

Дата	Тема уроку
16.03.2022	<a href="#">Лазіння по похилій лаві.</a> Танцювальні кроки. <a href="#">Стрибки у довжину з місця</a>
17.03.2022	<a href="#">Ходьба на різних боках ступні.</a> Упор лежачи на стегнах. Комплекс ЗРВ
18.03.2022	<a href="#">Перешикування в шерензі.</a> Танцювальні кроки. <a href="#">Комплекс вправ ранкової гімнастики</a>

23.03.2022	Ходьба в напівприсіді і присіді. <a href="#">Перекати в групуванні.</a>
24.03.2022	<a href="#">Підтягування.</a> Перекид вперед.
25.03.2022	Ходьба випадами. <a href="#">Міст з положення лежачи.</a>

30.03.2022	<a href="#">Загальнорозвивальні вправи з скакалкою.</a> Виконати стрибки у висоту з місця
31.03.2022	<a href="#">Шикування в шеренгу.</a> <a href="#">Ходьба на носках і п'ятах.</a> <a href="#">Біг у повільному темпі.</a> <a href="#">Загально розвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.</a> <a href="#">Біг 30м. з високого старту.</a> <a href="#">Біг у повільному темпі 200м.</a> <a href="#">метання м'яча з місця.</a> <a href="#">Рухливі ігри.</a>
01.04.2022	<a href="#">Шикування в колону.</a> <a href="#">Ходьба проти ходом.</a> <a href="#">Біг зі зміною напрямку.</a> <a href="#">Загально розвивальні вправи на місці в колі.</a> <a href="#">Біг 30 м з високого старту.</a> <a href="#">Метання м'яча з місця.</a> <a href="#">Метання м'яча у щит з 8-10м.</a> <a href="#">рухливі ігри з бігом.</a>

06.04.2022	<p><a href="#">Шикування в колону</a>. Ходьба проти ходом. Біг зі зміною напрямку. Загально розвивальні вправи на місці в колі. «Човниковий» біг 4х9 м. <a href="#">Метання м'яча у щит з 8-10м</a>.</p> <p>метання м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м з відстані 6- 8м.</p>
07.04.2022	<p>Виконання команди «Розійдись» <a href="#">Ходьба з високим підняттям стегна. Біг спиною вперед</a>. Загально розвивальні вправи на місці в шерензі. Біг по чергово з ходьбою 500м.</p>
08.04.2022	<p>Виконання команди «Розійдись» Ходьба з високим підняттям стегна. Біг спиною вперед. <a href="#">Загально розвивальні вправи на місці в шерензі</a>. Біг по чергово з ходьбою 500м. Метання м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м. з відстані 6-8 м. Метання з розбігу на дальність.</p>

13.04.2022	Ходьба з високим підняттям стегна. Біг спиною в ред. Загально розвивальні вправи на місці в шерензі. Біг почергово з ходьбою 500м. метання м'яча з розбігу на дальність.
14.04.2022	<a href="#">Повороти на місці. Ходьба із зупинкою за сигналом.</a> <a href="#">Пересування приставним кроком. Стрибки через перешкоди.</a>
15.04.2022	Повороти на місці. Ходьба із зупинкою за сигналом. Пересування приставним кроком. Загально розвивальні вправи на місці біля опори. Біг почергово із ходьбою 700м. метання м'яча з розбігу на дальність. Стрибки через перешкоди до 50 см.
20.04.2022	<a href="#">Перешиккування з шеренги в колону і навпаки.</a> Ходьба у напівприсіді та присіді. Біг із прискореннями. Загально розвивальні, вправи в русі в колоні. <a href="#">Біг почергово з ходьбою</a> 1000м. стрибки з прямого розбігу. Стрибки в довжину з місця. Рухливі ігри зі стрибками.
21.04.2022	<a href="#">Перешиккування з шеренги в колону і навпаки.</a> Ходьба у напівприсяді та присіді. Біг із прискореннями. Загально розвивальні вправи в русі в колоні. <a href="#">Біг почергово з ходьбою</a> 1000м. стрибки у довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу. Рухливі ігри зі стрибками.
22.03.2022	<a href="#">Перешиккування з шеренги в колону і навпаки.</a> Ходьба у напівприсіді та присіді. Біг з прискореннями. Загально розвивальні вправи в русі в колоні. <a href="#">Біг почергово з</a>

	<a href="#">ходьбою</a> 1000м. стрибки в довжину з розбігу. Рухливі ігри зі стрибками.
27.04.2022	<a href="#">Перешикування з шеренги в колону і навпаки.</a> Ходьба у напівприсіді та присіді. Біг з прискореннями. Загально розвивальні вправи в русі в колоні. <a href="#">Біг почергово з ходьбою</a> 1000м. стрибки в довжину з розбігу. Рухливі ігри зі стрибками
28.04.2022	<a href="#">Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість.</a> Шикування в шеренгу. Ходьба звичайна. Біг у повільному темпі. <a href="#">Загально розвивальні вправи на місці в колоні.</a> Вправи на силу в парах. <a href="#">Махові рухи руками і ногами.</a> Рухлива гра «Космонавти».
29.04.2022	<a href="#">Правила рухливих ігор. Шикування в шеренгу. Ходьба звичайна. Біг у повільному темпі. Загально розвивальні вправи на місці в колі. Вправи на силу в парах. Махові рухи руками і ногами. Рухливі гри «Космонавти», «Гуси».</a>

04.05.2022	Правила безпеки під час проведення рухливих ігор. <a href="#">Повороти на місці. Ходьба на внутрішньому і зовнішньому боці стопи. Біг приставними кроками.</a> Загально розвивальні вправи в русі в колону по одному. Вправи на гімнастичній лаві в упорі. Колові рухи тулубом. Рухливі ігри «Гуси», «Сірий кіт»
05.05.2022	<a href="#">Повороти на місці.</a> Ходьба на внутрішньому і зовнішньому боці стопи. <a href="#">Біг приставними кроками.</a> Загально розвивальні вправи в русі в колону по одному. <a href="#">Вправи на гімнастичній лаві в упорі.</a> Колові рухи тулубом. Рухливі ігри «Сірий кіт», «Альпіністи»

06.05.2022	<p><a href="#">Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість.</a> Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки. <a href="#">Ходьба стройовим кроком.</a> <a href="#">Біг спиною вперед.</a> Загально розвивальні вправи в парах. <a href="#">Лазіння по гімнастичній лаві.</a> Нахили тулуба в різні сторони. Рухливі ігри «Альпіністи», «Виклик номерів».</p>
11.05.2022	<p>Правила рухливих ігор. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки. <a href="#">Ходьба стройовим кроком.</a> <a href="#">Біг спиною вперед.</a> Загально розвивальні вправи в парах. <a href="#">Лазіння по гімнастичній лаві.</a> <a href="#">Нахили тулуба в різні сторони.</a> Рухливі ігри «Виклик номерів», «Бездомний заєць»</p>
12.05.2022	<p>Правила безпеки під час проведення рухливих ігор. Перешикування з однієї колони в дві і навпаки. <a href="#">Ходьба «змійкою».</a> <a href="#">Біг з прискореннями до 5-6м.</a> <a href="#">Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.</a> Лазіння по гімнастичній стіні. Вправи в парах для розвитку гнучкості. Рухливі ігри «Бездомний заєць», «Садіння картоплі».</p>
13.05.2022	<p><a href="#">Загальнорозвивальні вправи з скакалкою.</a> Виконати стрибки у висоту з місця</p>

18.05.2022	<p><a href="#">Шикування в шеренгу.</a> <a href="#">Ходьба на носках і п'ятах.</a> <a href="#">Біг у повільному темпі.</a> <a href="#">Загально розвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.</a> <a href="#">Біг 30м. з високого старту.</a> <a href="#">Біг у повільному темпі 200м.</a> <a href="#">метання м'яча з місця.</a> <a href="#">Рухливі ігри.</a></p>
------------	---

19.05.2022	<p><a href="#">Шикування в колону. Ходьба проти ходом. Біг зі зміною напрямку. Загально розвивальні вправи на місці в колі. Біг 30 м з високого старту. Метання м'яча з місця. Метання м'яча у щит з 8-10м. рухливі ігри з бігом.</a></p>
20.05.2022	<p><a href="#">Шикування в колону.</a> Ходьба проти ходом. Біг зі зміною напрямку. Загально розвивальні вправи на місці в колі. «Човниковий» біг 4x9 м. <a href="#">Метання м'яча у щит з 8-10м.</a></p> <p>метання м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м з відстані 6- 8м.</p>
25.05.2022	<p>Виконання команди «Розійдись» <a href="#">Ходьба з високим підняттям стегна. Біг спиною вперед.</a> Загально розвивальні вправи на місці в шерензі. Біг по чергово з ходьбою 500м.</p>
26.05.2022	<p>Правила рухливих ігор. Шикування в шеренгу. Ходьба звичайна. Біг у повільному темпі. Загально розвивальні вправи на місці в колі. Вправи на силу в парах. Махові рухи руками і ногами. <a href="#">Рухливі ігри «Космонавти», «Гуси».</a></p>
27.05.2022	<p><a href="#">Рухливі ігри.</a></p>

01.05.2022

[Рухливі ігри.](#)