

Фізична культура 5 клас 2024-2025 н.р.

Зворотній зв'язок

Якщо не зрозуміла тема, або виникли питання стосовно завдань, ти завжди зможеш звернутися по допомогу написавши на електронну пошту fizvuxovana@gmail.com або заповнити форму зворотнього зв'язку.

[Форма зворотнього зв'язку](#)

№	Завдання	Додаткові інструменти
1.	<ol style="list-style-type: none">ІТБ. ТМЗ - Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.Загальна фізична підготовка.Стрибки в довжину з місця.Панна. Двохстороння гра.Рухливі ігри «Боротьба в квадратах».	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=jMwA9eRPrn0 https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4 https://www.youtube.com/watch?v=5A6R3OaMR9g https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY
2.	<ol style="list-style-type: none">ІТБ. ТМЗ – Складання комплексу вправ ранкової гімнастики.Загальна фізична підготовка.Човниковий біг 4*9 м.Панна. Повторення технік удару ,прийому і ведення м'яча. Двохстороння гра.Елементи рухливих та народних ігор, естафети.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ https://www.youtube.com/watch?v=4gBbc93Fztg https://www.youtube.com/watch?v=vxFxkJJZ8Jk https://www.youtube.com/watch?v=wMZM74fFR-E https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM
3.	<ol style="list-style-type: none">ІТБ. Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір (баскетбол, баскетбол 3х3, корфбол).Загальна фізична підготовка.Загальна характеристика гри у баскетбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців).	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk https://www.youtube.com/watch?v=NRkEZwgUetf https://www.youtube.com/watch?v=mrZCbrAaLoc

4	<ol style="list-style-type: none"> 1. ІТБ. ТМЗ - Історія розвитку українського баскетболу. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. 	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XI7i9TV9cIE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SNuHBzAC8NY</p>
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ІТБ. ТМЗ - Історія розвитку українського баскетболу 3х3. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Різновиди ведення м'яча. 4. Основні правила гри у баскетбол 3х3. 5. Правила безпечної поведінки під час занять корфболом. 	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VgFnoaRwxq8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_bSS6eL1M8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-gY2qpvekg4</p>
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ІТБ. ТМЗ - Історія розвитку українського баскетболу 3х3. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Різновиди ведення м'яча. 4. Основні правила гри у баскетбол 3х3. 5. Правила безпечної поведінки під час занять корфболом. 	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_bSS6eL1M8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ytb0UB3fD6c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O0m5WtzqBkc</p>
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ІТБ. ТМЗ - Поняття про техніку і тактику гри. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. 4. Стрибкові вправи. 5. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режим дня. 	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWOPh38FM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3Odjam_BXfQ</p>
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ІТБ. ТМЗ - Принципи і правила гри у корфбол 2. Загальна фізична підготовка 	<p>ТБ</p>

	<p>3. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p>4. Баскетбол 3х3. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>5. Пересування: Різновиди стійок корфболістів.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA&t=11s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Rco3ru_jDvw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O0m5WtzqBkc</p>
9.	<p>1. ІТБ. ТМЗ - Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка</p> <p>3. Техніка виконання подвійного кроку</p> <p>4. Стрибкові вправи</p> <p>5. Корфбол. Різновиди передач м'яча.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrthxXEY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mMEPbK-84Rc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM</p>
10.	<p>1. ІТБ. ТМЗ - Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка</p> <p>3. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості</p> <p>4. Корфбол. Кидки м'яча.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=a_YoQsP6w3o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM</p>
11.	<p>1. ІТБ. ТМЗ - Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка.</p> <p>3. Баскетбол. Техніка виконання кидків двома, однією рукою зверху.</p> <p>4. Вправи на розтягування.</p> <p>5. Корфбол. Перехоплення передач м'яча.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA&t=11s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM</p>
12.	<p>1. ІТБ. ТМЗ - Різновиди ведення м'яча у баскетболі.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p>

	<p>4. Баскетбол 3х3. Захист м'яча. Вправи для розвитку швидкості та спритності</p> <p>5. Корфбол. Розташування на майданчику.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1KOaFfFtPdc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxifTIQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WnANIHAbW0A</p>
13.	<p>1. ІТБ. ТМЗ - Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка.</p> <p>3. Баскетбол, 3х3. Взаємодії гравців на майданчику.</p> <p>4. Корфбол. Зупинки стрибком та двома кроками</p> <p>5. Навчальна гра у баскетбол 3х3.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1KOaFfFtPdc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NvXK-TJGh2Q</p>
14.	<p>1. ІТБ. ТМЗ – Видатні баскетболісти світу.</p> <p>2. Загальна фізична підготовка</p> <p>3. Взаємодії з партнерами під час ігор. Навчальна гра</p> <p>4. Корфбол. Кидки м'яча однією рукою від плеча</p> <p>5. Різновиди передач м'яча у баскетболі.</p>	<p>ТБ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk</p> <p>ЗРВ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VgFnoaRxxwq8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YZBEPNWrmDU</p>