

Фізична культура II семестр

35	«Їжаки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Їжачок» https://youtu.be/pJYXpLJhA0M
36	«Історія м'яча». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «М'яч сусідові» https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
37	«Колобок NEW». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Гарячий колобок» https://youtu.be/qSHpwsYc8kl
38	«Маленький Пончик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Чемпіон» https://youtu.be/Oq9SMaBM9uY
39	«Спорт — це життя!». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи поза-ду. Кидки м'яча знизу із положення сидячи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості https://youtu.be/pJYXpLJhA0Mвяфя
40	«Звірополіс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидячи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
41	«Карлсон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «Передав — сідай!». https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc
42	«Ода спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Донеси м'яч» https://youtu.be/9qMvNhH07TA
43	«Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спритні оригінали» Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
44	«Синдбад-мореплавець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «М'яч середньому». https://youtu.be/baPwMgpTcKc

№ з/п	Зміст	Дата проведення
45	«Лісова казка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості. https://youtu.be/KNIYu_f3CgE	
46	«Про розумне Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості. Різновиди ходьби, бігу. https://youtu.be/pJYXpLJhA0M	
47	«Джекі Чан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Перегони м'ячів». https://youtu.be/BRyj503uM9s	
48	«Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова» https://youtu.be/175UQjVhNPU	
49	«Весна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнути-ми та прямими ногами. Розвиток сили. Естафета. https://youtu.be/P09Z5x0dpdc	
50	«Машина часу». Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Грибок». https://youtu.be/BNgjNusXNcs	
51	«Робокари». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Спіймай палицю». https://youtu.be/BCUENDpl7GU	
52	«Казка про хлопчика, який довів, що неможливе можливо». Організаційні вправи. Різнови-ди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заборонений рух». https://youtu.be/qiMN7A5ibp8	
53	«Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висо-ту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу». https://youtu.be/1VA7hUxGx3M	
54	«Турбо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Лисиця і кури». https://youtu.be/qh243vGPuug	
55	«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах» https://youtu.be/NpqZU2PEWFw	
56	«Роботи-пожежники». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Влучно в ціль». https://youtu.be/eR5kePggLL4	
57	«На городі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Влучно в обруч». https://youtu.be/fHS9Jz589U	
58	«Домовеня Кузя». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Найкраща пара». https://youtu.be/dcv3upLGpls	
59	«Червона Шапочка проти зла». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Зайці в городі». https://youtu.be/Ta-iahN7DBM	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
60	«Андрій Шевченко». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості. https://youtu.be/e-L4uUN9yysg	
61	«Каспер». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». https://youtu.be/BRyj503uM9s	
62	«Як білка всіх звірів привчила до зарядки». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». https://youtu.be/JEkfluwBgkg	
63	«Долина солодоців». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль» Вправи для формування постави. https://youtu.be/-KGiS5KCfwI	
<i>.Орієнтовне комплексне тестування</i>		
64	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості. https://youtu.be/1L534_r8C3A	
65	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості. https://youtu.be/zFc_K9EPvws	
67	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості. https://youtu.be/cDho0Syug7w	
68	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили. https://youtu.be/qoqI5FfvNhY https://youtu.be/qoqI5FfvNhY	
69	«Човниковий» біг 4 9 м для визначення рівня розвитку спритності. https://youtu.be/8QvzSt8Q5Ng	
70	.Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидко-силового розвитку учнів https://youtu.be/0hXsoBUPRnM	