ОНЛАЙН-РЕСУРСИ НА ДОПОМОГУ ВЧИТЕЛЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

[Державний стандарт 2020 галузь Фізична культура](https://rada.info/upload/users_files/43843911/bdd0e748a7935e0da55702156418d3b1.doc)

Інформаційно-методяний сайт з фізичного виховання: <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/>

Збірник календарно-тематичних планувань з фізичної культури на 2023-2024 н.р. <https://www.schoollife.org.ua/zbirnyk-kalendarno-tematychnyh-planuvan-z-fizychnoyi-kultury-na-2023-2024-n-r/>

Методика викладання фізичної культури <https://www.schoollife.org.ua/category/fajly/fizychna-kultura/metodyka-vykladannya-fizychnoji-kultury/>

Конспекти уроків з фізичної культури <https://www.schoollife.org.ua/usi-uroky-fizychnoji-kultury/>

МОН оновило типовий перелік обладнання та інвентарю для спортзалів <https://www.schoollife.org.ua/mon-onovylo-typovyj-perelik-obladnannya-ta-inventaryu-dlya-sportzaliv/>

Матеріали з фізичної культури для вчителів <https://urok.osvita.ua/sport/page/2/>

Уроки фізичної культури на YouTube <https://www.youtube.com/c/JuniorZUA>

Комплекси вправ під музичний супровід <https://www.facebook.com/kfvtnpu/photos/pcb.2857608164326227/2857606534326390/?type=3&theater>

Координаційна драбинка <https://www.facebook.com/kfvtnpu/photos/pcb.2847826941971016/2847825261971184/>

Відеоуроки для школярів (Мінцифра) <https://nus.org.ua/news/mintsyfra-znyala-dlya-shkolyariv-videouroky-fizkultury/?fbclid=IwAR22ajzoYCnj919vDv1AsRVgTS9olpvfEFh08JLNoVUxise-MnwEaH67bk>

Індивідуальна робота з м’ячем (футбол) <https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4>

«Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater>

Мультик «Правила футболу» <https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2432010253774812/?id=100008975831947>

Мультик «Дітям про спорт» <https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2431892843786553/>

Руханки для учнів (музичний супровід) <https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2423089198000251/>

Програма присідань на 30 днів <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater>

Комплекс фізичних вправ (розминка) <https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jvzl3dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRlGi0>

Колове тренування <https://www.youtube.com/watch?v=hIARHHqlKs&feature=share&fbclid=IwAR1ozzxUm3XVJsFE6Ynl8coVKctjME4VOPcYY89YhAoJDZt9RCtwVDsgS9g>

55 ігор та розваг дома <https://osvitanova.com.ua/posts/3565-55-enerhiinykh-ihor-ta-rozvah-dlia-ditei-vdoma-adzhe-karantyn-nezhart?fbclid=IwAR2f-SijhgJ0x2HspA0BH89Lds8Zl0dUFBEjo7KPB5bA7qeF6glIO5QM75A>

Правила безпеки на уроках фізкультури <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7>

Фізичні вправи з м’ячем, кулькою, іграшкою <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9lTvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Фізична культура на карантині (корисні поради) <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9lTvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Комплекс вправ (Здорова спина) <https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM2gZdfHQXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>

Підтягування на перекладині <https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pKj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORSth>

Тренування на всі групи м’язів в домашніх умовах <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1ZvQSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFjko8WtqVP5gQg>

Руханка від українських спортсменів [https://www.facebook.com/olya.mazmanian/videos/2567357396916330/UzpfSTEwMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDIyMjAz MjA4MDg4ODUw/](https://www.facebook.com/olya.mazmanian/videos/2567357396916330/UzpfSTEwMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDIyMjAz%20MjA4MDg4ODUw/)

45 вправ на «Координаційній драбині» <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0xR--bxeqwrUIN9aAGlqNTwXwGNLH2zC8-uMjSUX00krdqjYjjpQIxOA&app=desktop>

Вивчення техніки метання малого м’яча у вертикальну ціль <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo&fbclid=IwAR2Mo6iZi881braVz0Lgp3KQSRlKw0p2MdQUyLrlvD7sG3Vijj3>

Методика навчання стрибків на скакалці <https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&fbclid=IwAR1RgXeh8jNXrqt4vjxRHUwVoXBcBBxNBT3_A5wrZOLw>

Методика навчання стрибка з місця <https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&fbclid=IwAR3SLbzJw2gjnlRTEa_itx4I1xXrIjU6cVWzMNO9wiklfAOyas1A>

Комплекс фізичних вправ <https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcmGE&fbclid=IwAR3k3NsecomD7dGWQAC7FpIpM1PKmfEffKyE0nrtuXplFw>

Комплекс вправ для зміцнення м’язів живота <https://www.youtube.com/watch?v=dAF0pzxJtLM&fbclid=IwAR0xtpe0NxXRqKk_DuvTMC2xpvDyVqO5P_AZpxQDetZWn3B>

Дистанційне навчання з фізкультури <https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHq5onGposwWhzvPh2WfHiJSfCn>

Комплекс фізичних вправ від Ольги Маслянко <https://www.facebook.com/100009067348694/videos/2479205245725029/>

Комплекс вправ для розминки <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&fbclid=IwAR1m7n_ogrMwP4yj7i7_u82Nh0r_l8VNmE18fDtZfw8qi>

Руханка <https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw&fbclid=IwAR3hcTKxutDOFvUELWpOFYaeou58jcQwnJSpjzz9H614KpmMPaXa>

Вправи для розвитку сили <https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw&fbclid=IwAR2YmjdVXSL12COotcWYZ0MOZ17mZtV5F8K_AnAruRvpyED>

Вправи на координаційній драбині <https://www.youtube.com/watch?v=hM8KfNwP_Tw&fbclid=IwAR3oyhgIy36y5ZIpFLQsBDN>

Комплекс вправ з м’ячем <https://www.youtube.com/watch?v=39UCf1WB1Gg&fbclid=IwAR3AXlFf6M7PDcvW-gAuIkjRGe4KnsLmd9jH70HvSQw4zWyG2-09uD5gbs>

Комплекс фізичних вправ <https://www.facebook.com/sportstudents/videos/237242530797519/?v=237242530797519>

Вправи з рушником <https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTIb8&fbclid=IwAR0_IEJrvmS4nKgKAc5PGgYI9Mx36QrfF8_AY2MNzunMrQLD>

20 вправ для верхньої частини тіла в домашніх умовах <https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk&fbclid=IwAR05LOXocX1hWU2HBG8DV5ymk1P4aADma2Lop1kJfMneR>

Тренуємось дома <https://www.youtube.com/watch?v=pwIlvp8vQ4M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Yv9EXdMsp9kn5hkbNDfSQOYw8>

Фізичні вправи під час карантину <https://www.youtube.com/watch?v=a53BDJslbik&t=14s&fbclid=IwAR0sw4mYCO3sj2QKE3hjdr5d6Wp4_MQ1LuHffqI9p14>

Урок фізкультури Дмитра Лабезного (баскетбол) <https://www.youtube.com/watch?v=G628AK6G-oU&fbclid=IwAR16>

Урок фізкультури (швидкість) <https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=share&fbclid=IwAR0bxnJGvTkZ7cHEdevQ14>

YouTube-канали та сервіси (на період карантину безкоштовні), які пропонують комплекси фізичних вправ <https://www.the-village.com.ua/village/service-shopping/sports/295539-yak-efektivno-trenuvatisya-vdoma-pid-chaskarantinu>