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 техніки  виконання 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 техніки  виконання 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 техніки  виконання 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 розвиток  швидкості. | 14.04 |  |
| Чергування ходьби і бігу до 600 метрів.Удосконалення техніки  виконання 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 перела  Зіння 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 на  розвиток витривалості. | 21.04 |  |
| 22.04 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |