

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

| № уроку | Дата       | Тема уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | додаткові матеріали                                                                                                                    | Форма зворотнього зв'язку                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25      | 03.11.2025 | Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. «Вільне місце». | <a href="#">вправи</a><br><a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж _____ з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 26      | 03.11.2025 | Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухлива гра «Мисливці і качки».                                           | <a href="#">вправи</a><br><a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж _____ з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | 06.11.2025 | <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Проведення рухливих естафет, розваг. «Боротьба в квадратах». Підведення підсумків.</p> <p><b>Тематична</b></p>                                                                                                                                         | <a href="#">вправи</a><br><br><a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж_____з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a><br><a href="#">вправи</a><br><a href="#">вправи</a><br><a href="#">на</a><br><a href="#">видновле</a><br><a href="#">ння</a><br><a href="#">дихання</a> | <p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizcnakultura88@gmail.com">fizcnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a></p> |
| 28 | 10.11.2025 | <p><b>Футзал</b></p> <p><b>Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ)</b></p> <p><b>Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.</b> Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах). Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Гра у гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.</p> | <a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж_____з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a><br><a href="#">футзал</a><br><a href="#">правила</a><br><a href="#">гри</a>                                                                                                           | <p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizcnakultura88@gmail.com">fizcnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a></p> |
| 29 | 10.11.2025 | <p><b>Гігієнічні вимоги під час занять. Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж_____з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a>                                                                                                                                                                                       | <p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і</p>                                                                                                                                                                                    |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень;Пересування різними способами та кроками,прискорення та ривки з м'ячем,удари по м'ячу ногою,зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Гра у гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу .                                                                                                                                                                       | <a href="#">футзал</a><br><a href="#">правила</a><br><a href="#">гри</a>                                                                                                                                                      | потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                                                                  |
| 30 | 13.11.2025 | <i>Зародження футзалу в світі. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності ,«човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться;</i><br><br><i>ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, гра у футзал за спрощеними правилами.</i> | <a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж</a> <a href="#">з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a><br><a href="#">футзал</a><br><a href="#">історія</a><br><a href="#">виникнен</a><br><a href="#">ня</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 31 | 17.11.2025 | Розвиток футзалу в Україні. Повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; Пересування: поєднання різновидів бігу зі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="#">інструкта</a><br><a href="#">ж</a> <a href="#">з</a><br><a href="#">техніки</a><br><a href="#">безпеки</a>                                                                                                        | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і                                                                                                                                                                                      |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у футзал за спрощеними правилами.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <a href="#">вправи для стопи руханка</a>                                                    | потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                                                                  |
| 32 | 17.11.2025 | <b>Споруди та обладнання для гри у футзал.</b> Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; Пересування різними способами та кроками, прискорення та ривки з м'ячем, удари по м'ячу ногою, зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Гра у гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу. | <a href="#">інструкта ж з техніки безпеки</a>                                               | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 33 | 20.11.2025 | <b>Загальні ігрові положення гри у футзал.</b> Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності, «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться;                                                                                                                          | <a href="#">інструкта ж з техніки безпеки вправи з мячем вправи на відновлен ня дихання</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть                                           |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, гра у футзал за спрощеними правилами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                | <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a>                                                                                                                                                                                                             |
| 34 | 24.11.2025 | Повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у футзал за спрощеними правилами.                                                                                                    | <a href="#">інструкта<br/>ж _____ з<br/>техніки<br/>безпеки<br/>вгадай<br/>спортсмен<br/>а</a> | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 35 | 24.11.2025 | Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; Пересування різними способами та кроками, прискорення та ривки з м'ячем, удари по м'ячу ногою, зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Гра у гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу . | <a href="#">інструкта<br/>ж _____ з<br/>техніки<br/>безпеки</a>                                | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a> |
| 36 | 27.11.2025 | Повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <a href="#">інструкта<br/>ж _____ з<br/>техніки<br/>безпеки<br/>про спорт</a>                  | Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                             |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у футзал за спрощеними правилами . Підведення підсумків.</p> <p><b>Тематична</b></p> | <p><a href="#">користь</a><br/><a href="#">харчуванн</a><br/><a href="#">я</a></p> | <p>потрібна консультація, пишіть на електронну пошту <a href="mailto:fizicnakultura88@gmail.com">fizicnakultura88@gmail.com</a> або заповніть <a href="#">форму зворотнього зв'язку</a></p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|