

07.09.2022

Олімпійський урок: «Історія Олімпійських ігор Стародавньої Греції».

«<https://www.geocities.ws/fotakazdyiden/index.html>»-
<https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw>

08.09.2022.

Правила і методика загартування.Правила приймання водних процедур.

https://www.youtube.com/watch?v=mOU7T9SQZ_c&feature=youtu.be

09.09.2022 Вверх і Вниз - Веселі Дитячі Пісні - Руханки і Фізкультхвилинки - З Любов'ю до Дітей <https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw>

14.09.2022. Правила і методика загартування.Правила приймання водних процедур, повітряних і сонячних оздоровчих засобів.

<https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M&feature=share>

21.09.2022 Організовуючі та загально розвивальні вправи. Різновиди ходьби , бігові вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KTyA6BR55U&feature=youtu.be>

22.09.2022 Дистанційне навчання.Вправи з м'ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=uAAsLMTkzfQ>

23.09.2022 Дистанційне навчання. Шкільні онлайн уроки з фізичної культури. Ведення м'яча.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7inxrqq59k&feature=youtu.be>

28.09.2022 Тема уроку Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною. Дистанційне навчання. Фізична культура <https://www.youtube.com/watch?v=9KTyA6BR55U>

05.10.2022.Тема уроку.Розвиток футболу в Україні.Основні правила гри у футбол.Дистанційне навчання.

<https://www.youtube.com/watch?v=bINz-lnVZyw>

Презентація. Правила гри у футбол.

06.10.2022 Тема уроку Фізкультура для початківців. Елементи футболу.

<https://www.youtube.com/watch?v=L6A7XKPyec>

07.10.2022 Тема уроку Удари по м'ячу середньою частиною лоба з місця.

Естафети з елементами футболу. <https://www.youtube.com/watch?v=rKY815Y2UjU>

Дистанційне навчання.

12.10.2022.Тема уроку. Вплив фізичних навантажень на організм дитини.Гра у футбол.Видатні українські футболісти. Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/cKW1UZPJ-uY>

19.10.2022.Тема уроку.
Вплив фізичних навантажень на організм дитини.Ведення м'яча різними частинами підйому.Навчальна гра у футбол або естафети.
Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/JKt8L24rpPw>

20.10.2022.Тема уроку.
Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами.
Жонглювання м'ячем і ведення м'яча різними частинами підйому.
Навчальна гра у футбол.

<https://youtu.be/YtiGESblj1o>

21.10.2022.Тема уроку.
Комплекс ЗРВ з м'ячем.
ЯкБігові та стрибкові вправи.
Виконання ударів -передач м'яча у ногу партнеру.
Естафети з м'ячем.

<https://youtu.be/hdwdeidGhfA>

26.20.2022.Тема уроку.
Комплекс ЗРВ з м'ячем.
Вкидання м'яча з місця в ноги партнеру із-за голови.
Жонглювання м'ячем.
Навчальна гра у футбол.

<https://youtu.be/XjIZpReiC-w>

02.11.2022.Тема уроку.
Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і зупинка м'яча підшвою в русі.Естафети з м'ячем.
Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/ooSNoi0xiGQ>

03.11.2022.Тема уроку.
Історичні аспекти українського

спорту.Ведення м'яча різними частинами підйому.Навчальна гра у футбол.

<https://youtu.be/yOB-Wpekwd8>

04.11.2022.Тема уроку.

Організуючі вправи.

Ходьба стройовим кроком.

Командні естафети з вивченими елементами футболу.

Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/AICxUEhPTMk>

09.11.2022.Тема уроку.

Урок-змагання.Командні

естафети з вивченими елементами футболу.

Вікторина "Знавці футболу"

Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/XjIZpReiC-w>

16.11.2022.Тема уроку.

Руховий режим.Шикування в шеренгу,повороти тулуба на місці.Комплекс ЗРВ.

Передача баскетбольного м'яча на місці від грудей.

Дистанційне навчання.

https://youtu.be/KNIYu_f3CgE

17.11.2022.Тема уроку.

Підкидання м'яча на місці двома руками знизу вгору.Ведення м'яча на місці двома руками.Рухлива гра "М'яч капітану"

Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/FOM4vjVc4v0>

18.11.2022.Тема уроку.

Руховий режим та його вплив на формування постави.

Стрибки зі скакалкою.

Лазіння по гімнастичній лаві.

Гра з бігом і стрибками.

Дистанційне навчання.

<https://youtu.be/ub8sGvsTBMk>

23.11.2022.Тема уроку.

Старт і біг із різних вихідних положень.Вправи зі скакалкою.Лазіння по гімнастичній лаві.Рухливі ігри з бігом і стрибками.

30.11.2022.Тема уроку.
Вправи зі скакалкою.Стрибки зі скакалкою.Лазіння по гімнастичній лаві.Ігри з бігом і стрибками.

01.12.2022.Тема уроку.
Вправи біля гімнастичної стінки.Стрибки зі скакалкою з обертом вперед, назад.
Поперемінний танцювальний крок.Лінійна естафета з бігом і стрибками.

02.12.2022.Тема уроку.
Вправи на гімнастичній стінці
Стрибки з доставанням предмета.Акробатичні вправи в парах.Танцювальні кроки.
Естафета з бігом і стрибками.

07.12.2022.Тема уроку.
Акробатичні вправи у парах.
Стрибки через довгу скакалку.
Танцювальні кроки:крок галопу.Естафети з бігом і стрибками.
<https://youtu.be/Gz7L9x4P3x4>

14.12.2022.Тема уроку.
Вправи у парах на гімнастичній лаві.Стрибки зі скакалкою серіями по 50 стрибків.Елементи українського народного танцю.Гра по"купинах".
https://youtu.be/x_pa3kjr5c

15.12.2022.Тема уроку.
Вправи біля гімнастичної лави для розвитку сили ігнучності .Застрибування на м'які предмети.Лазіння по гімнастичній стінці.Стрибки через довгу скакалку.
<https://youtu.be/5a6jZrcrEdY>

16.12.2022.Тема уроку.
Ходьба з поворотами тулуба.
Біг звичайний і спиною вперед.Застрибування на м'які

предмети.Рухлива гра зі стрибками і м'ячем.

<https://youtu.be/VPT4F84tEYA>

21.12.2022.Тема уроку.

Застрибування на м'які предмети.Стрибки зі скакалкою з обертами.

Рухлива гра зі стрибками
і м'ячем.

<https://youtu.be/PLgw9m-1rEw>

25.01.2023.Тема уроку.

Правила ТБ під час занять

гімнастикою.Акробатичні

вправи.Лазіння по гімнастичній лаві за допомогою рук.

26.01.2023.Тема уроку.

Вправи в парах на гімнастичній лаві.Вис на перекладині.Згинання рук
в упорі лежачи.Гра"Заборонений
рух"

27.01.2023.Тема уроку.

Вправи в парах на гімнастичній лаві.Упор

присівши,лежачи,основна

стійка.Перекиди вперед.

Лазіння по похилій лаві.

01.02.2023.Тема уроку.

Перекиди вперед і назад

у групуванні.Лазіння по

похилій гімнастичній лаві

в упорі присівши.Гра з

лазінням та перелітанням.

08.02.2023.Тема уроку.

Загальнорозвивальні вправи

для профілактики плоскостопості.Перекид назад

в упор присівши.Перехід з

упору присівши в упор лежачи

і навпаки.Лазіння по похилій

гімнастичній лаві.Гра з

лазінням та перелітанням.

09.02.2023.Тема уроку.

Перешикування в колоні.

Біг з закиданням гомілки

назад.Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.

Гра "Виставка картин".

10.02.2023.Тема уроку.

Вправи в парах на гімнастичній лаві.Перекиди

назад в упор присівши та в
упор стоячи на колінах.
Лазіння по гімнастичній стінці.

22.02.23р.Тема:Вправи для опанування навичками володіння м'ячем.
Завдання:Загальноорозвиваючі вправи з м'ячем.

 Вправи з м'ячем. Фізична культура. Дистанційне навчання

01.03.2023.Тема уроку.
Вправи з м'ячем.
Передача м'яча двома руками
від грудей з ударом об підлогу.
Ведення м'яча в кроці.Кидання м'яча двома руками знизу в
баскетбольний щит.

08.03.2023.Тема уроку.
Ходьба "протиходом".
Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки.Ведення
м'яча на місці з поворотом.
Гра "М'яч сусідів".

09.03.2023.Тема уроку.
Вправи з м'ячем.
Передача м'яча однією рукою
від плеча . Ведення м'яча на
місці і в кроці правою і лівою руками.Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотом.

10.03.2023.Тема уроку.
Вправи з м'ячем.
Передача м'яча двома руками
з кроком уперед.Ведення
м'яча однією рукою під час
ходьби і бігу.

15.03.2023.Тема уроку.
Ходьба "протиходом".
Ведення м'яча однією рукою
з прискоренням.Кидок м'яча з
місця.Гра "М'яч середньому".

22.03.2023.Тема уроку.
Рухливий режим молодшого
школяра.Правила безпеки під
час проведення рухливих ігор.
Комплекс силових вправ у парах.Гра"Клас, струнко".

23.03.2023.Тема уроку.

Правила проведення ігор.
Ходьба із переступанням
предметів.Біг по "лабіринту"
Гра "Відгадай чий голос?"

24.03.2023.Тема уроку.
Вправи в парах для розвитку
гнучкості тулуба.
Ігри"Клас, струнко","Відгадай чий голос?"

05.04.2023.Тема уроку.
Вправи на місці в парах.
Вправи для гнучкості тіла.
Ігри"Відгадай чий голос",
"Грай та не втрачай".

12.04.2023.Тема уроку.
Правила безпеки під час
проведення динамічних
рухливих ігор . Вправи для
розвитку гнучкості тіла.
Ігри"Грай та не втрачай ",
"Мисливці і качки ".

13.04.2023.Тема уроку.
Правила проведення рухливих
ігор.Вправи на місці в парах.
Ігри "Грай та не втрачай ",
"Мисливці і качки ".

14.04.2023.Тема уроку.
Вправи на гімнастичній лаві.
Лазіння по гімнастичній стінці.
Вправи для розвитку гнучкості
тіла.Рухливі ігри"Мисливці і
качки ","Команда швидконогих".

19.04.2023.Тема уроку.
Вправи на гімнастичній лаві.
Лазіння по гімнастичній стінці.
Вправи для розвитку гнучкості.
Ігри"Команда швидконогих ",
"Зустрічна естафета ".

26.04.2023.Тема уроку.
Ходьба з вантажем на голові.Вис зависом однієї
ноги.Підтягування у положенні лежачи на
гімнастичній лаві.

27.04.2023.Тема уроку.
Вправи для профілактики
плоскостопості.Вис зависом однієї ноги.
Лазіння по гімнастичній стінці вгору.

28.04.2023.Тема уроку.
Вправи для профілактики
плоскостопості.
Підтягування у положенні
лежачи на гімнастичній лаві.

03.05.2023.Тема уроку.
Визначення вихідних даних рівня розвитку фізичних якостей учнів:
підтягування у висі лежачи.Рухливі ігри та
естафети.

10.05.2023.Тема уроку.
Різноманітні нахили тулуба із положення стоячи і сидячи.
Рухливі ігри та естафети.

11.05.2023.Тема уроку.
Визначення вихідних даних рівня розвитку фізичних якостей учнів.
Нахили тулуба вперед із положення сидячи.
Рухливі ігри та естафети.

12.05.2023.Тема уроку.
Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
Спеціальні вправи бігуна.
Старт з різних вихідних положень.Стрибок у довжину з місця.
Ігри "Гуси-лебеді", "Квач".

17.05.2023.Тема уроку.
Спеціальні вправи бігуна.
Старт із різних вихідних положень.Стрибок у довжину з місця .Рухливі ігри
"Гуси-лебеді", "Квач".

24.05.2023.Тема уроку.
Біг із прискоренням на
10-15м.Біг 30м з високого старту.Стрибок у довжину з місця.Гра "Команда
швидконогих".

25.05.2023.Тема уроку.
Спеціальні вправи бігуна.
"Човниковий" біг.Метання
м'яча .Гра "Команда швидконогих".

26.05.2025.Тема уроку.

Спеціальні стрибкові вправи.Стрибки у довжину з розбігу у уроці.Метання м'яча у горизонтальну ціль.
Рухливі ігри.

31.05.2023.Тема уроку.

Спеціальні стрибкові вправи.Стрибки у довжину з розбігу у уроці.Метання м'яча у горизонтальну ціль.
Підбиття підсумків за рік.