

01.09.2022 Тема уроку «»1

Завдання. Олімпійський урок: «Історія Олімпійських ігор Стародавньої Греції» Загально-розвивальні вправи.

Рухлива гра. Олімпійський урок: «Історія Олімпійських ігор Стародавньої Греції»

Рухлива гра.

 ЦІКАВЕ ПРО ОЛІМПІАДУ (історія за 8 хвилин)

06.09.2022/2г

Завдання: БЖД. ЗРВ. Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини. Різновиди ходьби.

Рухлива гра.

08.09.2022./3

БЖД. ЗРВ. Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час уроків фізичної культури. Біг.

Рухлива гра.  Рухливі ігри вдома

13.09.2022/4

Завдання: БЖД. Різновиди ходьби та бігу. Дитячий фітнес.

Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет

 Дистанційне навчання. Різновиди ходьби.

15.09.2022./5 (ОЧНО)

Завдання:

БЖД. Різновиди ходьби та бігу. Дитячий фітнес.

Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет

 Спеціальні бігові вправи. Комплекс №1. Дистанційне навчання. ...

20.09.2022./6

Завдання: БЖД. Біг із високим підніманням стегна. Комплекс ранкової гімнастики. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.  Біг на місці з висок підн колін

21.09.2022./7 (ОЧНО)

Завдання

.БЖД. ЗРВ. Біг із закиданням гомілок.

Ходьба на пальцях, п'ятах.  Руханка "Ми з України"

27.09.2022./8 (ОЧНО)

Завдання:БЖД. ЗРВ.

Біг зі зміною напрямку руху.

Ходьба із високим підніманням стегна.

Звіроаеробіка.

 Дистанційний урок з фізичної культури для учнів початкової шк...

28.09.2022./9 ОЧНО.

Завдання:БЖД. ЗРВ.

Біг із різних вихідних положень.

Ходьба у напівприсіді і присіді.

Рухливі ігри  Різні види ходьби для зміцнення м'язів стоп

04.10.2022./10 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.

БЖД. ЗРВ.

Біг із високого старту до 30 м.

Ходьба з різними положеннями рук.

Фітбол-аеробіка.

05.10.2022./11 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.

Ходьба «змійкою».

Біг до 500 .

Фітбол-аеробіка.

Рухливі ігри [Рухливі ігри вдома](#)

11.10.2022./12 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.

Ходьба «змійкою».

Біг до 500 .

Фітбол-аеробіка.

Рухливі ігри

[Фітбол - розминка](#) | [Руханка з фітболом](#) | [Фітнес для дітей](#) | [Рух...](#)

12.10.2022./13 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.Чергування ходьби та бігу до 1000 м.

Рухливі ігри [НУШ Гра на увагу. #фізкультура #дистанційне #нуш](#)

18.10.2022./14 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання малого м'яча із-за голови.

Рухливі ігри [Рухлива гра "Зроби фігуру"](#)

19.10.2022./15 .

Завдання:БЖД. ЗРВ.Пересування приставними кроками правим, лівим боком.

Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. [Рухлива гра" Гопак"](#)

25.10.2022./16 .

БЖД. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення.ЗРВ з гімнастичною палицею.

[Вправи з гімнастичними палицями](#) | [Розминка з палицями](#) | [Ком...](#)

Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані

8-10м. [Метання малого м'яча у вертикальну ціль](#)

26.10.2022./17 .БЖД. Загартування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку.ЗРВ з гімнастичною палицею

▶ Вправи з гімнастичними палицями | Розминка з палицями | Ком...

“Повторний” біг 3 x 10

01.11.2022./18 .БЖД. ЗРВ.Різновиди “човникового” бігу 4 x 9 м.

▶ "Човниковий"біг 4х9м (2клас)Дистанційне навчання.Школа.

Метання малого м'яча у щит

▶ Метання малого м'яча у вертикальну ціль з місця .Рухливі ігри

▶ #нуш НУШ. Рухлива гра "Театр звірів" #дистанційне #фізкультура

02.11.2022./19 .

БЖД. ЗРВ нахили та повороти.

▶ Розминка для початкових класів (біг, ходьба та її види) #2

Біг до 30 м із високого старту.

Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м

▶ Метання малого м'яча у вертикальну ціль

▶ РУХАНКА гра СТОНОГА весела гра для будь-якого віку

08.11.2022./20БЖД. ЗРВ зі скакалкою.

▶ Руханка зі скакалкою | Вправи зі скакалкою | Руханка з інвента...

Метання малого м'яча із-за голови на дальність

▶ Метання малого м'яча із- за голови на дальність . Рухливі ігри

09.11.2022./21 .БЖД. ЗРВ зі скакалкою

▶ Руханка зі скакалкою | Вправи зі скакалкою | Руханка з інвента...

.Різновиди ходьби та бігу.

Метання м'ячів різної ваги на задану відстань.

▶ Метання малого м'яча із- за голови на дальність Рухливі ігри

15.11.2022./22БЖД. Дитячий фітнес.

▶ Добрий ранок, Ми з України! Ранкове тренування для дітей. Ди...

Метання м'ячів різної ваги на однакову відстань.Рухливі ігри

16.11.2022./23БЖД. ЗРВ без предметів

▶ Руханка @ "Доброго вечора, ми з України " Фізичний розвиток д...
.Стрибки зі скакалкою.

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...
Рухливі ігри .

22.11.2022./24БЖД. ЗРВ зі скакалкою.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...
Стрибки без використання предметів на місці

▶ Переступання через предмети. Стрибки на двох ногах.

23.11.2022./25БЖД. ЗРВ зі скакалкою.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...
Стрибки без використання предметів на місці

▶ Переступання через предмети. Стрибки на двох ногах. .Ловіння
м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги .

29.11.2022./26

Стрибки на одній, двох ногах.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба по дрібних
предметах, біг на пальцях.

30.11.2022./27

БЖД. ЗРВ з предметами.Ходьба на підвищеній опорі.

Вправи для профілактики плоскостопості.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

06.12.2022./28БЖД. ЗРВ імітаційного характеру.Танцювальна
аеробіка.Рухливі ігри.

07.12.2022./29

БЖД. ЗРВ.Вправи для профілактики плоскостопості.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

Комплекси ритмічних вправ.

13.12.2022./30

БЖД. ЗРВ.Стрибкові вправи зі скакалкою.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук. Танцювальна аеробіка

14.12.2022./31БЖД. ЗРВ.

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук та вантажем на голові. Танцювальна аеробіка

20.12.2022./32

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками. Стрибки по «купинах».

▶ Фізична культура для дітей початкових класів. Дистанційне нав...

21.12.2022./33

БЖД. ЗРВ зі скакалкою

▶ Добрий ранок, Ми з України! Ранкове тренування для дітей. Ди...

.Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками. Стрибки по «купинах».

2-Семестр

24.01.2023./34

БЖД. ЗРВ зі скакалкою.

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...

Стрибки із поворотами та просуванням уперед.

25.01.2023./35

БЖД. ▶ РУХАНКА гра СТОНОГА весела гра для будь-якого віку

Загартування як засіб зміцнення здоров'я.

ЗРВ з обручем

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...

31.01.2023./36

Зимові рухливі ігри

01.02.2023./37

▶ РУХАНКА гра СТОНОГА весела гра для будь-якого віку Стрибки з

просуванням уперед, з поворотом на місці

07.02.2023./38

Вправи з вихідних положень .

▶ РУХАНКА гра СТОНОГА весела гра для будь-якого віку

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...

Дитячий фітнес: крок польки.

08.02.2023./39

▶ Добрий ранок, Ми з України! Ранкове тренування для дітей. Ди...

Перелізання через перешкоду висотою від 80 до 100 см різними способами.

14.02.2023./40Підлізання під перешкодою.

Крок польки.

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...

15.02.2023./41

Елементи акробатики.

Вправи для розвитку якостей гнучкості.

21.02.2023./42

БЖД. ЗРВ.Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.

▶ Стрибки на скакалці(2 клас) .Методика навчання.Дистанційне н...

22.02.2023./43

БЖД. ЗРВ

▶ Добрий ранок, Ми з України! Ранкове тренування для дітей. Ди...

.Елементи акробатики: перекид боком та вперед.