

1.07.09.20223.Тема уроку «»Футбол.

Завдання. Zoom конференція. Техніка безпеки на уроках з футболу.

2.08.09. 3.14.09.4. 15.09.2023 р.Підготовчі вправи футболіста.

▶ Футбол. Розминка. Дистанційне навчання. Фізична культура.

5.21..09.6. 22..09.7. 28..09.23р.Тема:Футбол.Завдання:Човниковий біг.Жонглювання з м'ячем.Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

▶ Комплекс ЗРВ / Дистанційне навчання фіз.культура/ Тренування в домашніх умов...

8.05.10.9. 06.10.23р.Знайти в інтернеті і переглянути.1.Рівномірний біг

800м.Ведення,удари,жонглювання з м"ячем.Повторити загальнорозвиваючі вправи.

06.03.-07.03.24р.Тема:Гімнастика.РРЯ гнучкості.ТБ під час занять гімнаською.Акробатичні вправи.

13.03 14.03.24р.Тема: Гімнастика.ТМЗ Види гімнастики.Акробатичні вправи.Виси та упори.Вправи на перекладині.

<https://youtu.be/n-k2tNYzBrs?si=9ZFzuMOcy1OnzqmT>

29.09. 22р.Тема:Футбол.Завдання:Основні правила футболу(арбітражу).30.09.22р
Тема:Легка атлетика.Завдання:Помірний біг на місцевості.

📺 #Фізкультура.Правила гри у футбол #дистанційне_навчання #школа #фізкультура

03.10. 04.10. 08.10. 07.10.22р.Тема:Легка атлетика.Завдання:Історія розвитку легкої атлетики.Особливості бігу на короткі відстані.Біг 30.60.100м.

📺 Біг на короткі дистанції/Модуль легка атлетика,школа

📺 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ. Дистанційне навчання з фізичної культур...

13.10. 14.10.22р.Тема:Легка атлетика.Завдання:Повторити біг на короткі дистанції.Удосконалення в техніці метання малого м'яча. 📺 Вправи для метання 17.10.

25.10. 20.10. 21.10.22р.Тема:Легка атлетика.Завдання:Біг 200м.Метання малого м'яча.Стрибок у довжину з місця.

📺 Стрибки у довжину з місця. Дистанційна освіта 2021. Тема:Легка атлетика.Завдання:Біг на середні дистанції.Стрибок у довжину.Метання малого м'яча.

📺 Біг на середні та довгі дистанції #фізкультура #дистанційне #школа #легка_атлет... дар з власного підкидання.

📺 Урок 10, частина І. Атака. Прямий нападаючий удар. Школа волейболу від Акаде...

14.11. 15.11. 17.11 18.11.22р. Тема:Волейбол Завдання:Удосконалення в техніці виконання прийому та передачі м'яча.

📺 Урок з волейболу. Навчаємося передачі зверху

24.11. 25.11. 22р.Тема:Волейбол:Прийом та передачі м'яча.Взаємодія гравців передньої та задньої лінії.

📺 2. Волейбол. Дистанційний урок. Основи переміщення гравців.

📺 Індивідуальні дії гри у захисті волейбол 1

28.11 29.11.01.12 02.12 22р.Тема:Волейбол.Завдання:Повторити правила гри,індивідуальні дії у захисті.Удосконалення прийому м'яча що відскочив від сітки.Навчальна гра.

08.12 09.12.22р.Тема:Волейбол.Завдання:Нападаючий удар з власного підкидання. Верхня та нижня прямі подачі.

📺 Вправи для відпрацювання техніки подачі і техніки нападаючого удару через сітку ...

02.02 06.02 23р. Тема:Гімнастика.Завдання:Підтягування у висі.Удосконалення в техніці виконання стійки на голові,руках.

📺 Стійка на руках | Базові вправи | 6 вправ | Загальний огляд 16.02 17.02

23р.Тема:Гімнастика.Завдання:Акробатика.Перекид вперед,назад.Стійка на голові,плечах.Підтягування у висі. 📺 Стійка На Голові | YOGATECH

📺 Методика вивчення акробатичних вправ перекид вперед 23.02 24.02.23р.

Тема:Баскетбол.Завдання:Повторити правила гри.Повторити ведення м'яча правою та лівою рукою. 📺 Баскетбол. Основні правила гри. Дистанційна освіта 2022.

📺 Баскетбол. Ведення м'яча. Дистанційна освіта 2022.

06.03 09.03 23р.Тема:Баскетбол.Завдання:Техніка виконання кидка м'яча в кошик.

📺 Вправи для відпрацювання техніки кидка м'яча у баскетболі

16.03 17.03 23р.Тема:Баскетбол.Завдання:Удосконалення в техніці виконання подвійного кроку. 📺 подвійний крок

20.03 21.03 23.03 24.03 23р.Тема:Баскетбол.Завдання:Повторити техніку виконання подвійного кроку.Навчальна гра.

📺 Чоловіча збірна України на Євробаскеті-2022: топ-10 моментів

06.04 07.04 23р. Тема: Баскетбол. Завдання: Повторити ведення м'яча та виконання подвійного кроку.

10.04 11.04 13.04 14.04 23р. Тема: Легка атлетика. Завдання: Помірний біг на місцевості. ТМЗ: Види легкої атлетики.

▶ Види легкої атлетики #фізкультура #дистанційне #школа #легка_атлетика

20.04 21.04 23р. Тема: Легка атлетика. Завдання: Повторити ТМЗ (Види легкої атлетики). Рівномірний біг до 1000 м. Стрибок у довжину з місця.

24.04 25.04 27.04 28.04 04.05 05.05 23р. Тема: Легка атлетика. Завдання: Техніка виконання стрибка у довжину з розбігу способом "Зігнувши ноги". Метання малого м'яча на дальність. ▶ Стрибок в довжину з розбігу способом зігнувши ноги (дистанційне на...

08.05 09.05 09.05 11.05 12.05 12.05 23р. Тема: Футбол. Завдання: Повторити правила гри у футбол. Виконати жонглювання м'ячем. Навчальна гра у футбол.

▶ Футбол. Жонглювання мячем. Дистанційна освіта.