

**1.06.09.2023(дистанційно) Тема уроку «Теоретико-методична підготовка(5 год).Правила безпеки та поведінки на умовах фізичної культури. Історія виникнення Олімпійських ігор»**

**Зміст. Підготовчі вправи, загальнорозвивальні вправи на місці. Руханка у Viber. Перегляд відео матеріалів та виконання завдань.**

2.13.09.2023р(дистанційно) Тема " вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів" Зміст заняття: підготовчі вправи, виконання страхових завдань, ЗРВ для верхніх кінцівок і плечового пояса,музична руханка та відео по темі.

3.20.09.23р. (дист.) Тема" Спортивний інвентар для різних видів спорту" Зміст: підготовчі впр. , ЗРВ, відеоматеріал , муз.руханка у Viber

4.27.09.23р. Тема" Дихання під час виконання фізичних вправ"( відеоурок , руханка)

5.04.10.23р. Тема " Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень "(відео руханка)

05.02. 06.02.24р.Техніка безпеки під час заняття гімнастикою. Гімнастичні вправи.Розвиток гнучкості.  Гімнастика. Акробатичні вправи. Вправи для розвитку гнучкості.

14.09. Тема " Вправи для оволодіння навичками пересувань. Стрибкові вправи (17 год)  
Основні правила загартування " (Перегляд та виконання відеоматеріалу)

16.09. Тема " Формування ключових компетентностей. Спілкування державною мовою"  
(відеомат. у viber)

19.09. Тема" Поняття про гру " футбол" Вправи з м'ячем" (подано відеоматеріал)

21.09. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи.  
(Відеоурок і музична руханка у viber)

23.09. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Комплекс для фізкультурної хвилини.  
(Перегляд відеомат.)

26.09. О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи.. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: присідання, виси. Рівномірний біг до 900 м. Стрибки "по купинах".

Рухлива гра.

28.09 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: присідання, виси. Рівномірний біг до 900 м. Стрибки "по купинах".

Рухлива гра.

30.09 О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.

03.10 О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра

05.10. О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. Рухлива гра.

07.10 О.В. ТМЗ: **Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).** Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра .

10.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра

12.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця.

Рухлива гра .

14.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: вправи на положення тіла в просторі Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».

Рухлива гра .

17.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: ходьба з пришвидшенням та уповільненням. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра

19.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: ходьба з пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги».

Рухлива гра.

21.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. Комплекс фізкультурної паузи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком.

24.10 О.В. ТМЗ: «Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).» ЗРВ в русі. ЗФП. Ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг).

Рухлива гра.

26.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею.

ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Положення тіла у просторі: сіди (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні).

Рухлива гра.

28.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Загальнорозвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Положення тіла у просторі: упори (перехід з упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки).

Рухливі ігри та естафети.

31.10 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із

закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи).

Рухливі ігри та естафети

02.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод.

Рухливі ігри та естафети

04.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод.

Рухливі ігри та естафети.

09.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 х 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами.

Рухливі ігри та естафети.

11.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з обручем. ЗФП. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 х 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Лазіння по гімнастичній стінці одним

14.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети (відеоурок у вайбер)

16.11 О.В. ТМЗ. **Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність».** Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Метання малого м'яча у щит (мішень) Рухливі ігри та естафети. (відеоурок у вайбер)

18.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. ЗФП. Стрибки зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Метання малого м'яча у щит (мішень). Рухливі ігри та естафети.

21.11 О.В. ТМЗ «Правила безпеки під час занять баскетболом». Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухливі ігри та естафети.

23.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках).

Ведення м'яча на місці двома руками. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухливі ігри та естафети.

25.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Ведення м'яча на місці двома руками. Перелазання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухливі ігри та естафети.

28.11. О.В. ТМЗ: **Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).** Загальнорозвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.

30.11 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.

02.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.

05.12. О.В. ТМЗ: **Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».** Загальнорозвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в русії правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети..

07.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в кроці правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети.

09.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.

12.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.

14.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.

16.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети. Рухлива гра.

19.12 О.В. ТМЗ. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.(використовуйте відео у групі вайбер) (відеоурок розміщений у групі вайбер 3-А класу)

21.12 О.В. ТМЗ: **Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».** Загальнорозвивальні вправи на місці. Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фіз. якостей. Рухливі ігри та естафети.(користуйся відео у вайбер)

23.12 О.В. ТМЗ: **Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».** Загальнорозвивальні вправи на місці. Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фіз. якостей. Рухливі ігри та естафети.