

План вивчення фізичної культури 5 класу на березень 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
70	02.03.2026	Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча. Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху. Взаємодії з партнерами під час ігор. Навчальна гра.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
71	02.03.2026	Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети. Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
72	05.03.2026	Спеціальні засоби фізичної підготовки ,штрафний кидок. Взаємодії з партнерами під час	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація,

		ігри. Навчальна гра. Підведення підсумків. Тематична		пишіть на електронну пошту fizcnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
73	09.03.2026	Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Історія розвитку корфболу. Принципи і правила гри. ЗРВ. СФП. Різновиди стійок корфболістів. Способи пересувань у нападі і захисту. Передача, ловіння м'яча. Рухлива гра «Квач».	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizcnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
74	09.03.2026	Правила безпечної поведінки під час занять корфболом. Поняття про техніку і тактику гри. ЗРВ. СФП. Розміщення гравців на майданчику. Тактико – технічна підготовка - передача, ловіння м'яча ,кидки м'яча у корфбол однією рукою від плеча. Рухлива гра «Перестрілка»,	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizcnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
75	12.03.2026	Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режим дня. ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка - передача, ловіння м'яча подвійний крок,	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну

		кидки м'яча у корф однією рукою від плеча. Гра у корфбол.		пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
76	16.03.2026	Дискусія - «Гендерна рівність у спорті як складова загального принципу рівності». ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка - передача, ловіння м'яча, кидки м'яча у корфбол двома руками від грудей з місця та в русі. Рухлива гра «Виклик номерів».	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
77	16.03.2026	Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка - передача, ловіння м'яча, кидки м'яча у корф двома руками від грудей з місця та в русі. Пенальті. Гра у корфбол.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
78	19.03.2026	Бесіда «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка – пересування, передача, ловіння м'яча. Подвійний крок, кидки м'яча у корфбол двома руками	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com

		від грудей з місця та в русі. Пенальті. Гра у корфбол.		або заповніть форму зворотнього зв'язку
79	30.03.2026	ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка – пересування, передача, ловіння м'яча. Подвійний крок, кидки м'яча у корфбол двома руками від грудей з місця та в русі. Рухлива гра «М'яч середньому», естафети з елементами корфболу.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
80	30.03.2026	Обговорення «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я молоді». ЗРВ. СФП. Тактико – технічна підготовка – пересування, передача, ловіння м'яча, кидки. Подвійний крок. Гра у корфбол.	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку