

**1Урок.01.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання.

ІБЖД.

Олімпійський урок: «Історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції».

▶ Олімпійські ігри. Теоретичні відомості від учня. Дистанційне навчання з фізичної к...

Правила поведінки під час уроку. До фінішу стрибками.

Д/З: комплекс вправ ранкової гімнастики.

**2Урок.05.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання.

ІБЖД. Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Старт. Біг на 30 м. Стрибки у довжину з місця

▶ Стрибки у довжину з місця. Дистанційна освіта 2021.

**3.06.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання:ІБЖД. Види дитячої легкої атлетики. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи <https://www.youtube.com/shorts/pgbNIXHfaGQ>.

Стартовий розбіг. Біг на 30 м. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. ▶ Техніка виконання метання малого м'яча

**4.09.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання:Біг у чергуванні з ходьбою 500 м. Естафети з елементами бігу. <https://www.youtube.com/watch?v=oHdWoKCqJx>

Д/З: стрибки на місці з діставанням колінами грудей

**5.12.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання:ІБЖД. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці та качки».

▶ Рухливі ігри. Рухлива гра "Мисливці і качки". ▶ Вправи для відновлення дихання.

▶ Вправи для відновлення дихання.

Д/З: стрибки через скакалку 10 секунд.

**6.13.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання:ІБЖД. Класифікація рухливих ігор. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ.

▶ Комплекс ЗРВ №1 без предметів. Дистанційне навчання. Фізична культура ▶ Бігові та стрибкові вправи. Прискорення 10 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» ▶ Стрибок у довжину з розбігу "Зігнувши ноги"/Модуль легка атлет... Рухлива гра «Рибалка»

Д/З: багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед.

**7.16.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання:

ІБЖД. Що таке фізична вправа, активність, спорт, фізичні якості? Стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Прискорення 20 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг з перешкодами: бар'єри, слалом, швидкісна драбина. Рухлива гра «Мисливці і качки».

▶ Комплекс ЗФП. Бігові та стрибкові №1. Дистанційне навчання. Фізична культура.

▶ Біг з бар'єрами/Модуль легка атлетика, школа

**8.19.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання: ІБЖД. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Техніка передачі естафетної палички. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у вертикальну ціль з колін. Рівномірний біг. Розвиток сили верхньої та нижніх кінцівок. Рухлива гра «День і ніч».

Д/З: Стрибок через скакалку на витривалість (до 1 хв.). ▶ Руханка "Ми з України"

**9.20.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання: ІБЖД. Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової діяльності. Різновиди ходьби та бігу. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Техніка передачі естафетної палички. Біг 20 м. Біг з перешкодами: бар'єри, слалом, швидкісна драбина. Рухлива гра «Лапта». Розвиток сили нижніх кінцівок. Вправи на розтягування.

▶ Як правильно ставати на низький старт | Техніка низького старту

Д/З: Імітація переходу через планку способом переступання.

**10.23.09.2022 Тема уроку «ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА – 10 ГОД
РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.»**

Завдання: ІБЖД. Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Закріплення передачі естафетної палички. Вправи на відтворення ритму. Біг з перешкодами: бар'єри, слалом, швидкісна драбина. Рухлива гра «Снайпери», «Виштовхни із кола».

▶ Стрибкові вправи

Д/З: Стрибки через скакалку 3х10 сек.

11.26.09.2022

Тема уроку (ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД, РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

Завдання:Правила безпечної поведінки під час уроків з волейболу.

■ Фізична культура. Історія розвитку гри волейбол. Теоретичні відомості від учня. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами. Стрибкові вправи. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Біг у повільному темпі. ■ Розміщення гравців на волейбольному майданчику.

Д/З: Швидкі скачки на одній нозі.

12 .27.09.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

Завдання:ІБЖД. Загальна характеристика гри у волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).

■ ВОЛЕЙБОЛ. ПРАВИЛА. РОЗМІЩЕННЯ ТА ПЕРЕХІД ГРАВЦІВ (дистанційне навча... Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Стрибкові вправи Стійка волейболіста. ■ Стійки волейболіста Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. Біг у повільному темпі.

Д/З:Присідання на одній нозі

13.30.09.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

Завдання:Правила безпечної поведінки під час уроків з волейболу.

Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передачі м'яча двома руками зверху над собою.

■ Передача м'яча двома руками зверху над собою

■ Прийом та передача м'яча двома руками зверху

Д/З: Підтягування у висі.

14Урок.03.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Правила гри у волейбол.«Малюкбол» ■ Правила гри у піонерболКомплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передачі м'яча двома руками зверху над собою. Передачі м'яча двома руками знизу від стіни. Рухлива гра «Малюкбол». Вправи для розвитку черевного пресу.

Д/З: Піднімання тулуба з положення лежачи на спині

15 Урок .04.10.2022 .

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

Завдання:Правила безпечної поведінки під час уроків з волейболу.

ІБЖД. Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Стійка волейболіста, пересування. 10 передач двома зверху над головою, потім партнеру. 10 передач двома знизу перед собою, потім передати партнеру. «Малюкбол». Вправи для розвитку сили нижніх кінцівок. Н.О.

 [Правила гри у піонербол](#)

 [правила пионербола видео](#)

Д/З: Імітація прийому знизу над собою.

16 Урок. 07.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

Завдання:Правила безпечної поведінки під час уроків з волейболу.

ІБЖД. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Рухлива гра «Карасі та щуки». Вправи для розвитку спритності.

 [правила пионербола виде](#)  [Прийом та передача м'яча двома руками зверху](#)

Д/З: Багаторазові стрибки на одній нозі

17 Урок. 10.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Особиста гігієна учня. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з волейбольними мячами. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Гра «Малюкбол». Вправи для розтягування.

 [правила пионербола видео](#)

 [Волейбол. Прийом і передача обома руками зверху та знизу над собою](#)

Д/З: Діставання в стрибку різних предметів

18 Урок. 11.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)ІБЖД. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача двома руками зверху біля стіни з відстані не менше 1м. Прийом м'яча двома руками знизу в колонах. Рухлива гра «День і ніч». Вправи для розвитку швидкості.  правила пионербола видео

 Волейбол. Прийом і передача обома руками зверху та знизу над собою

Д/З: Фізичне самовдосконалення.

19 Урок. 14.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Передача двома руками зверху з накидання партнера. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Гра «Малюкбол». Розвиток висоти стрибка. Н.О.

 Волейбол. Передача м'яча обома руками зверху та знизу від стіни

Д/З: Передача м'яча знизу над собою.

20 Урок. 17.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Стійки та пересування у волейболі. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Гра «Малюкбол». Розвиток спритності

 Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах

21 Урок. 18.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Прийом м'яча обома руками знизу з накидання партнера. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни, над собою. Рухлива гра «Біг по купинах», «Малюкбол». Спеціальні вправи для розвитку черевного пресу, спини.  Передача м'яча двома руками зверху в парах через сітку

Д/З: Піднімання тулуба з положення лежачи 30 секунд.

22 Урок. 21.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.)

ІБЖД. Комплекс ЗРВ з волейбольними м'ячами та естафети. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу з накидання партнера в колонах. Підкидання м'яча для нижньої прямої подачі, рух ударної руки (імітація нанесення удару по м'ячу). Рухлива гра  Нижня пряма подача

23. Урок. 24.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.ІБЖД. Правила гри у волейбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ та естафети. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча обома руками зверху в парах. Прийом м'яча обома руками знизу з накидання партнера в парах. Рухлива гра «Малюкбол». Вправи для розвитку сили верхнього плечового поясу. Н.О.

Д/З: Човниковий біг.  Правила гри в Волейбол

24. Урок. 25.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.

ІБЖД. Правила гри у волейбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ та естафети. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча обома руками зверху в парах. Прийом м'яча обома руками знизу в колонах. Рухлива гра «Виклик номерів», «Малюкбол». Вправи для розвитку швидкості.  Правила гри у волейбол.Модуль волейбол ,школа.

 УРОК № 2 Передача двома руками зверху. Школа волейболу від Академії "Проме..."

Д/З: Стрибки через скакалку.

25. Урок. 28.10.2022

Тема уроку(ВОЛЕЙБОЛ – 15 ГОД,РУХЛИВІ ІГРИ – 5 ГОД.

ІБЖД. Правила гри у волейбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ та естафети. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Рухлива гра «Рибалка». Розвиток висоти стрибка.

Н.О.<https://www.youtube.com/watch?v=zozC0dvnFOM>

 Правила гри у волейбол.Модуль волейбол ,школа.

 УРОК № 2 Передача двома руками зверху. Школа волейболу від Академії "Проме..."

Д/З: Пройти тест.

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=2449216>

26. Урок. 31.10.2022 БАСКЕТБОЛ – 5 ГОДИН БАДМІНТОН – 5 ГОД

- ▶ Правила безпеки під час проведення уроків з баскетболу. Модуль баскетбол, школа.
- ▶ Анімаційний мультфільм "Правила гри в баскетбол"

ІБЖД. Історія розвитку баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Стійки баскетболіста.

▶ Види баскетбольних стійок (Синявський Михайло) Особи пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Вправи для відновлення дихання. Естафети з елементами баскетболу.

Д/З: Імітація передачі м'яча двома руками від грудей

27. Урок. 01.11.2022 БАСКЕТБОЛ – 5 ГОДИН БАДМІНТОН – 5 ГОД

- ▶ Анімаційний мультфільм "Правила гри в баскетбол"

ІБЖД. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Поняття про техніку гри. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Зупинки двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. ▶ Кидки м'яча руками Вправа Зіг у чергуванні з ходьбою. Естафети з елементами баскетболу.

- ▶ Передача м'яча двома руками від грудей з місця

Д/З: Ведення м'яча на місці і в ходьбі.

28. Урок. 04.11.2022 БАСКЕТБОЛ – 5 ГОДИН БАДМІНТОН – 5 ГОД

- ▶ Анімаційний мультфільм "Правила гри в баскетбол"

ІБЖД. Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей ▶ Передача м'яча двома руками від грудей з місця Біг у повільному темпі.

Рухливі ігри.

Д/З: Діставання в стрибку різних предметів.

07.11.2022 29.(29)ІБЖД. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч капітанові». Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей.

▶ передача двома руками від грудей і його ловіння Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави. Рухливі ігри.

Д/З: Імітація кидка в корзину з подвійного кроку після ведення.

📺 Модуль Баскетбол. Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку

08.11.2022.(30)ІБЖД. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ловіння та передачі м'яча на місці

📺 Баскетбол. Кидки м'яча однією рукою від голови та обома руками зверху. Кидки ... однією рукою від плеча. Ведення м'яча у русі. Подвійний крок. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча.

📺 Модуль Баскетбол. Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку у чергуванні з ходьбою. Естафети з елементами баскетболу.

Д/З: Стрибки через скакалку 3 по 10 сек.

11.11.2022.(31)Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.

📺 Правила гри в бадмінтон/Модуль бадмінтон,школ. Організаційні вправи. Історія розвитку українського бадмінтону. Комплекс ЗРВ. Кидки та ловлення тенісного м'яча з різних положень. Вправи із перенесенням воланів.

📺 Бадмінтон / Урок №1 / Дистанційне навчання з фізичної культури. Вправи для розвитку рухливості та сили кисті. Вправи для розвитку

14.11.2022.(32)<https://www.youtube.com/watch?v=Jl-L-zHQP2A>Організаційні вправи. Режим дня та особиста гігієна учнів. Комплекс ЗРВ. Пересування різними способами та кроками; стрибкові вправи, стрибки на скакалці;Ігрова стійка бадмінтоніста.

15.11.2022.(33) 📺 РУКИ-НОГИ ДРИГ | Руханка для дітей та підлітків 2022 | Дитяча ... Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Підбивання (жонглювання) ракеткою. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.

18.11.2022.(34) 📺 Фізкультура/руханка з Лесею Нікітюк. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3–4 м. Подача та удар над головою. Рухливі ігри та естафети.

21.11.2022.(35)Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Виконання подачі з положення готовності(10 подач)-оцінити.

22.11.2022.(36)ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ) – 10 ГОД.ГІМНАСТИКА – 5 ГОД.ІБЖД.

Доджбол.Правила гри.@Фізкультура .Дистанційне навчання.Історія розвитку українського доджболу.<https://www.youtube.com/watch?v=EkHLOzvAl8Q> Стройові вправи. Комплекс ЗРВ в русі. Фізкультура/руханка з Лесею Нікіткою.Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу та сили верхніх та нижніх кінцівок. Лазіння по горизонтальному канату у три прийома. : Вправи для формування та корекції постави

25.11.2022.(37) Фізкультура/руханка з Лесею Нікіткою.Спеціальні вправи.

ВПРАВА ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ГРІ ДОДЖБОЛ. Дистанційне навчання. Модуль... Виси та упори на низькій перекладині (дівчата), а хлопці високій перекладині. Пересування в стійці доджболіста преставними кроками. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці. Рухлива гра «Вибивний».Д/З: Вправи для розвитку гнучкості.

28.11.2022.(38)Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Кидки однією рукою зверху від стіни, в парах. Лазіння по канату у три прийома. Вправи для розвитку спритності

29.11.2022.(39) РУКИ-НОГИ ДРИГ | Руханка для дітей та підлітків 2022 | Дитяча ... Історія розвитку гімнастики.Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. Кидки м'яча знизу однією рукою від стіни, в парах. Фізичні якості гнучкість Н.О. Вправи для розвитку черевного пресу. Рухлива гра «М'яч ведучому».

ВПРАВА ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ГРІ ДОДЖБОЛ. Дистанційне навчання. Модуль...

01.12.2022.(40) Фізкультура/руханка з Лесею Нікіткою.Комплекс ЗРВ. Акробатичні вправи. Дистанційне навчання - Вправи на рівновазі.Стійка доджболіста, розміщення гравців на ігровому майданчику. Кидки м'яча однією рукою зверху та знизу. Фізичні якості сила (підтягування) Н.О.

05.12.2022.(41). Захоплюючий світ спорту.Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. Стройові вправи. Вправи на розтягування.

Дистанційне навчання - Вправи на рівновазі.Фізичні якості сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) Н.О. Розвиток сили спини. Рухлива гра «Хто найвлучніший?».

ВПРАВА ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ГРІ ДОДЖБОЛ. Дистанційне навчання. Модуль...

06.12.2022.(42) РУКИ-НОГИ ДРИГ | Руханка для дітей та підлітків 2022 | Дитяча ... Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи. Акробатичні вправи 1 Розвиток гнучкості. Кидки м'яча однією рукою зверху, знизу в зустрічних колонах. Рухлива гра «М'яч середньому».Д/З: Вправи розвитку швидкості

ВПРАВА ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ГРІ ДОДЖБОЛ. Дистанційне навчання. Модуль...

08.12.2022.(43) Основи самоконтролю під час змагань та виконанню фізичних вправ. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Акробатичні вправи.

▶ Акробатичні вправи Піднімання тулуба в сід за 30 с. Н.О. Вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.

12.12.2022.(44). ▶ РУКИ-НОГИ ДРИГ | Руханка для дітей та підлітків 2022 | Дитяча...

Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять спортивними вправами. ЗРВ. Спеціальні вправи. Вправи з рівноваги.

▶ Дистанційне навчання - Вправи на рівновагу

<https://www.youtube.com/watch?v=JSIDosW1IWs> Кидки та ловіння м'яча від стіни.

Рухлива гра «Вибивний», Д/З: Вправи для розвитку верхнього плечового поясу

13.12.2022.(45). ▶ Фізкультура/руханка з Лесею Нікітю Фізичний стан людини його об'єктивні та суб'єктивні показники. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи. Вправи на рівновагу. Кидки м'яча однією рукою зверху та знизу. Рухлива гра «М'яч середньому», «Вибивний».

▶ ВПРАВА ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ В ГРІ ДОДЖБОЛ. Дистанційне навчання. Модул...

15.21.2022.(46) ▶ Доджбол. Правила гри. @Фізкультура .Дистанційне навчання .

Контрольний навчальний норматив із кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча (хлопці) та обома руками від грудей (дівчата). Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі

19.12.2022.(47) ▶ Фізкультура/руханка з Лесею Нікітю Різновиди ходьби та бігу.

Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 x 5 м. Ведення м'яча з обведенням предметів.

Кидки м'яча у русі однією рукою від плеча. Двостороння гра за спрощеними правилами.

20.12.2022.(48) ▶ РУКИ-НОГИ ДРИГ | Руханка для дітей та підлітків 2022 | Дитяча ...

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 x 5 м. Ведення м'яча з обведенням предметів. Кидки м'яча у русі однією рукою від плеча. Двостороння гра за спрощеними правилами.

