

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали
15	02.10.2025	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». «Формула – 1». Біг на витривалість. Метання дитячого спису.	правила фізкультхвилинки відновлення дихання
16	06.10.2025	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», біг «по швидкісній драбині». Техніка передачі естафетної палички. Метання стоячи на колінах, «обертальне метання».	1) відео уроку відео урок 2
17	06.10.2025	Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Естафети з елементами бігу. Техніка передачі естафетної палички. Стрибки через довгу скакалку . . . Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс).	
18	09.10.2025	Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Біг 30 м. Багато скоки. Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання, біг «по швидкісній драбині». Метання дитячого спису. Стрибки через довгу скакалку . Підведення підсумків. Тематична	стрибки на скакалці Інструктаж
19	13.10.2025	Рухливі ігри Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури (ІБЖ)	правила фізкультхвилинки відновлення дихання

		Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.	
20	13.10.2025	<i>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст. Рухлива гра «Боротьба в квадратах».</i>	1) ЗРВ 2) урок 3) жонглювання
21	16.10.2025	Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. 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.	правила Комплекс ЗРВ
22	20.10.2025	Класифікація рухливих ігор. 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.	Комплекс ЗРВ (загальнорозвивальних вправ) на кожен день без предметів вправи

23	20.10.2025	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.	
24	23.10.2025	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.	1) тести