

Фізична культура 1 клас II сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
1	ТБ.ЗРВ.Вправи для формування правильної постави. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=leYx9E3RPcM https://www.youtube.com/watch?v=-iHOg7l171o ТБ https://www.youtube.com/watch?v=LWAT8aJ7ZCU
2	ТБ ЗРВ Життєво важливі способи пересування людини. Ходьба. Бесіда «Корисні звички»	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=65s Бесіда https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY
3	ТБ Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини. Різновиди ходьби.Теоретичні відомості:	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=leYx9E3RPcM https://www.youtube.com/watch?v=R4lVNOAXmRU ТБ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI
4	ТБ ЗРВ без предмета . Різновиди бігу. Рухливі ігри. Відеогра	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=65s https://www.youtube.com/watch?v=R4lVNOAXmRU Відеогра

		https://www.youtube.com/watch?v=MiNSVU3Acu0
5	ТБ ЗРВ Різновиди ходьби та бігу. Дитячий фітнес. Рухливі ігри. Теоретичні відомості:	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI https://www.youtube.com/watch?v=j5IF7q0G1Ig ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GFir8eo0Gss
6	ТБ ЗРВ Біг із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка. Правила чесної гри.Бесіда.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=YSRAnELIe18&t=179s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=j5IF7q0G1Ig https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=66s Бесіда https://www.youtube.com/watch?v=yDoVLErFlgA
7	ТБ ЗРВ Біг із закиданням гомілок. Ходьба на пальцях, п'ятах. Рухливі ігри. Теоретичні відомості:	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=YSRAnELIe18&t=179s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI https://www.youtube.com/watch?v=j5IF7q0G1Ig ТБ
8	ТБ ЗРВ Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із високим підніманням стегна. Звіроаеробіка.Гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=YSRAnELIe18&t=179s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=j5IF7q0G1Ig https://www.youtube.com/watch?v=R4IVNOAXmRU Гра https://www.youtube.com/watch?v=wclg5gcd2y4
9	ТБ ЗРВ Біг із різних вихідних положень. Ходьба	ТБ

	у напівприсіді і присіді. Рухливі ігри. Теоретичні відомості:	https://www.youtube.com/watch?v=YSRAnELIe18&t=179s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=YaY9TwByZsI https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1lg ТВ https://www.youtube.com/watch?v=LWAT8aJ7ZCU
10	ТБ ЗРВ Вправи з великим м'ячем тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги;	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=YSRAnELIe18&t=179s https://www.youtube.com/watch?v=y7e6pqAJJ6o ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg https://www.youtube.com/watch?v=y7e6pqAJJ6o
11	ТБ ЗРВ Вправи з великим м'ячем передавання м'яча з рук у руки в колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами Теоретичні відомості:	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=66s https://www.youtube.com/watch?v=y7e6pqAJJ6o ТВ https://www.youtube.com/watch?v=0y17Eb6nD6o
12	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=GU3V4_GxQOs ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU&t=66s https://www.youtube.com/watch?v=PMHvh6lStqE https://www.youtube.com/watch?v=y7e6pqAJJ6o