

03.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

1) Правила техніки безпеки на уроці фізичної культури.

Загально розвивальні вправи (ЗРВ).

2) Обов'язково подивись відео про Урок фізичної культури.

3) Види легкої атлетики.

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

04.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

1) Правила техніки безпеки на уроці фізичної культури.

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

2) Стрибок у довжину з місця техніка виконання.

3) Види легкої атлетики.

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

05.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

1) ЗРВ спеціальні бігові і стрибкові вправи.

2) Обов'язково подивись відео про Урок фізичної культури.

3) Стрибок у довжину з місця техніка виконання.

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

10.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

1) ЗРВ спеціальні бігові і стрибкові вправи.

2) Різновиди стрибків із завданнями: стрибки з поворотами, через різноманітні предмети.

3) Стрибок у довжину з місця техніка виконання.

4) Метання малого м'яча.

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

11.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
- 2) Види бігу. **Біг на короткі дистанції.**
- 3) **Старт і стартовий розбіг.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

12.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** спеціальні бігові і стрибкові вправи.
- 2) Різновиди стрибків із завданнями: стрибки з поворотами, через різноманітні предмети.
- 3) **Стрибок у довжину з місця** техніка виконання.
- 4) **Метання малого м'яча.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

17.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
- 2) Повторити **старт і стартовий розбіг.**
- 3) **Стрибок у довжину з місця** техніка виконання.

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

19.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
- 2) Повторити види бігу. **Біг на короткі дистанції.**
- 3) Повторити **види легкої атлетики.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

24.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** спеціальні бігові і стрибкові вправи.
- 2) Різновиди стрибків із завданнями: стрибки з поворотами, через різноманітні предмети.
- 3) **Стрибок у довжину з місця** техніка виконання.
- 4) **Метання малого м'яча.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

25.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** спеціальні бігові і стрибкові вправи.
- 2) **Човниковий біг 4 х 9м.** техніка виконання.
- 3) Повторити **метання малого м'яча.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

26.09.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Легка атлетика

- 1) **ЗРВ** спеціальні бігові і стрибкові вправи.
- 2) **Човниковий біг 4 х 9м.** техніка виконання.
- 3) Повторити **метання малого м'яча.**

Домашнє завдання: стрибки на скакалці

01.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) **Ведення м'яча.**
- 3) **Удари по м'ячу** різними частинами стопи.

4) Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

02.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.

2) Ведення м'яча.

3) Відпрацювання техніки прийому та передачі м'яча.

4) Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

03.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.

2) Ведення м'яча.

3) Відпрацювання техніки прийому та передачі м'яча.

4) Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

08.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.

2) Ведення м'яча.

3) Удари по м'ячу, що котиться на точність. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

4) Опрацювати матеріал "Правила гри у футбол".

Домашнє завдання: пройти ТЕСТУВАННЯ з модуля "Легка атлетика" до 12.10.2025 до 16.00

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Легка атлетика.

09.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) Ведення м'яча.
- 3) Удари по м'ячу, що котиться на точність

Домашнє завдання: пройти ТЕСТУВАННЯ з модуля "Легка атлетика" до 12.10.2025 до 16.00

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Легка атлетика.

10.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.
- 3) Опрацювати матеріал "Правила гри у футбол".

Домашнє завдання: пройти ТЕСТУВАННЯ з модуля "Легка атлетика" до 12.10.2025 до 16.00

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Легка атлетика.

15.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.
- 3) Опрацювати матеріал "Правила гри у футбол".

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

16.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) Ведення м'яча.
- 3) Удари по м'ячу різними частинами стопи.

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

17.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.
- 2) [Ведення м'яча.](#)
- 3) [Удари по м'ячу](#) різними частинами стопи.

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

22.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. [Комплекс ЗРВ.](#)
- 2) [Ведення м'яча.](#)
- 3) Відпрацювання [техніки прийому та передачі м'яча.](#)

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

23.10.2025

Вчитель: Драгун А. А.

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. [Комплекс ЗРВ.](#)
- 2) [Ведення м'яча.](#)
- 3) Відпрацювання [техніки прийому та передачі м'яча.](#)

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

24.10.2025

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. [Комплекс ЗРВ.](#)
- 2) Повторити [удари різними способами по м'ячу.](#)
- 3) Ведення м'яча. [Види дріблінгу.](#)

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

05.11.2025

Тема уроку: Футбол

- 1) Різновиди ходьби та бігу. [Комплекс ЗРВ.](#)

2) Повторити [удари різними способами по м'ячу](#).

3) Ведення м'яча. [Види дріблінгу](#).

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

06.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) Правила поведінки на уроках. [Історія волейболу](#).

2) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

3) Вивчити [стійку волейболіста та пересування в стійці](#) приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад.

4) Вивчити [передачу м'яча зверху двома руками над собою](#).

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ

07.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторити [стійку волейболіста та пересування в стійці](#) приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад.

3) Вивчення [передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці](#).

Домашнє завдання: стрибки на скакалці 2 підходи по 1 хв.

12.11.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) [ЗРВ](#) і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторити [передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці](#).

3) Повторити [стійку волейболіста та пересування в стійці](#) приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад.

4) Вивчення [передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці.](#)

Домашнє завдання: стрибки на скакалці 2 підходи по 1 хв.

13.11.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) [ЗРВ](#) і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторити [передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці.](#)

3) [Передача двома руками знизу від стіни.](#)

Домашнє завдання: стрибки на скакалці 2 підходи по 1 хв.

14.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) [ЗРВ](#) і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторити [передачі двома руками зверху над собою з власного накидування на місці.](#)

3) [Передача двома руками знизу від стіни.](#)

Домашнє завдання: стрибки на скакалці 2 підходи по 1 хв.

19.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Закріпити техніку [пересування в стійці волейболіста.](#)

3) Закріпити техніку [передачі двома руками зверху над собою на місці.](#)

Домашнє завдання: стоїмо у планці 1 хв.

20.11.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Ознайомлення з [прийомом м'яча двома руками знизу](#).

3) [Передача двома руками зверху](#).

Домашнє завдання: стоїмо у планці 1 хв.

21.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Ознайомлення з [прийомом м'яча двома руками знизу](#).

3) [Передача двома руками зверху](#).

Домашнє завдання: пройти [ТЕСТУВАННЯ](#) з модуля "Футбол. Правила гри." **до 27.11.2025 до 18.00**

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Футбол.

26.11.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Ознайомлення з [прийомом м'яча двома руками знизу](#).

3) [Передача двома руками зверху](#).

Домашнє завдання: пройти [ТЕСТУВАННЯ](#) з модуля "Футбол. Правила гри." **до 27.11.2025 до 18.00**

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Футбол.

27.11.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) [Правила гри у волейбол.](#)

3) [Історія виникнення волейболу.](#)

Домашнє завдання: пройти [ТЕСТУВАННЯ](#) з модуля "Футбол". Правила гри." **до 27.11.2025 до 18.00**

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Футбол.

28.11.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) [Правила гри у волейбол.](#)

3) [Історія виникнення волейболу.](#)

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

03.12.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) [Правила гри у волейбол.](#)

3) Повторити [прийомом м'яча двома руками знизу.](#)

4) [Історія виникнення волейболу.](#)

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

04.12.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) [Правила гри у волейбол.](#)

3) Повторити [прийомом м'яча двома руками знизу.](#)

4) [Історія виникнення волейболу.](#)

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

05.12.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Ознайомлення з [прийомом м'яча двома руками знизу.](#)

3) [Передача двома руками зверху.](#)

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

10.12.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторення [види та техніка подач у волейболі.](#)

3) [Передача двома руками зверху.](#)

4) Ознайомлення з прийомом [нижньої прямої подачі.](#)

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

11.12.2025

Тема уроку: Волейбол

Онлайн зустріч о 13.50 за [посиланням](#)

Ідентифікатор конференції: 462 533 2737

Код доступу: 8T530V

Увага! Під час повітряної тривоги уроки не проводяться!

Якщо у вас немає можливості підключитися до Zoom, опрацюйте урок самостійно.

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторення [види та техніка подач у волейболі](#).

3) [Передача двома руками зверху](#).

4) Ознайомлення з прийомом [нижньої прямої подачі](#).

Домашнє завдання: прес дівчата - 2x10 разів, хлопці - 2x15 разів.

12.12.2025

Тема уроку: Волейбол

1) ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.

2) Повторення [види та техніка подач у волейболі](#).

3) [Історія виникнення волейболу](#).

4) [Правила гри у волейбол](#).

Домашнє завдання: пройти [ТЕСТУВАННЯ](#) з модуля "Волейбол". Правила гри." **до 19.12.2025 до 20.00**

Перед виконанням тестових завдань, опрацюйте навчальний матеріал з модуля Волейбол.