

Фізична культура 3 клас II сем

№	Завдання	Додаткові інструменти
1 02.03.	ТБ ЗРВ 1.Організовуючі вправи : шикування в коло. 2.Загальнорозвивальні вправи в русі. 3.Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способом 4.Ведення м'яча під час ходьби лівою та правою рукою. 5.Гра в міні-баскетбол.	ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s">https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA">https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a> Гра <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY">https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY</a>
2-3 05.03. Онл 06.03.	ТБ ЗРВ 1.Організовуючі вправи: розмикання та змикання приставними кроками. 2.Загальнорозвивальні вправи для формування постави та попередження плоскостопості 3.Стрибки у довжину з місця. 4.Передачі м'яча двома руками від грудної цілі і ловіння його після відскоку від підлоги 5.Гра в міні – баскетбол.	ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k">https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GyxBNiNMDv0">https://www.youtube.com/watch?v=GyxBNiNMDv0</a> Гра <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0">https://www.youtube.com/watch?v=7jE56v4-QU0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ICyFLC7SKbg">https://www.youtube.com/watch?v=ICyFLC7SKbg</a>
4-5 09.03. Онл 12.03.	ТБ ЗРВ 1.Організовуючі вправи : перешікування з колони по одному в колону по два. 2.Загальнорозвивальні вправи на місці предметів. 3.Підтягування у висі лежачи. 4.Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою. 5.Гра в міні – баскетбол.	ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s">https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a> Гра <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw">https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw</a>
6-7 13.03. Онл 16.03.	ТБ ЗРВ 1.Оцінка фізичного стану за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям у процесі занять фізичною культурою. Правила безпечної	ТБ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k">https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s</a> ЗРВ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8boDMcEH4&amp;t=174s">https://www.youtube.com/watch?v=t8boDMcEH4&amp;t=174s</a>

	<p>поведінки в процесі рухвої та змагальної діяльності.</p> <p>2.Організовуючі вправи : перешикування уступами (9, 6, 3 на місці).</p> <p>3.Загальнорозвивальні вправи з предметами.</p> <p>4.Ведення м'яча вивченими способами стійками і їх обведенням.</p> <p>5.Гра в міні – футбол.</p>	<p>Гра</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA">https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R_f8yCYztml">https://www.youtube.com/watch?v=R_f8yCYztml</a></p>
<p>8-9 19.03. Онл 20.03.</p>	<p>ТБ ЗРВ 1.Організовуючі вправи : шикування в шеренгу, колону.</p> <p>2.Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>3.Удари м'яча внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м., довжиню 8 – 10 м.).</p> <p>4.Рухливі ігри.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA">https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos">https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&amp;t=10s</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s">https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg&amp;t=235s</a></p> <p>Гра</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY">https://www.youtube.com/watch?v=cTrSMJgTfDY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ICyFLC7SKbg">https://www.youtube.com/watch?v=ICyFLC7SKbg</a></p>
<p>10 30.03 онл</p>	<p>ТБ ЗРВ 1.Організовуючі вправи:шикування в колону,шеренгу.</p> <p>2.Загальнорозвивальні вправи з предметами.</p> <p>3.Лазіння по похилій гімнастичній лаві нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами.</p> <p>5.Передачі м'яча двома руками від грудної ціль і ловіння його після відскоку від підлоги.</p>	<p>ТБ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKk13k">https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKk13k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA">https://www.youtube.com/watch?v=6nPeNK8BKIA</a></p> <p>ЗРВ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk">https://www.youtube.com/watch?v=rAwMeT3Typk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&amp;t=174s">https://www.youtube.com/watch?v=-t8boDMcEH4&amp;t=174s</a></p> <p>Гра</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw">https://www.youtube.com/watch?v=K7Yc4EfC3Fw</a></p>
