

2022-2023 н.р.

16.03

Тема. Організує вправи. ЗРВ на місці. Міст. Стійка на лопатках. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>
- Виконати вправи міст, стійка на лопатках за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=T4yeyT327ZQ>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

13.03

Тема. Організує вправи. ЗРВ на місці. Міст. Стійка на лопатках. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>
- Виконати вправи міст, стійка на лопатках за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=T4yeyT327ZQ>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

07.03

Тема. Організує вправи. ЗРВ з обручами. Розвиток гнучкості. Міст. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з обручами за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvXHMI>

- Виконати вправи на розвиток гнучкості, міст за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=b5ZUMRo8bto>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

06.03

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ з обручами. Розвиток гнучкості. Міст. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з обручами за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=7g6mOCvxhXM>
- Виконати вправи на розвиток гнучкості, міст за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=b5ZUMRo8bto>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

28.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Ловіння, передача і ведення м'яча. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s
- Виконати вправи на ведення м'яча за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=phhtiwjHsKc>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

23.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Ловіння, передача і ведення м'яча. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s
- Виконати вправи на ведення м'яча за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=phhtiwjHsKc>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

21.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Ловіння, передача і ведення м'яча. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s
- Виконати вправи на ведення м'яча за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=phhtiwjHsKc>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

14.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ з м'ячем . Ловіння і передача м'яча у парах. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з м'ячами за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc>
- Виконати завдання за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

10.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ з м'ячем . Ловіння і передача м'яча у парах. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з м'ячами за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc>
- Виконати завдання за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=ddBTlqfV5_A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

07.02

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Ловіння і передача м'яча у парах. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати завдання за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=KNlYu_f3CgE
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

31.01

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Рівновага. Координація. Вправи з малим м'ячем. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=-oUfp45_ZXA
- Виконати вправи на координацію та рівновагу.
<https://www.youtube.com/watch?v=-M4aWemczP4>
- Виконати вправи з малим м'ячем.
<https://www.youtube.com/watch?v=BOlqLdXgpaI>

24.01

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Метання. Ритмічні завдання. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати метання м'яча за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=hRqG1WxMF4Q>
- Виконати ритмічні вправи за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=7YzDbkE6X28>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

17.01

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Стрибки зі скачалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s
- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

27.12

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Стрибки зі скачалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s
- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

20.12

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Розвиток гнучкості. Опорний стрибок. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з м'ячами за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc>
- Виконати вправи для розвитку гнучкості за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=a_YoQsP6w3o
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

13.12

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Розвиток сили. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=UeEhWIlxS3Y>
- Виконати вправи для розвитку сили за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=aFFvFmjVx5w>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

06.12

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у парах. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на місці. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у парах за відеороликом.

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

- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

29.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgigHpE4U>
- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

24.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkgigHpE4U>
- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

22.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом

https://www.youtube.com/watch?v=Ea9KITH96_s

- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

15.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ з гімнастичними палицями. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ з гімнастичними палицями за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=Sjpiyslrrjs>
- Виконати стрибки на скакалці
<https://www.youtube.com/watch?v=l7xGWXJ1ZT0>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

08.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Вистрибування з присіду. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=-oUfp45_ZXA
- Виконати вправи на вистрибування з присіду
<https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

01.11

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Рівновага. Координація.

Завдання.

- Виконати вправи на рівновагу
<https://www.youtube.com/watch?v=JSIDosW1IWs>
- Виконати вправи на координацію рухів за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=WcxHQ1E3Jbg>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

18.10

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг із прискоренням. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>
- Виконати вправи біг із прискоренням
https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

13.10

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг із прискоренням. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>
- Виконати вправи біг із прискоренням
https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

11.10

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг із прискоренням. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>
- Виконати вправи біг із прискоренням
https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

10.10

Тема. Організує вправи. ЗРВ на місці. Біг із прискоренням. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ на місці за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U>
- Виконати вправи біг із прискоренням
https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

04.10

Тема. Організує вправи. ЗРВ у русі. Координація. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.
https://www.youtube.com/watch?v=-oUfp45_ZXA
- Виконати вправи на координацію рухів.
https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

27.09

Тема. Організує вправи. ЗРВ у русі. Координація. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.
<https://www.youtube.com/watch?v=zulZRMvpogY>
- Виконати вправи на координацію рухів.
https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

20.09

Тема. Організуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики за відеороликом
<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo>
- Виконати вправи для стоп за відеороликом
<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

15.09

Тема. Організуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухливі ігри.

Онлайн урок (Google Meet)

Завдання.

- Виконати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики за відеороликом
<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo>
- Виконати вправи для стоп за відеороликом
<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

13.09

Тема. Сюжетний урок “ Туризм - цікава справа”.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

<https://www.youtube.com/watch?v=-49YdGbW1SI&t=8s>

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

12.09

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухливі ігри.

Онлайн урок (Google Meet)

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

 **ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.**

- Виконати вправи для стоп за відеороликом

<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

08.09

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухливі ігри.

Онлайн урок (Google Meet)

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

📺 ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.

- Виконати вправи для стоп за відеороликом
<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>
- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

06.09

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм.Рухливі ігри.

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

📺 ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

05.09

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм.Рухливі ігри.

Онлайн урок (Google Meet)

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

📺 ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).

02.09

Тема. Організуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм.Рухливі ігри.

Онлайн урок (Google Meet)

Завдання.

- Виконати ЗРВ у русі за відеороликом.

** ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.**

- Рухливі ігри на свіжому повітрі (протягом дня).