клас 7 а предмет: фізична культура вчитель: Рубан Д.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | тема | посилання | практичне |
| 31.03 | Легка атлетика | Youtube канал: техніка низького старту | Низький старт |
| 1.04 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Лесею Нікітюк | руханка |
| 2.04 | футбол | Youtube канал: техніка гри у футбол.академія амстердам. | Техніка ударів по мя’чу |
| 7.04 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Данею Вегасом | руханка |
| 8.04 | Легка атлетика | Youtube канал: легка атлетика біг. | Низький старт |
| 9.04 | футбол | Youtube канал: технічрі елементи в футболі.  | ведення мя’ча |
| 14.04 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Олександром Усиком | Руханка |
| 15.04 | Легка атлетика | Youtube канал: 5 вправ для покращення техніки бігу. | Вправи з гантелями. |
| 16.04 | футбол | Youtube канал: навчання удару в футболі. Як бить по воротах. | зупинки мя’ча |
| 21.04 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Наталію Годунко | Руханка |
| 22.04 | Легка атлетика | Youtube канал: техніка стрибка у довжину з місця | Стрибок у довжину з місця |
| 23.04 | футбол | Youtube канал: FIFA. Як грати в захисті.»ТУТОРІАЛ» | Набивання мя’ча ногою. |
| 28.04 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Півоваровим Артемом | руханка |
| 29.04 | Легка атлетика | Youtube канал: спеціально-бігові вправи в легкій атлетиці | спеціально-бігові вправи |
| 30.04 | футбол | Youtube канал: техніка відбивання м яча.тренування воротаря. | техніка гри воротаря в футболі |
| 5.05 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Юлею Сахневич | руханка |
| 6.05 | Легка атлетика | Youtube канал: техніка бігу з високого старту. | Високий старт |
| 7.05 | футбол | Youtube канал: 3 простих фінта для дітей. | Фінти. |
| 12.05 | ЗФП | Youtube канал: руханка « а ти готовий» | руханка |
| 13.05 | Легка атлетика | Youtube канал: 7 простих вправ, які швидко удосконалять тіло. | 7 вправ. |
| 14.05 | футбол | Youtube канал: 5 способів тренуватися в дома. Футбол. | Перегляд футбольних матчів |
| 19.05 | ЗФП | Youtube канал:руханка jerri heil | руханка |
| 20.05 | Легка атлетика | Youtube канал: техніка стрибка у довжину з розбігу | ЗФП стрибкове |
| 21.05 | футбол | Youtube канал: кращі фінти в історіі футболую | Перегляд футбольних матчів |
| 26.05 | ЗФП | Youtube канал: руханка з Анною Домніч. | Руханка. |
| 27.05 | футбол | Youtube канал: як правильно відібрати м’ яч. | Фінти з м’ ячем. |