Фізична культура 1 клас 2026-2027 н.р.

Зворотній зв’язок

Якщо не зрозуміла тема, або виникли питання стосовно завдань, ти завжди зможеш звернутися по допомогу написавши на електрону пошту fizvuxovana@gmail.com або заповнити форму зворотнього зв’язку.

Форма зворотнього зв’язку

№	Завдання	Додаткові інструменти
1	Організуючі вправи. Вивчення перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки. Вивчення бігу на 30 м.: старт; положення тулуба і рук; фінішування. Рухливі ігри: «Хвостики», «Світлофор».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=jKYjMoWDiWE https://www.youtube.com/watch?v=t6cjC08Mais
2	Організуючі вправи. Комплекс ЗРВ на місці в колі. Закріплення бігу на 30 м.: старт; положення тулуба і рук; фінішування. Перелізання через перешкоду, висотою до 80 см. Рух¬ливі ігри: «День і ніч», «Совонька».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=jKYjMoWDiWE https://www.youtube.com/watch?v=PeAGtqZc998 https://www.youtube.com/watch?v=T5eiQW0ACtg
3	Організуючі вправи. Вправи на гімнастичній лаві в упорі. Пролізання під перешкодою. Вивчення стрибків на скакалці. Рухливі ігри: «День і ніч», «Карлики та велетні».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=PeAGtqZc998 https://www.youtube.com/watch?v=9EAZmgc7_yM https://www.youtube.com/watch?v=T5eiQW0ACtg
4	Організуючі вправи. Вивчення бігу на 30 м.: старт; біг по дистанції; фінішування. Лазіння по гімнастичній стінці у різних напрямках. Рухливі ігри: «Збирання листя», «Літає – не літає», «Займи вільне місце».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=m4bNoF7SbYA https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA https://www.youtube.com/watch?v=jn2keE5eKjM
5	Організуючі вправи. Закріплення бігу на 30 м.: старт; біг по дистанції; фінішування. Колове тренування. Рухливі ігри: «Ловіння мавп», «Вовк у рові».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4 https://www.youtube.com/watch?v=2-cR9AYXza4
6	Організуючі вправи. Вправи для розвитку швидкості. Лазіння по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ

	стоячи на колінах. Рухливі ігри: «Бездомний заєць», «Гуси», «Садіння картоплі».	https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA https://www.youtube.com/watch?v=X_dhxlQYfbw https://www.youtube.com/watch?v=B1sX1UXK5Fk
7	Організуючі вправи. Біг із прискоренням. Лазіння по гімнастичній лаві. Вправи на координації рухів. Рухливі ігри: «Хто влучніше?», «Альпіністи».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA https://www.youtube.com/watch?v=Zm-MEBr7icg https://www.youtube.com/watch?v=IisHU2VAyIY
8	Організуючі вправи. ЗРВ під музичний супровід. Біг зі зміною напрямку. Біг на 30 м. Лазіння по гімнастичній стінці. Естафети з предметами.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=8i97CmUbjcc https://www.youtube.com/watch?v=_U7hnLfFVTA https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
9	Організуючі вправи. Бесіда: «Інструктаж з охорони праці під час занять спортивни¬ми іграми». Вивчення ведення м’яча на місці та в русі двома руками. Підкидання м'яча двома руками вгору та ловіння його. Рух¬ливі ігри: «Хто влучніше», «Жонглер».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=6EiS__3pGN0 https://www.youtube.com/watch?v=ZtpzIFkaJpQ
10	Організуючі вправи. Вивчення ЗРВ з м'ячами. Вивчення стійки та пере¬міщення гравця у баскетболі. Вправи з м'ячем: ловіння м'яча, що котиться по землі. Рух¬ливі ігри: «День і ніч», «Совонька».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=Rco3ru_jDvw https://www.youtube.com/watch?v=nABFXhoOIV4
11	Організуючі вправи. Закріплення ведення м’яча на місці та в русі двома руками. Вивчення ловіння та передача м'яча, що летить на рівні облич¬чя. Рух¬ливі ігри: «М'яч через шнур», «Тихіше ідеш далі будеш».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ&t=120s https://www.youtube.com/watch?v=hFxVEV7HTlc
12	Організуючі вправи. Комплекс вправ для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем. Метання малого м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 –10 м. Рухлива гра: «Гравець у колі», «Влучно в ціль».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4 EA https://www.youtube.com/watch?v=Ta-iahN7DBM
13	Організуючі вправи. Ловіння та передача м'яча, що летить на рівні облич¬чя. Кидки м’яча двома руками в позначку (мішень) та	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=9VqukITTGfs

	ловіння його після відскоку. Рухливі ігри: «День і ніч», «Хвос¬тики».	https://www.youtube.com/watch?v=yUcYBwLKvTY https://www.youtube.com/watch?v=tUEjM4ljgao&t=59s https://www.youtube.com/watch?v=Y8pbzgi6D5s
14	Організуючі вправи. Вивчення передачі м'яча з рук у руки в колі, колоні. Вивчення ведення м'яча на місці та в русі правою і лівою рукою. Ловіння та передача м'яча, що летить на рівні облич¬чя. Естафети з м'ячами.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk https://www.youtube.com/watch?v=xwoUwEf_suI https://www.youtube.com/watch?v=QL9Fed6P61o https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW_6PZiw