

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. http://marinabpc.blogspot.com/p/blog-page_56.html
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. 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/
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 підосвоюю; 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. https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura
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. https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura
22.04	Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання малого м'яча із-за голови.