

Предмет: **Фізкультура**

Вчитель: Мельник Леся Леонідівна

Тел. 0977039976

Ел. пошта: lesya.melnik123@gmail.com

Класний керівник:

№ уроку	Дата	Тема уроку	Завдання для учнів на самоопрацювання	Матеріали для уроків (посилання)
1.	05.09.	1.Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) 2.Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір. 3.Ознайомлення з обраними модулями(дитяча легка атлетика, рухливі ігри, "панна"	Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	https://youtu.be/4OGlsSWUdOU
2.	12.09.	БЖ.1. Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновидами..Навчити техніці бігових вправ 2.Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет.Рухливі ігри -важливий засіб виховання школярів 3. Ознайомити з варіативним модулем "Панна".Правила гри.	Загальнорозвиваючі вправи у русі.	https://youtu.be/HS9BAsZabo8 https://youtu.be/t0KeYUysOfY
3.	12.09.	ІБЖ.1. Панна. Навчити техніці ведення м'яча. Рухливі ігри з м'ячем. 2. Рухливі ігри для спритності та уваги: " Клас струнко!", "котики", "Потримай м'яч". 3. Легка атлетика. Навчити техніці старту і стартового розбігу (бігові вправи).	Комплекс вправ на місці та в русі. Техніка ведення м'яча.	https://youtu.be/mfQkVZ1Orbc
4.	19.09.	БЖ.1. Легка атлетика. Біг по дистанції 3*30 м. 2.Панна. Удари по м'ячу(робота в парах).3 Рухливі ігри для розвитку сили."Вудочка", "Довга лоза"	Удари по м'ячу.	https://youtu.be/hYqdSbIlwkQ
5.	26.09.	БЖ.1.Рухливі ігри для розвитку витривалості."Карасі і шука ", "Потяг", "Квач"2. Легка атлетика .Рівномірний біг 500 м.3.Панна Прийом м'яча у різному та заданому темпі внутрішньою частиною стопи.	Рівномірний біг 500 м.	https://youtu.be/nR-b6EHQ6-Y https://youtu.be/wur33G1XzME
6.	26.09.	БЖ.1.Панна.Пересування в стійці футболіста(Праворуч,ліворуч,вперед) 2.Легка атлетика.Повторити техніку старту і стартовий розбіг.Повторний біг 4*30 м.3. Рухливі ігри для розвитку швидкості."Останній вибуває.	Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Гра у футбол.	https://youtu.be/aJDCJKqZ-bA https://youtu.be/s1aQAcE4qsg https://youtu.be/GLF6NPdEBzw
7.	03.10.	ІБЖ.1.Легка атлетика. Навчити техніці стрибка в довжину з місця. Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину. 2. Українські народні ігри та забави:"Ластівка"	Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину.	https://youtu.be/LGW3ey0oI9k

		3.Панна. Удари по м'ячу що котиться.		
8.	10.10.	ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій." Естафети з кеглями", "Естафети з перешкодами", " Естафети з веденням м'яча". 2. Панна. Рухлива гра"М'яч ведучому". 3. Легка атлетика. Човниковий біг 4*9.	Гра у футбол. Панна. Естафети з веденням м'яча. Біг на швидкість.	https://youtu.be/cmSXqISJ4U4 https://youtu.be/a1N2iaQewBc
9.	10.10.	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика біг, стрибки, панна - двостороння гра, рухливі ігри.	Гра у футбол. Біг, стрибки, рухливі ігри.	https://youtu.be/t0KeYUysOfY
10.	17.10.	ІБЖ. 1. Панна. Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча. 2. Легка атлетика. Навчити техніці метання малого м'яча сп. " Із - за голови через плече". 3. Естафети для розвитку фізичних якостей, естафета звичайна.	Гра у футбол. Ведення м'яча. Легка атлетика. Метання малого м'яча.	https://youtu.be/jQE0oJee69o https://youtu.be/1VA7hUxGx3M
11.	21.11.	ІБП.1.Панна. Удари по м'ячу вивченими способами, з 7-10 м.з місця. Рухливі ігри.	Гра у футбол. Удари по м'ячу.	
12.	21.11.	ІБЖ.Розучування техніки розбігу і відштовхування. Панна. Естафети.	Гра у футбол. Розбіг і відштовхування.	
1.	16.01. 2023р	Настільний теніс,поштовховий удар з партнером. Гандбол. Кидки м'яча зігнутою рукою зверху.	Теніс поштовховий удар. Гандбол кидки м'яча.	
2.	16.01.	Волейбол. Способи пересування гравців. Гандбол. кидки в ціль	Волейбол. Пересування гравців. Гандбол кидки в ціль.	
3.	27.02. 2023р	Гандбол. Перехват м'яча. Волейбол. Верхня пряма подача.	Волейбол. Верхня пряма подача.	
4.	27.02. 2023р	Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу. Настільний теніс. Навчальна гра.	Волейбол. Пряма подача двома руками знизу.	
5.	06.03. 2023р	Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: гандбол - передачі, кидки. Волейбол - подачі,прийоми . Настільний теніс - жонглювання, подачі.	Загальнорозвиваючі вправи. Жонглювання, подачі. Передачі, кидки.	

[illegible]