

Фізична культура 1 клас II сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
02.02	ТБ ЗРВ Вправи з великим м'ячем перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkgw4aUg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=64s ТВ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s
05.02	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку координації. Подолання перешкод, ходьба на пальцях по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “поза лелеки” із заплющеними очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м'ячі, мішечки)	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkgw4aUg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s Гра https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLlJln4
07.02	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку координації. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами (під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом)	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s ТВ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s
09.02 онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку координації. Вправи зі зміною положення тіла у просторі (розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба з різних вихідних положень)	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=FLK5MIGIPSM ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s Гра https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLlJln4 ТВ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s

12.02 онл	ТБ ЗРВ Стрибки в глибину з висоти від 40 до 60 см з м'яким приземленням на дві ступні	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s Гра https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLlJln4
14.02 онл	ТБ ЗРВ Стрибки в глибину зіскок із гімнастичної лави	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=FLK5MIGIPSM ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s ТВ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s
16.02	ТБ ЗРВ Стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s Гра https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLlJln4
19.02	ТБ ЗРВ Застрибування на підвищену опору (кілька матів, складених один на одного) однією та двома ногами та зістрибування	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&t=16s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s ТВ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s
21.02	ТБ ЗРВ Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos&t=16s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=149s Гра

		https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLJln4
23.02 онл	ТБ ЗРВ Стрибки в довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг та із просуванням вперед.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos
26.02 онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку гнучкості махові рухи руками і ногами в різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=FLK5MIGIPSM&t=3s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=Lv6f2fMj3_I https://www.youtube.com/watch?v=o1Vm87pXA0s Гра https://www.youtube.com/watch?v=qgaSGLJln4
28.02 онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку гнучкості пружинні нахили у положенні сидячи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=FLK5MIGIPSM&t=3s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=65s