

1.

Сем естр *	№ т е м и *	Назва теми*	№ те м и ур ок у*	Назва теми уроку*	При мітк и	Шабло н домаш нього завдан ня
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	1	Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір. Ознайомлення з обраними модулями		підтяг уванн я у висі
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	2	ІБЖ..Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди. Навчити техніці бігових вправ. Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет.		підтяг уванн я у висі
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	3	Футзал. Навчити техніці ведення м'яча . Рухливі ігри з м'ячем. .Рухливі ігри для спритності та уваги:		багато скоки

				«Клас, струнко!», «Котики», «Потримай м'яч». Легка атлетика.		
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	4	Легка атлетика. Біг по дистанції 3х30м. Футзал.Удари по м'ячу (робота в парах). Рухливі ігри для розвитку сили : «Вудочка», «Гопак», «Десять паличок», «Гречка», Довга лоза»	підтяг уванн я у висі	
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	5	Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і щука» Легка атлетика. Рівномірний біг 500м	стрибк и через скакал ку	
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	6	Футзал.Пересування в стійці футболіста(праворуч,л іворуч,вперед) Легка атлетика. Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Повторний біг 4х30м. Рухливі ігри для розвитку швидкості	стрибк и через скакал ку	

1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	7	Легка атлетика. Навчити техніці стрибка в довжину з місця. . Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи»,	стрибкові вправи
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	8	. 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»	стрибкові вправи
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	9	Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика-біг,стрибки; «панни»-двостороння гра; Рухливі ігри.	підтягування у висі

1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	10	Футзал Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча. Легка атлетика.Навчити техніці метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» Естафети для розвитку фізичних якостей	підтяг уваннг я у висі
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	11	Легка атлетика. Вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча Рухливі ігри для розвитку спритності та уваги: «Правильний рух», «Абетка», «Баранець». Футзал Зупинка м'яча підшвою	стрибк и через скакал ку
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	12	Рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак», «Два цапки». Футзал. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»(тримання снаряда і розбіг) 3.Легка атлетика. Метання м'ячика.	стрибк и через скакал ку

1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	13	Футзал.Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах. Легка атлетика. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»(фінальне зусилля і гальмування).	вправ и на гнучкість
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	14	Легка атлетика . Повторення техніки метання способом «із-за голови через плече». Футзал.Удари по м'ячу в ворота на точність. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Мисливці і качки», «Наступ»	вправ и на гнучкість
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	15	Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи», «Боксери» Легка атлетика. Розучування техніки стрибка у висоту з розбігу сп.	вправ и на гнучкість

				.		
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	16	Футзал.Удари по м'ячу вивченими способами,з 7-10 метрів з місця. Легка атлетика. Розучування техніки переходу через планку і приземлення. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Птахи»		відтискання в упорі лежачи
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	17	Легка атлетика. Розучування техніки розбігу і відштовхування. Футзал.Двохстороння гра. Естафети комбіновані: «Швидко передай», «Старти спортсменів», «Тачка і м'яч»		відтискання в упорі лежачи
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	18	ІБЖ.Легка атлетика.Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»(розмітка розбігу). Футзал.Двохстороння гра. .Естафети за спрямованістю рухових дій:		відтискання в упорі лежачи

				«Естафета комбінована»		
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	19	Українські народні рухливі ігри: «Козак», «Косарі», «Сіємо мак», «Перепілочка», «Маринка», «Перевесло». Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»		вправ и на гнучкі сть
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	20	Футзал Повторення технік удару ,прийому і ведення м'яча.Двохстороння гра. Легка атлетика. Повторення техніки метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»		вправ и на гнучкі сть
1	1	Дитяча легка атлетика.Рухливі ігри.Футзал	21	Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика-метання,стр ибки; Футзал -двостороння гра; Рухливі ігри.		вправ и на гнучкі сть

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	22	ІБЖ.Ознайомити з історією розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. Ознайомити з історією розвитку українського волейболу.	стрибок и через скакалку
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	23	Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи Гандбол.Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.	стрибок и через скакалку
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	24	Волейбол. Навчити техніці пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Гандбол. Ловіння м'яча обома руками.	підтягування у висі

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	25	Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Волейбол. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах .	вправ и для черевн ого пресу
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	26	Гандбол. Навчити техніці ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки).	вправ и для черевн ого пресу
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	27	Настільний теніс.поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол»	вправ и для мязів спини

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	28	Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.. 2. Гандбол. Кидок в ціль правою та лівою рукою	вправ и для мязів спини
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	29	Гандбол. Передача м'яча однією та двома руками з місця Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва	стрибк и через скакал ку
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	30	Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари; Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол» Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу	відтис кання в упорі лежач и

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	31	Волейбол. Нижня пряма та бокова подача. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча; Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.	вправ и на гнучкі сть
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	32	Гандбол. пересування м'яча без м'яча. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Настільний теніс. Виконання атакувальних прийомів техніки гри	стрибк ові вправ и
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	33	Гандбол. пересування м'яча без м'яча.Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Настільний теніс. Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва	вправ и на гнучкі сть

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	34	Настільний теніс. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. .Гандбол. Ловіння м'яча двома руками знизу,на рівні грудей,зверху. Волейбол.Навчальна гра волейбол	стрибок ові вправ и
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	35	Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча. .Гандбол. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.	стрибок ові вправ и
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	36	Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць. Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.	відтис кання в упорі лежач и

1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	37	Гандбол. Перехват м'яча під час передачі. Волейбол. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.	вправ и для черевн ого пресу
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	38	Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху	підтяг уванн я у висі
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	39	Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: Гандбол-передачі,кид ки. Волейбол-подачі,прий оми. Настільний теніс-жонглювання,по дачі.	Багато скоки
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	40	Настільний теніс.Навчальна гра теніс настільний.	Стриб кові вправ и

				Гандбол. Штрафні і вільний кидки з опорного положення . Волейбол. Рухлива гра «вибивний»		
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	41	Волейбол. Навчальна гра волейбол. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів,повороти при ударах накатами зліва та справа. Гандбол. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.		Стрибкові вправи
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	42	Гандбол. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Волейбол. Повторення прийому м'яча . Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.		Багато скоки
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	43	Гандбол. Ігрова вправа 2*1;2*2. .Волейбол. Естафета «Ривок за м'ячем» Настільний теніс. Подачі м'яча :з відкиданням,підрізко		Багато скоки

				ю, короткі та довгі подачі.		
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	44	Волейбол. Рухлива гра «малюк» Настільний теніс. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку. Гандбол. Навчальна гра за спрощеними правилами		стрибки через скакалку
1	2	Гандбол.Волейбол .Настільний теніс	45	Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць. .волейбол. повторення техніки нижня пряма та бокова подачі. Настільний теніс. Виконання атакуючих прийомів техніки гри		Багато скоки

2.

3.

Місця*	Тема*	Назва теми*	Тема*	Назва теми уроку*	Змітки	Таблиця оцінювання
2	3	Гандбол,бадмінтон,па	46	Гандбол. Стійка гравця без м'яча. Виконання в стійці гравця. Гра м'яча. Бадмінтон. Вправи із веденням воланів.		Гандбол. Скоки

				ивання(жонглювання) ткою		
2	3	етбол,бадмінтон,па	17	етбол. Стійка етболіста без м'яча. ціальні бігові вправи етболіста інтон. Вправи із несенням воланів. ивання(жонглювання) ткою		ібкові ви
2	3	етбол,бадмінтон,па	18	етбол. Різновиди стійок ресувань у нападі та сті. інтон. Вправи із несенням воланів. ивання(жонглювання) ткою.		тоскоки
2	3	етбол,бадмінтон,па	19	етбол. Зупинки бком після переміщення, дачі двома руками від ей на місці та ловленню а з різною висотою оту. Естафети з етбольним м'ячем. інтон.		ібкові ви
2	3	етбол,бадмінтон,па	20	етбол. Прискорення. нки і повороти. ібки. інтон. Вправи із несенням воланів. ивання(жонглювання) ткою.		ібкові ви

2	3	етбол,бадмінтон,па	51	етбол. Різновиди ня. Захист м'яча. інтон. Пересування іми способами на алці. Ігрова стійка інтоніста. ивання(жонглювання) ткою.	тоскоки
2	3	етбол,бадмінтон,па	52	етбол. Різновиди ня. Захист а.Бадмінтон.Створення ення про точку у,положення ракетки та ця у момент контакту тки з воланом.	ібки з алку
2	3	етбол,бадмінтон,па	53	етбол. Утримання і вання а.Бадмінтон.Створення ення про точку у,положення ракетки та ця у момент контакту тки з воланом	ви на кість
2	3	етбол,бадмінтон,па	54	етбол. Утримання і вання м'яча. аскетбол. імання і укривання а.Бадмінтон.Удар з ного підкидання з сно фіксованого ановкою ніг. Підбивання ткою воланчик.	тоскоки
2	3	етбол,бадмінтон,па	55	етбол. Передача двома і ю рукою на місці та в Ловіння а.Бадмінтон.Удар з ного підкидання з сно фіксованого ановкою ніг. Підбивання ткою воланчик.	тоскоки

2	3	етбол,бадмінтон,па	56	етбол. Передача двома і ю рукою на місці та в Ловіння м'яча. інтон. Серія ударів ва та зліва з підхватом на партнером на відстані етра.	ви на кість
2	3	етбол,бадмінтон,па	57	етбол. Кидки двома, ю рукою зверху. афний кидок.Бадмінтон. я ударів справа та зліва з затом волана партнером дстані 3-4 метра. Подача ар над головою	игування сі
2	3	етбол,бадмінтон,па	58	етбол. Кидки двома, ю рукою зверху. афний кидок. інтон. Удари з вчасно инутото волана з осно постановою ніг. я ударів.	игування сі
2	3	етбол,бадмінтон,па	59	етбол. Кидки двома, ю рукою зверху. афний кидок інтон. Удари з вчасно инутото волана з осно постановою ніг. я ударів. Справа та зліва киданням волана.	игування сі
2	3	етбол,бадмінтон,па	60	етбол. Техніка нання подвійного кроку. и. Бадмінтон. Удари з но підкинутого волана з осно постановою ніг. я ударів.	госкоки

2	3	етбол,бадмінтон,па	51	етбол. Техніка нання подвійного кроку. и.Бадмінтон. Удари з но підкинутого волана з сно постановою ніг. я ударів.	игування сі
2	3	етбол,бадмінтон,па	52	етбол. Техніка нання подвійного кроку. и.Бадмінтон.Спеціальні дготовчі вправи з ном. Підбивання гкою.	бки з алку
2	3	етбол,бадмінтон,па	53	етбол. Взаємодії з нерами під час Бадмінтон. Подача та над головою. Повторити зну стійку бадмінтоніста. ціальні та підготовчі ви з воланом..	іткові ви
2	3	етбол,бадмінтон,па	54	етбол. Рухливі та дні ігри.Бадмінтон. ча та удар над головою. орити основну стійку інтоніста. Спеціальні та товчі вправи з воланом..	іткові ви
2	3	етбол,бадмінтон,па	55	етбол. Рухливі та дні ігри.Бадмінтон. ча та удар над головою. орити основну стійку інтоніста. Спеціальні та товчі вправи з воланом	игування сі
2	3	етбол,бадмінтон,па	56	етбол. Індивідуальні, ові та дні техніко-тактичні ання.Бадмінтон. Подача ар над головою. орити основну стійку	игування сі

				інтоніста. Спеціальні та товчі вправи.		
2	3	етбол,бадмінтон,па	57	етбол. Передача м'яча а та однією рукою. ення м'яча, що котиться длозі. Ведення м'яча із їх вихідних положень. ійний крокБадмінтон.		бки з алку
2	3	етбол,бадмінтон,па	58	етбол. Техніка сування в стійці гравця. дача м'яча однією рукою леча. Навчальна гра у етбол.Бадмінтон.Жонглю я воланом в парах,в сах.		бки з алку
2	3	етбол,бадмінтон,па	59	етбол. Ведення м'яча у правою та лівою рукою. си м'яча у кошик. альна гра у етбол.Бадмінтон. інтон.Виконання подачі оження готовності(10)...		ви на кість
2	3	етбол,бадмінтон,па	60	етбол. Ведення м'яча ою та лівою рукою в Подвійний крок. Кидок а двома та однією ми під різним кутом до ка. навчальна гра у етбол. інтон.Навчальна гра		ви на кість
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	61	етбол 3х3.Інструктаж з під час проведення етболу 3х3.Загальна ктеристика гри ітка ігрового анчика, розміщення ців).Базові стійки та сування.Петанк.		ви на кість

2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	2	ія розвитку їнського баскетболу 3х3. ка баскетболіста без а. Пересування в стійці ця.Петанк. Спеціальні ви для кидків.		искання орі чи
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	3	етбол 3х3. Основні ила гри у баскетбол 3х3. ння м'яча на місці та в правою та лівою ми.Петанк. Ігрова стійка нкиста. Захват кулі.		искання орі чи
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	4	етбол 3х3. Кидки м'яча в к двома руками від ей з місця. Передача а двома руками від ей, ловіння м'яча обома ми.Петанк. Ігрова стійка нкиста. Захват кулі.		искання орі чи
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	5	етбол 3х3. Кидки м'яча в к двома руками від ей з місця. Передача а двома руками від ей, ловіння м'яча обома ми.		ви на кість
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	6	етбол 3х3. Кидки м'яча в к однією рукою від а. Розвиток .Петанк. Визначення ані до цілі(кошонету). ити кулю,вибивати .		ви на кість
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	7	етбол 3х3.Ведення м'яча сці та в русі правою та о руками, обведення к. Технічні прийоми ду і захисту у взаємодіях тнерами під час альної гри.Петанк.		ви на кість

2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	18	етбол 3х3.Ведення м'яча сці та в русі правою та о руками, обведення к. Технічні прийоми ду і захисту у взаємодіях тнерами під час альної гри.	бки з алку
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	19	етбол 3х3. Кидки м'яча в к двома руками від ей з місця та в Передача м'яча двома ми від грудей, ловіння а обома руками. Петанк. ення двох видів кидків.	бки з алку
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	20	етбол 3х3. Кидки м'яча в к двома руками від ей з місця та в Передача м'яча двома ми від грудей, ловіння а обома руками.	игування сі
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	21	етбол 3х3. Ведення м'яча сці та в русі правою та о руками, обведення к.Кидки м'яча в кошик ю рукою від а.Петанк. Вивчення двох з кидків:стоячи та чи.	ви для вного у
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	22	етбол 3х3. Навчальна етанк. Спеціальні ви для розвитку кості верхнього ового пояса,сили верхніх сніх кінцівок.	ви для вного у
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	23	етбол 3х3. Основні ила гри у баскетбол етанк. Спеціальні ви для розвитку кості верхнього	ви для в спини

				ового пояса, сили верхніх кінцівок.		
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	34	етбол 3х3. Зупинка у два и. Повороти на місці. орити техніку кидка а у кошик. Ведення а зі зміною висоти оку на місці, зі зміною ямку у русі.		ви для в спини
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	35	етбол 3х3. Ведення м'яча них вихідних положень. нення м'яча. Петанк. іальні вправи для ів		бки з алку
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	36	етбол 3х3. Імітація ійного кроку під час бігу. нка після ловлення а, повороти на місці, дача правою та лівою ю від плеча. Передача а руками від грудей		искання орі чи
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	37	етбол 3х3. . Ведення а кроком зі зміною ямку руху. Кидки м'яча чик однією рукою збоку цита. Штрафні кидки.		ви на кість
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	38	етбол 3х3. Передача а двома та однією рукою. ення м'яча, що котиться длозі. Ведення м'яча із іх вихідних положень. ійний крок.		іткові ви
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	39	етбол 3х3. Спеціальні і вправи баскетболіста. ка баскетболіста та сування в ній. Зупинка бком після ходьби, бігу		ави на кість

				влення підкинутого до м'яча.		
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	10	етбол 3х3. Зупинки бком після переміщення, дачі двома руками від ей на місці та ловленню а з різною висотою оту.Петанк. Спеціальні ви для кидків.		бкові ви
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	11	етбол 3х3. Зупинки бком після переміщення, дачі двома руками від ей на місці та ловленню а з різною висотою оту.		бкові ви
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	12	етбол 3х3. Пересування аді й захисті; зупинки бком та двома ами.Петанк. Кидок по м,розташування перед кошонетом.		искання рі чи
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	13	етбол 3х3. Передача а двома руками від ей, ловіння м'яча обома ми.		ви для вного у
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	14	етбол 3х3. Ведення м'яча ом зі зміною напрямку Кидки м'яча в кошик ю рукою збоку від щита. афні и.Петанк.Кидки в онет.		игування сі
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	15	етбол 3х3. Зупинка бком після ходьби, бігу влення підкинутого до м'яча. Техніка ведення а на місці з різних		тоскоки

				дних положень та з ю висотою відскоку		
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	96	етбол 3х3. Зупинка бком після ходьби, бігу влення підкинутого до м'яча. Техніка ведення а на місці з різних дних положень та з ю висотою відскоку.		бкові ви
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	97	етбол 3х3.Навчальна Петанк. Кидки стоячи іми траєкторіями та іми положенням куль.		бкові ви
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	98	етбол 3х3. Навчальна		тоскоки
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	99	етбол 3х3.Петанк.Кидки бивання онету.Вибивання онету.		тоскоки
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	00	етбол 3х3. Навчальна Петанк.Основні кидки з до кошенету,вибиття та кошенету. Кидки и ,сидячи.		бки з алку
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	01	нальна Петанк.Основні кидки з до кошенету,вибиття та кошенету. Кидки и ,сидячи.		бки з алку
2	4	етбол етанк,скандинавс кодьба	02	етбол 3х3.Навчальна Петанк. Кидки різними кторіями та різними женням куль.		тоскоки

2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	03	етбол 3х3. Петанк. си стоячи різними кторіями та різними женням куль.		тоскоки
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	04	етбол 3х3. Навчальна етанк.Кидки на вання кошонету.		ібкові ви
2	1	етбол етанк,скандинавс кодьба	05	етбол 3х3. Навчальна з петанк.		ібкові ви

4.

5.

Зразок контрольної роботи

1. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?

- а) за порушення правил ведення
- б) за неспортивну поведінку
- в) за порушення правил 3 секунд

2. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?

- а) 3
- б) не обмежено
- в) 5
- г) 7

3. Що означає правило 8 секунд у баскетболі?

- а) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки
- б) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника
- в) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд

4. З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?

а) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони)

б) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію

в) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію

5. Розмір майданчика.

а) 26м x 14м

б) 18м – 9м

в) 16м x 10м

6. Який гравець вибуває з гри?

а) той, що отримав 3 фола

б) той, що отримав 5 фолів

в) той, що постійно порушує правила

7. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.

а) послідовні кидки в кошик суперника

б) випадкова втрата м'яча на початку чи при кінці ведення

в) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця

г) перешкоджання передачі і перехоплення м'яча

8. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіційну гру?

а) 4 гравця

б) 2 гравця

в) 3 гравця

Модуль футбол

9. Який склад команди?

а) 11 гравців

б) 7 гравців

в) 15 гравців

10. Початком гри вважається

- а) вкидання м'яча із-за бокової лінії
- б) правильно виконаний удар з центра поля

11. В якій країні склалась гра в футбол у сучасному вигляді?

- а) в Англії
- б) в Америці
- в) в Германії

12. Розміри футбольного поля

- а) 100-110м x 64-75м
- б) 80- 90м x 40-50м
- в) 60-70м x 30-45м

13. Тривалість гри

- а) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв.
- б) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв.
- в) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв.

14. Яка маса футбольного м'яча?

- а) 400 – 450 гр.
- б) 500 – 550 гр.
- в) 700 – 750 гр.

15. Коли футбол включено до програми Олімпійських ігор?

- а) у 1908 році
- б) у 1926 році
- в) у 1896 році

16. При яких порушеннях правил гравцю призначається жовта карта?

- а) систематично порушує правила гри
- б) словами або жестами висловлює незадоволення рішенням судді
- в) винен у грубій поведінці
- г) серйозне порушення правил

Перелік питань I семестр

Королевою спорту вважають :

варіанти відповідей

Гімнастика

Легка атлетика

Важка атлетика

Фігурне катання

Запитання 2

Біг на короткі дистанції складаються з :

варіанти відповідей

З низького старту та фінішу

Низького старту, стартового розгону, бігу по дистанції, фінішування

Низького старту, бігу по дистанції, фінішування

Запитання 3

Види змагань які не належать до легкої атлетики:

варіанти відповідей

плавання

стрибки

біг

метання

баскетбол

ходьба

Запитання 4

Найбільш зручним положенням для початку бігу на короткі дистанції є:

варіанти відповідей

Упор присівши

Високий старт

Низький старт

Лежачи

Запитання 5

Заключне прискорення під час пробігання дистанції це :

варіанти відповідей

Фінішування

Добігання

Закінчення

Доповзання

Запитання 6

Старт у бігу починається за командою:

варіанти відповідей

Можна!

Вперед

Бігом

Марш

Запитання 7

Фольстарт це:

варіанти відповідей

Порушення під час виконання старту

Початок руху раніше за команду

Порушення після стартового розбігу

Запитання 8

Якого стрибка не існує ?

варіанти відповідей

3 місця

3 жердиною

Потрійного

В сторону

Запитання 9

Для виконання стрибків скільки спроб дається ?

варіанти відповідей

1

2

3

5

Запитання 10

Що роблять з ядром ?

варіанти відповідей

Котять

Штовхають

Метають

Тянуть

Запитання 11

Біг на середні дистанції

варіанти відповідей

1500 м

3000 м

100 м

5000 м

Запитання 12

Як називається початок дистанції?

варіанти відповідей

Старт

Початок

Фініш

Запитання 1

Де можна проводити рухливі ігри?

варіанти відповідей

в приміщенні

на даху будинку

на подвір'ї

на будівельних майданчиках

Запитання 2

В якому віці можна грати в рухливі ігри?

варіанти відповідей

в дитячому садку

в початковій школі

в будь-якому віці

з 20 до 30 років

Запитання 3

З якої гри правила: "Команда, яку назвав керівник ловить ту, яка, повернувшись, тікає до свого дому. Після підрахунку поквачених гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців".

варіанти відповідей

"Гуси-лебеді"

"Білі ведмеді"

"День і ніч"

"Знайди свій колір!"

Запитання 4

Яка з поданих ігор не потребує інвентаря (обруч, м'яч, скакалка...)?

варіанти відповідей

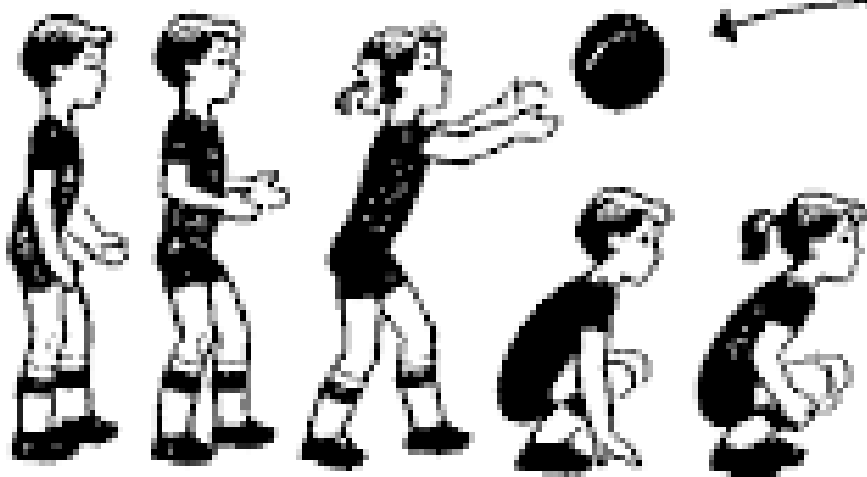
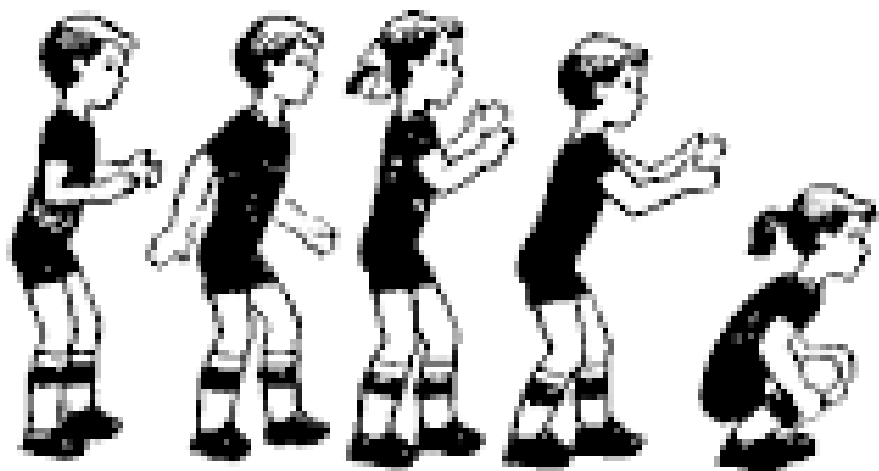
"Гуси-лебеді"

"До своїх прапорців"

"Вибивний"

"Дід Мороз"

Запитання 5



Доповніть речення: "Естафета - це коли...."

варіанти відповідей

...гравці однієї команди бігають хаотично на майданчику.

...гравці однієї команди виконують вправу одночасно.

...гравці однієї команди виконують вправу один за одним по чергові.

Запитання 6

Яких рухливих ігор не існує?

варіанти відповідей

народні ігри

естафети

бігові ігри

Запитання 7

Виберіть небезпечні предмети, які не можна використовувати під час ігор.

варіанти відповідей





Запитання 8



В рухливій грі можуть грати

варіанти відповідей

лише хлопці

всі без винятку

лише дівчата

Запитання 9



Що потрібно вміти, щоб грати в рухливі ігри з друзями (виберіть правильну відповідь)?

варіанти відповідей

стрибати, бігати, повзати, лазити, ходити, метати.

лежати, повзати, кричати, метати.

бігати, повзати, сидіти, мовчати, стрибати.

перекрикувати, неслухати, тікати, стрибати, кидати

Запитання 1



Гандбол - в перекладі означає.

варіанти відповідей

нога і м'яч

летючий м'яч

кошик і м'яч

рука і м'яч

Запитання 2



Гандбольний матч триває....

варіанти відповідей

30 хвилин

60 хвилин

2 тайми по 30 хвилин

2 тайми по 45 хвилин

90 хвилин

Запитання 3



Перерва між таймами триває....

варіанти відповідей

20 хвилин

30 хвилин

10 хвилин

15 хвилин

Запитання 4



Радіус воротарської зони в метрах...

варіанти відповідей

4

5

6

7

Запитання 5



Гандбольне пенальті виконують зі скільки метрів....

варіанти відповідей

6

7

8

9

Запитання 6



Воротар має право кидати по воротах?

варіанти відповідей

Так

Ні

Запитання 7



Офіційний вік народження Гандболу?

варіанти відповідей

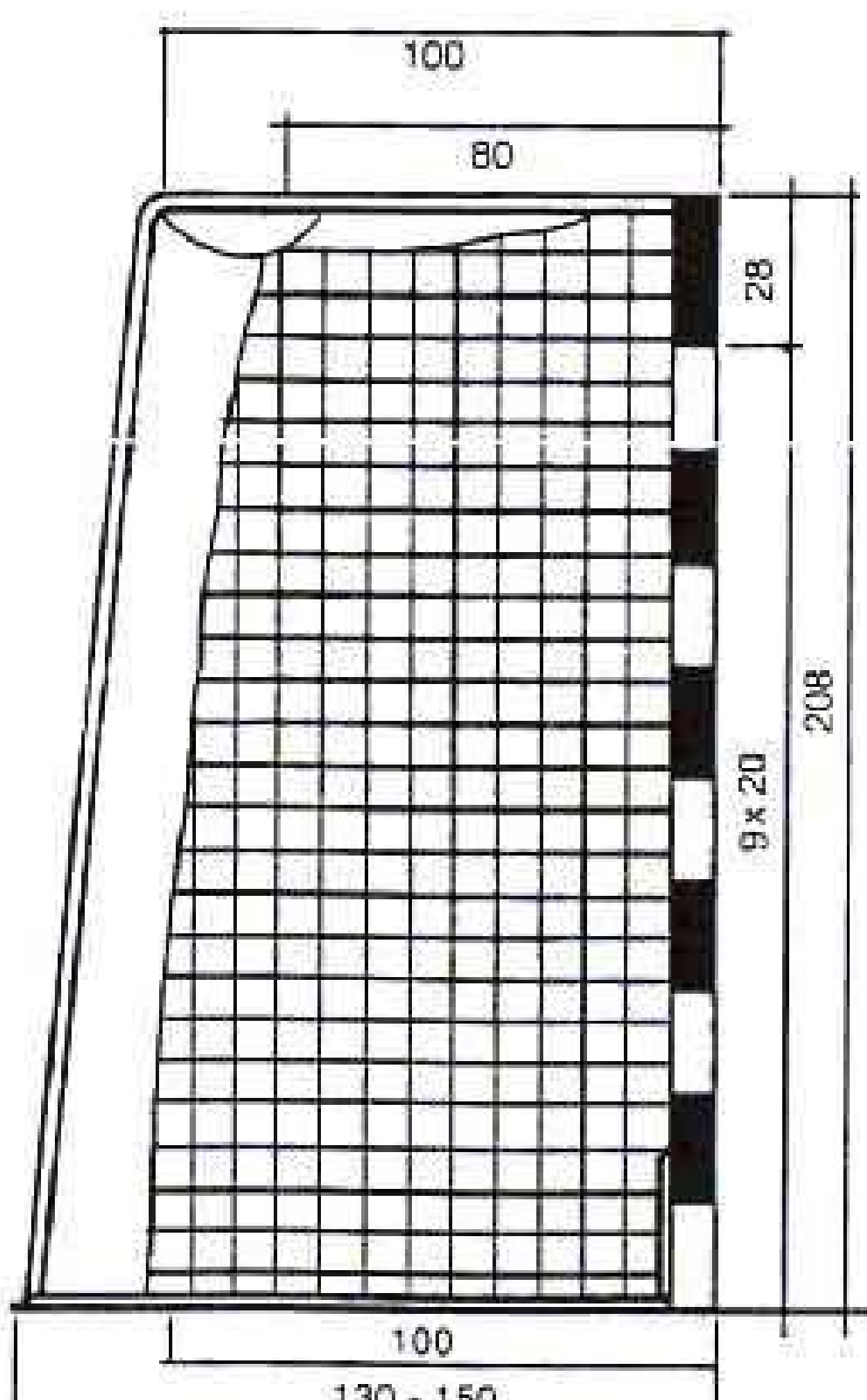
1876

1989

1898

1976

Запитання 8



Розмір Гандбольних воріт у метрах?

варіанти відповідей

2*2

2*3

1*2

1*1

Запитання 9



Розмір Гандбольного майданчика у метрах...

варіанти відповідей

20*30

20*40

30*40

20*20

Запитання 10



Скільки гравців однієї команди грають на майданчику

варіанти відповідей

5

6

7

12

Запитання 11



Гандбольні амплуа гравців, кілька правильних....

варіанти відповідей

Воротар

Лінія

Центральний

Полусередній

Крайній

Угловий

Розігруючий

Зв'язуючий

Запитання 12



Гандбольний Матч починається

варіанти відповідей

З центру поля

З боку поля

Від ворот

З ліцевої лінії

Запитання 13



Як звали засновника Гандболу
варіанти відповідей

Джеймс Несмит

Хольгер Нильсен

Уильям Дж.Морган

Запитання 14



©Willy 1

Країна де зародився Гандбол
варіанти відповідей

США

Англія

Данія

Запитання 15



Гандбол є олімпійським видом спорту?

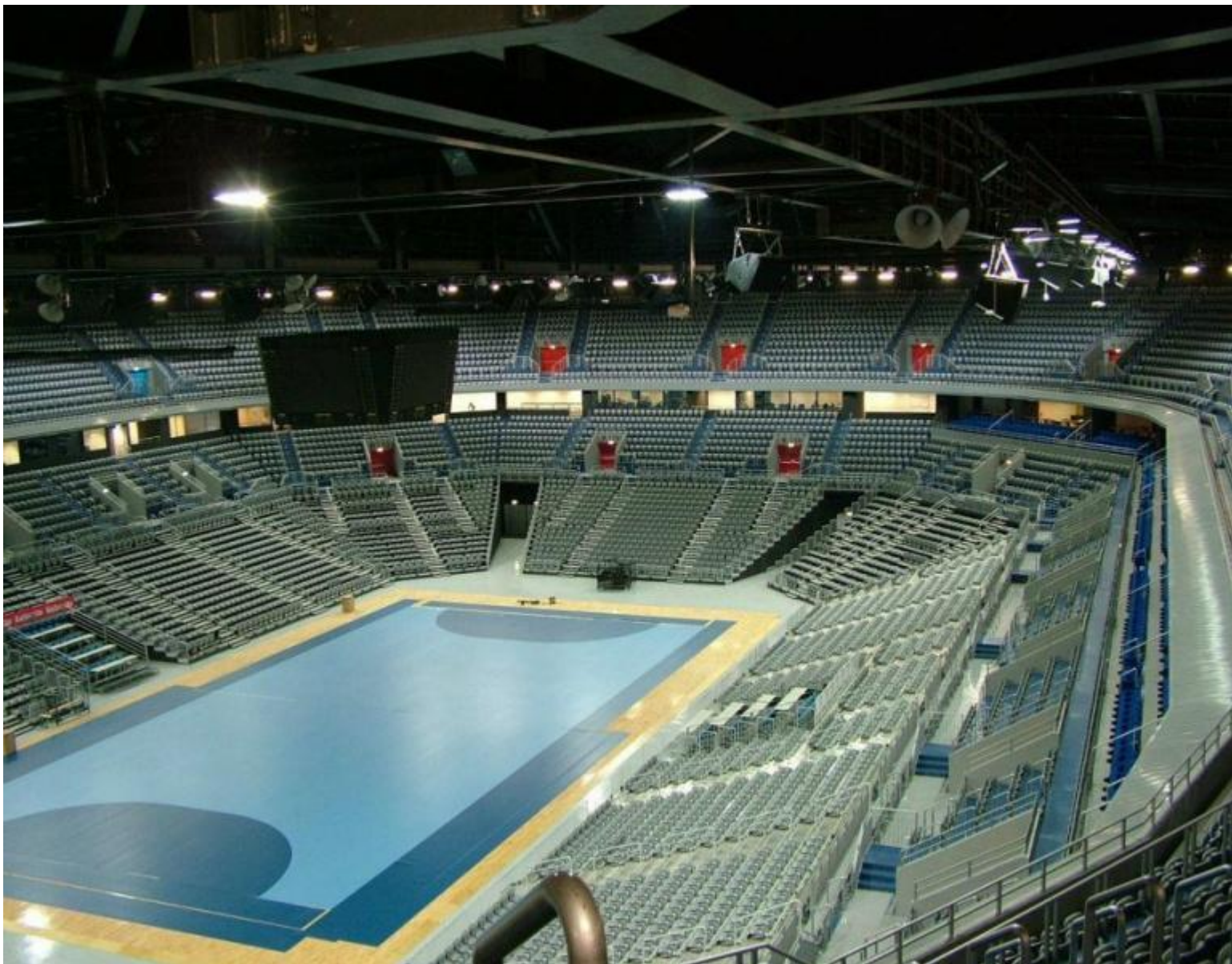
варіанти відповідей

Так

Ні

Не дуже

Запитання 16



В якому році на Олімпіаді вперше грали у Гандбол?

варіанти відповідей

1935

1936

1937

1938

Запитання 1

Скільки гравців в одній команді ?

варіанти відповідей

5 гравців

6 гравців

8 гравців.

Запитання 2

Яка висота та ширина сітки ?

варіанти відповідей

висота 80см., ширина 8м.

висота 1м., ширина 9м.

висота 1м. 20см., ширина 10м.

Запитання 3

Гравці якої смуги мають право нападу ?

варіанти відповідей

задньої лінії

задньої і передньої

передньої лінії

Запитання 4

Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви ?

варіанти відповідей

капітан

гравець.

тренер або капітан

Запитання 5

До якого рахунку грають партію команди ?

варіанти відповідей

25 очків

30 очків.

16 очків

Запитання 6

Зі скількох партій складається гра ?

варіанти відповідей

2 3 5 партії

2 3 4 партії

1 2 3 партії

Запитання 7

Розміщення гравців на полі ?

варіанти відповідей

на лінії нападу – 2,3,4 позиція, на лінії захисту 1,6, 5 позиція;

на лінії нападу 1, 2, 3 позиція, на лінії захисту 4, 5, 6 позиція.

Запитання 8

Що таке аут ?

варіанти відповідей

це м'яч, який попав в сітку.

це коли м'яч упав на поле противника

це м'яч, який торкнувся стелі , або за межі поля

Запитання 9

Перше публічне визнання волейболу ?

варіанти відповідей

в 1913 році;

в 1898 році;

в 1896 році.

Запитання 10

Де і коли були опубліковані перші правила гри ?

варіанти відповідей

в США в 1897 році з 10 параграфів ;

в Канаді в 1895 році з 3 параграфів ;

в Англії в 1914 році з 15 параграфів .

Запитання 11

Коли відбулося перше офіційне змагання з волейболу ?

варіанти відповідей

в 1947 році в Парижі;

в 1922 році в Брук ліні ;

в 1934 році в Стокгольмі.

Запитання 12

Коли дозволяється гравцям кожної команди мінятися місцями на майданчику ?

варіанти відповідей

після того, як відбулася подача ;

перед подачею м'яча ;

під час подачі м'яча.

Запитання 1

Розміри майданчика в міні-футболі:

варіанти відповідей

9 x 19 м.

15 x 28 м.

15-25 x 25-42 м.

60-70 x 70-90 м.

Запитання 2

При виконанні штрафних та вільних ударів, команда суперника повинна відійти від місця удару на:

варіанти відповідей

3 м.

5 м.

7 м.

9,15 м.

Запитання 3

Кількість гравців на майданчику в складі команди:

варіанти відповідей

3

5

6

11

Запитання 4

Коли м'яч котиться по лінії:

варіанти відповідей

М'яч вважають в полі.

М'яч вважають в ауті.

Запитання 5

За скільки секунд потрібно ввести м'яч в гру?

варіанти відповідей

2

3

4

5

Запитання 6

Кількість суддів на майданчику:

варіанти відповідей

1

2

3

5

Запитання 7

Ворота мають розмір:

варіанти відповідей

1 x 2 м.

2 x 3 м.

3 x 4 м.

2,24 x 7,32 м.

Запитання 8

При виконанні введення м'яча з аути:

варіанти відповідей

М'яч може котитися.

М'яч може покотитися тільки по лінії

М'яч повинен стояти нерухомо.

М'яч можна котнути рукою партнеру, якщо він покотився.

Запитання 9

Якщо м'яч більшою частиною знаходиться за лінією у воротах, а меншою залишився над лінією:

варіанти відповідей

Зараховується гол.

Гол не зараховується.

Призначається 6 метровий удар.

Призначається кутовий.

Запитання 10

Тривалість гри:

варіанти відповідей

2 х 20 хв.

2 х 30 хв.

2 х 45 хв.

4 х 10 хв.

Запитання 11

Гра починається:

варіанти відповідей

Спінним кидком.

Командою, яка вибрала розіграш під час жеребкування.

Командою, що перша вийшла на майданчик.

Командою, яка перемогла останнього разу.

Запитання 12

Гравець попросив відвести стінку на 5 м. і ввів м'яч до свистка арбітра:

варіанти відповідей

Гра продовжується.

Удар повторює той же гравець.

Гравець отримує попередження і м'яч вводить команда суперника.

Гравця заміняють.

Запитання 1

Продовжити речення. Настільний теніс - це ..?

варіанти відповідей

гра з ракеткою та воланчиком

гра з ракеткою та м'ячем

гра з м'ячем та ключкою

Запитання 2

Який колір мають поверхні ракеток для змагань?

варіанти відповідей

Зелений та білий

Блакитний та жовтий

Чорний та червоний

Запитання 3

Яка мета гри у настільний теніс?

варіанти відповідей

Набивати ракеткою м'яч та перекидати через сітку

Забивати ракеткою м'яч у сітку

Утримувати м'яч в грі за допомогою ракетки та відправляти його на половину суперника

Запитання 4

Настільний теніс, спортивна гра, в яку одночасно за одним столом можуть грати?

варіанти відповідей

3 гравці

2 або 4 гравці

5 гравців

Запитання 5

Під час змагань з настільного тенісу якого кольору має бути м'яч?

варіанти відповідей

Білий або помаранчевий

Жовтий або сірий

Не має значення

Запитання 6

Чи можна підкидати м'яч при подачі декілька разів?

варіанти відповідей

Так

Ні

Можна три рази

Запитання 7

Скільки очок потрібно набрати для перемоги в партії?

варіанти відповідей

9

15

Запитання 8

Чи дозволяється спиратися на стіл?

варіанти відповідей

так

ні

тільки рукою

тільки ракеткою

Запитання 9

Вага м'яча для настільного тенісу?

варіанти відповідей

4,2 г

3,6 г

2,7 г

Запитання 10

Перед грою потрібно обов'язково...

варіанти відповідей

Випити води чи соку

Причисатися

Розігратися

З'їсти цукерку

Запитання 11

Стіл ділиться навпіл сіткою заввишки

варіанти відповідей

16 см

15,2 см

12.5 см

25 см.

Запитання 12

М'яч при подачі підкидається на висоту не менше ніж...

варіанти відповідей

12см

16см

20см

25см

Перелік питань II семестр

- 1. скандинавська хотьба**
- 2. петанк**
- 3. бадмінтон**
- 4. баскетбол**
- 5. баскетбол 3х3**
- 6. військово-спортивні ігри**

Запитання 1

В якій країні народилася гра в петанк?

варіанти відповідей

Україна

Італія

Франція

Запитання 2

На яку відстань бросають кошонет?

варіанти відповідей

5-9 метрів

6-10 метрів

8-10 метрів

Запитання 3

Чи можна збивати кулю і кошонет?

варіанти відповідей

НІ

ТАК

Запитання 4

Що є головним граючи в цю гру?

варіанти відповідей

кинути кулю якнайдалі

кинути кулю ближче до лінії

кинути кулю ближче до кошонету

Запитання 5

Звідки виконується кидок кулі?

варіанти відповідей

з-за лінії

з кола

Запитання 6

Скільки гравців може бути у команді

варіанти відповідей

3

1

5

2

4

Запитання 7

Яка вага кулі?

варіанти відповідей

650-800 грам

500-750 грам

600-800 грам

Запитання 8

На якому покритті можна грати у петанк?

варіанти відповідей

трав'яному

піщаному

грунтовому

гравії

на різному , головне майданчик повинен бути рівним.

Запитання 9

Якого діаметра коло з якого виконуються кидки?

варіанти відповідей

35-50 см

30-55 см

40-50 см

Запитання 10

Який розмір майданчика на якому грають в петанк?

варіанти відповідей

13x4 метра

15x4 метра

14x4 метра

Запитання 1

Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати:

варіанти відповідей

1872 рік

1887 рік

1882 рік

Запитання 2

Перші правила були створені англійцями у:

варіанти відповідей

1887 році

1872 році

1882 році

Запитання 3

Мета гри полягає у:

варіанти відповідей

перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб суперник не зміг відбити його назад

перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб суперник його зловив

забити у ворота

закинути в кошик

зробити найбільшу кількість передач

Запитання 4

бадмінтон це:

варіанти відповідей

спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на дві рівні частини

спортивна гра, яка проводиться на майданчику, з обох сторін яких є баскетбольні кошики

спортивна гра, яка проводиться на майданчику, з обох сторін яких є гандбольні ворота

Запитання 5

розмір корту для парної гри має:

варіанти відповідей

6,10 x 13,40 м

9 x 18 м

12 x 24 м

Запитання 6

гейм виграє сторона, яка першою набрала:

варіанти відповідей

21 очко

25 очок

10 очок

15 очок

Запитання 7

при рівному рахунку 20:20 гейм триває до

варіанти відповідей

до різниці двох очок

хто перший набере 30 очок

хто перший набере 25 очок

хто перший спортить подачу

Запитання 8

висота сітки для гри бадмінтон

варіанти відповідей

155 см

145 см

165 см

Запитання 9

за швидкістю волани розрізняють:

варіанти відповідей

швидкі

середні

повільні

пластмасові

пір'яні

Запитання 10

ракетка складається з:

варіанти відповідей

Ручки

струнної поверхні

обода (головки)

сітки

стержня

стійки

Запитання 11

бадмінтон грають:

варіанти відповідей

5 на 5

3 на 3

1 на 1

2 на 2

6 на 6

Запитання 12

розрізняють такі види стійок:

варіанти відповідей

високу

швидку

середню

повільну

низьку

12 запитань

Запитання 1

Назвіть основні види передач м'яча в баскетболі:

варіанти відповідей

передача двома руками від грудей;

передача збоку;

передача однією рукою;

скриті передачі.

Запитання 2

До техніки гри в баскетбол відноситься:

варіанти відповідей

удар по м'ячу;

ловля і передача м'яча;

блокування м'яча.

Запитання 3

Свисток судді означає:

варіанти відповідей

зупинку гри;

передача м'яча гравцю;

ведення м'яча до свого кошика.

Запитання 4

Баскетбол це:

варіанти відповідей

спортивна гра

рухлива гра

командна

Запитання 5

Вкажіть прийом, який відноситься до техніки гри в нападі в баскетболі.

варіанти відповідей

перехват м'яча;

подача м'яча;

кидок м'яча.

Запитання 6

Точність кидка в баскетболі залежить від таких причин:

варіанти відповідей

способу кидка

техніки виконання кидка

траєкторії польоту м'яча

все вище назване

Запитання 7

Під час виконання штрафного кидка гравець повинен зосередити увагу на ціль та зробити вдих поступово видихнути:

варіанти відповідей

так

ні

Запитання 8

Роком зародження баскетболу вважається:

варіанти відповідей

1895

1891

1892

Запитання 9

Назвіть де виник баскетбол:

варіанти відповідей

Росія

Італія

США

Запитання 10

Визначте як називається гравець, який намагається заволодіти м'ячем:

варіанти відповідей

захисник

нападаючий

центровий

Запитання 11

Визначте кількість основних гравців які діють на майданчику у баскетболі:

варіанти відповідей

6 гравців

5 гравців

7 гравців

Запитання 12

Чи є помилкою, якщо до ловіння м'яча не тримати руки перед собою з розставленими пальцями у вигляді «лійки»

варіанти відповідей

так

