**Фізична культура 2-Б кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, Інтернет-ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
|  | ЗРВ з гімнастичною палицею. Біг спиною уперед. Вправи з малим м’ячем. Рухливі ігри. |  |  |
|  | Біг із зупинками стрибком та у кроці за сигналом. Метання м’яча із-за голови. Рухливі ігри |  |  |
|  | Пересування приставними кроками правим, лівим боком. Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму. |  |  |
|  | Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення. Метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м. |  |  |
|  | Загартовування, як засіб зміцнення здоров’я та покращення фізичного розвитку. «Повторний» біг 3 \* 10 м. |  |  |
|  | Різновиди «човникового» бігу 4\*9 м. Метання малого м’яча у щит. Рухливі ігри. |  |  |
|  | ЗРВ нахил та повороти. Біг до 30 м із високого старту. Метання малого м’яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м. |  |  |
|  | ЗРВ зі скакалкою. Метання малого м’яча із-за голови на дальність. Рухливі ігри |  |  |
|  | Різновиди ходьби та бігу. |  |  |