

Фізична культура 3 клас

№	Завдання	Додаткові інструменти
1	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій). Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=UtziXo7Jf90 https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ&t=172s
2	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=Zp7A1WT2pKg https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ&t=172s https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZI
3	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=UtziXo7Jf90 https://www.youtube.com/watch?v=X-g1ljkKgOQ&t=172s
4	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в кроці правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ

		https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZl
5	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в русії правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою. Рухливі ігри та естафети..	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ
6	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Ведення м'яча в кроці правою і лівою рукою. Ведення м'яча на місці однією рукою . Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZl
7	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети. Підсумкове тестування за 1 семестр.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY
8	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZl
9	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.	ТБ

	ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети.	https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos 3PB https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/shorts/ypyTc5P7pFE
10	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети. Рухлива гра	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos 3PB https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZI
11	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos 3PB https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXfo&t=38s https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ https://www.youtube.com/watch?v=M5-ISBGsIBY https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZI
12	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками Рухливі ігри та естафети. Підсумкове тестування за 1 семестр.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos 3PB https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA Тест https://www.youtube.com/watch?v=Ob6IKqYn8vk&t=2s