

Фізична культура 3 клас 2 сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
1 02.02 06.02 онл	1.Організовуючі вправи : шикування колону, шеренгу. 2.Загальнорозвивальні вправи для формування постави та попередження плоскостопості. 3.Підтягування у висі лежачі на низькій перекладині. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі 5 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCl&t=110s https://www.youtube.com/watch?v=wMgLz7X4m5g Гра https://www.youtube.com/watch?v=NFmA0ZhXDmg
07.02 09.02 онл	1.Організовувачі вправи : шикування в коло. 2.Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. 3.У положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук , утримуючи обтяження до 1 кг. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі 6 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=SCM8fcl9w1g https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlKCEk&t=14s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s https://www.youtube.com/watch?v=t8boDMcEH4 гра https://www.youtube.com/watch?v=tMfS-dAQnqI
13.02 14.02 онл	1.Спортивний інвентар для різних видів спорту. 2.Організовуючі вправи : розмикавання змикання приставними кроками. 3.Загальнорозвивальні вправи в русі. 4.У положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°. 5.Тримання баскетбольного м'яча. Передача м'яча двома руками від грудей на місці.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ ТВ https://www.youtube.com/watch?v=NFmA0ZhXDmg
16.02	1.Організовуючі вправи : перешикування з колони	ТБ

20.02 онл	по одному в колону по два. 2.Загальнорозвивальні вправи для формування постави та запобігання плоскостопу 3.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 4.Стрибки зі скакалкою на одній , двох ногах. 5.Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою.	https://www.youtube.com/watch?v=SCM8fcl9w1g https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=14s 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ Гра https://www.youtube.com/watch?v=NFmA0ZhXDmg
21.02 23.02 онл	1.Організовуючі вправи:перешикуювання уступами (9,6,3 на місці). 2.Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. 3.Ходьба по гімнастичній лаві з високими підніманням стегна. 4.У положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяжену гантель до 1 кг. 5.Ловіння м'яча.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U 3PB https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=64s гра https://www.youtube.com/watch?v=tMfS-dAQngI
27.02 28.02 онл	1.Організовуючі вправи:шикування в колону,шеренгу. 2.Загальнорозвивальні вправи з предметами. 3.Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменним способами. 5.Передачі м'яча двома руками від груди у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A 3PB https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4 Гра https://www.youtube.com/watch?v=NFmA0ZhXDmg
	1.Організовуючі вправи : шикування в коло. 2.Загальнорозвивальні вправи в русі. 3.Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способом.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek

[illegible]