

Фізична культура
Учитель: Шкиря Людмила Юріївна
(тел.: +380681641058 (viber))

Дата	Клас	Тема	Завдання
14.03. 2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба: на носках (гімнастична лава) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу): ведення м'яча, обведення стійок, вкидання м'яча в ноги партнеру з місця, жонглювання м'ячем. Рухлива гра «Попади в ціль».	Потренуватися виконувати вправи з великим м'ячем.
15.03.2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з великим м'ячем (елементи футболу): ведення м'яча, удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра «Найкраща пара»	Виконувати елементи футболу.
18.03. 2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба: із зупинкою за сигналом. Біг із різних вихідних положень. Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «У річку, гоп!»	Виконувати стрибки з місця, стрибки через скакалку.
21.03.2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4х9 м. Стрибки зі скакалкою. Ходьба: на носках (гімнастична лава) з різним положенням рук	Виконувати стрибки з місця, стрибки через скакалку.

		почергово з поворотами, присіданнями. Естафети з м'ячами.	
22.03.2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба зі зміною напрямку за звуковим сигналом. «Човниковий» біг 4x9 м. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «У річку, гоп!»	Виконувати стрибки з місця, стрибки через скакалку.
25.03.2022р.	3 клас	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг з високого старту. Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Переправа через річку».	Виконувати стрибки з місця, стрибки через скакалку.