

Фізична культура

Учитель: Дрога Олексій Миколайович (тел.0663122935)

3 клас

| Дата | Тема уроку , завдання |
|-------|---|
| 16.03 | ЗРВ на місці в розімкненому строю. Передача м'яча однією рукою від плеча. http://valentinashelikhova.blogspot.com/p/blog-page_97.html Передача м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою. Рухливі ігри |
| 18.03 | ЗРВ в парах. Передачі м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги. Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою. Рухливі ігри |
| 23.03 | ЗРВ на місці в розімкненому строю. Передача м'яча однією рукою від плеча. Передача м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням. Рухливі ігри. |
| 25.03 | Організовуючі вправи. (https://www.youtube.com/watch?v=HK41XBOx9LQ). Передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі. Ведення м'яча. Рухливі ігри |
| 30.03 | Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. https://www.youtube.com/watch?v=P71wSM3GQAO Елементи футболу – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу Ведення м'яча вивченими способами між стійок. Рухливі ігри |
| 01.04 | Організовуючі вправи, ЗРВ. Елементи футболу – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м). Ведення м'яча з обведенням стійок. Рухливі ігри |
| 06.04 | Організовуючі вправи, ЗРВ. https://www.youtube.com/watch?v=P71wSM3GQAO Різновиди ходьби та бігу. Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м). Ведення м'яча. Вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Жонгливання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата). Рухливі ігри |
| 08.04 | Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. https://sites.google.com/view/distlearning64/3-%D0%B2/%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 Елементи футболу – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Жонгливання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата). Рухливі ігри. |
| 22.04 | Організовуючі вправи, ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. https://www.youtube.com/watch?v=dH6znbruTic Ведення м'яча з обведенням стійок. Рухливі ігри . |
| 27.04 | Організовуючі вправи., ЗРВ. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” з 5-7 кроків розбігу Рухливі ігри |
| 29.04 | Організовуючі вправи., ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості. Підкидання малого м'яча під час ходьби по чергово лівою і правою рукою |
| 04.05 | Організовуючі вправи., ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості. Підкидання малого м'яча під час ходьби. |
| 06.05 | Організовуючі вправи., ЗРВ. Вправи для розвитку координації. Кидки малого м'яча у стіну https://www.youtube.com/watch?v=gdaXalrITng |
| 13.05 | Організовуючі вправи., ЗРВ. Перекидання малого м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною https://www.youtube.com/watch?v=gdaXalrITng |
| 18.05 | Організовуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по гімнастичній лаві. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами. Перелізання через перешкоди. Лазіння по канату. Рухлива гра «Команда швидконогих» |
| 20.05 | Організовуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4x9 м Танцювальні кроки – «полька» на місці, притупування. Лазіння по канату. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Білі ведмеді» |

| | |
|-------|---|
| 25.05 | Організовуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Визначення показників динаміки розвитку фізичних якостей учнів. Швидкості – біг до 30 м. |
| 27.05 | Організовуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Визначення показників динаміки розвитку фізичних якостей учнів. Витривалості – біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м. |