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 електрону пошту fizvuxovana@gmail.com або заповнити форму зворотнього зв’язку.

Форма зворотнього зв’язку

№	Завдання	Додаткові інструменти
1.	1. ІТБ. ТМЗ - Самоконтроль за об’єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Стрибки в довжину з місця. 4. Панна. Двохстороння гра. 5. 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.	1. ІТБ. ТМЗ – Складання комплексу вправ ранкової гімнастики. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Човниковий біг 4*9 м. 4. Панна. Повторення технік удару ,прийому і ведення м’яча. Двохстороння гра. 5. 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.	1. ІТБ. Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір (баскетбол, баскетбол 3х3, корфбол). 2. Загальна фізична підготовка. 3. 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=NRkEZwgUetI https://www.youtube.com/watch?v=mrZCbrAaLoc

4	1. ІТБ. ТМЗ - Історія розвитку українського баскетболу. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ https://www.youtube.com/watch?v=XI7i9TV9cIE https://www.youtube.com/watch?v=SNuHBzAC8NY
5.	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.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=VgFnoaRxwq8 https://www.youtube.com/watch?v=_bSS6eL1M8o https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA https://www.youtube.com/watch?v=-gY2qpvekg4
6.	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.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=_bSS6eL1M8o https://www.youtube.com/watch?v=ytb0UB3fD6c https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE https://www.youtube.com/watch?v=O0m5WtzqBkc
7.	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.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWQPh38FM https://www.youtube.com/watch?v=3Odjam_BXfQ
8.	1. ІТБ. ТМЗ - Принципи і правила гри у корфбол 2. Загальна фізична підготовка	ТБ

	3. Передачі двома і одної рукою на місці та в русі. Ловіння м’яча. 4. Баскетбол 3х3. Розміщення гравців на ігровому майданчику. 5. Пересування: Різновиди стійок корфболістів.	https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&t=600s https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA&t=11s https://www.youtube.com/watch?v=Rco3ru_jDvw https://www.youtube.com/watch?v=O0m5WtzqBkc
9.	1. ІТБ. ТМЗ - Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров’я людини. 2. Загальна фізична підготовка 3. Техніка виконання подвійного кроку 4. Стрибкові вправи 5. Корфбол. Різновиди передач м’яча.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo https://www.youtube.com/watch?v=Ij3bjrhxXEY https://www.youtube.com/watch?v=mMEPbK-84Rc https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM
10.	1. ІТБ. ТМЗ - Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров’я людини. 2. Загальна фізична підготовка 3. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості 4. Корфбол. Кидки м’яча.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo https://www.youtube.com/watch?v=a_YoQsP6w3o
11.	1. ІТБ. ТМЗ - Самоконтроль за об’єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Баскетбол. Техніка виконання кидків двома, однією рукою зверху. 4. Вправи на розтягування. 5. Корфбол. Перехоплення передач м’яча.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=lsAnpuS4vqo https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00 https://www.youtube.com/watch?v=O147FFYYVoA&t=11s https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM
12.	1. ІТБ. ТМЗ - Різновиди ведення м’яча у баскетболі. 2. Загальна фізична підготовка 3. Навчальна гра у баскетбол. 4. Баскетбол 3х3. Захист м’яча. Вправи для розвитку швидкості та спритності	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=1KOaFfFtPdc

	5. Корфбол. Розташування на майданчику.	https://www.youtube.com/watch?v=-7eViHbUOyQ https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ https://www.youtube.com/watch?v=WnANlHAbW0A
13.	1. ІТБ. ТМЗ - Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Баскетбол, 3х3. Взаємодії гравців на майданчику. 4. Корфбол. Зупинки стрибком та двома кроками 5. Навчальна гра у баскетбол 3х3.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=1KOaFfFtPdc https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE https://www.youtube.com/watch?v=NvXK-TJGh2Q
14.	1. ІТБ. ТМЗ – Видатні баскетболісти світу. 2. Загальна фізична підготовка 3. Взаємодії з партнерами під час ігор. Навчальна гра 4. Корфбол. Кидки м’яча однією рукою від плеча 5. Різновиди передач м’яча у баскетболі.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=VgFnoaRxwq8 https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM https://www.youtube.com/watch?v=5xarcCgLCGM https://www.youtube.com/watch?v=YZBEPNWrMdU