

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додатков і матеріали	Форма зворотнього зв'язку
37	01.12.2025	Гімнастика Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень.	руханка вправи Комплекс ЗРВ	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
38	01.12.2025	Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях. Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки, лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на	Урок №1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту

		носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.		пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
39	04.12.2025	Історія розвитку гімнастики. Загальнорозвивальні вправи у парах; опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80– 90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.	Комплекс ЗРВ	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
40	08.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; Акробатичні вправи: <i>хлопці стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя);</i> <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зліто.</i>	Комплекс ЗРВ	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту

		<i>орієнтовні комбінації елементів вправ:</i> <i>хлопці : в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</i> <i>Дівчата: два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;</i> <i>орієнтовні комбінації елементів вправ:</i> <i>дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</i>		fizicnakultur@88@gmail.com або заповніть форму зворотньо го зв'язку
41	08.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; <i>Акробатичні вправи:</i> <i>хлопці</i> стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зліто. орієнтовні комбінації елементів вправ: хлопці : в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у	Комплекс ЗРВ	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконання м завдань і потрібна консультація, пишiть на електронну пошту fizicnakultur@88@gmail.com

		положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. <i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.		або заповніть форму зворотнього зв'язку
42	11.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; Акробатичні вправи: <i>хлопці стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя);</i> <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зліто.</i> орієнтовні комбінації елементів вправ: <i>хлопці : в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</i> <i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;	руханка інструктаж	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

		<i>орієнтовні комбінації елементів вправ:</i> <i>дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</i>		
43	15.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; <i>Акробатичні вправи:</i> <i>хлопці</i> стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зливо. орієнтовні комбінації елементів вправ: хлопці : в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. <i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зливо; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.	руханка вправи	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

44	15.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки, лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми.	руханка вправи Комплекс ЗРВ	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
45	18.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; <i>Акробатичні вправи:</i> <i>хлопці</i> стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зливо. орієнтовні комбінації елементів вправ: <i>хлопці</i> : в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. <i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зливо; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;	про здоров'я користь продуктів	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

		орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.		
46	22.12.2025	Загальнорозвивальні вправи у парах. – виси та упори: <i>Хлопці:</i> вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад; <i>Дівчата:</i> вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині (висота 95 см); орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.	руханка інструктаж	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
47	22.12.2025	Загальнорозвивальні вправи у парах. – виси та упори: <i>Хлопці:</i> вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від	руханка	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація,

		підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад; <i>Дівчата:</i> вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині (висота 95 см);: орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.		пишіть на електронн у пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотньо го зв'язку
48	25.12.2025	Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки, лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми. Підведення підсумків. Підсумкова робота за I семестр.	Комплекс ЗРВ Інструктаж	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконання м завдань і потрібна консультація, пишіть на електронн у пошту fizicnakultur.a88@gmail.com або заповніть форму зворотньо го зв'язку