**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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 0966922913 |
| 21.05.20 | 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою  2. 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 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 на  Viber 0966922913 |