

Фізична культура план вивчення на вересень 1 клас 26-27 н.р.

№ Дата	Завдання	Додаткові інструменти
1	Загальнорозвивальні вправи. Ходьба.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ https://youtu.be/OO- a qHkSw?si=icEnhopeVBKnC7KU Гра https://www.youtube.com/watch?v=B1sX1UXK5Fk
2	Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини. Різновиди ходьби.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s Гра https://www.youtube.com/watch?v=B1sX1UXK5Fk Відеоурок https://youtu.be/9qMvNhH07TA?si=XP7SpwNeTIPy7C3_
3	ТБ. ЗРВ. Бесіда. Спорт-запорука здоров'я. Гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=445s Гра https://www.youtube.com/watch?v=hFPP_RM1cwE Бесіда: https://youtu.be/S0XJG9XlxiM?si=qgs570LkjNR1GV0M
4	ТБ. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предмета. Гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ: https://youtu.be/ENbkigHpE4U?si=X5hek_wcqBybCBSf Гра https://www.youtube.com/watch?v=hFPP_RM1cwE
5	ТБ. ЗРВ. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет. Режим дня.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=445s Гра https://www.youtube.com/watch?v=ZtpzIFkaJpQ Відеоурок: https://youtu.be/Sry8qkavRHg?si=E8zjqAAIK2OM1Sh2
6	ТБ. Біг із високим підніманням стегна.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ

Фізична культура план вивчення на вересень 1 клас 26-27 н.р.

	Комплекс ранкової гімнастики.	https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=445s Відеоурок: https://youtube.com/shorts/Muxeq-XKCjA?si=xUnisKkzOHDN5yyM РГ https://youtu.be/203qt361QDo?si=Vn-2giihAs0FVLdN
7	ТБ. 3РВ. Біг із закиданням гомілок. Рухливі ігри	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg Руханка https://www.youtube.com/watch?v=zPMryG8fqNY 3РВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=445s Відеоурок: https://youtu.be/caRxqcW1Ka8?si=V_ZC-K_uIjI3yIS3 Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=VmZfksETfHr4v5VT
8	ТБ.3РВ.Ходьба із високим підніманням стегна. Ранкова гімнастика.	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg 3РВ https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=79s Відеоурок: https://youtu.be/9qMvNhH07TA?si=Hrqec85aF4ii1x0I Р.Г. https://youtu.be/203qt361QDo?si=Vn-2giihAs0FVLdN
9	ТБ.3РВ.Ходьба у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg 3РВ https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=79s Відеоурок: https://www.youtube.com/watch?v=epLKAqyegdY Руханка https://www.youtube.com/watch?v=K0jKynRIAnU Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=VmZfksETfHr4v5VT
10	ТБ.3РВ.Біг із високого старту до 30 м. Рухлива гра.	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg 3РВ https://www.youtube.com/watch?v=-wu9IIPDVOW Відеоурок https://youtu.be/tGL9Pt2GECc?si=51wrPiX-JOortMzc Гра: https://youtu.be/_eD21EzS5ig?si=6_ZsxjeXAIAYhPCd
11	ТБ. 3РВ.Ходьба «змійкою». Біг до 500 . Рухливі ігри	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg 3РВ

Фізична культура план вивчення на вересень 1 клас 26-27 н.р.

		https://www.youtube.com/watch?v=-wu9IIPDVOW Відеоурок: https://youtu.be/RmEzeu4OA7M?si=sOIURPFUrPa7PHpX Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=VmZfksETfHr4v5VT
12	ТБ. ЗРВ імітаційного характеру. Рухливі ігри	Т.Б. https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ: https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U Гра: https://youtu.be/wqWZbelpvGc?si=gvFP69vcY0avZb4z
13	ТБ.ЗРВ. Біг із закиданням гомілок.Човниковий біг.Гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=65s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=445s Гра https://www.youtube.com/watch?v=-COqPwfgVcg