

Фізична культура 4 клас II сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
02.03.	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Повторення вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у вертикальну ціль. ЗФП. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=GyxBNiNMDv0 https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY
04.03. онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Вдосконалення вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у вертикальну ціль. ЗФП. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&t=174s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw
05.03. онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Закріплення вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у вертикальну ціль. ЗФП. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=10s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&t=235s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=R_f8yCYztml
09.03. онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Повторення вправ з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&t=174s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=lCyFLC7SKbg

11.03.	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Вдосконалення вправ з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&t=235s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY
12.03.	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Закріплення вправ з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&t=174s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw
16.03.	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Повторення вправи з великим м'ячем: елементи малюкболу (утримання м'яча, кидки м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль, кидки м'яча через сітку). ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=10s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&t=235s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=R_f8yCYztmI
18.03. Онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Вдосконалення вправи з великим м'ячем: елементи малюкболу (утримання м'яча, кидки м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль, кидки м'яча через сітку). ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&t=174s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=ICyFLC7SKbg
19.03. онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Закріплення вправи з великим м'ячем: елементи малюкболу (утримання	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

	м'яча, кидки м'ча у вертикальну та горизонтальну ціль, кидки м'яча через сітку. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. Рухлива гра, естафети.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&t=235s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY
30.03. онл	ОВ. ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби та бігу. Закріплення вправ з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). ЗФП. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Рухлива гра, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=10s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&t=174s https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y&t=72s Гра https://www.youtube.com/watch?v=R_f8yCYztmI