

## Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел.0663122935)

### 2 клас

| Дата  |  | Тема уроку , завдання  |
|-------|--|--|
| 16.03 | Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра. | Виконувати комплекс вправ, повторювати стрибки, перекиди, вправи з м'ячем, різновиди ходьби. Обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.<br><a href="https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura">https://sites.google.com/site/molocnanskafilia/1-klas/fizicna-kultura</a>             |
| 30.03 | Організовуючі й загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Повторний біг 3–10 м. Біг із пришвидшеннями                             | Виконувати комплекс вправ у русі та на місці, вправи для розвитку координації, а також стрибки у висоту. Обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. за сигналом. Стрибки у висоту. Рухлива гра   |
| 06.04 | Організовуючі й загальнорозвивальні вправи. Стрибки зі скакалкою. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем. Рухлива гра.                 | Виконувати комплекс вправ, повторювати стрибки, перекиди, вправи з м'ячем, а також стрибки зі скакалкою. Обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.<br><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 | Організовуючі й загальнорозвивальні вправи. Стрибки зі скакалкою. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем. Рухлива гра.                 | Виконувати комплекс вправ, повторювати стрибки, перекиди, вправи з м'ячем, а також стрибки зі скакалкою. Обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.  |
| 04.05 | Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для метання м'яча. Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем. Рухливі ігри.              | Виконувати комплекс вправ, повторювати стрибки, перекиди, вправи з м'ячем. Обов'язково дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.  |
| 18.05 | Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі.   | Виконувати комплекс вправ, вчитися вигинати тулуб у положенні упору стоячи на колінах; пружні  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | <p>Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.</p> <p>Підтягування у висі лежачи (дівчата).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>                          | <p>похитування у положенні випаду; прогинати тулуб у положенні лежачи на животі.</p>   |
| 25.05 | <p>Організовуючі вправи. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Лазіння; подолання штучних перешкод.</p> <p>Пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках).</p> <p>Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> | <p>Виконувати комплекс вправ, вчитися долати штучні перешкоди, пересуватися у положенні сиду, зігнувши ноги.</p> <p>Вчитися вести м'яч внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).</p> |