

Фізична культура 3клас
3 години на тиждень II семестр

№	Завдання	Додаткові інструменти
1	1.Вплив позитивних та негативних чинників на здоров'я учнів. Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності. 2.Організовуючі вправи : перешикування уступів (9, 6, 3 на місці). 3.Загальнорозвивальні вправи з предметами. 4. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 1 хв. (з можливим переходом на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня).	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsl https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=8s https://www.youtube.com/watch?v=leYx9E3RPcM ТВ https://www.youtube.com/watch?v=LWAT8aJ7ZCU
2 3	1.Організовуючі вправи : шикування в колону, шеренгу. 2.Загальнорозвивальні вправи в русі. 3.У висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90°. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 1 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=65s https://www.youtube.com/watch?v=4LnnD6vrTEk ТВ
4 5	1.Організовуючі вправи : шикування в коло. 2.Загальнорозвивальні вправи для формування постави за попередження плоскостопі. 3.Згинання і розгинання рук в упорі на стегнах. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 2хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=8s https://www.youtube.com/watch?v=leYx9E3RPcM https://www.youtube.com/watch?v=4LnnD6vrTEk ТВ
6 7	1.Організовуючі вправи : розмикання і змикання приставними кроками. 2.Загальнорозвивальні вправи без предметів. 3.Ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 2 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=65s https://www.youtube.com/watch?v=uvrC037hYM0

		ТБ
8 9	1.Організовуючі вправи : перешикування з коло по одному в колону по два. 2.Загальнорозвивальні вправи з предметами. 3.Лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нах 45°) однойменним різнойменними способами. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 3 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs 3PB https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=leYx9E3RPcM https://www.youtube.com/watch?v=uvrC037hYMO ТБ
1 0 1 1	1.Організовуючі вправи : перешикування уступа (9, 6, 3 на місці). 2.Загальнорозвивальні вправи в русі. 3.Стрибки у довжину з місця. 4.Рухливі ігри. 5.Рівномірний біг у повільному темпі до 4 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs 3PB https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=65s https://www.youtube.com/watch?v=R4IVNOAXmRU ТБ
1 2	1.Організовуючі вправи : шикування в 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 до 5 хв.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs 3PB https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=R4IVNOAXmRU ТБ https://www.youtube.com/watch?v=PMHvh6lStqE