

№ п/п	Інваріантні та варіативні модулі	Дата проведення та номери уроків																											
		Го.	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68							
I	1.Теоретико-методичні знання 2.ЗФП		В процесі занять																										
II	Варіативні модулі		В процесі занять																										
1.	Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	x	x																		
2.	Волейбол	12											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
3.	Легка атлетика																												
4.	Футбол																												
5.	Н/нормативи																											x	
6.	Д/З		На всі уроках																										

[illegible]

5.	Н/нормативи				х	х то											х	х то
6.	Д/З		На всі уроках															

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА І СЕМЕСТР

48 уроків:

17—футбол, (1 рік вивчення)

10 — легка атлетика, (1 рік вивчення)

12 — гімнастика, (1 рік вивчення)

9—баскетбол, (1 рік вивчення)

Орієнтовні навчальні нормативи

	Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
Розділ		низький	середній	достатній	високий
Гімнастика	Підтягування; кількість разів:				
	хлопці у висі	1	2	3	4
	дівчата у висі лежачи	1-2	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; кількість разів:				
	хлопці від підлоги	1-3	4	7	10
	дівчата від лави	1-3	4	6	8
	Нахил уперед із положення сидячи; см:				
	хлопці	1	2	3	5
	дівчата	1-4	5	7	10
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:				
	хлопці	1-9	10	20	28
	дівчата	1-8	9	18	27
Футбол	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність у ворота з відстані 7 м:				
	ХЛОПЦІ	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3-6

Легка	Біг 30м;с:				
атлети-	хлопці	Більше ніж 7,0	7,0	6,5	5,8
ка	дівчата	Більше ніж 7,4	7,4	6,9	6.2
	Біг 60 м; с:				
	хлопці	Більше ніж 11,8	11,8	10,8	10,0
	дівчата	Більше ніж 12,0	12,0	11,2	10,5
	Рівномірний біг				
	(без урахування				
	часу); м:				
	хлопці	Менше ніж 600 м	600	800	1000
	дівчата	Менше ніж 500 м	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця; см:				
	хлопці	Менше ніж 120	120	140	160
	дівчата	Менше ніж 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу				
	«зігнувши ноги» ;см:				
	хлопці	Менше ніж 240	240	260	280
	дівчата	Менше ніж 200	200	220	240

Баскет-	6 кидків м'яча	Жодного влучно- го кидка	1	2	3-6
бол	у кошик однією рукою від плеча, обома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку від шита на відстані 1,5м; кількість влучень				

Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

5 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидючи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

Основні навчальні цілі для 5-го класу

1. Озброїти учнів теоретичними знаннями а **таких** тем:
 - поняття про фізичний розвиток і фізичну, підготовку; руховий режим учнів 5-го класу;
 - правила загартування;
 - правила безпеки під час виконання фізичних вправ на уроках; правила надання до лікарняної медичної допомоги після отримання травм, перегрівання та обмороження;
 - методика розвитку основних рухових якостей;
 - вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність;
 - правила та значення виконання різних фізкультурно-оздоровчих заходів;
 - здійснення самоконтролю під час виконання різноманітних фізичних вправ;
 - гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
 - основи здорового способу життя;основні правила змагань з різних видів спорту; основи туристичних знань;
 - історія українського футболу та його розвиток.
2. Навчати учнів виконувати організовуючі і загально-розвивальні вправи, що передбачені програмою.
3. Вивчати з учнями різні способи опорних стрибків.
4. Повторити основні акробатичні елементи з попередніх класів і вивчати акробатичні комбінації, передбачені програмою.
5. Досягати засвоєння учнями техніки лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах.
6. Вивчати техніку виконання комбінації на низькій перекладині (хлопці) і різновисоких брусах (дівчата).
7. Навчати виконувати основні елементи вправ на колоді і поєднати їх в комбінацію (дівчата).
8. Навчати техніки виконання низького старту і стартового розбігу, закріпити техніку бігу по дистанції (30, 60, 1000 м).
9. Закріпити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і стрибка у висоту способом «переступання».
10. Навчати техніку метання малого м'яча способом «із-за спини через плече» на дальність.

11. Досягати засвоєння учнями основних складових фізичної, технічної і тактичної підготовки футболіста.
12. Повторити раніше вивчені і вивчити нові елементи баскетболу, передбачені програмою.
13. Розвивати витривалість і швидкісно-силові якості під час занять кросовою підготовкою.
14. Навчати учнів встановлення намету, в'язання туристичних вузлів, технічних етапів.
15. Підготувати та прийняти в учнів орієнтовні навчальні нормативи, передбачені програмою.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
---------	-------	------	----------

1	Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «День і ніч». Вправи для запобігання плоскостопості		
2	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підшвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Вправи на розтягування		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Біг у повільному темні		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Біг у чергуванні з ходьбою		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі		
7	Історія розвитку футболу. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик». Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Вправи для запобігання плоскостопості		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Вправи на розтягування		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки*». Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари середньою та		

	внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Навчальна гра. Біг у чергуванні з ходьбою		
10	Правила гри у футбол. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Маневрування на полі		
11	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Укидання м'яча вивченими способами на дальність. Вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темні		
12	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. «Відкривання» для прийому м'яча. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Відволікання суперника. Навчальна гра. Вправи на формування постави		
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Укидання м'яча вивченими способами на дальність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. «Закривання». Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості		
15	Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «День і ніч». Вправи для запобігання плоскостопості		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) - РФЯ Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів в задану половину футбольних воріт з відстані 7 м (бспроб) Зупинки м'яча підшвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		

17	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів в задану половину футбольних воріт з відстані 7 м (бспроб) – Навчальний норматив. Зупинки м'яча підшвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		
18	Організовуючі вправи на місці і в русі. Загальнорозвивальні вправи Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. Низький старт. Вибігання з високого та низького старту. Рівномірний біг до 800 м. Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		

19	Організуючі вправи. ТБ . Загальнорозвивальні вправи Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. Низький старт. Високий старт. Вибігання з високого та низького старту. Стрибок у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 800 м. Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням).		
20	Організуючі вправи. ТБ . Значення та правила виконання фізкультурно-оздоровчих заходів. Загальнорозвивальні вправи Спеціальні та підготовчі вправи стрибуну. Високий старт. Вибігання з високого та низького старту. Рівномірний біг до 800 м. Стрибок у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		
21	Організуючі вправи. ТБ Загальнорозвивальні вправи Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну. Вибігання з високого та низького старту. Біг по дистанції 30 м. Рівномірний біг до 1000 м. Стрибок у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		
22	Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи Спеціальні та підготовчі вправи стрибуну. Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) - РФЯ Стрибок у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		
23	Організуючі вправи. ТБ Загальнорозвивальні вправи у парах. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) - РФЯ Біг по дистанції 30 і 60 м. Рівномірний біг до 1000 м. Стрибок у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		

24	Організуючі вправи. ТБ . Комплекс ЗРВ. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну Швидкість:Біг 30 м (с) - РФЯ Підготовка до здачі навчального нормативу в бігу на 30м. – прикидка. Рівномірний біг до 1100 м. Заспокоїлива ходьба Д/З		
25	Історія розвитку легкої атлетики. Організуючі вправи. ТБ Комплекс ЗРВ. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну. Навчальний норматив з бігу на 30 м. Швидкість Підготовка до здачі навчального нормативу стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - прикидка. Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням).Д/З.		
26	Організуючі вправи. ТБ Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну. Навчальний норматив - стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням). Д/З		
27	Організуючі вправи. ТБ Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна і стрибуну. Навчальний норматив - стрибок у довжину з місця (см.)Рухливі ігри та естафети (з бігом, стрибками, метанням).		
28	Види порушень постави та їх профілактика. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Лазіння по горизонтальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на розтягування		Гімнастик а
29	Історія розвитку гімнастики. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави		
30	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у повільному темпі		
31	Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Рухлива гра. Біг у чергуванні з ходьбою		

32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата) Рухлива гра.		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: стійка на лопатках(повторити:перекид вперед та назад)Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Рухлива гра. Ходьба у повільному темпі. Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) - РФЯ.		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. . Сила: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – РФЯ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: стійка на лопатках. Вправи на паралельних брусах (хлопці): упор на брус із опорою ногами — сід «ноги нарізно». Вправи для запобігання плоскостопості		
35	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Сила: підтягування (кількість разів) - РФЯ Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: «міст». Вправи на паралельних брусах (хлопці): упор на брус із опорою ногами — сід «ноги нарізно». Вправи на формування постави		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 90°. Акробатика: «міст». . Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у повільному темпі		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 90°. Акробатика: комбінації елементів вправ. Навчальний норматив зі згинань та розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у чергуванні з ходьбою		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 180°. Акробатика: комбінації елементів вправ. Навчальний норматив із підтягувань у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Ходьба у повільному темпі		
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 90°. Акробатика: комбінації елементів вправ. Навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи . Біг у чергуванні з ходьбою		
40	Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стійки баскетболіста. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Рухлива гра «Боротьба за м’яч». Вправи для запобігання плоскостопості		Баскетбол

41	Історія розвитку баскетболу. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Стійки баскетболіста. Способи пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Вправи на поновлення дихання		
42	Основні правила гри. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Способи пересувань у нападі та захисті. Зупинки стрибком. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Вправи на формування постави		
42	Поняття про техніку гри. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Зупинки двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Біг у чергуванні з ходьбою		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Зупинки стрибком і двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Біг у повільному темпі		
45	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Ловіння та передачі м'яча з місця обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи для запобігання плоскостопості		
46	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета. Зупинки стрибком і двома кроками. Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. <i>6 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита</i> Вправи на поновлення дихання		
47	Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч капітанові». Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. <i>6 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита</i> Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави		
48	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Ловіння та передачі м'яча з місця обома руками від грудей. Навчальний норматив – 6 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита		