Фізична культура 1 клас НУШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Тема  |  Дата |  Завдання  |
| Чергування ходьби і бігу до 100 метрів.Навчання техніки вико-нання танцювальним крокам: приставний крок убік,вперед,назад,крок галопу,польки. |  06.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 200 метрів.Закріплення технікивиконання танцювальних кроків:приставний крок убік,вперед,назад,крок галопу,польки. Рухлива гра на розвиток швидкості. |  07.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 300 метрів.Удосконалення технікивиконання танцювальних кроків:приставний крок убік,вперед,назад,крок галопу,польки.Рухлива гра на розвиток швидкості.  |  08.04 |  |
|  Чергування ходьби і бігу до 400 метрів.Повторення технікивиконання естафетного бігу 4\* 9 метрів.Рухлива гра на розви-ток швидкості. |  13.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 500 метрів.Закріплення техніки ви-конання естафетного бігу 4 \*9 метрів.Рухлива гра на розвитокшвидкості. |  14.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 600 метрів.Удосконалення технікивиконання естафетного бігу 4\* 9 метрів.Рухлива гра на розви-ток швидкості. |  15.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 600 метрів.Навчання техніки вико-нання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках перелаЗіння через перешкоду,під лазіння перед перешкодою.Пов-торний біг до 30 метрів з високого старту.Рухлива гра на розвиток витривалості.Чергування ходьби і бігу до 700 метрів.Закріплення техніки  виконання лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках,пере лазіння через перешкоду ,під лазіння під перешкодою. Повторний біг до 30 метрів з високого старту.Рухлива гра нарозвиток витривалості.    |  21.04 |  |
|  22.04 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |