

6 клас

№ п/ п	Зміст уроку
1.	<u>1.Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ)</u> <u>2.Ознайомлення з обраними модулями(дитяча легка атлетика,рухливі ігри, «панна»)</u> <u>3.Рухливі ігри.</u>
2	<u>ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди.</u> <u>Навчити техніці бігових вправ.</u> <u>2.Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет. Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів. Рухлива гра «Довга Лоза»</u> <u>3.Ознайомити з варіативним модулем «Панна». Правила гри. Рухливі ігри з м'ячем.</u>
3	<u>ІБЖ.1.Панна. Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару.</u> <u>2. Лидактичні ігри «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!»</u> <u>3.Легка атлетика. Біг по віражу (бігові вправи)</u>
4	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика. Рівномірний біг до 500 м (без урахування часу) .</u> <u>2.Панна.Удари по м'ячу (робота в парах)</u> <u>3. Рухливі ігри. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.</u>
5.	<u>ІБЖ.1. Рухливі ігри . «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів».</u> <u>2.Легка атлетика. Стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед.</u> <u>3.Панна. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</u>
6.	<u>ІБЖ.1.Панна. Удари м'яча в парній грі.</u> <u>2.Легка атлетика. Метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль</u> <u>3. Рухливі ігри: «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола»</u>
7.	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи.</u> <u>2. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи», «Ластівка», «Латка».</u> <u>3.Панна. Удари по м'ячу що котиться, на точність внутрішньою і серединою підйому.</u>
8	<u>ІБЖ.1.Рухливі ігри. Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</u> <u>2.Панна. Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</u> <u>3.Легка атлетика. Старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м.</u>
9.	<u>ІБЖ.Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:</u> <u>легка атлетика-біг,стрибки;</u> <u>«панни»-двостороння гра;</u> <u>Рухливі ігри.</u>
10.	<u>ІБЖ.1.Панна. Прийом м'яча від стіни після виконання удару.</u> <u>2.Легка атлетика. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».</u> <u>3. Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Індійська естафета», «Човник».</u>
11	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика. Рівномірний біг (кросовий) до 8 хв.</u> <u>2. Рухливі ігри. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</u> <u>3.Панна.Зупинка м'яча підошвою(в парах,в колонах)</u>
12.	<u>ІБЖ.1. Рухливі ігри. «Збережи рівновагу», «Човник»</u> <u>2.Панна. Вправи на розтягування.</u> <u>3.Легка атлетика. Спеціальні вправи для метань.</u>

13	<u>ІБЖ.1.Панна.Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах.</u> <u>2.Легка атлетика. Стрибки через скакалку. Спеціально – бігові вправи</u> <u>3. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Переправа через річку», «Львівський трамвай», «Квач парами»</u>
14	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика . Повторення техніки метання способом «із-за голови через плече».</u> <u>2.Панна. Прийом м'яча після переміщення.</u> <u>3. Рухливі ігри. «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном».</u>
15	<u>ІБЖ.1.Рухливі ігри. Вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості.</u> <u>2.Легка атлетика. Стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед</u> <u>3.Панна.Естафети «Гонка м'ячів №1», Гонка м'ячів №2», «Гонка м'ячів №3».</u>
16	<u>ІБЖ.1Панна.Удари по м'ячу вивченими способами.з 7-10 метрів з місця.</u> <u>2.Легка атлетика. Метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль</u> <u>3. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Птахи», «Ріпка»</u>
17	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика. Стрибки через довгу скакалку.</u> <u>2.Панна.Двохстороння гра.</u> <u>3. Рухливі ігри. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.</u>
18	<u>ІБЖ.1.Легка атлетика.Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»(розмітка розбігу).</u> <u>2.Панна. Імітація ударів (у різному та заданому темпі)</u> <u>3.Рухливі ігри. Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</u>
19	<u>ІБЖ.1. Українські народні рухливі ігри: «Козак», «Косарі», «Сіємо мак», «Перепілочка».</u> <u>2.Легка атлетика. Біг за сигналом (зоровим, слуховим) - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки.</u>
20	<u>ІБЖ.1.Панна.Повторення технік удару, прийому і ведення м'яча.Двохстороння гра.</u> <u>2.Легка атлетика. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію.</u> <u>3. Рухливі ігри. «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном»</u>
21.	<u>ІБЖ.Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:</u> <u>легка атлетика-метання,стрибки;</u> <u>«панни»-двохстороння гра;</u> <u>Рухливі ігри.</u>
22	<u>ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку гімнастики.</u> <u>2.Ознайомити з історією розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</u> <u>3. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс». Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.</u>
23	<u>ІБЖ.1. Настільний теніс. Вправи для розвитку швидкості реакції</u> <u>2..Правила безпеки на ігровому майданчику. Стройові вправи.</u> <u>3.Волейбол. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.</u>
24	<u>ІБЖ. 1. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху.</u> <u>2. Гімнастика. Стрибки через довгу скакалку.</u> <u>3. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</u>

25	ІБЖ.1. Настільний теніс. Зрізка справа та зліва. 2. Волейбол. Пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. 3. Гімнастика. Статичні вправи на гімнастичній колоді.
26	ІБЖ.1 Гімнастика. Перекид вперед. 2. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки). 3. Настільний теніс. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
27	ІБЖ.1. Настільний теніс. Поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі. 2. Гімнастика. Опорний стрибок: Настрибування в упор присівши. 3. Волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.
28	ІБЖ 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача. 2. Гімнастика. Перекат назад з упору присівши, перекид вперед в упор присівши. 3. Ігра в наст.теніс
29	ІБЖ.1. Гімнастика. Вправи у висах і упорах. 2. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху. 3. Настільний теніс. Подачі з нижнім обертанням м'яча.
30	ІБЖ.1. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари; 2. Гімнастика. Перекид назад. 3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу.
31	ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача. 2. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук 3.Гімнастика. Лазіння по канаті та гімнастичній стінці.
32	ІБЖ. 1.Гімнастика. Акробатичні вправи. 2. Волейбол. Вправи для розвитку швидкості, спритності. 3. Настільний теніс. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар
33	ІБЖ. 1. Настільний теніс. Імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); 2.Гімнастика. Вправи з обертанням скакалки. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.
34	ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. 2. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча. 3.Гімнастика. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах.
35	ІБЖ. 1.Гімнастика.Виси на перекладені. 2. Волейбол. Верхня пряма подача на партнера. 3. Настільний теніс. Навчальна гра в теніс настільний.
36	ІБЖ. 1.Гімнастика. Вправи з рівноваги. 2. Волейбол. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами. 3. Навчальна гра в теніс настільний.
37	ІБЖ. 1. Волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. 2. Настільний теніс. Навчальна гра в теніс настільний.
38	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: 1.Гімнастика.Акробатичні вправи. 2.Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. 3.Настільний теніс-жонглювання,подачі.
39	ІБЖ. 1. Настільний теніс. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. 2.Гімнастика. Довгий перекид, перекид вперед схресно. 3. Волейбол. Рухлива гра «вибивний»

40	<u>ІБЖ. 1. Волейбол. Навчальна гра волейбол.</u> <u>2. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа.</u> <u>3. Гімнастика. Вправи з гімнастичними палицями.</u>
41	<u>ІБЖ. 1. Гімнастика. Стійка на голові і руках з допомогою вчителя.</u> <u>2. Волейбол. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</u> <u>3. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.</u>
42	<u>ІБЖ. 1. Гімнастика. Вправи у висах і упорах.</u> <u>2. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).</u> <u>3. Настільний теніс. Подачі м'яча з відкиданням, підрізкою, короткі та довгі подачі.</u>
43	<u>ІБЖ. 1. Волейбол. Рухлива гра «малюк»</u> <u>2. Настільний теніс. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку.</u> <u>3. Гімнастика. Вправи на розтягування м'язів.</u>
44	<u>ІБЖ. 1. Гімнастика. Акробатичні вправи.</u> <u>2. Волейбол. Повторення техніки нижня пряма та бокова подачі.</u> <u>3. Настільний теніс. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</u>
45	<u>ІБЖ. 1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.</u> <u>2. Гімнастика. Опорні стрибки.</u> <u>3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.</u>
46	<u>ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:</u> <u>Настільний теніс - Навчальна гра</u> <u>Волейбол - Навчальна гра волейбол.</u> <u>Гімнастика-тестові вправи</u>