

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

| Дата | Клас | Тема | Завдання |
|---------------|--------|--|---|
| 25.04. 2022р. | 3 клас | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба зі зміною напрямку за звуковим сигналом. Біг з високого стартую Стрибки в довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Естафети з м'ячами. | Тренуватися виконувати стрибки у довжину з місця та зі скакалкою. |
| 26.04.2022р. | 3 клас | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба: по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком. «Човниковий» біг 4х9 м. Стрибки зі скакалкою. Естафети з м'ячами. | Тренуватися виконувати стрибки зі скакалкою. |
| 29.04. 2022р. | 3 клас | Організаційні вправи: перешикування. Загальнорозвивальні вправи: Комплекси ранкової гімнастики зі скакалкою. Ходьба: «змійкою». Визначення показників динаміки розвитку фізичних якостей учнів. Швидкісно – силових – стрибок у довжину з місця. | Виконувати стрибки зі скакалкою. |
| 02.05.2022р. | 3 клас | Організаційні вправи: перешикування. Загальнорозвивальні | Виконувати стрибки з місця, стрибки зі скакалкою. |

| | | | |
|--------------|--------|---|--|
| | | <p>вправи: комплекси ранкової гімнастики з м'ячами.. Ходьба: «протиходом».</p> <p>Визначення показників динаміки розвитку фізичних якостей учнів.</p> <p>Швидкісно – силових – стрибок у довжину з місця.</p> | |
| 03.05.2022р. | 3 клас | <p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по гімнастичній лаві. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами. Перелізання через перешкоди. Лазіння по канату. Рухлива гра «Гуси-лебеді»</p> | Виконувати комплекс ранкової гімнастики. |
| 06.05.2022р. | 3 клас | <p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по гімнастичній лаві. «Човниковий» біг 4х9 м. Перелізання через перешкоди. Лазіння по канату. Рухлива гра «Гуси-лебеді».</p> | Виконувати комплекс ЗРВ. |
| 10.05.2022р. | | <p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4х9 м. Лазіння по гімнастичній стінці. Перелізання через перешкоди. Лазіння по канату. Ходьба: по підвищеній опорі</p> | Виконувати комплекс ЗРВ. |

| | | | |
|--------------|--|--|--------------------------|
| | | приставними кроками правим і лівим боком. Естафети з м'ячами. | |
| 13.05.2022р. | | Організаційні 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». | Виконувати комплекс ЗРВ. |