

## Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел.0663122935)

### 1 клас

Дата	Тема уроку , завдання
16.03	Вправи для розвитку гнучкості ,пружинні нахили, прогинання та вигинання тулуба.
16.03	Вправи для розвитку гнучкості: викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні випаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. <a href="http://marinabpc.blogspot.com/p/blog-page_56.html">http://marinabpc.blogspot.com/p/blog-page_56.html</a>
18.03	Вправи з великим м'ячем ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою;
23.03	Вправи з великим м'ячем кидки м'яча знизу з положення сидячи та стоячи. <a href="https://mstudunznz.jimdofree.com/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/">https://mstudunznz.jimdofree.com/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/</a>
23.03	Вправи з великим м'ячем передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках).
25.03	Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча ногою у кроці; зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча передньою частиною ступні.
30.03	Вправи з великим м'ячем удари по м'ячу, що котиться; ведення м'яча ногою по прямій, по дузі, між стійками.
30.03	Вправи з великим м'ячем, удари по м'ячу.
01.04	Біг із високого старту. Ходьба з різними положеннями рук. <a href="https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura">https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura</a>
06.04	Ходьба «змійкою». Біг. Вправи з м'ячем.
06.04	ЗРВ імітаційного характеру. Чергування ходьби та бігу до 1000 м.
08.04	ЗРВ з гімнастичною палицею. Біг спиною уперед. Вправи з малим м'ячем. <a href="https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura">https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura</a>
22.04	Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання малого м'яча із-за голови.
27.04	Пересування приставними кроками правим, лівим боком. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. <a href="https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura">https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura</a>
27.04	Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м. <a href="https://mstudunznz.jimdofree.com/">https://mstudunznz.jimdofree.com/</a>
29.04	Загартування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. «Повторний» біг 3 x 10 м.
04.05	Різновиди «човникового» бігу 4 x 9 м. <a href="https://ukrprosport.ru/rizne/7832-tehnika-chovnikovogo-bigu-pravilno-i-shvidko.html">https://ukrprosport.ru/rizne/7832-tehnika-chovnikovogo-bigu-pravilno-i-shvidko.html</a> Метання малого м'яча у щит. Рухливі ігри

04.05	ЗРВ нахили та повороти. Біг до 30 м із високого старту. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м;
06.05	ЗРВ зі скакалкою. Метання малого м'яча із-за голови на дальність. Рухливі ігри
13.05	Різновиди ходьби та бігу. Метання м'ячів різної ваги на задану відстань. Рухливі ігри
18.05	Вправи для розвитку швидкості. Біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень
18.05	Вправи для розвитку швидкості . Біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу
20.05	Вправи для розвитку витривалості. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м;
25.05	Вправи для розвитку витривалості . Стрибки зі скакалкою; біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м
25.05	Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції
27.05	Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції