

**Календарний план  
фізична культура 6 клас (НУШ)  
2023-2024 навчальний рік  
II семестр**

| <b>Варіативні модулі:</b><br><b>Футзал (9 год.), Рухливі ігри (9год.), Городки (9год.).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>№<br/>п/п</b>                                                                            | <b>Зміст уроку</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Дата</b> | <b>Примітка</b> |
| 49                                                                                          | <b>Футзал.</b> Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом на уроках та в позаурочний час. Навчальна гра.                                                                                                                                                    |             |                 |
| 50                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Рухливі ігри.</b> Рухливі ігри на розвиток швидкості.                                                                                                                                                                                                      |             |                 |
| 51                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Городки.</b> Повторити побудову фігур та згадати їх назву. Правила безпеки на ігровому майданчику. Навчальна гра.                                                                                                                                          |             |                 |
| 52                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Футзал.</b> Пересування різними способами та кроками, прискорення та ривки з м'ячем, удари по м'ячу ногою, зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка, ведення м'яча. Удари по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи. Зупинки м'яча. |             |                 |
| 53                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Рухливі ігри.</b> Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст. Рухлива гра «Боротьба в квадратах»                                                                                                          |             |                 |
| 54                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Городки.</b> Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Повторити стійку гравця під час гри. Розміщення гравця на майданчику. Рухлива гра «Вовк і кози». Навчальна гра.                                                                                       |             |                 |
| 55                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Футзал.</b> Пересування без м'яча та з м'ячем. Удари по м'ячу ногою, головою. Удари по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи. Зупинки м'яча.                                                                                                          |             |                 |
| 56                                                                                          | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Рухливі ігри.</b> Рухливі ігри за вибором дітей.<br><br><b>Орієнтовний навчальний норматив (спритність): човниковий біг 4х9 метрів (кількість секунд)</b>                                                                                                  |             |                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 57 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи.. Рухлива гра «У довгої лози». Навчальна гра.                                                                                                                              |  |  |
| 58 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Удари по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи. Зупинки м'яча. Гра у футзал за спрощеними правилами.                                                                                                          |  |  |
| 59 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Рухливі ігри</i> . Рухливі ігри з м'ячами.                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 60 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Вибір вихідного положення під час кидка битки. Рухлива гра «У річку, гоп». Навчальна гра.                                                                                 |  |  |
| 61 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Удари по м'ячу ногою, головою. Навчальна гра.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: удар носком з 5-ти спроб в стінку (кількість правильних ударів)                                                              |  |  |
| 62 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Рухливі ігри</i> . Рухливі ігри для активного відпочинку.                                                                                                                                                                       |  |  |
| 63 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Вибір вихідного положення під час кидка битки. Рухлива гра «Класики». Навчальна гра.                                                                                      |  |  |
| 64 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Навчальна гра за спрощеними правилами.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: удар внутрішньою стороною стопи в стінку із 6-ти спроб (кількість правильних ударів)                                                |  |  |
| 65 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Рухливі ігри</i> . Естафети з м'ячами.                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 66 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Вибір вихідного положення під час кидка битки. Рухлива гра «Переправа через річку». Навчальна гра.                                                                        |  |  |
| 67 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Пересування без м'яча та з м'ячем. Удари по м'ячу ногою, головою. Навчальна гра.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: зупинки м'яча підошвою, після удару об стінку з 7-ми спроб (кількість правильних зупинок) |  |  |
| 68 | <i>Рухливі ігри</i> . Рухливі ігри з перенесенням предметів.                                                                                                                                                                                          |  |  |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 69                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Вибір вихідного положення під час кидка битки. Рухлива гра «Гречка». Навчальна гра.                                                                                                |  |  |
| 70                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Пересування без м'яча та з м'ячем. Удари по м'ячу ногою, головою. Гра воротаря.                                                                                                                                             |  |  |
| 71                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Рухливі ігри</i> . Рухливі ігри за вибором дітей.                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 72                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Городки</i> . Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Вибір вихідного положення під час кидка битки. Рухлива гра «Крук». Навчальна гра.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: вміти виконувати три види кидка биткою (кількість видів) |  |  |
| 73                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Футзал</i> . Жонглювання мячем. Рухливі гри. Навчальна гра у футзал.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: ведення м'яча по прямій, довжиною 15 метрів (кількість секунд)                                                              |  |  |
| 74                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Рухливі ігри</i> . Рухливі ігри за вибором дітей.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив (швидкість): біг на 30 метрів (кількість секунд)                                                                                                |  |  |
| Варіативні модулі:                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| Баскетбол 3*3 (10 год.), Настільний теніс (10 год.), Петанк (10 год.). |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| 75                                                                     | <i>Баскетбол 3*3</i> . Техніка безпеки на уроках баскетболу. Кидки баскетбольного м'яча з близької відстані. Навчальна гра «Лабіринт».                                                                                                                         |  |  |
| 76                                                                     | <i>Настільний теніс</i> . Правила безпеки на уроках з настільного тенісу. Спеціальні та підвідні вправи тенісиста. Жонглювання ракеткою. Естафети з елементами тенісу.                                                                                         |  |  |
| 77                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Петанк</i> . Повторити ігрову стійку. Захват кулі. Естафти з елементами петанку.                                                                                                                                                         |  |  |
| 78                                                                     | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <i>Баскетбол 3*3</i> . Рухливі гри з елементами баскетболу 3*3.                                                                                                                                                                             |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 79 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Спеціальні вправи: ходьба біг, присідання, стрибкові вправи, переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Жонглювання ракеткою. Навчальна гра.                                    |  |  |
| 80 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Лоза». Навчальна гра.                                                                                         |  |  |
| 81 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Основні правила гри у баскетбол 3х3. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками. Подвійний крок.                                      |  |  |
| 82 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Хватка ракетки, види хваток. Жонглювання ракеткою відкритою та закритою сторонами. Навчальна гра.                                                                                             |  |  |
| 83 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Сміхота». Навчальна гра.                                                                                                                |  |  |
| 84 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками. Подвійний крок.                                                                                                                         |  |  |
| 85 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . СФП тенісиста. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Жонглювання ракеткою, відкритою та закритою сторонами. Навчальна гра.                                 |  |  |
| 86 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Види кидків. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Півник». Навчальна гра.                                                                                                    |  |  |
| 87 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками. Подвійний крок.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: техніка двох кроків із кидком м'яча в кошик з 6-ти спроб (техніка та попадання) |  |  |
| 88 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Набивання м'ячика на ракетці. Виконання серій зрізки з партнером по прямих. Техніка подачі м'яча. Навчальна гра.                                                                              |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 89 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Види кидків. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Пускайте нас». Навчальна гра.                                                                                                                              |  |  |
| 90 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Гра за спрощеними правилами.                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| 91 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі. Рухливі ігри з ел. Настільного тенісу. Виконання серій зрізки з партнером по прямих. Техніка подачі м'яча. Навчальна гра. |  |  |
| 92 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Види кидків. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Хвіст». Навчальна гра.                                                                                                                                     |  |  |
| 93 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок. Передача та ловіння м'яча обома руками.                                                                                                               |  |  |
| 94 | ІТБ. <b>Настільний теніс</b> . СФП тенісиста. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі. Виконання серій зрізки з партнером по прямих. Техніка подачі м'яча. Навчальна гра.                                       |  |  |
| 95 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Види кидків. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Вуж». Навчальна гра.                                                                                                                                       |  |  |
| 96 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Гра за спрощеними правилами.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: 6 кидків однією рукою зверху (хл) двома руками від голови (д) стоячи збоку на відстані 3 метри від щита. (кількість попадань).                              |  |  |
| 97 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Рухливі ігри з ел. тенісу настільного.<br><br>Орієнтовний навчальний норматив: Виконання серії зрізки зправа або зліва з партнером по прямих.                                                                                 |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 98  | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Види кидків. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «У відьми». Навчальна гра.<br><br><b>Орієнтовний навчальний норматив: вміти виконувати два види кидка кулею (кількість видів).</b>                                                                             |  |  |
| 99  | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Ловіння м'яча обома руками.                                                                                                                                                                          |  |  |
| 100 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Навчальна гра.<br><br><b>Орієнтовний навчальний норматив: Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень із 10 подач у ближню зону подачі).</b> |  |  |
| 101 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Визначення цілі до відстані кошонету. Рухлива гра «Яструб». Навчальна гра.                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 102 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Баскетбол 3*3</b> . Навчальна гра за спрощеними правилами.                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 103 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Настільний теніс</b> . Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі. Навчальна гра.                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 104 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. <b>Петанк</b> . Захват кулі. Визначення цілі до відстані кошонету. Естафети з елементами петанку. Навчальна гра.                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 105 | ІТБ. Комплекс ЗРВ. . Урок закріплення набутих вмінь та навичок з модулів, які вивчали на протязі навчального року. Підведення підсумків навчального року. Навчальні ігри за вибором дітей.                                                                                                                                    |  |  |

