

Фізична культура.
7 А.
I семестр
01.09.2025 н.р. - 26.12.2025 н.р.
Федосова Тетяна Іванівна
fedosovat571@gmail.com

Всім міцного здоров'я.
Не забуваємо про безпеку та самоконтроль під час занять фізичною культурою.
Виконати розминку обов'язково. Чекаю на зворотній зв'язок.
[Техніка безпеки під час занять фізичними вправами в домашніх умовах](#)

I чверть опановуємо такі модулі (теми, види спорту):
“Рухливі ігри”, “Дитяча легка атлетика”, “Футбол”

Увага!!! Якщо під час онлайн уроку підвищена повітряна тривога, завдання опрацьовуємо самостійно!

5.11.25 р.
(9.40 - 10.20)

Модуль: Гімнастика, Волейбол, Баскетбол

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/84810107872?pwd=uUFcmrzlk2920U2qNbJtrqLfbNCuPh.1>

Meeting ID: 848 1010 7872

Passcode: 6KpsEE

23.10.25 р.
(13.00. - 13.40.)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/82493339669?pwd=Yj4PSSC5lXrijJ4GHzu1OWsFErLIE7.1>

Meeting ID: 824 9333 9669

Passcode: 6EacLq

22.10.25 р.
(9.40 - 10.20)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/88276398124?pwd=d4m2me2JQDbC5SecE901FnBtqxu5z5.1>

Meeting ID: 882 7639 8124

Passcode: 3nSA9X

Модуль: Рухливі ігри, Дитяча легка атлетика, Футбол

1. Повторити рухливі ігри, які вивчали (переглянути)

[Урок фізичної культури в 5 класі: "Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей"](#)

2. Повторити види дитячої легкої атлетики (переглянути)

[Презентація онлайн-уроку з модулю «Дитяча легка атлетика»](#)

3. Повторити правила гри у футбол (переглянути)

[Правила гри у футбол./Дистанційне навчання./Фізкультура.](#)

Домашнє завдання: переглянути відео, знати: рухливі ігри та естафети; види дитячої легкої атлетики; правила гри у футбол.

21.10.25 р.

(13.00 - 13.40)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/84485175959?pwd=6NvBkEjabssPq7B5GJowQYdqESvJ3O.1>

Meeting ID: 844 8517 5959

Passcode: 7aXmNa

Модуль: Рухливі ігри, Дитяча легка атлетика, Футбол

2. Повторити рухливі ігри, які вивчали (переглянути)

[Урок фізичної культури в 5 класі: "Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей"](#)

2. Повторити види дитячої легкої атлетики (переглянути)

[Презентація онлайн-уроку з модулю «Дитяча легка атлетика»](#)

3. Повторити правила гри у футбол (переглянути)

[Правила гри у футбол./Дистанційне навчання./Фізкультура.](#)

Домашнє завдання: переглянути відео, знати: рухливі ігри та естафети; види дитячої легкої атлетики; правила гри у футбол.

16.10.25 р.

(13.00 - 13.40)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/82355618858?pwd=8PhG007Hi0dr5B3erT7OKRGL98z.1>

Meeting ID: 823 5561 8858

Passcode: 7YU1FU

Модуль: Футбол

1. Ознайомитися з технікою зупинки м'яча (переглянути та запам'ятати)

[Зупинка м'яча/Модуль футбол](#)

1. ЗРВ (виконувати)

[Дистанційне навчання! Фізичне виховання для учнів 5-8х класів!](#)
[ФізкультХвилинка](#)

2. Елементи футболу вдома (виконувати)

[Елементи футболу в дома в кімнаті.](#)

3. Вправи для стопи: профілактика плоскостопості (виконувати)

[Вправи для стопи | Профілактика плоскостопості | ЗРВ для нижніх кінцівок](#)

Домашнє завдання: повторити зупинки м'яча.

15.10.25 р.

(9.40 - 10.20)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/81909914803?pwd=mbMFa7U2eLTtsUMeCVCK4ltZdyWs2l.1>

Meeting ID: 819 0991 4803

Passcode: 3RZvb1

Модуль: Футбол

1. Повторити техніку удару по м'ячу (переглянути та запам'ятати)

[Футбол. Удари по мячу ногою. Дистанційна освіта 2022.](#)

2. ЗРВ (виконувати)

[Дистанційне навчання! Фізичне виховання для учнів 5-8х класів!](#)
[ФізкультХвилинка](#)

3. Елементи футболу вдома (виконувати)

[Елементи футболу в дома в кімнаті.](#)

4. Вправи для стопи: профілактика плоскостопості (виконувати)

[Вправи для стопи | Профілактика плоскостопості | ЗРВ для нижніх кінцівок](#)

Домашнє завдання: повторити правила гри, види ведення м'яча, види передачі м'яча.

14.10.25 р.

(13.00 - 13.40)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/88383161243?pwd=k7BfBO3HJ5paaeduvnoDoZ7Fpey6SZ.1>

Meeting ID: 883 8316 1243

Passcode: 9Q1wUm

Модуль: Футбол

5. Ознайомитися з технікою удару по м'ячу (переглянути та запам'ятати)

[Футбол. Удари по мячу ногою. Дистанційна освіта 2022.](#)

6. ЗРВ (виконувати)

[Дистанційне навчання! Фізичне виховання для учнів 5-8х класів!](#)

[ФізкультХвилинка](#)

7. Елементи футболу вдома (виконувати)

[Елементи футболу в дома в кімнаті.](#)

8. Вправи для стопи: профілактика плоскостопості (виконувати)

[Вправи для стопи | Профілактика плоскостопості | ЗРВ для](#)

[нижніх кінцівок](#)

Домашнє завдання: повторити правила гри, види ведення м'яча, види передачі м'яча.

9.10.2025 р.

(13.00 - 13.30)

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Модуль: Футбол

1. Повторити ведення м'яча (переглянути, запам'ятати та по можливості виконувати)

[Футбол. Техніка ведення м'яча. Дистанційна освіта 2022.](#)

2. ЗРВ: РУХАНКА з елементами футбольних рухів (виконувати)

[РУХАНКА з елементами футбольних рухів/танцювальна](#)

[розминка/фізична культура/Фітнес/Аеробіка/Warm Up](#)

3. Комплекс вправ на швидкість (виконувати)

[Модуль "Футбол" Комплекс вправ на швидкість](#)

Домашнє завдання: повторити історію виникнення гри у футбол.

8.10.2025 р.

(9.45 - 10.15)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/82621607379?pwd=xZoNZUfiTKZxA00b2jTie3pr7TI5IE.1>

Meeting ID: 826 2160 7379

Passcode: 8zkk9V

Модуль: Футбол

4. Повторити ведення м'яча (переглянути, запам'ятати та по можливості виконувати)

[**Футбол. Техніка ведення м'яча. Дистанційна освіта 2022.**](#)

5. ЗРВ: РУХАНКА з елементами футбольних рухів (виконувати)

[РУХАНКА з елементами футбольних рухів/танцювальна розминка/фізична культура/Фітнес/Аеробіка/Warm Up](#)

6. Комплекс вправ на швидкість (виконувати)

<https://www.youtube.com/watch?v=hQ06nz4LVpw>

Домашнє завдання: Пройти тест з модуля "Дитяча легка атлетика"

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=2908055>

Тест відкритий до 8.10 до 21.00

7.10.2025 р.

(13.00 - 13.30)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/83188773442?pwd=Oo88TI8yDu69fa6t8PxbhM70pXTFPi.1>

Meeting ID: 831 8877 3442

Passcode: 3MjpA6

Модуль: Футбол

7. Повторити ведення м'яча (переглянути, запам'ятати та по можливості виконувати)

[**Футбол. Техніка ведення м'яча. Дистанційна освіта 2022.**](#)

8. ЗРВ: РУХАНКА з елементами футбольних рухів (виконувати)

[РУХАНКА з елементами футбольних рухів/танцювальна розминка/фізична культура/Фітнес/Аеробіка/Warm Up](#)

9. Комплекс вправ на швидкість (виконувати)

<https://www.youtube.com/watch?v=hQ06nz4LVpw>

Домашнє завдання: Пройти тест з модуля "Дитяча легка атлетика"

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=2908055>

Тест відкритий до 8.10 до 21.00

02.10.2025 р
(13.00 - 13.30)

**Увага!!! Якщо під час онлайн уроку повітряна тривога, завдання
опрацьовуємо самостійно!**

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/86287917306?pwd=IaurNqUEfZr9ESmUuerYAofvONJ63t.1>

Meeting ID: 862 8791 7306

Passcode: 9UG8wm

Модуль: Футбол

1. Повторити правила гри “Футбол” (переглянути)

[Правила гри у футбол./Дистанційне навчання./Фізкультура.](#)

2. ЗРВ (виконувати)

[РУХАНКА з елементами футбольних рухів/танцювальна
розминка/фізична культура/Фітнес/Аеробіка/Warm Up](#)

3. Жонглювання м'ячем (виконувати по можливості, краще м'яч
покласти у сітку для картоплі: однією рукою тримати сітку, по
можливості м'яч підібрати м'який - іграшковий)

[Жонглювання футбольним м'ячем в домашніх
умовах.Дистанційне навчання.](#)

Домашнє завдання: вивчити правила гри

01.10 2025 р.
(9.45 - 10.15)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/84520808294?pwd=r40qOhRvndwj8ev9pwGRveRTHFEDVn.1>

Meeting ID: 845 2080 8294

Passcode: 4SjFfE

25.09.2025 р.
(13.00 - 13.30)

“для уроку знадобиться 2 кришечки для банки”

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/89295895045?pwd=DV0FU1dapdU7weU8Ls9KMUNaoWFUfk.1>

Meeting ID: 892 9589 5045

Passcode: 5ZnNPV

Увага!!! Якщо під час онлайн уроку повітряна тривога, завдання
опрацьовуємо самостійно!

Модуль: Дитяча легка атлетика

1. Повторити стрибок у довжину з місця (переглянути та по
можливості виконувати)

[Стрибки у довжину з місця. Дистанційна освіта.](#)

2. Загальнорозвиваючі вправи та бігові вправи на місці
(виконувати)

[Загальнорозвивальні вправи №2](#)

[Спеціальні бігові вправи](#)

3. Вправи на розвиток швидкості та спритності (виконувати)

[5 швидких вправ для ніг](#)

23.09.2025 р.

(13.00 - 13.30)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/86754634037?pwd=vaojSGbod4Pg8aEP2VCpTYNKvkmhij.1>

Meeting ID: 867 5463 4037

Passcode: 9qr7MS

Увага!!! Якщо під час онлайн уроку повітряна тривога, завдання
опрацьовуємо самостійно!

Завдання для самостійного опрацювання:

Модуль: Дитяча легка атлетика

1. Естафета "Формула 1" (переглянути)

[Дитяча легка атлетика. Дистанція "Формула 1"](#)

2. Руханка (виконувати)

[Фізкультура. Руханка. Комплекс 7.](#)

3. Стрибкові вправи (виконувати)

Спеціальні стрибкові вправи

4. Вправи на розвиток фізичних якостей (виконувати)
присідання: 15 разів Вправи для нижньої частини тіла,
класичні присідання

віджимання: 10 р. (хл.); 5 р. (дівч.) Віджимання від підлоги.
Техніка виконання

Вправи на прес (піднімання тулуба в сід) - 15 р. (хл.); 10 р.
(дівч.). Піднімання тулуба в сід за 30 сек. (дівчата)

Виконувати 3 серії

11.09.2025 р.

(13.00 - 13.30)

Шановні учні, добрий день. Посилання на урок у Zoom о 13.00:
<https://us05web.zoom.us/j/82383318199?pwd=9lhZiaqQh4C3YJYxkCZNnqahYkdeVK.1>

Meeting ID: 823 8331 8199

Passcode: 7KSmDS

Увага!!! Якщо під час онлайн уроку повітряна тривога, завдання
опрацьовуємо самотійно!

Завдання для самотійного опрацювання:

**Модуль (тема): Дитяча легка атлетика: історія
виникнення, види.**

1. Повторити історію розвитку та види дитячої легкої атлетики
(переглянути посилання)

 **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ / ФІЗ...**

 **Види дитячої легкої атлетики/ Модуль дитяча легка атлетика**

2. Руханка (виконувати)

Руханка - Дистанційка . Для дітлахів 5-х -7-х Класів які проходять зайняття дистанційно .

16.09.2025.
(13.00-13.30)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/89032972701?pwd=msdA0d8XV4qgmGCOqM0Z9FsRPnyN3p.1>

Meeting ID: 890 3297 2701

Passcode: 2qur0P

Якщо буде повітряна тривога, опрацьовуємо самотійно!

Модуль (тема): Дитяча легка атлетика

1. Метання малого м'яча з місця та з розбігу (переглянути техніку метання та запам'ятати)

Метання малого м'яча на дальність. Легка атлетика.

Фізична культура.

2. Руханка (виконувати) Руханка - Дистанційка . Для дітлахів 5-х -7-х Класів які проходять зайняття дистанційно .
3. Бігові вправи на місці (виконувати) **Спеціальні бігові вправи**
4. Профілактика плоскостопості (виконувати) **ЛФК для стоп / Профілактика плоскостопості / ЗРВ / Вправи для зміцнення стопи**

17.09.2025 р.
(9.45-10.15)

Татьяна Федосова is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Join Zoom Meeting

<https://us05web.zoom.us/j/89864888719?pwd=ZyvWzPpkn93su4NEqBHo0nc7hGE6i5.1>

Meeting ID: 898 6488 8719

Passcode: 8y2jaD