

Фізична культура 2 клас

№	Завдання	Додаткові інструменти
1	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій). Загально-розвивальні вправи зі обручем. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м. Нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU https://www.youtube.com/watch?v=UtzjXo7Jf90&t=41s https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc https://www.youtube.com/watch?v=xWS1xtt2f2Y
2	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/watch?v=yZGXxv-MFW4 https://www.youtube.com/watch?v=8QvzSt8Q5Ng https://www.youtube.com/watch?v=BRyj503uM9s
3	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі обручем. ЗФП. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU https://www.youtube.com/watch?v=yZGXxv-MFW4 https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW_6PZiw&t=20s
4	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ

	Рухливі ігри та естафети.	https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/watch?v=FBTN1uZtgfY
5	О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням. Рухливі ігри та естафети..	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU https://www.youtube.com/watch?v=FBTN1uZtgfY
6	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з обручами. Комплекс фізкультурної паузи. ЗФП. Стрибки у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/shorts/ypyTc5P7pFE https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW_6PZiw&t=20s
7	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU https://www.youtube.com/shorts/ypyTc5P7pFE
8	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/shorts/ypyTc5P7pFE https://www.youtube.com/watch?v=H9CGHHN88h4 https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM
9	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU

	Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=xCkGxnz5BiU https://www.youtube.com/shorts/ypyTc5P7pFE https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw https://www.youtube.com/watch?v=Lx8GjCa_wAI
10	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM https://www.youtube.com/watch?v=Lx8GjCa_wAI
11	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw
12	О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухливі ігри та естафети. Підсумкове тестування за 1 семестр.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=omwST2zkEmY https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM https://www.youtube.com/watch?v=Lx8GjCa_wAI тест https://www.youtube.com/watch?v=Dfm2pvTfLa8