**Фізична культура**

**3 год. на тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Завдання |
| 12.03.2020. | вправи з великим м’ячем, ведення м’яча ногою у кроці, зупинка м’яча що котиться підошвою ,ведення м’яча передньою частиною ступні. | вправи з великим м’ячем |
| 13.03.2020. | Вправи з великим м’ячем ,удари по м’ячу ,що котиться,ведення м’яча ногою по прямій, по дузі ,між стійками. | Вправи з великим м’ячем  |
| 16.03.2020. | Вправи з великим м’ячем. Рухливи ігри. Естафети. | Вправи з великим м’ячем |
| 19.03.2020. | Біг із високого старту до 30 м. Ходьба з різними положеннями рук. Фітбол-аеробіка. | Біг із високого старту до 30 м |
| 20.03.2020. | Ходьба «змійкою» . Біг до 500м. Фітбол- аеробіка. Ігри. | Біг до 500м. |
| 30.03.2020. | ЗРВ з гімнастичною палицею. Біг спиною уперед. Вправи з малим м’ячем. Рухливі ігри. | . Вправи з малим м’ячем |
| 2.04.2020. | Біг із зупинками стрибком та кроці за сигналом. Метання малого м’яча із-за голови. Рухливі ігри. | Метання малого м’яча із-за голови |
| 3.04.2020. | Пересування приставними кроками правим лівим боком.Фізичні вправи для формування постави профілактики плоскостопості та відновлення організму. | .Фізичні вправи для формування постави профілактики плоскостопості та відновлення організму. |