

Фізична культура 1 клас II сем.

№	Завдання	Додаткові інструменти
1. 01.05 онл	ТБ ЗРВ Стрибки на одній, двох ногах. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба по дрібних предметах, біг на пальцях.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=60s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8 ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=89s https://www.youtube.com/watch?v=zutoRhvjWC0
2. 03.05	ТБ ЗРВ з предметами. Ходьба на підвищеній опорі. Вправи для профілактики плоскостопості.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=60s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=76s ТБ https://www.youtube.com/watch?v=zutoRhvjWC0
3. 06.05	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку швидкості. Біг із прискореннями за сигналом	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUpuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=JFWWJySAIX0&t=76s ТБ https://www.youtube.com/watch?v=Vhltv327bGw
4. 08.05	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку швидкості. Біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk&t=60s ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8 ТБ https://www.youtube.com/watch?v=Vhltv327bGw

5. 10.05 онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку швидкості . Біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8 ТВ https://www.youtube.com/watch?v=-eVdxx0mJmU
6. 13.05 Онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку витривалості. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м;	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=NmiwhPIQoXk ТВ https://www.youtube.com/watch?v=-eVdxx0mJmU
7. 15.05 Онл	ТБ ЗРВ Вправи для розвитку витривалості . Стрибки зі скакалкою; біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=NmiwhPIQoXk ТВ https://www.youtube.com/watch?v=jgqFG1SdZGE
8. 17.05	Елементи акробатики: перекид боком та вперед. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=xs8qf-OWPKg ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=NmiwhPIQoXk ТВ https://www.youtube.com/watch?v=jgqFG1SdZGE
9. 20.05	ЗРВ для формування постави. Перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=19s

		3PB https://www.youtube.com/watch?v=NmiwhPIQoXk TB https://www.youtube.com/watch?v=Na0TOf9w3LA
10. 22.05	ЗРВ для формування постави. Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.	TB https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=19s 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=359s TB https://www.youtube.com/watch?v=Na0TOf9w3LA
11. 24.05 онл	Різновиди ходьби по підвищеній опорі. Стрибки по «купинах», вистрибування з присіду.	TB https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs&t=19s 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=359s TB https://www.youtube.com/watch?v=9KLEMVUsmG0
12. 27.05 Онл	Елементи акробатики. Естафети з м'ячем. Вправи на релаксацію.	TB https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUpuFU 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=359s TB https://www.youtube.com/watch?v=9KLEMVUsmG0
13. 29.05 Онл	ЗРВ з гімнастичною палицею Дитячий фітнес. Дихальні вправи.	TB https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUpuFU 3PB https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=359s TB https://www.youtube.com/watch?v=Na0TOf9w3LA

14. 31.05	Урок-гра «Старти звірят». Підсумкове тестування.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=LZVc3vTpCek&t=359s ТБ https://www.youtube.com/watch?v=Na0TOF9w3LA
--------------	---	--