

КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

з фізичної культури

І СЕМЕСТР

5 клас НУШ

*Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти
(автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г.,
Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795*

(у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898)

*Міністерство освіти і науки України Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи»
для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А.,
Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)*

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

МОДУЛІ : ВИДИ СПОРТУ : І СЕМЕСТР

РУХЛИВІ ІГРИ . ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА . ФУТБОЛ = 21 год /Вересень-жовтень/

ВОЛЕЙБОЛ. СТІТБОЛ 3x3. ГАНДБОЛ – 27 год /Листопад – грудень// = **48 год**

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|---|---|--|------------------|-----------------------|
| 1 | Вступний Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках. Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.= та за бажанням учнів. Теорія Історія розвитку дитячої легкої атлетики та футболу. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. | Громадянська компетентність | Характеризує історію розвитку - правила безпеки під час гри дотримується правил техніки безпеки; | А Б В Г | Вправи на коорд.рухів |
| 2 | БЖД. Правила здорового способу життя. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Під час уроку бесіда- Історія розвитку гімнастики. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики. Рухливі ігри та естафети.Теорія. Самоконтроль за | Інформаційно-комунікаційна компетентність | обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії | А Б В Г | Вправи на коорд.рухів |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|---|------------------|-----------------------|
| | об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. (вікторини, теоретичні паузи (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; рухливих ігор та футболу. | аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших | розвит- ку рухливих ігор). | | |
| 3 | БЖД. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Організація та проведення рухливих ігор,естафет, розвага гра «Боротьба в квадратах», «Зайчик», «У ведмедя у бору» Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Навчальна гра – футбол. | | Фізкультура для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня. | А Б В Г | Вправи на коорд.рухів |
| 4 | БЖД. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного. Виховання дітей та молоді України. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору». Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри у футбол. (рухливі ігри). Теорія Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. | Здоров'я-збер ежувальна компетентність | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу). | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 5 | БЖД. Історія розвитку українського доджболу. Стройові та загально-розвивальні вправи. Особиста гігієна гравця. проведення сюжетно-рольових ігор «Спеціальні вправи для метань Метання стоячи на колінах, «обертальне метання» ГР у міні-футбол. ЗРВ. Рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. Вправи на відтворення ритму. біг до 500 м (без урахування часу); Метання стоячи на колінах, | пояснює вплив емоцій на стан здоров'я | дотримується правил техніки безпеки; | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 6 | БЖД.Загальна характеристика гри футбол розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).Правила безпеки на ігровому майданчику. Стройові та загальнорозвивальні вправи. ЗРВ. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри. - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - біг за сигналом (зоровим, слуховим). «Обертальне метання» | Здоров'я-збер ежувальна компетентність | Групова та парна робота: Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка. | А Б В Г | Вправи на поставу |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|--|------------------|---------------------------|
| 7 | БЖД.Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Сійка футболіста Розміщення гравців на ігровому майданчику. Рухлива гра «Вибивний», ЗРВ.Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. біг зі зміною напрямку. Вправи на комунікацію - біг «по швидкісній драбині» Навчальна гра. | Комунікативна компетентність Бере участь у грі футболі за спрощеними правилами. | Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 8 | БЖД. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча двома руками з за бокової лінії Рухлива гра «Хто найвлучніший?». - біг за сигналом (зоровим, слуховим). «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг | | | А Б В Г | Розвиток фізичних якостей |
| 9 | БЖД. Вправи для розвитку сили м'язів кистей руКидки та ведення ногою м'яча . Рухливі ігри «Мисливець і звірі», «Вибивний» (2 м'ячами – елементи доджбола). «Обертальне метання» Вправи для розвитку швидкості та спритності. кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Передачі м'ча – лівоюта правою ногою. Естафети. Навчальна гра. | Комунікативна компетентність Комунікативна компетентність | дотримується правил безпеки виконує загально-розвивальні вправи | А Б В Г | Розвиток фізичних якостей |
| 10 | БЖД.Правила здорового способу життя; Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Рухливі ігри «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Стрибки через довгу скакалку. Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), «Обертальне метання» Метання | Здоров'я-збережувальна компетентність | Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка. | А Б В Г | Розвиток фізичних якостей |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|---|--|--|------------------------|----------------------|
| | стоячи на колінах, - біг «по швидкісній драбині» Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків або естафети. | Комунікативна компетентність | <p>Учень: володіє технікою виконання вправ; Характеризує- Історія розвитку дитячої легкої атлетики Групова та парна робота:</p> <p>Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>обговорення та дискусії (орієнтовні на ЗСЖ) Групова та парна робота: дотримується правил техніки безпеки;</p> <p>Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> | | |
| 11 | БЖД. Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Естафети з елементами л/атлетики. - біг «по швидкісній драбині» удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); Вправи на комунікацію | володіє: технікою пересування | | А Б В Г | Самовдосконалення |
| 12 | БЖД. Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Розучування старт та стартовий розбіг на 30 м Естафети з елементами бігу. - передача естафетної палички у статичному, або динамічному положенні Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Рухливі ігри та естафети. Вправи на комунікацію | Міжпредметна компетентність | | А Б В Г | Самовдосконалення |
| 13 | БЖД. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Стрибок у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність з місця Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. ЗРВ. Біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом) Міні-футбол. удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); Взаємодія під час навчальної гри. Самоконтроль, Естафети. | Комунікативна компетентність володіє: технікою пересування Бере участь у грі футболі за спрощеними правилами. | | А Б В Г | Правила наспритність |
| 14 | БЖД. Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль. Рухлива гра у міні-футбол. Взаємодія з партнерами під час навчальної гри. Обговорення порушень. Рухливі ігри та естафети. Вправи на комунікацію | Здоров'я-збережувальна та ключова | А Б В Г | Вправи на коорд. рухів | |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|---|------------------|---------------------------|
| 15 | БЖД. Спеціальні бігові вправи «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Естафети з елементами бігу. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Особиста гігієна учня/учениці. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для швидкості та розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності. - передача естафетної палички у статичному, або динамічному положенні Естафети. | компетентність формуємо вольові якості | Групова та парна робота: | А Б В Г | Розвиток фізичних якостей |
| 16 | БЖД Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги». Гра у футбол за спрощеними правилами та міні-футбол. техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); Взаємодія з партнерами під час навчальної гри . Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Рухливі ігри та естафети. | Ключова компетентність Соціальна компетентність | Групова та парна робота: Знає, вміє основні елементи техніки і правила гри | А Б В Г | Розвиток фізичних якостей |
| 17 | БЖД. ЗРВ. Базові вправи . Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна учня/учениці. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. «Хто найвлучніший?» тренування дихання, Рівномірний біг до 500 м Вправи на відтворення ритму. техніки пересування з технікою володіння м'ячем; Естафети з елементами бігу. Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Рухливі ігри . | Здоров'я-збережувальна компетентність | | А Б В Г | ЗФП |
| 18 | БЖД. ЗРВ. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса Біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом) Гра у міні-футбол. тренування дихання, Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики. Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри та естафети. Вправи на комунікацію. «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг | Соціальна компетентність | | А Б В Г | ЗФП |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|---|------------------------------|------------------------------|
| 19 | БЖД. Спеціальні вправи для метань. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики. Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну ціль. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. – спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування. Ведення м'яча на місті та в русі правою та лівою ногою обведення стійок, підкидання м'яча обома руками. Навчальна гра. Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. | Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги. | Знає, вміє основні елементи техніки і правила гри | А Б В Г | ЗФП |
| 20 | БЖД. ЗРВ. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса Біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом) Гра у міні-футбол. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики. Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Рухливі ігри та естафети. Вправи на комунікацію; на увагу | | А Б В Г | Вправи на формування постави | |
| 21 | БЖД. Спеціальні вправи для метань. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики. Метання малого м'яча на дальність з місця, в горизонтальну ціль. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування. Ведення м'яча на місті та в русі правою та лівою ногою обведення стійок, підкидання м'яча обома руками. Навчальна гра- Змагання. Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Самоконтроль. Рухливі ігри та естафети. Змагання, челенж, квести. | | Знає, вміє основні елементи техніки і правила гри | А Б В Г | Вправи на формування постави |
| 22 | БЖД. Рухливі та спортивні ігри за бажанням учнів. Тематичне оцінювання | | | | |
| | Варіативні модулі ВОЛЕЙБОЛ. СТРИТБОЛ 3x3. ГАНДБОЛ | | | | |
| 23 | БЖД.. Теорія. Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір (Волейбол, Баскетбол 3x3. Гандбол.). Ознайомлення з обраними модулями Ознайомити з історією розвитку українського волейболу, стрітболу, гандболу. Загальна характеристика гри волейбол, стрітбол та ганд- | безпечний рівень умінь і навичок | Знає: історії розвитку українського гандболу; баскетболу 3x3, | А Б В Г | Вивчити правила ТБ |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|---|------------------|---|
| | бол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). | | волейболу , загальні правила ігор. | | |
| 24 | БЖД. Теорія. Бесіда: Фізичний стан людини . Ознайомлення з обраними модулями. Ознайомити з історією розвитку українського волейболу, стрітболу, гандболу. Загальна характеристика гри волейбол, стрітбол та гандбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Бакетбол 3х3 Пересування .Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Рухливі ігри за бажанням учнів | Практичне виконання - Загально розвиваючі вправи. | | А Б В Г | Знати правила ТБ на уроках волейболу, стрітболу та гандболу |
| 25 | БЖД. Теорія.ЗРВ у русі та на місці. Ознайомити з історією розвитку українського волейболу, стрітболу, гандболу. Загальна характеристика гри волейбол, стрітбол та гандбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Навчити техніці бігових вправ. Гандбол. Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста- та, пересування м'яча без м'яча. Бакетбол 3х3 Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Прискорення, зупинки і повороти. Стрибки. Рухливі ігри за бажанням учнів. | Вправи на розвиток окремих фізичних якостей. Пересування, зупинка двома крок | Володіє та використовує: основні стійки; розміщення гравців; пересування, зупинки; ведення; кидки в обрану ціль. | А Б В Г | Вправи на формування постави |
| 26 | БЖД. Теорія. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику Волейбол. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Навчити техніці бігових вправ. Гандбол. Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста, пересування м'яча без м'яча. Баскетбол 3х3. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Рухливі ігри для спритності: «Клас, струнко!», «Котики», «Потримай м'яч». | безпечний рівень умінь і навичок | Виконує спеціальні та підвідні вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. | А Б В Г | Вивчити ТБ безпеки на уроках баскетбол 3х3, волейбол |
| 27 | БЖД. Волейбол. Навчити техніці пересування в стійці волейболіста при ставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Навчити техніці бігових вправ. Баскетбол 3х3. Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику -передачі, | Комфортна психологічна атмосфера | Пояснює: значення ЗРВ, роль підвідних та імітаційних. Причини спроб виконання передач та кидків. | А Б В Г | Вправи на формування постави |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|--|--|------------------|--|
| | кидки. Рухливі ігри з елементами баскетболу 3x3 та для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», | | | | |
| 28 | БЖД. Теорія. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Рухливі ігри для розвитку сили . Волейбол. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах . Баскетбол 3x3. Утримання і укривання м'яча. Гандбол. Правила безпеки на ігровому майданчику. Сійка ганд-боліста. Розміщення гравців на ігровому майданчику, пересування м'яча без м'яча,-передачі, кидки. | Активна участь учнів у навчанні | Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. | А Б В Г | Комплекс РГГ Вправи на формування постави |
| 29 | БЖД. Теорія. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер (а/ки). Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Баскетбол 3x3. Утримання і укривання м'яча. Гандбол. Правила безпеки на ігровому майданчику. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Відбивання м'ячів однією та двома руками. | Різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом | Навчається діяти в групі, соціалізація, спрямованість разом на досягнення спільної мети, сприймати свої переваги та недоліки | А Б В Г | Вправи на формування постави |
| 30 | БЖД. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів». Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол». Основні правила гри у баскетбол 3x3. Ведення м'яча. Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча . Гандбол. Ловіння м'яча обома руками, передачі, кидки. Відбивання м'ячів однією та двома руками. | Коригування підходів до навчання, рефлексія | Дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки під час рухової діяльності | А Б В Г | Комплекс ЗРВ Вправи на формування постави |
| 31 | БЖД. Теорія. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.. Баскетбол 3x3. Ведення м'яча . Різновиди ведення м'яча; захист м'яча Гандбол. Пересування, зупинка двома, передачі, кидки. Відбивання м'ячів однією та двома руками. | Взаємооцінювання та самооцінювання | Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, | А Б В Г | Вправи на розтягування . |
| 32 | БЖД. ЗРВ у парах. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Баскетбол 3x3. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Передача м'яча двома руками зверху. Базові сійки та | Знання та їх застосування на практиці | Контролює самопочуття до, під | А Б В | Вправи на розтягування . |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|---|--|---|------------------|---------------------------------------|
| | пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Гандбол. Пересування, зупинка двома. Відбивання м'ячів однією та двома руками, передачі, кидки. | | час та після вправ.. акцент робиться на | Г | |
| 33 | БЖД. Теорія. ЗРВ у парах, трійках. знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Стрибкові вправи. Гандбол -передачі, кидки. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Баскетбол 3х3 . Повторити техніку ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок. Естафети. | Різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом | Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; та командної співпраці для досягнення успіху | А Б В Г | Вправ для профілактики плоскостопості |
| 34 | БЖД. Теорія. ЗРВ у парах. знизу. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Стрибкові вправи. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками. Передачі, ведення. Гандбол. Навчати техніці ведення м'яча кроком правою та лівою руками. Навчальна гра. | Особистий прогрес школяра | Інтегровані завдання | А Б В Г | Комплекс вправ на свіжому повітрі |
| 35 | БЖД. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Волейбол. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. ЗРВ у парах, трійках. Човниковий біг 4х9. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками , передачі, ведення. Естафети та рухливі ігри за бажанням учнів. | безпечний рівень умінь і навичок | Безпека та дисципліна – запорука успіху. | А Б В Г | Вправи на формування постави |
| 36 | БЖД. ЗРВ. Вивчити комплекс ЗРВ на місці без предмета. Повторити правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Вправи для профілактики плоскостопості та для формування постави. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Волейбол. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. | Розвиток фізичних якостей | Проектна діяльність | А Б В Г | Вправи на формування постави |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|---|--|------------------|---|
| 37 | БЖД. Теорія. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача. Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Човник». Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками . Баскетбол 3х3. Ведення м'яча . Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Виконувати вправи для розвитку сили ніг. Передача в русі парами . | Виконання освітніх завдань | Обговорення та дискусії Командна взаємодія – шлях до успіху! | А Б В Г | Вправи для розвитку сили нижніх кінцівок. |
| 38 | БЖД. Теорія. Вивчити комплекс ЗРВ на місці без предмета. Ігри для розвитку спритності та уваги: «Правильний рух», «Абетка», «Баранець» Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками. Ведення м'яча . Різновиди ведення м'яча. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи для розвитку швидкості та спритності. Жонгливання м'ячом . Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. | Популяризація школярами фізичної активності | Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук інформації | А Б В Г | Вправи для розвитку сили рук. |
| 39 | БЖД. Теорія. ЗРВ. Пересування в нападі й захисті . Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол» за спрощеними правилами. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками . Кидки м'яча . Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор. Човниковий біг 4х9. Обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Виконувати вправи для розвитку сили ніг. Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час ігор. | Взаємооцінювання та самооцінювання | Формування цілеспрямованості, колективізму, активності, дисципліни, взаємодопомоги, відчуття відповідальності. | А Б В Г | Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. |
| 40 | БЖД. ЗРВ. Волейболіста. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки двома руками від грудей з місця та в русі. Вправи для розвитку витривалості. Баскетбол 3х3. Кидки м'яча . Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор за модулями Гандбол. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. | Популяризація школярами фізичної активності | Практичне виконання інтегрованих завдань у пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. | А Б В Г | Вправи для гнучкості тіла. |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|---|---|---|------------------|---|
| | Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Навчальна гра «Міні-гандбол». Ігрова вправа 2*1;2*2. | | | | |
| 41 | БЖД. ЗРВ баскетболіста. Баскетбол 3х3. Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор. Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Зупинки стрибком та двома кроками . Вправи для розвитку швидкості та стрибучості. Волейбол. Навчальна гра волейбол. . Баскетбол 3х3. Кидки м'яча. Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти Технічні прийоми під час навчальних ігор за модулями. Гандбол. Виконувати спеціальні вправи для метання.. Пере- сування м'яча без м'яча. Кидки правою й лівою рукою зверху з зама- хом з місця та в русі. Навч. гра «Міні-гандбол». Ігрова вправа 2*1;2*2. | Використання різних комп'ютерних програм | Обговорення та дискусії. | А Б В Г | Комплекс вправ на свіжому повітрі Присіди, стрибки угору |
| 42 | БЖД. Теорія. Вправи для розвитку спритності . Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками . ЗРВ гандболіста. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована. Стрибки на ска- калці. Човниковий біг 4х9. Верхня пряма подача через сітку із скороче- ної відстані. Кидки м'яча однією рукою від плеча. . Баскетбол 3х3. Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти Гандбол. Виконувати спеціальні вправи для метання, пересування м'яча без м'яча . Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Ігрова вправа 2*1;2*2. | Гармонійний розвиток та особисті можливості організму | Практичне виконання. | А Б В Г | Комплекс вправ на свіжому повітрі Стрибки зі скакалкою. |
| 43 | БЖД. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Кидки двома руками від грудей з місця та в русі. Баскетбол 3х3. Обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Волейбол. Навчальні ігри : волейбол, баскетбол 3х3, гандбол. Жонгливання м'ячом . Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Виконувати вправи для розвитку | Учнівство є пріоритетом і знаходиться у центрі уваги | Загальна та спеціальна фізична підготовка | А Б В Г | Спеціальні вправи щодо модулів |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|--|---|--|------------------|--|
| | сили ніг.. Передача в русі парами зі зміною місць, вільні кидки з опорного положення . | | | | |
| 44 | БЖД. Теорія. Баскетбол 3х3. Рухлива гра «Перестрілка». Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками. Обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор за модулями. Гандбол. Жонглювання м'ячем . Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Спеціальні вправи для метання.. Гандбол. пересування м'яча без м'яча . Вправи для розвитку сили ніг.. Передача в русі парами зі зміною місць. Естафети комбіновані: за модулями. Вправи для розвитку гнучкості. Навчальні ігри за спрощеними правилами | Нестандартний інструментарій для організації освітнього процесу | Контролює власний емоційний стан Реалізація ключових компетентностей при вивченні видів спорту | А Б В Г | Присіди. Вправи з м'ячем |
| 45 | БЖД. Особиста розминка. Вправи для розвитку спритності. Баскетбол 3х3 - Кидки м'яча однією рукою від плеча . Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти Волейбол. Повторення прийому м'яча . Повторити вправи на дихання під час виконання вправ. Гандбол. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Повторити вправи на дихання під час виконання вправ. Перехват м'яча під час передачі. Вправи для розвитку гнучкості. Навчальна гра за спрощеними правилами. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета з перешкодами та веденням м'яча» | Досягання успіху | Реалізація ключових компетентностей при вивченні видів спорту | А Б В Г | Комплекс вправ на свіжому повітрі Вправи з м'ячем |
| 46 | БЖД. Теорія. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з варіативних модулів. Вправи для розвитку спритності. Баскетбол 3х3. Зупинки стрибком та двома кроками . Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Волейбол. Естафета «Ривок за м'ячем». «Правильний рух». Жонглювання м'ячем . Гандбол. Способи пересування гравців по майдан -чику . Вправи для розвитку сили ніг.. Передача в русі парами зі зміною місць. Перехват м'яча під | Спрямування на ЗСЖОрієн | Участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо | А Б В Г | Комплекс вправ на свіжому повітрі Вправи з м'ячем |

| №_Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ |
|---------|---|---|--|------------------|-------------------|
| | час передачі. Штрафні і вільні кидки з опорного положення . Навчальна гра за спрощеними правилами | | шкільних змагань і фестивалів. | | |
| 47 | БЖД. Урок закріплення набутих вмінь та навичок . Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Вправи для розвитку спритності Волейбол – Навчальні ігри з модулів. Баскетбол 3*3. Гандбол. Рухливі ігри. Стрибки на скакалці. Вправи на формування постави. | Гармонійний розвиток та особисті можливості організму | Формування життєво необхідних умінь і навичок на різних етапах навчання. | А Б В Г | Стрибкові вправи. |
| 48 | БЖД. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з варіативних модулів :Волейбол . Баскетбол 3*3. Гандбол. Рухливі ігри. Пошукові завдання - самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) , формування соціалізації. Квест – захід або змагання з видів спорту -«Вгадай, назви, виконай». Тематично-формувальне оцінювання. Підведення підсумків II семестр. | Орієнтування у сучасних реаліях | Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність | А Б В Г | Самовдосконалення |

КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ
з фізичної культури
II СЕМЕСТР
5 клас НУШ

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти
(автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752
3 години на тиждень /57 год./

Наскрізні лінії:

НЛ-1 «Громадянська відповідальність» є формування відповідального члена громади й суспільства, який розуміє принципи й механізми його функціонування, а також важливість національної ініціативи. Ця наскрізна лінія освоюється через колективну діяльність – дослідницькі роботи, роботи в групі, проекти тощо, яка розвиває в учнів готовність до співпраці, толерантність щодо різноманітних способів діяльності і думок.

НЛ-2 «Екологічна безпека та сталий розвиток» – це формування в учнів соціальної активності, відповідальності й екологічної свідомості, у результаті яких вони дбайливо й відповідально ставитимуться до довкілля, усвідомлюючи важливість сталого розвитку для збереження довкілля й розвитку суспільства.

НЛ-3 «Здоров'я і безпека» є становлення учня як емоційно стійкого члена суспільства, здатного вести здоровий спосіб життя і формувати навколо себе безпечне життєве середовище.

НЛ-4 «Підприємливість і фінансова грамотність» забезпечить краще розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо); сприятиме розвитку лідерських ініціатив, здатності успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі.

Ключові компетентності:

1. Спілкування державною (і рідною у різі відмінності)
2. Спілкування іноземними мовами.
3. Математична компетентність.
4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.
5. Інформаційно- цифрова компетентність.
6. Уміння вчитися впродовж життя.
7. Ініціативність і підприємливість.
8. Соціальна та громадянська компетентності.
9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.
10. Екологічна грамотність і здорове життя.

МОДУЛІ : ВИДИ СПОРТУ : II СЕМЕСТР

БАСКЕТБОЛ . ГІМНАСТИКА .ФУТЗАЛ - /Січень-березень/ - 29 год

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС. РЕГБІ-5 . ДОДЖБОЛ. Елементи АЛТИМАТ ФРІЗБІ - /Квітень-червень/- 29 год

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|---|---------|---|---|--|------------------|-----------------------|
| 1 | 49 | II СЕМЕСТР. БАСКЕТБОЛ . ГІМНАСТИКА .ФУТЗАЛ Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури (ІБЖ). Теорія. | Громадянська компетентність | Дотримання - правил безпеки під час навчання обговорення та дискусії | | Повтор правил ТБ |
| 2 | 50 | БЖД. Теорія. Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір. Бесіда: Олімпійські та Всесвітні ігри. Рухливі ігри за бажанням учнів. Історія розвитку видів спорту. Баскетбол. Гімнастика. Футзал. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор. | Інформаційно-комунікаційна компетентність | | А Б В Г | Комплекс РГГ |
| 3 | 51 | БЖД. Правила ЗСЖ. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Теорія.Історія розвитку баскетболу, гімнастики, футзал. Комплекси РГГ. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами-вікторини,теоретичні паузи,кросворди . | Ааналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших | Фізкультура для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла | А Б В Г | Стрибки зі ска-калкою |
| 4 | 52 | БЖД. Теорія.Стройові та загальнорозвивальні вправи. Основні правила ігор. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я. Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.Футзал: Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча підшоною,та зі зміною напрямку. Навчальна гра– взаємодія двох і більше гравців. | Здоров'я-збережувальна компетентність | Вплив різних фізичних навантажень на організм | А Б В Г | Стрибки зі ска-калкою |
| 5 | 53 | БЖД. Теорія.Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор у футзал, баскетбол (рухливі ігри). Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортив- но-ігрової діяльності. | Здоров'я-збережувальна компетентність | Виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури | А Б В Г | Вправи на гнучкість |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|---|---------|---|---|--|------------------|---------------------|
| 6 | 54 | БЖД. Теорія. Зародження футзалу в світі. Стройові та загально-розвивальні вправи. «Спеціальні вправи . Історія розвитку: гімнастика. Взаємодія у грі.Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Удари по м'ячу що котиться. | Комунікативна компетентність Математична компетентність. | Розробляти творчі проекти, комплекси фізичних вправ Зростання динаміки формування ключових компетентностей Та наскрізних вмінь | А Б В Г | Вправи на гнучкість |
| 7 | 55 | БЖД. Загальна характеристика гри футзал, баскетбол. Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила ігор. Правила безпеки на ігровому майданчику. Стройові та загально-розвивальні вправи. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами. Зупинки стрибком. Розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Човниковий біг 4*9 м. Футзал: Ведення м'яча подошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. | Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) | Визначення видів фізичної активності за бажанням учнів | А Б В Г | Вправи на гнучкість |
| 8 | 56 | БЖД. Теорія. Вправи на гімнастичній стінці. Акробатика. Стійка баскетболіста, футзаліста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Правила ігор. Вправи для оволодіння технікою метання м'яча. Футзал: Ведення м'яча зі зміною напрямку. Жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Лазіння по вертикальному канату у три прийоми. Вправи на розтягування. | Ініціативність і підприємливість | ЗСЖ, поняття фізичний розвиток, олімпійський принцип «Fair Play». | А Б В Г | Стрибкові вправи |
| 9 | 57 | БЖД. Теорія. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Футзал: Вчити техніці ведення м'яча . Рухливі ігри з м'ячем. Ловіння м'яча однією та обома руками. Зупинка м'яча стопою. Прискорення та ривки з м'ячем. Зупинки і повороти. Баскетбол: Ловіння м'яча. Кидки двома, однією рукою зверху. Ведення м'яча на місці та в русі Розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Піднімання тулуба в сід. Акробатичні вправи. Гнучкість. | Соціальна та громадянська компетентності. | Об'єднати дітей для взаємодії | А Б В Г | Стрибкові вправи |
| | 58 | БЖД. Теорія. Футзал: Удари по м'ячу, ведення м'яча (робота в парах, трійках). Пересування, зупинка двома кроками. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті-баскетбол, фут- | | | А Б | Присіди |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|--|--|------------------|------------------|
| 10 | | зал. Різновиди ведення м'яча. Захист м'яча. Штрафний кидок, фінти Самоконтроль за об'єктивними показниками ЧСС під час занять. Зупинки стрибком. Навчальні ігри за спрощеними правилами. | Володіє методами самоконтролю | | В Г | |
| 11 | 59 | БЖД. Теорія. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Колове тренування: вправи з акробатики, вправи на брусах, вправи :піднімання тулуба; зганання , розгинання рук в упорі лежачи.Удосконалення техніки: ведення м'яча кроком, правою та лівою руками, обведення стійок. Прийом м'яча. Кидки двома, однією рукою зверху. Повторити ведення м'яча на місці та в русі; зупинки стрибком. Правила гри у Регбі-5 за олімпійським принципом «Fair Play». | Повага до суперника, здобуття успіху | Формує навколо себе безпечне життєве середовище. | А Б В Г | Стрибок і вправи |
| 12 | 60 | БЖД. Теорія. Пересування футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад, через перешкоди). Кидок м'яча зігнутими руками зверху (вкидання з ауту). Вправи для розвитку швидкості та спритності. Гімнастика: лазіння - горизонтально і вертикально. Вправа ЗФП: стрибки «змійкою» через лаву. Піднімання тулуба в сід. Техніка виконання подвійного кроку. Вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча. Розвиток гнучкості: акробатичні вправи. Вправи на гімнастичній стінці. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м'яча на місці та в русі. | Обізнаність та самовираження у сфері культури. | Освітня, виховна, оздоровча, розвивальна спрямованість освітнього процесу | А Б В Г | Стрибок і вправи |
| 13 | 61 | БЖД. Теорія. Історія виникнення паролімпійських ігор. Баскетбол. Кидок в ціль правою та лівою рукою. Взаємодія з партнерами під час ігор. Захист м'яча. Утримання і укривання м'яча. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Футзал:Удари по м'ячу що котиться, на точність внутрішньою і серединою підйому. Перешиккування з колони по одному в колону | «Підприємливість і фінансова грамотність» | Пересування різними способами без м'яча та з ним, поєднання бігу зі стрибками. | А Б В Г | Комплекс ЗРВ |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|--|---|------------------|-------------------|
| | | по чотири дроблення і зведенням, із колони по два. Вправи для формування постави. Гімнастика: перекид вперед та назад. Танцювальні кроки. | | | | |
| 14 | 62 | БЖД. Теорія. Танцювальні кроки. Акробатичні вправи. Баскетбол: Передача м'яча однією та двома руками з місця. Футзал: Передача м'яча лівою та правою ногою. Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча. Метання м'ячика у вертикальну і горизонтальну ціль. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. | Обізнаність та самовираження у сфері культури. | Поєднання технік- прийомів пересувань з технікою володіння м'ячем | А Б В Г | Присіди |
| 15 | 63 | БЖД. Теорія. Основи ЗСЖ. Профілактика (корекції) порушень постави. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: бігу, стрибків; -двостороння гра у баскетбол. Футзал: Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча. Вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча. Метання м'ячика у горизонтальну ціль. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Вправи для формування постави - перекид вперед та назад. Танцювальні кроки. | Екологічна грамотність і здорове життя. | Виконує загальнорозвивальні вправи | А Б В Г | Присіди |
| 16 | 64 | БЖД. Теорія. Футзал: Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Баскетбол: Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Самоконтроль за об'єктивними показниками ЧСС під час занять. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в зустрічних колонах. | Уміння вчитися впродовж життя. | Правильне виконання зупинок, ривков, фінтів | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 17 | 65 | БЖД. Теорія. Передача в русі парами зі зміною місць. Удари по м'ячу в ворота на точність. Перехват м'яча під час передачі. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і щука». Кидки двома руками від грудей з місця | Математична компетентність | Правильне тримання м'яча. | А Б В Г | Вправи на поставу |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|--|--|------------------|-------------------|
| | | та в русі. ЗРВ з гімнастичними палицями. Стрибки на скакалці. Вправи для формування постави. Гімнастика:-перекид вперед та назад. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Повільна ходьба. | | | | |
| 18 | 66 | БЖД. Теорія. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим . Стричкові вправи. Естафети «Гонка м'ячів №1,2,3». Перехват м'яча під час передачі. Удари по м'ячу вивченими способами з 7-10 метрів з місця. Вправи на гнучкість ту-луба. Комбінації вправ з висів і упорів на брусах. Вправи на гімна-стичній стінці. Гімнастика: комбінація акробатичних вправ. Само- контрол, самострахування. Ведення баскетбольного м'яча по пря- мій на відстань 15м (на час і правильність виконання). Передача дво- ма і одною рукою на місці та в русі. Штрафний кидок. | Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших | Вміння перекладання м'яча у русі і протидії | А Б В Г | Комплекс ЗРВ |
| 19 | 67 | БЖД. Теорія. Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Відомі гімнасти України. Стройові вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Елементи акробатичних вправ Танцювальні кроки. Вправи з рівноваги.. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Вправи на гнучкість тулуба. Комбінації вправ з висів і упорів на брусах. Вправи на колоді. Акробатичні вправи. Футзал: Кидки правою й лівою ногою. з замахом з місця та в русі. Баскетбол-передачі, кидки. Передача двома і одною рукою на місці та в русі. Штрафний кидок. Техніка виконання подвійного кроку. Навчальна гра за спрощеними правилами. | Комунікативна компетентність | Вміння працювати у команді, спілкування та комунікація | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 20 | 68 | БЖД. Теорія. Баскетбол: Штрафні і вільний кидки з опорного по- ложення . Пересування приставними кроками, вибір вихідного поло- ження для виконання передач та прийому м'яча. Кидки двома, од- нією рукою зверху. Зупинки і повороти. Ловіння м'яча. Ведення м'яча на місці та в русі. Зупинки і повороти. Передача | Здоров'я-збере жувальна та комунікативна компетентність | Вміння перекладання м'яча у русі і протидії | А Б В Г | Вправи на поставу |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|--|---|------------------|-----------------------------|
| | | двома і од-нією рукою на Смуга перешкод з елементами гімнастики. Акроба- тика..Перетягування канату – міні –змагання. | | | | |
| 21 | 69 | БЖД. Теорія. Футзал: Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'я -ча. Повторення технік удару, прийому і ведення м'яча. Стройові вправи: перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням Рухливі ігри для спритності та уваги. Комбінована естафета. Обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.. Гімнастика: комбінація – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися. Ведення м'яча на місці і у русі. Вправи: розвиток сили м'язів тулуба та нижніх кінцівок. Двохстороння гра. | Зберегти наступність і послідовність вивчення тем | Загальна та спеціальна фізична підготовка | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |
| 22 | 70 | БЖД. Теорія. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з баскетболу, футзалу, гімнастиці. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Смуга перешкод з елементами гімнастики Вправи з рівноваги. Футзал: Ведення м'яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому . Баскетбол: Зупинки і повороти. Передача двома і однією рукою на місці. Штрафний кидок. | Громадянська компетентність | Уміння працювати у нападі і захисті | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |
| 23 | 71 | БЖД. Теорія. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів», «Коники». Баскетбол: Подвійний крок. Зупинки і повороти. Ловіння м'яча. Кидки двома, однією рукою зверху Стрибки на скакалці. Вправи на координацію. Гімнастика: стійка на лопатках. Комбінація з рівноваги на гімнастичній колоді. Футзал: Ведення м'яча зі зміною напрямку. Жонглювання м'ячем: ногою, стегном.Передачі м'яча у парах. Вправи на релаксацію | Забезпечення гармонійного фізичного розвитку | Застосовує уміння і навички | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |
| 24 | 72 | БЖД. Теорія. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на гімнастичній стінці на координацію та рівновагу. Вправи для розвитку швидкості реакції. Імітаційні вправи. Стрибкові вправи. Баскетбол: Зупинки і повороти. Ловіння м'яча. Кидки двома, однією рукою зверху. Смуга перешкод з елементами гімнастики. Баскет | Здоров'язбережувальна компетентність Інформаційно- | Вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку | А Б В Г | ЗФП |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|--|---|------------------|----------------------------|
| | | -бол та футзал: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри.Перетягування канату-змагання. | | | | |
| 25 | 73 | БЖД. Теорія. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Стрибкові вправи. Вправи на координацію. Гімнастика: стійка на лопатках. Комбінація з рівноваги на гімнастичній колі. Акробатика. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комбінація акробатичних вправ, лазіння по горизонтальному і вертикальному пристрої. Стрибки зі скакалкою. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Баскетбол: Кидки м'яча в кошик на відстані =1,5м. Ведення баскетбольного м'яча по прямій (на час і правильність виконання). Передачі м'яча у парах і трійках-футзал, баскетбол. Навчальні ігри. | Інформаційно-комунікативна компеентність Дотримання принципів зв'язку із життям | Володіє спеціальними вправами з видів спорту | А Б В Г | ЗФП |
| 26 | 74 | БЖД. Теорія. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи», «Боксери». Підтягування (дів.у висі лежачи). Гімнастика: комбінація акробатичних впра: у висі на перекладині (хл.) і з вису лежачи на н/перекладині (д). Прискорення 5-8м з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналами. Зупинки стрибком баскетболіста. Гра у баскетбол за спрощеними правилами. | Компетентності та наскрізні уміння учнів | Взаємодіючи з партнерами, застосовує вміння і навички | А Б В Г | Фізичне само-вдосконалення |
| 27 | 75 | БЖД. Теорія. Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Баскетбол: Техніка виконання подвійного кроку. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Гімнастика: стійка на лопатках, комбінація – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися. Підтягування у висі на перекладині (хл.) і з вису лежачи на н/перекладині (д.). Футзал: Бігова смуга перешкод. Естафети з елементами ведення, передачі м'яча і ловіння та кидків у кошик. | Аналіз виконання рухових дій, ідентифікація помилок в себе та інших | Визначає основні елементи техніки і правила гри | А Б В Г | Фізичне само-вдосконалення |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|---|--|------------------|---------------|
| 28 | 76 | БЖД. Теорія. Естафети для розвитку фізичних якостей. Гімнастика: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на рівновагу: вправи на колоді. Підтягування у висі на перекладині (хл.) і з вису лежачи на н/перекладині (д.). Повільний біг із виконанням завдань за сигналом. Серійні стрибки з діставанням підвішених предметів. Баскетбол: Кидки м'яча у кошик. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Удари по м'ячу ногою що котиться. | Інформаційно-комунікаційна компетентність | Корегує діяльнісний компонент | А Б В Г | Стрибки угору |
| 29 | 77 | БЖД. Теорія. БЖД. Теорія. Підсумковий урок з видів спорту: «Баскетбол. Гімнастика. Футзал». Міні-змагання, квести, оздоровчі заходи за Олімпійським принципом «Fair Play». | Розвиток рухового досвіду | Знаневий компонент | А Б В Г | Стрибки угору |
| | | Додатковий урок | | | | |
| | | Тематична | | | | |
| | | II СЕМЕСТР: НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС. РЕГБІ-5. ДОДЖБОЛ. Елементи АЛТИМАТ ФРІЗБІ. | | | | |
| 30 | 78 | БЖД. Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури .Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір. Ознайомлення з обраними модулями (настільний теніс, регбі-5, доджбол, елементи алтимат фрізбі). | Забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою | Дбайливо й відповідально ставитимуться до довкілля | А Б В Г | ЗФП |
| 31 | 79 | БЖД. Теорія. Ознайомити учнів з видами спорту : настільний теніс, доджбол, регбі-5, фрізбі. Історії розвитку цих видів спорту в світі, Україні. Настільний теніс: хват ракетки, види хваток. Вправи на координацію рухів. Імітаційні вправи. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Прийом подачі. Відтискання від підлоги та прес. Правила гри у регбі-5. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Елементи Алтимат фрізбі: розмітка поля, мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском, перехід | Формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою | Розуміє принципи національної ініціативи. | А Б В Г | Вправи м'ячем |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|---|---|------------------|-------------------------|
| | | володіння, що може робити гравець захисту, «столл»-рахунок, початок гри (введення диску). Доджбол: Вправи з м'ячем. | | | | |
| 32 | 80 | БЖД. Теорія. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Доджбол: Пересування в стійці додзболіста. Вікторина з історії регбі-5. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Елементи Алтимат фрізбі: Кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску: на місці та в русі. Вправи на релаксацію. | Вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок | Формує та бере участь у колективній діяльності. | А Б В Г | Вправи м'ячем |
| 33 | 81 | БЖД. Теорія. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Переміщення тенісиста (однокрокові, багатокрокові). Доджбол: Пересування в стійці додзболіста. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовхів удар). Вправи на координацію рухів. Елементи Алтимат Фрізбі: навичками прямих кидків диску: прийомом диску технікою «бутерброд». Навчальна гра-регбі-5. Олімпійський принцип «Fair Play». | Доступність систематичності і послідовності вимог до опанування навчального матеріалу | Дослідницька робота, робота в групі | А Б В Г | Вправи м'ячем |
| 34 | 82 | БЖД. Теорія. Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Елементи Алтимат фрізбі: навичками прямих кидків диску: прийомом диску технікою «бутерброд». Регбі-5 – прийом м'яча після передачі, що котиться..., що лежить.. Вправи - присіди, напівприсіди. Доджбол: Стійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Настільний теніс: хватка ракетки, види хваток. | Самостійне виконання завдань | Повага до свого тіла, обговорення заходів | А Б В Г | Ігри на свіжому повітрі |
| | 83 | БЖД. Теорія. Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». Поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Доджбол: Пересування в стійці додзболіста. Відтискання від підлоги та прес. | Компетентнісний потенціал освітньої галузі | Свідоме ставлення | А Б В | Ігри на свіжому повітрі |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|--|---|------------------|-------------------------|
| 35 | | Регбі-5 – прийом м'яча після передачі, що котиться, що лежить. Вправа - планка на ліктях. Пересування поєднання бігу із зупинками, стрибками, поворотами. Способи переміщення тенісиста. Настільний теніс: переміщення тенісиста. Пересування в стійці. | | до власного здоров'я | Г | |
| 36 | 84 | БЖД. Теорія. «Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій)». Настільний теніс: захисні прийоми техніки гри: подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри. Вправи для розвитку швидкості реакції. Імітаційні вправи. Прийом подачі. Доджбол: Пересування в стійці доджболіста. Регбі-5: Тримання м'яча в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час обігання перешкод, перекладання м'яча із однієї руки до іншої в русі. Елементи фрізбі: бекхенд. | Формування у школярів життєві компетентності | Застосовує технічні прийоми | А Б В Г | Ігри на свіжому повітрі |
| 37 | 85 | БЖД. Теорія. Доджбол: Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Настільний теніс: жонгливання м'ячем, відкритою та закритою сторонами ракетки на місці. Регбі-5 – прийом м'яча після передачі, що котиться, що лежить. Вправи для зміцнення верхнього плечового поясу. Передача та прийом м'яча на місці. Навчальні ігри. | Науковість у змісті уроку та є індивідуалізація навчання | Проектна діяльність, яка розвиває в учнів готовність до співпраці | А Б В Г | Ігри на свіжому повітрі |
| 38 | 86 | БЖД. Теорія. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Жонгливання, подачі. Доджбол: кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Настільний теніс: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки в русі та біля стіни. Регбі-5: Гра у захисті, поняття «тач»-торкання суперника, який володіє м'ячем. Поняття «тег» - зривання стрічки. | Компетентнісний потенціал освітньої галузі | Повага до свого тіла | А Б В Г | Жонгливання м'ячем |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|---|--|------------------|--------------------|
| 39 | 87 | БЖД. Теорія. Формування ключової компетентності – «Вміння вчитися впродовж життя». Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Регбі-5: Гра у захисті, поняття-«тач»-торкання суперника, який володіє м'ячем. Поняття «тег» - зривання стрічки. Доджбол: Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Настільний теніс: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці. | Науковість у змісті уроку Компетентніс-ний потенціал освітньої галузі | Обговорення заходів в режимі дня | А Б В Г | Жонгливання м'ячом |
| 40 | 88 | БЖД. Теорія. . Настільний теніс: прийом подачі . Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа. Регбі-5: Гра у захисті, поняття-«тач»-торкання суперника, який володіє м'ячем. Поняття «тег» - зривання стрічки. Навчальна гра. Жонгливання, подачі. Доджбол: р/гра «Влучно в ціль». Елементи Алтимат фрізбі: базовий кидок: бекхенд. Доджбол: Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, у парах. | Гармонійний фізичний розвиток особистості | Комплекс ключових компетентностей | А Б В Г | Жонгливання м'ячом |
| 41 | 89 | БЖД. Теорія. Формування ключової компетентності – «Вміння вчитися впродовж життя». Регбі-5: Гра у захисті, поняття-«тач»- торкання суперника, який володіє м'ячем. Поняття «тег» - зривання стрічки. Доджбол: кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Спеціальні вправи з фрізбі в русі та на місці. Настільний теніс: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки в русі та біля стіни. | Формування майбутньої готовності щодо відстоювання національних інтересів | Застосування навчальної інформації на практиці | А Б В Г | Вімір ЧСС |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|--|--|------------------|----------------------------|
| 42 | 90 | БЖД. Теорія. Настільний теніс: Жонгливання, подачі. Подачі м'яча :з відкиданням, підрізкою, короткі та довгі подачі. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри. Регбі-5: правильне тримання м'яча у руках у русі. Передача м'яча, стоячи на відстані 4-6м способом «звичайна». Передача м'яча віялом. Навчальна гра: Доджбол. | Застосовування методик проблемного і діяльнісного підходів | Формує соціальну активність та відповідальність | А Б В Г | Вімір ЧСС |
| 43 | 91 | БЖД. Теорія. Подачі м'яча :з відкиданням, підрізкою, короткі та довгі подачі. Урок закріплення набутих вмінь та навичок. Доджбол: р/гра «Влучно в ціль».з застосуванням вивченої техніки. Регбі-5: Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри у регбі-5. Настільний теніс –влучні подачі. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. | Зміни видів навчальної діяльності учнів з використанням діяльнісного підходу | Реалізовує за рахунок комплексу умінь і базових знань | А Б В Г | Вімір ЧСС |
| 44 | 92 | БЖД. Теорія. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку. Регбі-5: Передача м'яча на місці і в русі у парах і трійках. Техніка метання мало- го м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль. Групові дії в нападі і захисті. Елементи Алтимат фрізбі: навичками прямих кидків диску бекхендом та форхендом стоячи на місці на відстань 5-15м – техні -ка виконання на оцінку. Накати справа та зліва, удари, контрудари у настільному тенісу,подачі з верхнім обертанням м'яча. Кидок м'яча з місця однією рукою збоку у доджболі. | Формування свідомого ставлення до фізичної активності | Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ | А Б В Г | Вімір ЧСС |
| 45 | 93 | БЖД. Теорія. Урок закріплення набутих вмінь та навичок. ЗРВ в парах. Вправи на гнучкість нижніх кінцівок. Руханка під музичний супровід. Розвиток сили. Настільний теніс: першість класу з настільного тенісу: виконання серій атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Доджбол: кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Регбі-5 Кидки м'яча з місця та прискорення. Відбивання м'яча. Взаємодія гравців у захисті. Кидання м'яча зверху у русі однією | Формування особистісних якостей навчального досвіду | Освоєння знань, розуміння сутності руху | А Б В Г | Фізичне само-вдосконалення |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|--|---|------------------|-------------------------------|
| | | рукою зверху.. Тримання м'яча в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод, перекладання м'яча | | | | |
| 46 | 94 | БЖД. Теорія. Розвиток фізичних якостей .Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим. Впра- ви на гнучкість тулуба. Елементи Алтимат фрізбі: серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані - навчальна гра. Доджбол: Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, , в зустрічних колонах. Настіль- ний теніс: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці. Вправи на поставу. | Розвиток комунікативних компетентносте й та соціалізація учнів | Формує дбайливе й відповідальне ставлення до довкілля | А Б В Г | Фізичне само-вдо ско-нале ння |
| 47 | 95 | БЖД. Теорія. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'я -ча, жонгливання, подачі. Навчальна гра теніс настільний. Алти- мат: як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском. Доджбол: кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Регбі-5 : прийом м'ча після передачі, ...що котиться..., що лежить. | Забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму | Формування позитивного ставлення | А Б В Г | ЗФП |
| 48 | 96 | БЖД. Теорія. Розвиток фізичних якостей – через смугу перешкод. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа. Елементи Алтимат фрізбі: що може робити гравець захисту – підвід -ні вправи. Доджбол: кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни- виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Регбі-5 : прийом м'ча після передачі. | Розширення рухового досвіду, вмінь та навичок | Прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями | А Б В Г | ЗФП |
| | 97 | БЖД. Теорія. . Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Техніка метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль. Елементи Алтимат фрізбі: навичками прямих кидків диску бекхендом та форхендом стоячи на | Формування здатності до контролю психоемоцій-ног о стану у | Усвідомлює значення рухової активності для підтримання | А Б В Г | Вправи на поставу |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|--|--|--|------------------|-----------------------------|
| 49 | | місці на відстань 5-15м; Естафети. Доджбол: кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Настільний теніс: виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Регбі-5 : прийом м'ча у навчальній грі. | процесі рухової діяльності | стану здоров'я та задоволення | | |
| 50 | 98 | БЖД. Теорія. Подачі м'яча :з відкиданням у настільному тенісі. Набивання м'яча ракеткою. Елементи Алтимат фрізбі: прийомом диску технікою «бутерброд».Рухливі ігри. Доджбол: ловіння м'яча знизу, від стіни. Настільний теніс: прийом подачі. Регбі-5: Гра у захисті: поняття «тач» - торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем; поняття «тег» -зривання стрічки. | Застосування гендерного підходу | Комплекс ключових компетентностей | А Б В Г | Вправи на поставу |
| 51 | 99 | БЖД. Теорія. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа. Елементи Алтимат фрізбі: серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані. Доджбол: Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці. Рухлива гра «М'яч ведучому». Регбі-5: Гра у захисті: поняття «тач» - торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем; поняття «тег» -зривання стрічки. | Розвиток природних здібностей | Самостійне визначення темпу та амплітуди виконання вправ | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |
| 52 | 100 | БЖД. Теорія. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Доджбол:р/гра «Влучно в ціль». Навчальна гра з застосуванням вивченої техніки. Регбі-5: відпрацювання у грі поняття «тач» - торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем; поняття «тег» -зривання стрічки. | Формування знань, умінь у різних життєвих ситуаціях | Аналізує рухову активність | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |
| 53 | 101 | БЖД. Теорія. Настільний теніс. Серійні види подач, повороти при ударах накатами зліва та справа. Елементи Алтимат фрізбі: серійні кидки Доджбол: навчальна гра з застосуванням вивченої техніки. Регбі-5: Передачі м'яча в русі у парах (із запобіганням вперед, зупинкою, поворотом). | Формування здатності до моделювання рухової діяльності | Формування позитивної самооцінки | А Б В Г | Вправи на координацію рухів |

| | № Уроку | Зміст уроку 5 - клас | Вимоги державного стандарту | Державні вимоги до рівня підготовки учнів | Дата | Примітки Д/З |
|----|---------|---|--|---|------------------|----------------------------|
| 54 | 102 | БЖД. Теорія. Навчальна гра 1x1, 2x2. Кидки та ловіння фрізбі на оцінку. Рухливі ігри за бажанням учнів: базовий кидок: бекхенд. Рухливі ігри та естафети. Вправи ЗФП: згинання, розгинання рук в упорі лежачи (хл.–від підлоги, дівч. –від лави; присіди на двох ногах..). Алтимат: : розмітка поля, мета гри..доджбол: Ходьба з заплю щеними очима у різних напрямках. Кидки м'яча однією рукою різними способами. Настільний теніс: Навчальна гра 1x1; 2x2. | Створення умов для мотивації до навчання | Комплекс ключових компетентностей | А Б В Г | Фізичне само-вдосконалення |
| 55 | 103 | БЖД. Теорія. Регбі-5: Передача м'яча з місця на точність партнеру (звичайна) із 4м. Елементи Алтимат фрізбі: навчальна гра. Передачі способом «звичайна» в трійках з просуванням уперед «віялом». У навчальній грі- відпрацювати захист «лінією» та напад «віялом», торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем. Відпрацювання зривання стрічки (тег). Доджбол: навчальна гра на обмеженій площі. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. | Створення умов для формування особистісних якостей | Застосування знань, вмінь, навичок у різних ситуаціях | А Б В Г | Вправи на увагу |
| 56 | 104 | БЖД. Теорія. Навчальна гра 1x1, 2x2. Рухлива гра з регбійним м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль. Зворотні відтискання. Передачі м'яча на точність партнеру (звичайна) = 4м. Навчальна гра. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з оцінюванням. Ігри за бажанням учнів. | Розширення особистого навчального | Формування соціальної активності | А Б В Г | Вправи на увагу |
| 57 | 105 | БЖД. Теорія. Підсумковий урок з видів спорту «Настільний теніс», Доджбол». Регбі -5. Елементи Алтимат фрізбі. Міні-змагання, квести, оздоровчі заходи за Олімпійським принципом «Fair Play». | Досягнення мети та ціннісних орієнтацій | Формування в учнів соціальної активності | А Б В Г | Фізичне само-вдосконалення |
| 58 | 106 | Додатковий урок. | | | | |
| | | Підсумок : Тематична. | | | | |