

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

№ урок у	Дата	Тема уроку	Додатков і матеріал и	Форма зворотнього зв'язку
81	02.04.2026	Підведення підсумків. Гра у корфбол. Тематична	Урок№1 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
82	06.04.2026	Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Історія розвитку алтимат фризбі. Розмітка поля, мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском. ЗФП. СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску. Гра «Міні-алтимат».	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
83	06.04.2026	Правила техніки безпеки. ЗРВ.СФП. Тактико-технічна	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з

		підготовка - кидки бекхендом і форхендом, поняття персональний захист. Гра «Квадрат».		виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
84	09.04.2026	Правила алтимату - перехід володіння, що може робити гравець захисту, «столл» -рахунок, початок гри (введення диску). ЗРВ.СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом. Тактика захисту - форс при маркуванні.Рухливі вправи з диском «Зустрічні колонки». Гра алтимат - фризбі.	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
85	13.04.2026	Бесіда – «Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпечна поведінка на заняттях. ЗРВ.СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом, контакт очима, прийом диску - «Кидки з маркером». Рухливі вправи з диском - «Дальній пас». Гра алтимат -фризбі.	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
86	13.04.2026	Бесіда – «Важливість самоконтролю та поваги	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з

		до суперника». ЗРВ.СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом. Тактика захисту - форс при маркуванні, «Столлінг» - рахунок. Гра «Міні -алтимат».		виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
87	16.04.2026	Бесіда - «Обговорення порушень». ЗРВ.СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом, контакт очима, прийом диску - «Кидки з маркером». Рухливі вправи з диском - «Дальній пас». Гра алтимат -фризбі.	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
88	20.04.2026	ЗРВ.СФП. Тактико-технічна підготовка - кидки бекхендом і форхендом. Тактика захисту – персональний захист, форс при маркуванні, «Столлінг» - рахунок. Гра алтимат -фризбі.	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
89	20.04.2026	Підведення підсумків. Гра алтимат -фризбі. Тематична	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

90	23.04.2026	Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи на відновлення.	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
91	27.04.2026	Режим дня та особиста гігієна учнів. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Рухливі ігри та естафети. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу;	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

		вправи для розвитку сили; вправи для пресу. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Вправи на відновлення.		
92	27.04.2026	Історія розвитку українського бадмінтону. Ігрова стійка бадмінтоніста. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Вправи на відновлення.	<u>Урок№1</u>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть <u>форму зворотнього зв'язку</u>
93	30.04.2026	Загальна характеристика гри та її основні правила. Хват ракетки та триманням волану. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Вправи для розвитку рухливості та сили кисті. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Навчальна гра. Вправи на відновлення.	<u>Урок№1</u>	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть <u>форму зворотнього зв'язку</u>