

№ Дат а	Завдання	Додаткові інструменти
1	Фізичний розвиток, фізична підготовка. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання Історія розвитку українського доджболу. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/cAGSyoMKwIE?si=aIXcjcqOgkGpFJ6a Презентація: https://youtu.be/g8sZco_rnac?si=reg-XXQOWdWjhMSf П.Б: https://youtu.be/GU3V4_GxQOs?si=asdWLP7qpa3nmDNC
2	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Біг 30 м Правила безпеки на ігровому майданчику Правила здорового способу життя	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/tGL9Pt2GECc?si=bEwhpwCausxNvbot П.Б: https://youtu.be/hEoCRhvtaQY?si=JbE2M_wfooujilk- Презентація: https://youtu.be/Y4ce_Q1UYA8?si=qQzJTPqUzrZG4BVj
3	Спеціальні бігові вправи та стрибкові вправи. Біг 60 м Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя; Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/xae4zzTVZGk?si=0UznfqQx8QEnFn2o Презентація: https://youtu.be/Y4ce_Q1UYA8?si=qQzJTPqUzrZG4BVj Відеоурок: https://youtu.be/NUAf5hRVTHU?si=Lkormqi_n1LDmWak
4	Загальнорозвиваючі вправи. Старт та стартовий розбіг. Біг 60 м Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.	ЗРВ: https://youtu.be/ENbkigHpE4U?si=xyN0sfrMvasilObI Відеоурок: https://youtu.be/zwsyGBd8JXQ?si=lmY9MsU_hOnWWd4b Відеоурок: https://youtu.be/H8AmMhVgJ-8?si=dXPa9ZqwRoAD97Qz Гра: https://youtu.be/qh9BpywHYok?si=6EMan2YKrU7IrdT5
5	Спеціальні вправи для метань. Метання м/м на дальність Вправи для сили верхніх кінцівок. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України.	ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/eR5kePgLL4?si=FIEKaak1QXoKQF8v Відеоурок: https://youtu.be/XY7nsLOLXNU?si=pTCxXb3yh1K2uAPi Гра: https://youtu.be/vd_CtmfDzXA?si=e4qH9uU3IWPQbA1p Рухливі ігри-презентація: https://youtu.be/O0m-F0rWwHQ?si=Q82wlohDC-tsSdtX

6	Прискорення, повторний біг. Біг 60 м Вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухливі ігри	ЗПВ: https://youtu.be/7kMwPU0_ppY?si=y0ViyH98fVHUdjBj Відеоурок: https://youtu.be/0mFHAazkWXk?si=zFxazupxu_Qs96PN Відеоурок: https://youtu.be/1L534_r8C3A?si=CJ2uyyTKBfbamZNR Гра: https://youtu.be/Hky6zowDXgs?si=ANH5tJtCDOtd0kQ8
7	Рівномірний біг до 500м Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Елементи рухливих та народних ігор, естафети	ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Презентація: https://youtu.be/qkM_HQbTkRk?si=78U9NMAX9-cBVTP2 Вправи https://youtu.be/1OeGVAA-sYk?si=AUUUZQgATDNE4fn6 Гра: https://youtu.be/tRH-mt0dSas?si=ETvyEYQ4JmH8sah
8	Стрибки в довжину з місця Історія виникнення. Сійка доджболіста. Елементи рухливих та народних ігор, естафети	ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/D9ZnmtjsDFI?si=u54GjWIFZwpsyAM9 Презентація: https://youtu.be/g8sZco_rnac?si=HSWwwwGKgdpT-W6tG Ігри естафети: https://youtu.be/Hv9hvuiOuPI?si=Ouc-l64V-Pvc0EvO
9	Прискорення, повторний біг. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» Рухливі ігри	ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/0mFHAazkWXk?si=zFxazupxu_Qs96PN Презентація: https://youtu.be/Cpw6qZ2wIPc?si=KS_K6ietFnwIQLOA Гра: https://youtu.be/Hky6zowDXgs?si=ANH5tJtCDOtd0kQ8
10	Метання в горизонтальну та вертикальну ціль Пересування в стійці доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча Рухливі ігри	ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурокі: https://youtu.be/o-x3PxXwx_g?si=HO0n6ILOcXT5GuEo Гра: https://youtu.be/Hky6zowDXgs?si=ANH5tJtCDOtd0kQ8
11	Види дитячої легкої атлетики. Біг 30 м. Кидки м'яча двома та однією рукою зверху. Рухлива гра.	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗПВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок:

5 клас Фізична культура план вивчення на вересень 26-27 н.р.

		https://youtu.be/0I93fLr5MkM?si=ggACTJPw3K10n7Qa Відеоурок: https://youtu.be/pAj7s3imN1o?si=xGDj3pyoRogRKyXe Гра: https://youtu.be/Hky6zowDXgs?si=ANH5tJtCDOtd0kQ8
12	Човниковий біг 4*9м Кидки м'яча двома та однією рукою зверху. 5. Рухливі ігри	ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos ЗРВ https://www.youtube.com/watch?v=tgJlbF4NMpg&t=222s Відеоурок: https://youtu.be/a1N2iaQewBc?si=KlbxvYz0s8VuP2Mz Відеоурок: https://youtu.be/pAj7s3imN1o?si=xGDj3pyoRogRKyXe Гра: https://youtube.com/shorts/fZuVigwGOQ?si=a1mNF_8hy65zDjj _
13		ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos
14		ТБ https://www.youtube.com/watch?v=eRygeQ0fxos