**План**

**дистанційного навчання учнів 3 класу**

**з фізичної культури на період карантину**

**вчитель: Фалтус О.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Зв'язок з учителем** |
| 31.03.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 3. Бігові вправи. 4. Метання малого м'яча у щит з відстані 8-10м.5. Метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. 6. Рухливі ігри «Навипередки за м'ячем». | Роботи надсилаємо на Viber 0966922913 |
| 01.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.3. Стрибкові вправи. 4. Тримання баскетбольного м'яча; передача м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча. 5. Вправи на розтягування. 6. Рухлива гра з м'ячем «Зустрічна естафета». | Роботи надсилаємо на Viber 0966922913 |
| 02.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.3. Підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині. 4. Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою. 5. Пересування з м'ячем і без м'яча. 6. Рухливі ігри «Найкраща пара». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 07.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 3. Вправи для розвитку сили. 4. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. 5. Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5м., довжиною 8-10 м.) 6. Із положення стоячи до стіни, кидаючи його у стіну, повертаючись праворуч з наступним його ловінням. 7. Рухлива гра «Передав – сідай». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 08.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи у русі. 3. Вправи для розвитку гнучкості. 4. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. 5. Передача м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною.6. Метання м'яча у ціль. 7. Рухлива гра «Артбол». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 09.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави. 3. Вправи для координації рухів. 4. Метання м'яча із-за спини на дальність. 5. Метання м'яча у вертикальну ціль. 6. Рухлива гра «Артбол» | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 14.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи у русі. 3. Вправи для м'язів стопи. 4. Стрибки поштовхом однієї ноги. 5. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по прямій. 6. Жонглювання м’ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата). 7. Рухлива гра «Попади у ціль». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 15.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави. 3. Вправи для м'язів стопи. 4. Стрибки у довжину з місця. 5. Вкидання м'яча в ноги партнера. 6. Жонглювання м'ячем. 7. Рухлива гра «Попади у ціль». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 16.04.20 | 1. Організаційні вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи у русі. 3. Пересування м'ячем і без м'яча. 4. Ловіння м'яча. 5. Ведення м'яча по між стійок. 6. Вправи для розвитку швидкості. 7. Рухливі ігри «Грай та не втрачай». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 21.04.20 | Вправи для оволодіння навичками пересувань. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.1. Загальнорозвивальні вправи на місці. 2. Ходьба по діагоналі із зміною частоти кроку. 3. Ходьба з високим підніманням стегна. 4. Біг по прямій лінії (до 30 м). 5. Човниковий біг 4х9м. 6. Рівномірний біг до 900м. 7. Рухливі ігри на швидкість. «Квач». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 22.04.20 | 1. Правила безпеки під час занять фізкультурою. 2. Загальнорозвивальні вправи на місці. 3. Пересування приставними кроками. 4. Біг з високим підніманням стегна. 5. Біг з подоланням перешкод до 50см. 6. Пробігання лабіринту. 7. Рівномірний біг до 1000м перемінно з ходьбою. 8. Рухливі ігри на швидкість «Команда швидконогих». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 23.04.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.2. Біг «проти ходом», «змійкою».3. Ходьба із зупинкою за сигналом.4. Човниковий біг 4х9.5. Рівномірний біг 900.6. Рухливі ігри на формування спритності «Білі ведмеді». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 28.04.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук.3. Ходьба на підвищені платформі.4. Прискорений біг до 30м.5. Рівномірний біг до 500м.6. «Човниковий» біг: 4х9м.7. Рухливі ігри на формування спритності «Горішки». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 29.04.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Ходьба з присіданням.3. Прискорений біг 30 м.4. Ходьба по лаві.5. Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.6. Лазіння по похилій лаві (кут 45).7. «Човниковий» біг: 4х9 м.8. Рухливі ігри на формування спритності. «Квач». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 30.04.20 | 1. Правила виконання та оцінювання комплексного тесту.2. Загальнорозвивальні вправи у русі.3. Біг на швидкість до 30 м.4. Рівномірний біг до 500 м.5. Перелізання по гімнастичній стінці.6. Лазіння по похилій лаві (кут 45) в упорі присівши.7. Підтягування на низькій перекладині.8. Рухлива гра «Повінь» | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 05.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями.3. Лазіння по гімнастичній стінці однойменними та різнойменними способами.4. Підтягування на низькій перекладині.5. Рухливі ігри «Гуси-лебеді». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 06.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Танцювальний кроки: з притупуванням, вірьовочка.3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.4. Рухливі ігри «Запорожець на Січі». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 07.05.20 | 1.Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Чергування ходьби та бігу до 1000 м.3. Нахили тулуба вперед з положенням стоячи біля гімнастичної стінки.4. Танцювальні кроки «вихиляси».5. Рухливі ігри на формування спритності «Кульку за смугу». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 12.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук, з присіданням.3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.4. Рухлива гра «Квач». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 13.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Біг проти ходом та з різних вихідних положень.3. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук.4. Піднімання у висі ніг до кута 90 градусів.5. Рухлива гра «Повінь». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 14.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи у русі.2. Біг стрибками, подоланням перешкод.3. Прискорений біг до 30 м з високого старту.4. Рухливі ігри «Гуси-лебеді». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 19.05.20 | 1. Загальнорозвивальні вправи на місці.2. Ходьба на носках, п'ятках, з різним положенням рук. Слідкування за поставою.3. Біг із зміною швидкості та напрямку за сигналом свистка.4. Прискорений біг 30 м з високого старту.5. Рівномірний біг до 1200 м.6. «Човниковий» біг: 4х9м.7. Рухливі ігри на формування спритності «Команда швидконогих». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 20.05.20 | 1. Підготовчі та стройові вправи.2. Різновиди ходьби на носках, на п'ятках.3. Ходьба в напівприсіді.4. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.5. Нахил тулуба у сіді з різними положеннями ніг.6. Перекат назад з виходом на коліна.7. Рухлива гра «Гречка», вправи на релаксацію: «Водопад». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 21.05.20 | 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою2. Шикування в колону.3. Різновиди ходьби на носках, на п'ятках.4. Ходьба з різним положенням рук.5. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.6. Стрибки на скакалці.7. Із упором на низькій перекладині зіскок махом назад.8. Рухлива гра «Квач», вправи на релаксацію: «Квітка добра». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 26.05.20 | 1. Шикування в колону.2. Різновиди ходьби на носках, на п'ятках.3. Ходьба з різним положенням рук.4. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.5. Міст з положення лежачи.6. Біг на дистанцію 500 м малої інтенсивності.7. Рухлива гра «Переправа через річку», вправи на релаксацію: «Водопад». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 27.05.20 | 1. Шикування в коло.2. Різновиди ходьби на носках, на п'ятках.3. Ходьба в напівприсіді.4. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.5. Розмахування у висі на високій перекладині.6. Викрут рук із скакалкою.7. Рухлива гра «Вгадай чий голос». | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |
| 28.05.20 | 1. Шикування в коло.2. Різновиди ходьби на носках, на п'ятках.3. Ходьба в напівприсіді.4. Комплекс загально розвивальних вправ зі скакалкою.5. Ловіння великого м'яча за спиною після підкидання вгору.6. Рухлива гра «Вгадай чий голос» | Роботи надсилаємо наViber 0966922913 |