

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали	Форма зворотнього зв'язку
94	04.05.2026	Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Навчальна гра. Вправи на відновлення.	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
95	04.05.2026	Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Вихідні та ударні положення гравця. Рухливі ігри та естафети. Пересування різними	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть

		<p>способами та кроками. Кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень</p> <p>Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Навчальна гра. Вправи на відновлення.</p>		<p>форму зворотнього зв'язку</p>
96	07.05.2026	<p>Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Вправи для розвитку спритності. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Навчальна гра. Вправи на відновлення.</p>	<p>Урок№1 Урок№2 Урок№3</p>	<p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку</p>
97	11.05.2026	<p>Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p>	<p>Урок№1</p>	<p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть</p>

		Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Навчальна гра. Підведення підсумків. Тематична		форму зворотнього зв'язку
98	11.05.2026	Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ) Правила безпеки на ігровому майданчику. Особиста гігієна гравця. Рухлива гра «Вибивний».	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
99	14.05.2026	Історія розвитку українського доджболу. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;Імітаційні вправи. Сійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці доджболіста приставними	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

		<p>кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі».</p>		
100	18.05.2026	<p>Загальна характеристика гри додзбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Спеціальні вправи для червного преса, спини; вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. «М'яч ведучому».</p>	<p>Урок№1 Урок№2</p>	<p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку</p>
101	18.05.2026	<p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Стійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Кидки м'яча знизу однією рукою, від</p>	<p>Урок№1</p>	<p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку</p>

		стіни. Рухлива гра «Хто найвлучніший?».		
102	21.05.2026	Правила здорового способу життя. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Стійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці додзболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Рухлива гра «Вибивний».	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
103	25.05.2026	Імітаційні вправи. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Рухлива гра «М'яч ведучому».	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
104	25.05.2026	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація,

		<p>верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухлива гра</p> <p>«Хто найвлучніший?» .</p>		<p>пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку</p>
105	28.05.2026	<p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Рухлива гра «Вибивний». Підведення підсумків.</p> <p>Тематична</p>	Урок№1	<p>Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку</p>