

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

№ Дата	Завдання	Додаткові інструменти
1	Правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури. Загально-розвивальні вправи на місці. Нахили та повороти голови. Рухлива гра.	П.Б. https://youtu.be/SR_4QXKkJ3k?si=jJpDWbal_Crrt4Q63PB : https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s Гра: https://youtu.be/_eD21EzS5ig?si=OKkrHrsByWN9f0U4
2	ТБ.Бесіда: «Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів.» ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра .	Бесіда: https://youtu.be/LDLRNi25L6I?si=gRxiW5IalzoUyUO3PB : https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://youtu.be/H8AmMhVgJ-8?si=BY-wCsowasBjdsnS https://www.youtube.com/watch?v=nA-BgX0M_gc Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=cCBX7fPmrUFp1ZH9
3	ТБ.ЗРВ.ТМЗ. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту». Рухлива гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=FLK5MIGIPSM3PB ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s Бесіда: https://youtu.be/O3IWFvsaA0c?si=T1U6_gMjk3z---wZ Гра: https://youtu.be/1YiOi_t7Eq4?si=ZWatD7d5sqOOKk2p
4	ТМЗ. Бесіда: «Дихання під час виконання фізичних вправ». Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Біг з високого старту до 30 м Рухлива гра .	Бесіда: https://youtu.be/KDxOhwY-Mqg?si=60KzufGjKZmQreqL Відеоурок: https://youtu.be/9qMvNhH07TA?si=67NCMBnX0Iq5Tlq43PB : https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://youtu.be/hAsgbITXbuw?si=SQ5kX18vh1wufel Вправи: https://youtu.be/tGL9Pt2GECc?si=8a_bdNkFpxOBvyH2 Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=cCBX7fPmrUFp1ZH9
5	Загально-розвивальні вправи на місці без предметів. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рухлива гра.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s Відеоурок: https://youtu.be/9qMvNhH07TA?si=-X5jY8Kidli4whC5 Гра: https://youtu.be/_eD21EzS5ig?si=OKkrHrsByWN9f0U4

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

6	Бесіда: «Основні правила загартування». Загально-розвивальні вправи на місці. Вправи для м'язів тулуба. Рухлива гра.	ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s Бесіда: https://youtu.be/LDLRNi25L6I?si=fXogcFoFt_I82oMh Відеоурок: https://youtu.be/3qWwYm8pEnI?si=0KZazbnbtBMhjQJr Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=cCBX7fPmrUFp1ZH9
7	Бесіда: «Основні правила загартування». Загально-розвивальні вправи без предметів. Рухлива гра.	Бесіда: https://youtu.be/LDLRNi25L6I?si=fXogcFoFt_I82oMh ЗПВ: https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://www.youtube.com/watch?v=SXda5IDAkTg Гра: https://youtu.be/_eD21EzS5ig?si=QKkrHrsByWN9f0U4
8	Бесіда: "Спорт - запорука здоров'я" Загально-розвивальні вправи без предметів. Рухлива гра.	Бесіда: https://youtu.be/S0XJG9XIxiM?si=O5iIYWJhkDugmF12 ЗПВ: https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://www.youtube.com/watch?v=uozG39mpZOU Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=cCBX7fPmrUFp1ZH9
9	Бесіда: Формуємо дитячу поставу. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Рухлива гра.	Бесіда: https://youtu.be/Um9_iTbhGaU?si=2vfp2AjUN9pVmnDU ЗПВ: https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://youtu.be/92yf9hF6I8Y?si=qps8RQOWNWgl1w94W Гра: https://youtu.be/_eD21EzS5ig?si=QKkrHrsByWN9f0U4
10	Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Різновиди бігу. Рухлива гра.	ЗПВ: https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://youtu.be/CdFWRommw4c?si=0G2I0SF94EKGWF4A Відеоурок: https://youtu.be/quNOdv09vCI?si=I3DxaRn-8MHbaqUk Гра: https://youtu.be/1YiOi_t7Fq4?si=ZWatD7d5sqOOKk2p
11	ТБ. Загально-розвивальні вправи з м'ячем. Різновиди бігу. Рухлива гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg&t=32s ЗПВ: https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s https://youtu.be/CdFWRommw4c?si=0G2I0SF94EKGWF4A Відеоурок: https://youtu.be/quNOdv09vCI?si=I3DxaRn-8MHbaqUk

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

		Гра: https://youtu.be/a_f9LNO_8WA?si=cCBX7fPmrUFp1ZH9
12	Вправи на положення тіла у просторі. Рівномірний біг. Рухлива гра.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=y6Cs-wYb1CY&t=26s Відеоурок: https://youtu.be/OO-a_qHkSw?si=FKgVE2652XtO3cy2 Відеоурок: https://youtu.be/qkM_HQbTkRk?si=chDhnZELiHuxbwCo Гра: https://youtu.be/1YiOi_t7Fq4?si=ZWatD7d5sqOOKk2p
13	ТБ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg&t=32s ЗРВ https://youtu.be/92yf9hF6I8Y?si=qps8RQWNWgl1w94W Бесіда https://www.youtube.com/watch?v=21t8gMYtWkw&t=91s Гра https://www.youtube.com/watch?v=NFmAOZhXDmg