

2025 - 2026 навчальний рік

1 - А

Фізична культура

Новик Людмила Петрівна

29.09.2025

Тема: Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/hWValg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 01.10.2025

24.09.2025

Тема: Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/ RFZlg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 26.09.2025

22.09.2025

Тема: Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/YdxYlg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 24.09.2025

17.09.2025

Тема: Загальнорозвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/BVdYlg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 19.09.2025

15.09.2025

**Тема: Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці.
Вправи для верхніх кінцівок і плечевого пояса.**

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/9FZYIg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 17.09.2025

03.09.2025

**Тема: Поняття про фізичну культуру як сукупність
різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення
здоров'я. Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці.**

1. Переглянути відео за покликанням:

<https://u.to/EMRXIg>

2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 05.09.2025