

Індивідуальний план надолуження навчального матеріалу за I семестр 2022-2023н.р. неохоплених навчанням учнів 1-Б з фізкультури

Вчитель: Сікоза Лілія Євгенівна

Термін виконання: січень-лютий 2023р

№ теми	Тема, короткий зміст	Спосіб подання	Д\З	Дата виконання	Нотатки
1	Поняття про життєво важливі способи пересування людини. Загальнорозвивальні вправи. Ходьба.	Дистанційно		1 тиждень	
2	Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини. Різновиди ходьби.	Дистанційно			
3	Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предмета . Різновиди бігу. Ознайомлення з правилами рухливих ігор	Дистанційно			
4	Різновиди ходьби та бігу. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.	Дистанційно		2 тиждень	
5	Вправи для формування правильної постави. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей. Безпечна поведінка під час виконання фізичних вправ та ігор.	Дистанційно			
6	Комплекс фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	Дистанційно			
7	Рухова та ігрова діяльність під час прогулянок, екскурсій, відпочинку. Позитивний вплив природного середовища на стан здоров'я.	Дистанційно		3 тиждень	
8	Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	Дистанційно			
9	Виконання різновидів ходьби. Рухливі ігри.	Дистанційно			
10	Виконання різновидів ходьби. Рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку.	Дистанційно		4 тиждень	

11	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи.	Дистанційно			
12	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	Дистанційно			
13	Комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи. Рухливі ігри.	Дистанційно		5 тижде нь	
14	Комплекс фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики.	Дистанційно			
15	ЗРВ без предметів. Стрибки зі скалкою. Рухливі ігри .	Дистанційно			
16	Рухливі ігри. Виконання різних ролей в ігрових ситуаціях. Дотримання правил гри.	Дистанційно		6 тижде нь	
17	Рухова та ігрова діяльність. Дотримання безпечної поведінки під час ігор та розваг.	Дистанційно			
18	Дитячий фітнес. Танцювальна аеробіка.	Дистанційно			
19	ЗРВ імітаційного характеру. Танцювальна аеробіка. Рухливі ігри.	Дистанційно		7 тижде нь	
20	Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка.	Дистанційно			
21	Біг із різних вихідних положень. Ходьба у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри	Дистанційно			
22	Стрибки із поворотами та просуванням уперед. Рухливі ігри.	Дистанційно		8 тижде нь	
23	Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Рухливі ігри та естафети.	Дистанційно			

24	Стрибки з просуванням уперед, з поворотом на місці. Різновиди ходьби на підвищеній опорі.	Дистанційно			
25	Вправи з вихідних положень . Дитячий фітнес : крок польки.	Дистанційно		9 тижде нь	
26	ЗРВ для формування постави. Перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг.	Дистанційно			
27	ЗРВ для формування постави. Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.	Дистанційно			
28	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.	Дистанційно		10 тижде нь	
29	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.	Дистанційно			
30	Виконання базових рухів, характерних для різних видів спорту. Рухливі ігри. Дотримання безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор.	Дистанційно			