF0pzxJtLM>

Готуємося до контрольних нормативів.

Піднімання тулуба в сід за 30с.

Хл. 30-25-19р.

Дів. 29-24-18 р.

20.12.23р.

Урок 45

Модуль: гімнастика

Вправи на розвиток координації

<https://youtu.be/rm9HE9KuwnY>

Комплекс зв'язки акробатичних вправ

18.12.23р.

Урок 43

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/PLgw9m-1rEw>

Комплекс вправ Табата#2

<https://youtu.be/A8FhYFw5RAg>

13.12.23р.

Урок 41

Модуль: гімнастика.

Завдання : комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/odhSDPDUOyc>

Атлетична гімнастика.

піднімання тулуба із положення лежачи

(2*25 -1*50 разів);

рухи ногами у положенні лежачи на спині (велосипед)

(2*25-2*50 разів)

Зв'язка акробатичних вправ.

https://youtu.be/_NaH9zWhzyU

07.12.23р.

Урок 39

Модуль:гімнастика.

Завдання:комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Виконати комплекс вправ Табата.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

04.12.23р.

Урок 37

Модуль:гімнастика.

Завдання: Комплекс ЗРВ з гантелями.

<https://youtu.be/oS8wi7esw3Y>

Підтягування на перекладі.

<https://youtu.be/dEagditroP8>

29.11.23р.

Урок 35

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Виконати комплекс вправ Табата. 3 серії-8 вправ.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

27.11.23р.

Урок 34

Завдання: Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.

<https://youtu.be/hHi8c03nOYU>

Тренуємося вдома.

<https://youtu.be/pwllvp8vQ4M>

22.11.23р.

Урок 32

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Повторити комплекс вправ Табата.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

**Виконуємо підтягування на перекладі.хл.3*4 р.
на низький.дівч.3*8 р.**

16.11.23р.

Урок 30

Модуль:Гімнастика

Завдання:комплекс вправ для розвитку гнучкості.

<https://youtu.be/Piw5MxLpboY>

**Повторити техніку вправ,
стійка на голові та руках.**

13.11.23р.

Урок 28

Модуль:Гімнастика

Завдання: Виконуємо вправи для розвитку гнучкості

<https://fithacker.ru/articles/5-prostyih-i-effektivnyih-uprazhneniy-dlya-ezhednevnoy-rastyazhki/?fbclid=IwAR1Qunsu72Z7Q5KmGGY64OOPOf01DynaMPUCdaqygggyUWw5bqoZkU0aFTho>

**Готуємося до контрольних
нормативів.**

**Нахил тулуба вперед з положенням сидячи(см)
хл.-8см.;дівч.-13см.**

09.11.23р.

Урок 26

Модуль:Гімнастика

Завдання: Оптимальний руховий режим.

Розвиток витривалості стрибки зі скакалкою.

https://youtu.be/vqZ_SafvOK4

Д/З Стрибки зі скакалкою за 30 с. хл.-65; дівч.-75р.

08.11.23р.

Урок 25

Модуль: Гімнастика

Завдання: Виконуємо комплекс вправ для зміцнення м'язів живота.

<https://youtu.be/dAF0pzxJtLM>

Готуємося до контрольних нормативів.

Піднімання тулуба в сід за 30с. хл.-30; дівч.-29р.

01.11.23р.

Урок 22.

Модуль: Футбол

Завдання: 6 вправ для покращення ведення м'яча

<https://youtu.be/-psLWqgkQh0>

Д/З піднімання тулуба в сід 2×25р.

20.10.23р.

Урок 20

Модуль: Футбол

Завдання: Спец.вправи для футболістів.

<https://youtu.be/YwCM6S4jOro>

19.10.23р.

Урок 19

Модуль: Футбол

Завдання: 7 вправ на прийом і передачу м'яча.

<https://youtube.com/watch?v=Wq38o2GbIWU&feature=share>

12.10.23р.

Урок 17

Модуль: Футбол

Завдання: Тактика нападу у футболі.

<https://youtube.com/watch?v=c3EqqEDEugM&feature=share>

11.10.23р.

Урок 16

Модуль: Футбол

Завдання: Як обігравати гравців в футболі?

Фіні, обіграш суперника, швидкість.

<https://youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0&feature=share>

04.10.23р.

Урок 14

Модуль: Футбол

Футбол. Разминка

<https://youtu.be/MKJ6ovcCWB0>

Завдання: Техніка пересування.

<https://youtu.be/MXJzZcBjEvl>

28.09.23р.

Урок 12

Модуль: Футбол

Завдання: Удари по м'ячу ногою.

<https://youtu.be/uv8j9oDVZZw>

26.09.23р.

Урок 10

Модуль: Футбол

Завдання: Згинання та розгинання рук . Дів.

<https://youtu.be/EM1QFXxgxbw>

<https://youtu.be/vO0ltS53Jno>

Завдання: Згинання та розгинання рук. Хл.

21.09.23р.

Урок 9

Модуль: Футбол

Завдання: Індивідуальна робота з м'ячем.

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

20.09.23р.

Урок 8

Модуль: Футбол

Завдання: Індивідуальне футбольне тренування.

"м'яч, швидкі ноги, техніка."

<https://youtu.be/FK8GXADIdaE>

18.09.23р.

Урок 7

Модуль: Футбол

Завдання: Індивідуальна робота з м'ячем.

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

13.09.23р.

Модуль: Футбол

Урок. 5

Завдання: Комплекс ЗРВ в русі.

<https://youtu.be/dhdW3KSoMfM>

Удари по м'ячу на точність і дальність.

<https://youtu.be/6FEoMrTNFZY>

07.09.23р.

Модуль: Футбол

Урок. 3

Завдання: Спеціальні бігові вправи для футболістів.

<https://youtu.be/ZOESvMDoNYk>

Ведення м'яча.

<https://youtu.be/RnNRBjnfa-E>

04.09.23р.

Модуль: Футбол

Урок. 1

Рухова активність СТИБКОВА РОЗМИНКА.

<HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WYYWHVWR3YE>

08.06.23р.

Урок 101/ 29

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-26 урок

<https://youtu.be/gcSkGWzJiQQ>

Підсумки навчального року

07.06.23р.

Урок 100/28

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-25 урок

<https://youtu.be/gcSkGWzJiQQ>

31.05.23р.

Урок. 97/25

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-24 урок

<https://youtu.be/dtRZ9JCDIaY>

30.05.23р.

Урок 96/24

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-23 урок

<https://youtu.be/ivrDFEWS1r8>

25.05.23р.

Урок 95/23

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-22 урок

<https://youtu.be/LGUb04J0vD4>

23.05.23р.

Урок 93/21

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-21 урок

<https://youtu.be/31cVHXdj8l8>

18.05.23р.

Урок 92/20

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-20 урок

https://youtu.be/ycL_teXH-Cc

17.05.23р.

Урок 91/19

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-19 урок

<https://youtu.be/ULHpG3bWlaU>

10.05.23р.

Урок 88/16

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-16 урок

<https://youtu.be/PQEcj7eLGGg>

09.05.23р.

Урок 87/15

Модуль: Легка атлетика

Старша школа-14 урок

<https://youtube.com/watch?v=gCkggbyrYGM&feature=share>

04.05.23р.

Урок 86/14

Модуль: Легка атлетика

Техніка бігу з низького старту на 100 м.

<https://youtu.be/zpl2Bflzj9g>

https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo

02.05.23р.

Урок 84/12

Модуль: Легка атлетика

Теоретичні відомості: Цікаве про метання та стрибки

https://www.youtube.com/watch?v=i_3sVb94JQs

Д.3.: ознайомитися з метанням м'яча у вертикальну ціль

<https://www.youtube.com/watch?v=HrTJ17rBzDA>

27.04.23р.

Урок 83 /11

Модуль: Легка атлетика

Повторити техніку метання м'яча на дальність з розбігу

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-metannya-malogo-m-yacha-na-dalnist-167580.html>;

<https://www.youtube.com/watch?v=1VA7hUxGx3M>.

26.04.23р.

Урок 82/10

Модуль: Легка атлетика

Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

Спеціальні стрибкові вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

Закріплення техніки стрибка у довжину з місця

19.04.23р.

Урок 79/7

Модуль: Легка атлетика

Спеціальні стрибкові вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

2. Виконати рівномірний біг до 1500 м.

18.04.23р.

Урок 78/6

Модуль: Легка атлетика

Вправи для розвитку стрибучості і сили ніг.

Дом. завдання:

виконати комплекс вправ для розвитку м'язів ніг;

https://www.youtube.com/watch?v=yco_7XbA6G0&t=2s

рівномірний біг до 1000 м.

13.04.23р.

Урок 77/5

Модуль: Легка атлетика

Різновиди ходьби та бігу.

https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

Комплекс ЗРВ у русі.

11.04.23р.

Урок 75/3

Модуль: Легка атлетика

Завдання: Спеціальні бігові вправи

<https://youtu.be/9jPgXRZgTpk>

Біг з низького старту.

Особливості бігу на короткі та середні дистанції.

<https://naurok.com.ua/modul-legka-atletika---big-na-korotki-seredni-ta-lovgi-distanci-174859.html>

06.04.23р.

Урок 74 / 2

Модуль: Легка атлетика

Завдання: Вправи для тренування з легкої атлетики

<https://youtube.com/watch?v=WTxJRprCUvA&feature=share>

05.04.23р.

Урок 74/1

Модуль: Легка атлетика

Історія розвитку легкої атлетики

<https://youtu.be/8mJx363A978>

Д/З

Присідання 25 разів.

22.03.23р.

Урок 71/11

Модуль: Волейбол 

Вправи на розвиток спритності

https://youtu.be/94_tdxIFTIQ

Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

21.03.23р.

Урок 70/ 10

Модуль:Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Нападаючий удар у волейболі

<https://youtu.be/k7GWUyxChbo>

16.03.23р.

Урок. 69 / 9

Модуль:Волейбол 

Нападальний удар

<https://youtube.com/shorts/85v0VXP1pBc?feature=share>

14.03.23р.

Урок. 67 / 7

Модуль:Волейбол 

Веселі тренування /1

https://youtu.be/2wm2_xBdD

Подачи м'яча

[s4https://youtu.be/m9Bcwz1DwDc](https://youtu.be/m9Bcwz1DwDc)

09.03.23р.

Урок .66 / 6

Модуль:Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Нападаючий удар у волейболі

<https://youtu.be/k7GWUyxChbo>

08.03.23р.

Урок. 65 / 5

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ.

**Прийом та передачі м'яча
двома руками знизу.**

<https://youtu.be/D7-xgsL-bVw>

**Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.**

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

01.03.23р.

Урок. 63 / 2

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

**Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.**

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

28.02.23р.

Урок 62 / 1

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ

Історія розвитку гри волейбол.

<https://youtu.be/ovEHmnZhCgg>

15 підйомів прямих ніг.

15 переступання з долоні на пальці в упорі лежачі .

10 вистрибування вгору .

23.02 23р

Урок. 61 / 18

Модуль: Баскетбол

Вправи для відпрацювання кидка м'яча

https://youtu.be/srMlk_moYul

Повторити техніку ведення м'яча та подвійний крок після кидка.

<https://youtu.be/G628AK6G-oU>

21.02.23 р.

Урок 59 / 16

Модуль: Баскетбол

Тренування з баскетболу

<https://youtu.be/HTuKTIqNOEk>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

16.02.23р.

Урок. 58/ 15

Модуль: Баскетбол

Комплекс вправ для м'язів черевного пресу

https://youtube.com/watch?v=bzXvg_ALeRA&feature=share

Кидки м'яча в стрибку

https://youtu.be/yFvtOoRY_JM

15.02.23р.

Урок. 57/ 14

Модуль: Баскетбол

Вправи для розвитку спритності

https://youtu.be/94_tdxIFTIQ

Вправи для відпрацювання кидка м'яча

https://youtu.be/srMlk_moYul

08.02.23р.

Урок. 54/ 11

Модуль: Баскетбол

Фінти в баскетболі

<https://youtube.com/watch?v=oPQEB5GiHXQ&feature=share>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/gU7bwJERrrw>

07.02.23р.

Урок. 53/ 10

Модуль: Баскетбол

Тренування з баскетболу

<https://youtu.be/HTuKTIqNOEk>

Штрафний кидок

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

02.02.23р.

Урок. 52/ 9

Модуль: Баскетбол

Комплекс стрибкових вправ

<https://youtu.be/TVibsjLZgm0>

Ведення м'яча

<https://youtu.be/ZKjNIbiGoaE>

31.01.23р.

Урок. 50/ 7

Модуль: Баскетбол

Стрибкові вправи

<https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc>

Повторити техніку ведення м'яча та подвійний крок після кидка.

<https://youtu.be/G628AK6G-oU>

26.01.23р.

Урок. 49/ 6

Модуль: Баскетбол

Спеціальні вправи баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=nvHJzT8XoFk&feature=share>

Ведення м'яча

<https://youtu.be/ZKjNIbiGoaE>

25.01.23р

Урок. 48/ 5

Модуль: Баскетбол

Разминка Баскетболіста

<https://youtube.com/watch?v=sjWNEny57yl&feature=share>

Ведення м'яча

<https://youtu.be/ZKjNIbiGoaE>

18.01.23р.

Урок. 45/ 2

Модуль: Баскетбол

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку.

https://youtu.be/_b7VaRjvqaA

Стрибки.

<https://youtu.be/ZCiE7ptdXE4>

17.01.23р.

Урок. 44/ 1

Модуль: Баскетбол

Завдання: Повторити правила гри Баскетболу.

Вправи для розвитку стрибучості.

Повторити техніку ведення м'яча та подвійний крок після кидка.

29.12.22р.

Завдання: Вправи для розвитку сили.

<https://youtu.be/-IxS5ogKMJY>

Вправи для розвитку гнучкості.

<https://youtu.be/yPJ4tE2yQQ8>

27.12.22р.

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Виконати комплекс вправ Табата. 3 серії-8 вправ.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

14.12.22р.

Модуль:гімнастика.

Завдання:комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/PLgw9m-1rEw>

Комплекс вправ Табата#2

<https://youtu.be/A8FhYFw5RAg>

13.12.22р.

Модуль: гімнастика.

Завдання :комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/odhSDPDUOyc>

Атлетична гімнастика.

піднімання тулуба із положення лежачи

(2*25 -1*50 разів);

рухи ногами у положенні лежачи на спині (велосипед)

(2*25-2*50 разів)

Зв'язка акробатичних вправ.

https://youtu.be/_NaH9zWhzyU

08.12.22р.

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Виконати комплекс вправ Табата.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

Підтягування на перекладі. хл. 3*5 р.

на низький дівч. 3*9 р.

06.12.22р.

Модуль: гімнастика.

Завдання: Комплекс ЗРВ з гантелями.

<https://youtu.be/oS8wi7esw3Y>

Підтягування на перекладі.

<https://youtu.be/dEagditroP8>

30.11.22р.

Урок. 30/ 6

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Д/З

Вправи для розвитку сили. Згинання та розгинання рук.

3*20 р.

29.11.22р.

Урок. 29/ 5

Завдання: Виконуємо комплекс вправ для зміцнення м'язів живота.

<https://youtu.be/dAF0pzxJtLM>

Готуємося до контрольних нормативів.

Піднімання тулуба в сід за 30с.

Хл. 30-25-19р.
Дів. 29-24-18 р.

25.11.22р.

Урок. 28/4

Модуль: Гімнастика

Завдання: Виконуємо вправи для розвитку гнучкості

<https://youtu.be/7v4-CWoY7w0>

Контрольний норматив .

Нахил уперед із положення сидячи (см):

Хл. 10-6-3 см.

Дів. 18-15-11 см.

23.11.22р.

Урок 27/3

Модуль: гімнастика.

Завдання: Вправи для розвитку гнучкості.

<https://youtu.be/Piw5MxLpboY>

**Виконуємо техніку вправ,
стійка на руках.**

18.11.22р.

Урок. 25/1

Модуль: Гімнастика

Завдання: Оптимальний руховий режим.

Розвиток витривалості стрибки зі скакалкою.

https://youtu.be/vqZ_SafvOK4

Д/З Стрибки зі скакалкою за 30 с. хл.-65; дівч.-75р.

16.11.22р.

Урок. 24

**Завдання: Комплекс вправ
на координацію рухів**

https://youtube.com/watch?v=NdKeA_U78Al&feature=share

Д/З Комплекс ЗРВ

15.11.22р.

Урок. 23

Завдання: 6 вправ для покращення ведення м'яча

<https://youtu.be/-psLWqgkQh0>

Д/З піднімання тулуба в сід 2×25р.

11.11.22р.

Урок 22

Завдання: Тренування в домашніх умовах на все тіло.

<https://youtu.be/cRy46abYCCs>

09.11.22р.

Урок 21

Завдання: Комплекс вправ на все тіло.

<https://youtu.be/7lnrP9ufcj8>

08.11.22р.

Урок 20

Завдання: Комплекс вправ для розвитку гнучкості

<https://youtu.be/S6DPiUVkn30>

28.10.22р.

Урок 19

Завдання: жонглювання м'ячем.

https://youtube.com/watch?v=_kRFIqQEMpl&feature=share

26.10.22р.

Урок 18

Завдання: Спец.вправи для футболістів.

<https://youtu.be/YwCM6S4jOro>

25.10.22р.

Урок 17

Завдання: 7 вправ на прийом і передачу м'яча.

<https://youtube.com/watch?v=Wq38o2GbIWU&feature=share>

21.10.22р.

Урок 16

Завдання: Тактика нападу у футболі.

<https://youtube.com/watch?v=c3EqqEDEugM&feature=share>

19.10.22р.

Урок 15

Завдання: Як обігравати гравців в футболі?

Фіни, обіграш суперника, швидкість.

<https://youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0&feature=share>

18.10.22р.

Урок. 14

Завдання: Техніка пересування.

<https://youtu.be/MXJzZcBjEvI>

14.10.22.

Урок. 13

Футбол. Разминка

<https://youtu.be/MKJ6ovcCWB0>

12.10.22р.

Урок. 12

Завдання: Піднімання тулуба в сід. за 30 с.

https://youtu.be/i_WYOpvLwj4

11.10.22р.

Урок. 11

Завдання: Удари по м'ячу ногою.

<https://youtu.be/uv8j9oDVZZw>

07.10.22р.

Урок. 10

Завдання: Згинання та розгинання рук . Дів.

<https://youtu.be/EM1QFXgxbw>

05.10.22 р.

Урок. 9

<https://youtu.be/vO0ltS53Jno>

Завдання: Згинання та розгинання рук. Хл.

04.10.22р.

Урок 8

Завдання: Індивідуальна робота з м'ячем.

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

30.09.22р.

Урок. 7

Спеціальні бігові вправи

<https://youtu.be/9T6OppWPiPA>

28.09.22р.

Урок. 6

Техніка виконання сильного удару.

<https://youtu.be/sNKOh0bRMyk>

27.09.22р.

Урок 5

Завдання: Індивідуальна робота з м'ячем.

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

23.09.22р.

Урок 4

Завдання:Індивідуальне футбольне тренування.

"м'яч,швидкі ноги, техніка."

<https://youtu.be/FK8GXADIdaE>

21.09.22р.

Урок. 3

<https://youtu.be/0JtBS11DGDk>

Планка 30с.

20.09.22р.

16.09.22р.

Модуль: Футбол

Урок. 1-2

Рухова активність СТИБКОВА РОЗМИНКА.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WYYWHVWR3YE](https://www.youtube.com/watch?v=WYYWHVWR3YE)

07.06.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-10 урок

<https://youtu.be/GrdfmB4czdU>

Бажаю успіхів та здоров'я!

06.06.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-30 урок

<https://youtu.be/UbXqRnJ5nUM>

Бажаю успіхів та здоров'я!

01.06.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-29 урок

https://youtu.be/_awQ_74LfAE

Бажаю успіхів та здоров'я!

31.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-28 урок

<https://youtu.be/eDnz6iXq7To>

Бажаю успіхів та здоров'я!

30.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-27 урок

<https://youtu.be/skZcoOh2Kq8>

Бажаю успіхів та здоров'я!

25.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-26 урок

<https://youtu.be/c4d5j3MdZtU>

Бажаю успіхів та здоров'я!

24.05.22 р.

Фізкульт-УРА!
Середня школа -25 урок
<https://youtu.be/drKq4QJHptU>
Бажаю успіхів та здоров'я!

23.05.22 р.
Фізкульт-УРА!
Середня школа-24 урок
https://youtu.be/I_9kc4nXLew
Бажаю успіхів та здоров'я!

18.05.22 р.
Фізкульт-УРА!
Середня школа-23 урок
<https://youtu.be/Xi61wmhz3O8>
Бажаю успіхів та здоров'я!

17.05.22 р.
Фізкульт-УРА!
Середня школа-22 урок
<https://youtu.be/DantR8zDEVs>
Бажаю успіхів та здоров'я!

16.05.22 р.
Фізкульт-УРА!
Середня школа-21 урок
https://youtu.be/TgrBK1_XP1E
Бажаю успіхів та здоров'я!

11.05.22 р.
Фізкульт-УРА!
Середня школа-20 урок
<https://youtu.be/ufQdFZfakH8>

Бажаю успіхів та здоров'я!

10.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-19 урок

<https://youtu.be/5JtdqWxSvHI>

Бажаю успіхів та здоров'я!

09.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа -18 урок

<https://youtu.be/MghsVJMpbfE>

Бажаю успіхів та здоров'я!

04.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-18 урок

<https://youtu.be/2ZMbls8ARAY>

Бажаю успіхів та здоров'я!

03.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Середня школа-17 урок

<https://youtu.be/Qm8Q3WP7Qpw>

Бажаю успіхів та здоров'я!

02.05.22 р.

Фізкульт-УРА!

Урок-16

<https://youtu.be/r2NAgPyTfkE>

Бажаю успіхів та здоров'я!

27.04.22 р.

Фізкульт-УРА!

Урок-15

https://youtu.be/B7xDzy_XIRM

Бажаю успіхів та здоров'я!

26.04.22 р.

Фізкульт-УРА!

Урок #14

<https://youtu.be/ZvlzimkMHZg>

Вивчити заличку

Живи.Україно,живи для краси.Для сили,для правди,для волі.Шуми Україно як рідні ліси.Як вітер в широкому полі.

Бажаю успіхів та здоров'я!

25.04.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Нападаючий удар у волейболі

<https://youtu.be/k7GWUyxChbo>

Бажаю успіхів та здоров'я!

19.04.22 р.

20.04.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Прийом та передачі м'яча двома руками знизу.

<https://youtu.be/D7-xgsL-bVw>

Прийом та передачі м'яча

двома руками зверху.

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

Бажаю успіхів та здоров'я!

18.04.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ

Історія розвитку гри волейбол.

<https://youtu.be/ovEHmnZhCgg>

15 підйомів прямих ніг.

15 переступання з долоні на пальці в упорі лежачі .

10 вистрибування вгору .

Бажаю успіхів та здоров'я!

09.02.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: баскетбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Розвиток індивідуальних якостей у володінні м'ячем.

<https://youtu.be/S4cgqShqc7k>

Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку.

https://youtu.be/_b7VaRjvqaA

Бажаю успіхів та здоров'я!

08.02.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: баскетбол 

Завдання: Комплекс вправ із м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Ведення м'яча змійкою, поперемінно.

<https://youtu.be/jyEycQGbTXQ>

<https://images.app.goo.gl/Cu1FJ4H9EYmZmgKZ6>

Бажаю успіхів та здоров'я!

07.02.22 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: баскетбол 

Завдання Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/Ku8OsU21myw>

Ведення і кидок м'яча після подвійного кроку.

<https://youtu.be/6KAY4TqKn1w>

Бажаю успіхів та здоров'я!

24.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: гімнастика.

Завдання комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/PLgw9m-1rEw>

Акробатичні вправи.

довгий перекид вперед.

https://youtube.com/watch?v=T6_ox2Kg_zM&feature=share

Бажаю успіхів та здоров'я!

Шановні учні!

Записати на відео норматив: піднімання тулуба в сід за 30 сек.

(прес)

<https://youtu.be/AyCIG2wCXuo>

23.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль :гімнастика.

Завдання комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/PLgw9m-1rEw>

Зв'язка акробатичних вправ.

Комплекс вправ Табата#2

<https://youtu.be/A8FhYFw5RAg>

Бажаю успіхів та здоров'я!

19.11.21 р.9-б.

22.11.21 р. 9-а.

Фізкульт-УРА!

Модуль :гімнастика.

Завдання комплекс ЗРВ з скакалкою.

<https://youtu.be/odhSDPDUOyc>

Акробатичні вправи.

Стійка на руках.(хл.)

Міст стоячи.(дівч.)

https://youtu.be/_NaH9zWhzyU

Вис на зігнутих руках хватом зверху (с.)

Бажаю успіхів та здоров'я!

17.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Повторити комплекс вправ Табата.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

Виконуємо підтягування на перекладі.хл.3*4 р.

на низький.дівч.3*8 р.

Бажаю успіхів та здоров'я!

16.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль : гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

Виконати комплекс вправ Табата.

<https://youtu.be/zCPaKDSGIDk>

Бажаю успіхів та здоров'я!

12.11.21 р.9-б

15.11.21 р.9-а

Фізкульт-УРА!

Модуль : гімнастика.

Завдання: комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.

https://youtu.be/BtzM_0gqcZk

**Вправи для розвитку сили. Згинання та розгинання рук.
3серії-20р.**

Бажаю успіхів та здоров'я!

10.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль :гімнастика.

Завдання:комплекс вправ для розвитку гнучкості.

<https://youtu.be/Piw5MxLpboY>

**Повторити техніку вправ,
стійка на голові та руках.**

Бажаю успіхів та здоров'я!

09.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: гімнастика.

Завдання:Виконуємо вправи для розвитку гнучкості

<https://youtu.be/7v4-CWoY7w0>

Контрольний норматив .

Нахил уперед із положення сидячи (см):

Хл. 09-5-3 см.

Дів. 16-14-10 см.

Бажаю успіхів та здоров'я!

03.11.21 р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Розмінка.

Спеціальні бігові вправи.

Техніка виконання сильного удару. <https://youtu.be/sNKOh0bRMyk>

Пройти тест з модуля

Футбол . Сьогодні до 17.00.

Повідомте учням

Код доступу 8772435

Попросіть учнів використати цей код, відкривши посилання [join.naurok.ua](https://naurok.com.ua)

Або надішліть посилання учням:

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=8772435>

Бажаю успіхів та здоров'я!

01.11.21р. 9-А

02.11.21р.

Фізкульт-УРА!

Модуль: Футбол 

Завдання: Індивідуальна робота з м'ячем.

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

Удари по м'ячу на точність і дальність.

<https://youtu.be/6FEoMrTNFZY>

Бажаю успіхів та здоров'я!

27.04.21 р. 8-Б

29.04.21 р. 8-А

30.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль Футбол .

Завдання: Комплекс ЗРВ в русі.

<https://youtu.be/L0bQD86xCSo>

Пройти тест з модуля Волейбол . Сьогодні до 21.00.

Код доступу 4814782

Попросіть учнів використати цей код,
відкривши посилання
join.naurok.ua

Або надішліть посилання учням:

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=4814782>

Вправи з м'ячем вдома для футболістів.

<https://youtu.be/mTCF4zTgbxw>

Бажаю успіхів та здоров'я!

26.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль Футбол .

Завдання: Комплекс ЗРВ в русі.

<https://youtu.be/dhdW3KSoMfM>

Удари по м'ячу на точність і дальність.

<https://youtu.be/6FEoMrTNFZY>

Пройти тест з модуля Волейбол 

26.04.21 р. до 18.00 год.

Повідомте учням

Код доступу 4126081

Попросіть учнів використати цей код,

відкривши посилання
[join.naurok.ua](https://naurok.ua)

Або надішліть посилання
учням:

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=4126081>

Бажаю успіхів та здоров'я!

13.04.21 р. 8- Б

15.04.21 р. 8- А

16.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль Футбол .

Завдання: Спеціальні бігові вправи для футболістів.

<https://youtu.be/ZOESvMDoNYk>

Ведення м'яча.

<https://youtu.be/RnNRBjnfa-E>

Бажаю успіхів та здоров'я!

12.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Модуль Футбол

Завдання: Загальнорозвиваючі вправи.

<https://youtu.be/L0bQD86xCSo>

Ведення м'яча. Удари по м'ячу

<https://youtu.be/FKucjmF6fWE>

Бажаю успіхів та здоров'я!

09.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/JGAus0tP7vU>

Нижня бокова подача.

<https://youtu.be/3ZXzWjmDh30>

Бажаю успіхів та здоров'я!

06.04.21р. 8-Б

08.04.21р. 8-А

Фізкульт-УРА!

Завдання: Спеціальні бігові вправи для волейболістів.

Руханка.

Вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/hkjkPkyB-ms>

Бажаю успіхів та здоров'я!

05.04.21р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс ЗРВ в русі.

<https://youtu.be/aHe-rpt8b78>

Нижня пряма подача .

<https://youtu.be/RiG4HsT8WCQ>

Бажаю успіхів та здоров'я!

02.04.21 р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс ЗРВ.

Прийом та передачі м'яча

двома руками знизу.

<https://youtu.be/D7-xgsL-bVw>

Прийом та передачі м'яча
двома руками зверху.

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

Бажаю успіхів та здоров'я!

30.03.21р. 8-Б

01.04.21 р. 8-А

Фізкульт-УРА!

Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ

Історія розвитку гри волейбол.

<https://youtu.be/ovEHmnZhCgg>

15 підйомів прямих ніг.

15 переступання з долоні на пальці в упорі лежачі .

10 вистрибування вгору .

Бажаю успіхів та здоров'я!

29.03.21р.

Фізкульт-УРА!

Волейбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ з м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Нападаючий удар у волейболі

<https://youtu.be/k7GWUyxChbo>

Бажаю успіхів та здоров'я!

08.02.21р. 8-Акл.

Фізкульт-УРА!

Баскетбол 

Завдання: Комплекс ЗРВ із м'ячем.

<https://youtu.be/Ku8OsU21myw>

Вправи для розвитку стрибучості.

<https://youtu.be/ZCiE7ptdXE4>

Бажаю успіхів та здоров'я!

04.02.21р. 8-Акл.

05.02.21р.

Фізкульт-УРА!

БАСКЕТБОЛ 

Завдання: Комплекс ЗРВ із м'ячем.

<https://youtu.be/Ku8OsU21myw>

Баскетбол вдома.

Техніка виконання штрафного кидка.

<https://youtu.be/LVyEMNd12G0>

БАЖАЮ успіхів та здоров'я!

22.01.21р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс ЗРВ із м'ячем.

<https://youtu.be/s134IGXJzks>

Розвиток індивідуальних якостей у володінні м'ячем.

<https://youtu.be/vNVZAmCeOno>

Техніка виконання подвійного кроку.

<https://youtu.be/290HOхаPvXI>

Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку.

https://youtu.be/_b7VaRjvqaA

Бажаю успіхів у самовдосконаленні.

19.01.21р. 8-Б

21.01.21р. 8- А

Фізкульт-УРА!

Тема уроку: БАСКЕТБОЛ 

Завдання: Комплекс вправ із м'ячем.

<https://youtu.be/ukoNh7uwnuc>

Ведення м'яча змійкою, поперемінно.

<https://youtu.be/jyEyCQGbTXQ>

<https://images.app.goo.gl/Cu1FJ4H9EYmZmgKZ6>

БАЖАЮ успіхів у самовдосконаленні.

18.01.21р.

Фізкульт-УРА!

Тема уроку: БАСКЕТБОЛ.

Завдання: Повторити правила гри Баскетболу.

Вправи для розвитку стрибучості.

Ведення м'яча пр.та лів. рукою і перемінно.

<https://youtu.be/G628AK6G-oU>.

Бажаю успіхів у самовдосконаленні.

04.12.20р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Колове тренування.

1.Стрибки через гімнастичні лави,м'чі поштовхом двома ногами,в темпі.

2.Із упору лежачи поштовхом ніг -упор присівши-стрибок угору,в темпі.

3.Прискорення на місці.

Бажаю здоров'я та гарного самопочуття.

30.11.20р.

01.12.20р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Виконуємо комплекс вправ для зміцнення м'язів живота.

<https://youtu.be/dAF0pzxJtLM>

Готуємося до контрольних нормативів.

Піднімання тулуба в сід за 30 с.

Хл.-**30р.**

Дівч.-29р.

Бажаю здоров'я і гарного самопочуття.

13.11.20р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс фізичних вправ ✓ 2

<https://youtu.be/egNxOOdcmGE>

Вправи для розвитку сили.

<https://youtu.be/-IxS5ogKMJY>

Бажаю здоров'я і гарного самопочуття.

8 -Б Кл. 10.11.20р.

8-А Кл. 12.11.20р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс загальнорозвиваючих вправ зі скакалкою.

<https://images.app.goo.gl/4QKiPRVsBrn6f7PD8>

Стрибки зі скакалкою за 30 с.

Вправи для розвитку гнучкості.

<https://youtu.be/AZB8nWh-LWE>

Бажаю успіху та здоров'я!

09.11.20р.

Фізкульт-УРА!

Завдання: Комплекс загальнорозвиваючих вправ зі скакалкою.

https://youtu.be/vqZ_SafvOK4

Методика навчання стрибків на скакалці.

Д/З Стрибки зі скакалкою.

Бажаю успіху та здоров'я!

06.11.20р.

Фізкульт-УРА!

Тема уроку: Гімнастика

Завдання: Виконуємо вправи для розвитку гнучкості

<https://fithacker.ru/articles/5-prostyih-i-effektivnyih-uprazhneniy-dlya-ezhednevnoy-rastyazhki/?fbclid=IwAR1Qunsu72Z7Q5KmGGY64OOPOf01DynaMPUCdaqygyUWw5bqoZkU0aFTho>

Готуємося до контрольних нормативів.

Нахил тулуба вперед з положенням сидячи(см)
хл.-8см.; дівч.-13см.

Результати теста гнучкості надіслати на електронну пошту
beshanovaoljga73@gmail.com

3 понеділка 09.11.20р.

Бажаю успіху та здоров'я!

05.11.20р.

Фізкульт-УРА!

Тема уроку: Гімнастика

Завдання: Виконуємо комплекс вправ для зміцнення м'язів живота.

<https://youtu.be/dAF0pzxJtLM>

Готуємося до контрольних нормативів.

Піднімання тулуба в сід за 30с. хл.-30; дівч.-29р.

Бажаю успіху та здоров'я!