

Фізична культура, 5 клас

Автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші

I семестр

Перелік тем, які необхідно опрацювати	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувача освіти
Дитяча легка атлетика	<ul style="list-style-type: none">вдосконалює фізичні якості, може швидко долати короткі дистанції, покращує загальну мобільність, знає різні види легкої атлетики та їх правила
Рухливі ігри	<ul style="list-style-type: none">розвиває та вдосконалює вміння спілкування та гри в команді, швидко адаптується до різких змін під час гри, покращив спритність
«Панна»	<ul style="list-style-type: none">знає правила гри, розвинув спеціальні фізичні навички, вдосконалив вміння гри у футбол та Панна.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none">знає правила гри, розвинув спеціальні фізичні навички, вдосконалив вміння гри у баскетбол, допомагає у суддівстві.
Баскетбол 3х3	
Корфбол	<ul style="list-style-type: none">знає правила гри, розвинув спеціальні фізичні навички, вдосконалив вміння, які необхідні для Корфболу, вміє влучно кидати м'яч
ПОВТОРЕННЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг), упори та сіди (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки), виси (підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата) в різний спосіб; елементи акробатики: два перекиди вперед злитно, : «міст» із положення лежачи	<ul style="list-style-type: none">розвинув та вдосконалив гнучкість та спритність, вміє робити перекиди, розуміє техніку виконання вправ

--	--

II семестр

Перелік тем, які необхідно опрацювати до 25.05.2026 р.	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувача освіти
Доджбол	<ul style="list-style-type: none"> знає правила гри, розвинув спеціальні фізичні навички, вдосконалив вміння гри у Доджбол
Шашки	<ul style="list-style-type: none"> розвиває та вдосконалює вміння стратегічно мислити
Бадмінтон	<ul style="list-style-type: none"> знає правила гри, розвинув спеціальні фізичні навички, вдосконалив подачу
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> знає правила гри, вдосконалив спеціальні фізичні навички, допомагає у суддівстві.
Футбол	<ul style="list-style-type: none"> знає правила гри, вдосконалив спеціальні фізичні навички, допомагає у суддівстві.
<p>ПОВТОРЕННЯ ВИВЧЕНОГО</p> <p>Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг), упори та сіди (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки), виси (підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата) в різний спосіб; елементи акробатики: два перекиди вперед злитно, : «міст» із положення лежачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> розвинув та вдосконалив гнучкість та спритність, вміє робити перекиди, розуміє техніку виконання вправ

--	--