

Планування для 5-х класів (НУШ) на I семестр за обраними модулями (Дитяча легка атлетика, Панна, Рухливі ігри, Волейбол, Настільний теніс, Гандбол).

№ п/ п	Зміст уроку	Дата	Дата
1.	1.Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури (ІБЖ) 2.Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір. 3.Ознайомлення з обраними модулями(дитяча легка атлетика, рухливі ігри, «панна») 4.Рухливі ігри		
2	ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди. Навчити техніці бігових вправ. 2.Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет. Рухливі ігри-важливі засіб фізичного виховання школярів. Рухлива гра «Довга Лоза» 3.Ознайомити з варіативним модулем «Панна». Правила гри. Рухливі ігри з м'ячем.		
3	ІБЖ.1.Панна.Навчити техніці ведення м'яча . Рухливі ігри з м'ячем. 2.Рухливі ігри для спритності та уваги: «Клас, струнко!», «Котики», «Потримай м'яч». 3.Легка атлетика. Навчити техніці старту і стартового розбігу(бігові вправи)		
4	ІБЖ.1.Легка атлетика. Біг по дистанції 3х30м. 2.Панна.Удари по м'ячу (робота в парах)		

	3. Рухливі ігри для розвитку сили : «Вудочка», «Гопак», «Десять паличок», «Гречка», Довга лоза»		
5.	ІБЖ.1. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і шука» 2. Легка атлетика. Рівномірний біг 500м 3. Панна. Прийом м'яча(у різному та заданому темпі) внутрішньою частиною стопи .		
6.	ІБЖ.1.Панна.Пересування в стійці футболіста(праворуч, ліворуч, вперед) 2. Легка атлетика. Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Повторний біг 4х30м. 3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів», «Коники».		
7.	ІБЖ.1. Легка атлетика. Навчити техніці стрибка в довжину з місця. . Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину. 2. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи», « Ластівка», «Латка». 3. Панна. Удари по м'ячу що котиться, на точність внутрішньою і серединою підйому.		
8	ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета з кеглями», «Естафета з перешкодами», «Естафета з веденням м'яча» 2. Панна. Рухлива гра «М'яч ведучому», «Мисливець і звірі» 3. Легка атлетика. Човниковий біг 4х9.		
9.	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика-біг, стрибки; «панни»-двостороння гра; Рухливі ігри.		

10.	ІБЖ.1.Панна.Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча. 2.Легка атлетика. Навчити техніці метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» 3. Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Індійська естафета», «Човник».		
11	ІБЖ.1.Легка атлетика. Вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча 2. Рухливі ігри для розвитку спритності та уваги: «Правильний рух», «Абетка», «Баранець». 3.Панна.Зупинка м'яча підошвою(в парах, в колонах)		
12.	ІБЖ.1. Рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак», «Два цапки». 2.Панна. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»(тримання снаряда і розбіг) 3.Легка атлетика. Метання м'ячика у вертикальну і горизонтальну ціль.		
13	ІБЖ.1.Панна.Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах. 2.Легка атлетика. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»(фінальне зусилля і гальмування). 3. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Переправа через річку», «Львівський трамвай», «Квач парами»		
14	ІБЖ.1.Легка атлетика . Повторення техніки метання способом «із-за голови через плече». 2.Панна.Удари по м'ячу в ворота на точність.		

	3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Мисливці і качки», «Наступ», «Садіння і збір картоплі»		
15	ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи», «Боксери» 2. Легка атлетика. Розучування техніки стрибка у висоту з розбігу сп. «переступання». Стрибкові вправи. 3. Пання. Естафети «Гонка м'ячів №1», Гонка м'ячів №2», «Гонка м'ячів №3».		
16	ІБЖ.1 Пання. Удари по м'ячу вивченими способами, з 7-10 метрів з місця. 2. Легка атлетика. Розучування техніки переходу через планку і приземлення. 3. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Птахи», «Ріпка»		
17	ІБЖ.1. Легка атлетика. Розучування техніки розбігу і відштовхування. 2. Пання. Двохстороння гра. 3. Естафети комбіновані: «Швидко передай», «Старти спортсменів», «Тачка і м'яч»		
18	ІБЖ.1. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»(розмітка розбігу). 2. Пання. Двохстороння гра. 3. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи»		
19	ІБЖ.1. Українські народні рухливі ігри: «Козак», «Косарі», «Сіємо мак», «Перепілочка», «Маринка», «Перевесло». 2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»		

20	ІБЖ.1.Панна.Повторення технік удару ,прийому і ведення м'яча. Двохстороння гра. 2.Легка атлетика. Повторення техніки метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече», стрибка в довжину ,стрибка у висоту сп. «переступанням». 3. Естафети комбіновані: «Жабки», «Рятувальник», «Пінгвіни», «Снайпер», «Трекові гонки».		
21.	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика-метання, стрибки; «панни»-двохстороння гра; Рухливі ігри.		
22	ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. 2.Ознайомити з історією розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). 3. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс». Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.		
23	ІБЖ.1. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи		

	2.Гандбол.Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. 3.Волейбол.Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.		
24	ІБЖ. 1. Волейбол. Навчити техніці пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. 2. Гандбол. Ловіння м'яча обома руками. 3. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток.		
25	ІБЖ.1. Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). 2. Волейбол. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах 3. Гандбол. Пересування, зупинка двома кроками.		
26	ІБЖ.1 Гандбол. Навчити техніці ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок. 2. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер (а/ки).		

	3. Настільний теніс. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.		
27	ІБЖ.1. Настільний теніс, поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі. 2. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. 3. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол»		
28	ІБЖ 1. Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.. 2. Гандбол. Кидок в ціль правою та лівою рукою		
29	ІБЖ.1. Гандбол. Передача м'яча однією та двома руками з місця 2. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху. 3. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;		
30	ІБЖ.1. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари; 2. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол» 3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.		
31	ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача.		

	2. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча; 3.Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.		
32	ІБЖ. 1.Гандбол. пересування м'яча без м'яча. 2. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. 3. Настільний теніс. Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар		
34	ІБЖ. 1. Настільний теніс. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 2.Гандбол. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.		
35	ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. 2. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча. 3.Гандбол. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.		
36	ІБЖ. 1.Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць. 2. Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. 3. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.		

37	ІБЖ. 1.Гандбол. Перехват м'яча під час передачі. 2. Волейбол. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.		
38	ІБЖ. 1. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. 2. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. 3.Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.		
39	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: Гандбол-передачі, кидки. Волейбол-подачі, прийоми. Настільний теніс-жонглювання, подачі.		
40	ІБЖ. 1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. 2.Гандбол. Штрафні і вільний кидки з опорного положення . 3. Волейбол. Рухлива гра «вибивний»		
41	ІБЖ. 1. Волейбол. Навчальна гра волейбол. 2. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа. 3Гандбол. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.		
42	ІБЖ. 1.Гандбол. Відбивання м'ячів однією та двома руками. 2. Волейбол. Повторення прийому м'яча .		

	3. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.		
43	ІБЖ. 1..Гандбол. Ігрова вправа 2*1;2*2. 2.Волейбол. Естафета «Ривок за м'ячем» 3. Настільний теніс. Подачі м'яча :з відкиданням, підрізкою, короткі та довгі подачі.		
44	ІБЖ. 1. Волейбол. Рухлива гра «малюк» 2. Настільний теніс. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку. 3.Гандбол. Навчальна гра за спрощеними правилами		
45	ІБЖ. 1.Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць. 2.волейбол. повторення техніки нижня пряма та бокова подачі. 3. Настільний теніс. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар		
46	ІБЖ.1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. 2.Гандбол.Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.		
47	ІБЖ.1.Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. 2. Волейбол. Рухлива гра «Перестрілка». 3. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»		

48	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: Гандбол - Навчальна гра «Міні-гандбол» Волейбол - Навчальна гра волейбол. Настільний теніс - Навчальна гра теніс настільний.		
49			
50			