**Календарно-тематичне планування**

**Фізична культура**

**6 клас (НУШ)**

**на 2023/2024 н.р.**

Складено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (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) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

***Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модулі** | **Уроки** | **Рік навчання** | **Кількість  годин** |
| Теоретико - методичні знання | *1-105* | *Перший* | *На всіх уроках* |
| Загальна фізична підготовка | *1-105* | *Перший* | *На всіх уроках* |
| **І семестр** | | | |
| Дитяча легка атлетика  Панна  Рухливі ігри | *1-21* | *Перший* | *21* |
| Волейбол  Настільний теніс  Гандбол | *22-48* | *Перший* | *27* |
| **ІІ семестр** | | | |
| Гімнастика  Доджбол  Шашки | *49-69* | *Перший* | *21* |
| Аеробіка  Футбол  Бадмінтон | *70-90* | *Перший* | *21* |
| Алтимат фризбі  Туризм | *91-105* | *Перший* | *15* |
| ***Всього*** | ***105*** |  | ***105*** |

**І семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Домашнє завдання** | **Дата** |
| 1 | Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності  на уроках фізичної культури (ІБЖ). Ознайомлення з обраними модулями **(дитяча легка атлетика, рухливі ігри, панна).**   1. Дитяча легка атлетика. Історія розвитку дитячої легкої атлетики. 2. Рухливі ігри. Організація та методика проведення рухливих ігор.   3. Панна. Місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор | Стройові вправи та прийоми |  |
| 2 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Різновиди легкої атлетики. Біг за сигналом.  2. Рухливі ігри. Дидактичні гри для розвитку дитини.  3. Панна. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м’яча від стіни | Бігові вправи: в - 2х10 р. |  |
| 3 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг з різних стартових положень. Метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч).  2. Рухливі ігри. Знайомство учнів з проведенням рухливих ігор та естафет з елементами тенісу. Рухлива гра «Сонечко».  3. Панна. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса | Вивчити правила змагань панни |  |
| 4 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Метання диска. Метання стоячи на колінах.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів.  3. Панна. Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини | Біг 2х100м |  |
| 5 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг з поворотом. Біг по віражу.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри для спритності та уваги: «Зірви стрічку!», «Довгі лози».  3. Панна. Навчальна гра | Вправи на розтягування |  |
| 6 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг з перешкодами (слалом).  2. Рухливі ігри. Правила безпеки та дисципліни на уроці під рухливих ігор.  3. Панна. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування | Вправи з рівноваги |  |
| 7 | ІБЖ. ЗРВ.  1.Дитяча легка атлетика. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення бігу.  2. Рухливі ігри. Навчально-розважальні ігри з м’ячем за спрощеними правилами.  3. Панна. Удари м’яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи | Вправи з футбольним м'ячем |  |
| 8 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг на витривалість без урахування часу.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри у системі фізичного виховання ті історичні аспекти їх розвитку.  3. Панна. Прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах | Човниковий біг 4х9м |  |
| 9 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Формула віражів: спринтерський і бар’єрний біг.  2. Рухливі ігри. Класифікація рухливих ігор.  3. Панна. Удари м’яча знизу після переміщення | Піднімання тулуба з упору лежачи: в - 2х30сек. |  |
| 10 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Метання дитячого спису.  2. Рухливі ігри. Ведення м’яча зовнішньою частиною підйому.  3. Панна. Вибір місця для виконання удару | Комплекс вправ на місці |  |
| 11 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг, стрибки. Біг з перешкодами.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і щука».  3. Панна. Вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі), для пальців ніг | Стрибки вгору з напівприсіду: в - 2х15р. |  |
| 12 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Вертикальні стрибки догори обома ногами.  2. Рухливі ігри. Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в рухливих іграх.  3. Панна. Способи пересування по панному майданчику | Вправи на розтягування |  |
| 13 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри, які мають патріотичне спрямування «Козачок», «Ми українці».  3. Панна. Удари м’яча після прийому в парній грі | Згинання та розгинання рук в упорі (на підлозі хл; на опорі дів.) |  |
| 14 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.  2. Рухливі ігри. Правила безпеки та дисципліни на уроці під час рухливих ігор.  3. Панна. Навчально-тренувальна гра | Спеціальні фізичні вправи |  |
| 15 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Стрибки через довгу скакалку.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри , які мають руховий зміст.  3. Панна. Точні удари та прийоми гравцем м’яча від стіни | Спеціальні вправи для стрибків |  |
| 16 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг з високим піднімання стегна, із захлестом гомілки, багато скоки.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри для  розвитку швидкості: «Вільне місце».  3. Панна. Пересування в стійці футболіста. | Вистрибування з присіду: в – 2х10 р. |  |
| 17 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Ігри на комунікацію  2. Рухливі ігри. Всесвітні рухливі ігри.  3. Панна. Імітаційні вправи | Жонглювання м’яча |  |
| 18 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Вправи на комунікацію: групові стрибки в парах, трійках, четвірках.  2. Рухливі ігри. Спеціальні рухливі ігри для розвитку спритності та уваги: «Зірви стрічку».  3. Панна. Рухлива гра “М’яч ведучому” | Стрибок на місці з піднятими руками: в – 2х10 р. |  |
| 19 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Перехресні стрибки. Метання дитячого спису.  2. Рухливі ігри. Рухливі вправи для розвитку гнучкості: «Збережи рівновагу», « Човник».  3. Панна. Пересування в стійці футболіста приставними кроками | Вправа берпі: в – 2х10 р. |  |
| 20 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Метання тенісного м’яча – вортекса.  2. Рухливі ігри. Стройові та загально розвивальні вправи.  3. Панна. Ігри, розваги та квести з елементами панни - в парах | Вправи для розвитку сили рук |  |
| 21 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Метання із поворото, із легким інвентарем (обручі, клчки).  2. Рухливі ігри. Зустрічна естафета з перешкодами.  3. Панна. Ігри, розваги та квести з елементами панни - в командах | Комплекс ЗРВ з м’ячем |  |
| 22 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Вправи на витривалість.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри та естафети з м’ячем: «День і ніч», «Виклик, « Виклик номерів».  3. Панна. Ігри, розваги та квести з елементами панни - індивідуально | Махові вправи: в – 2х10 р. |  |
| 23 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Дитяча легка атлетика. Біг з різних стартових положень.  2. Рухливі ігри. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України.  3. Панна. Начальна гра панна за спрощеними правилами | Акробатичні вправи |  |
| 24 | **Підсумок знань з модулів.**  ІБЖ. ЗРВ  1. Дитяча легка атлетика. Метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч).  2. Рухливі ігри. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Ріпка».  3. Панна. Удари по м’ячу в ворота на точність, спритність та швидкість | Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук |  |
| 25 | ІБЖ. ЗРВ. Ознайомлення з обраними модулями **(настільний теніс, волейбол, гандбол)**  1. Волейбол. Місце українського волейболу на сучасному етапі.  2. Настільний теніс. Загальна характеристика гри в настільний теніс.  3. Гандбол. Місце українського гандболу на сучасному етапі роз-витку європейського спорту | Вивчити правила змагань у волейбол |  |
| 26 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Основні правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.  2. Настільний теніс. Правила техніки безпеки на уроках настільного тенісу.  3. Гандбол. Пересування гравців без м’яча. Ловлення м’яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху | Стрибки вгору з напівприсіду: в – 2х10 р. |  |
| 27 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Різновиди ходьби. Повільний біг.   1. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук (повільні та максимально швидкі) з ракеткою. 2. Гандбол. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі | Багатоскоки: в – 3х10 р. |  |
| 28 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Значення гравців передньої і задньої ліній.  2. Настільний теніс. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.  3. Гандбол. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м’яча. Перехват м’яча під час передачі | Вправи з волейбольним м'ячем |  |
| 29 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.   1. Настільний теніс. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Виконання спеціальних вправ для ходьби, бігу та присідання. 2. Гандбол. Значення штрафного та вільного кидка | Вправи для формування постави |  |
| 30 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечоого пояса.  2. Настільний теніс. Обертальні рухи кистю для пальців рук. Хватка ракетки, види хваток.  3. Гандбол. Кидки по воротах. Ігрова вправа 21; 22 | Вправи для розвитку сили рук |  |
| 31 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол».  2. Настільний теніс. Прийом подачі.  3. Гандбол. Штрафний і вільний кидки з опорного положення | Силові вправи: в – 3х7 р. |  |
| 32 | ІБЖ. ЗРВ.   1. Волейбол. Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок. 2. Настільний теніс. Виконання спеціальних вправ: стрибкових вправ та переміщення. 3. Гандбол. Покарання гравців. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах | Стрибки через скакалку: в – 3х10 р. |  |
| 33 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику.  2. Настільний теніс. Імітаційні вправи: удари та подачі з ракеткою і без ( у різному та заданому темпі, перед дзеркалом)  3. Гандбол. Відбивання м’ячів однією та двома руками. Ігрова вправа 21; 22 | Вправи для розвитку сили рук |  |
| 34 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок.  2. Настільний теніс. Прийоми та подачі.  3. Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. | Бігові вправи: в - 2х10 р. |  |
| 35 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол».  2. Настільний теніс. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  3. Гандбол. Кидки по воротах. Вдосконалення вивчених технічних прийомів в навчальній грі. | Вправи з волейбольним м’ячем |  |
| 36 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Поєднання способів пересування.  2. Настільний теніс. Виконання стрибкових вправ та переміщення під час гри.  3. Гандбол. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Ведення м’яча кроком правою та лівою руками | Вправи з м'ячами |  |
| 37 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Спеціальні вправи для розвитку спини, пресу та вправи на розтягування.  2.Настільний теніс. Виконання захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.  3. Гандбол. Передача м’яча однією та двома руками з місця.  Навчальна гра | Кидки гандбольного м’яча по воротах |  |
| 38 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Передача м’яча двома руками зверху.  2. Настільний теніс. Подачі з нижнім обертанням м’яча.  3. Гандбол. Ведення м’яча кроком пра-вою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м’яча обома руками | Основи суддівства у волейболі |  |
| 39 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Вправи для розвитку швидкості.  2. Настільний теніс. Пересування у парі та у 3-метровій зоні.  3. Гандбол. Кидки правою й лівою ру-кою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах | Пересування в стійці волейболіста та гандболіста |  |
| 40 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Рухлива гра-естафета: «Передав м’яч – стань назад в колону».  2. Настільний теніс. Настільний теніс, поштовховий  удар з партнером; подачу та прийом подачі.  3. Гандбол. Ведення м’яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м’яча обома руками | Стрибкові вправи: в – 3х10 р. |  |
| 41 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Прийом м’яча двома руками знизу.  2. Настільний теніс. Настільний теніс, поштовховий  удар з партнером; подачу та прийом подачі.  3. Гандбол. Кидок м’яча зігнутою рукою зверху | Набивання тенісного м'яча: в 3х20р. |  |
| 42 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. 2. 2. Настільний теніс. Виконання серій захисних прийомів техніки гри: по прямій та діагоналі. Захисні прийоми техніки гри.  3. Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі | Багатоскоки: в – 3х10 р. |  |
| 43 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з відстані 4-6 м від сітки та від стіни. Вибір місця для цих подач.  2. Настільний теніс.Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.  3. Гандбол. Кидки по воротах | Правила страхування гравців у волейболі та гандболі |  |
| 44 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).  2. Настільний теніс. Подачі з нижнім обертанням м’яча.  3. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол». Ігрова вправа 21; 22 | Вправи з рівноваги |  |
| 45 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол», рухлива гра-естафета: «Передав м’яч – стань назад в колону».  2. Настільний теніс. Елементи навчальної гри.  3. Гандбол. Кидки по воротах. Ігрова вправа 21; 22 | Вправи для розвитку гнучкості |  |
| 46 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол»  2. Настільний теніс. Навчальна гра “Теніс настільний”.  3. Гандбол. Ведення гандбольного м’яча | Вправи для черевного преса, спини |  |
| 47 | ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Передачі м’яча.  2. Настільний теніс. Практичне виконання рухів та вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.  3. Гандбол. Передача (кидок) гандбольного м’яча на даль-ність (м) | Комплекс ЗРВ з м’ячем |  |
| 48 | **Підсумок знань з модулів.**  ІБЖ. ЗРВ.  1. Волейбол. Навчальна гра.  2. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.  3. Гандбол. Навчальна гра.  **Підсумок за І семестр** | Різновиди ходьби та бігу |  |

**ІІ семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Домашнє завдання** | **Дата** |
| 49. | Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності  на уроках фізичної культури (ІБЖ). Ознайомлення з обраними модулями **(гімнастика, доджбол, шашки).**  1. Гімнастика. Історія виникнення та розвитку гімнастики.  2. Доджбол. Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор.  3. Шашки. Зміст гри в шахи | Стрибкові вправи: в – 3х10 р. |  |
| 50. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Види гімнастики. Терміни гімнастичних вправ.  2. Доджбол. Правила безпеки на ігровому майданчику під час гри у доджбол. Значення точних кидків та ловіння м’яча.  3. Шашки. Перехід до міттельшпіля | Вправи на гнучкість |  |
| 51. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів.  2. Доджбол. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.  3. Шашки. Аналіз дебюту | Вправи з м'ячами |  |
| 52. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Досягнення видатних гімнастів України.  2. Доджбол. Навчальна гра «Хто влучніший».  3. Шашки. Завдання гри в міттельшпіля | Вправи для розвитку сили рук |  |
| 53. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Основні елементи акробатики.  2. Доджбол. Вибір місця для виконання кидка.  3. Шашки. Правила проведення змагань | Вправи для розвитку сили ніг |  |
| 54. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Основні техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ.  2. Доджбол. Кидки м’яча зверху.  3. Шашки. Особливості правил дамками у бою “турецький удар” | Комплекс вправ ранкової гімнастики |  |
| 55. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Складання комплексу ранкової гімнастики.  2. Доджбол. Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок.  3. Шашки. Ряд інших комбінацій під час гри в міттельшпіля | Крокуюча планка 30с. |  |
| 56. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.  2. Доджбол. Вибір місця для виконання кидка.  3. Шашки. Правила проведення змагань. Позиція виграшу та нічия | Нахил тулуба уперед із положення сидячи |  |
| 57. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Косплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів в парах під музичний супровід.  2. Доджбол. Способи пересувань по доджбольному майданчику.  3. Шашки. Особливості правил дамками у бою “чортове колесо” | Підтягування у висі |  |
| 58. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Техніка акробатичних та силових вправ.  2. Доджбол. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку черевного преса, спини, вправи на розтягування.  3. Шашки. Система гри на виграш (трикутник Петрова) | Багатоскоки: в – 3х10 р. |  |
| 59. | ІБЖ. ЗРВ.   1. Гімнастика. Взаємодія з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності. 2. Доджбол. Вибір місця для ловіння м’яча.   3.Шашки. Вправи для відновлення емоційного стану | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: хл-15 р, дів. з колін 10 р. |  |
| 60. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами (скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м’ячі, гантелі) в парах під музичний супровід.  2. Доджбол. Ловіння м’яча знизу від стіни, в парах та колонах.  3. Шашки. .Позиції, які виникають у ендшпілі | Нахил тулуба уперед із положення сидячи |  |
| 61. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу).  2. Доджбол. Вправи для розвитку швидкості та спритності.  3. Шашки. Навички гри “наосліп” | Силові вправи: в – 3х7 р. |  |
| 62. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Особливості виконання гімнастичних вправ з скакалкою. Виконання гімнастичних вправ: вправи з обертанням скакалки: переступання та перекат (з п’ятки на носок).  2. Доджбол. Кидки м’яча знизу після переміщення.  3. Шашки. Найпростіші навички комп’ютерної гри в шашки | Вправи для формування постави |  |
| 63. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Стрибки на двох ногах, схресно (стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій). З правої на ліву, подвійний підскоко.  2. Доджбол. Рухлива гра «М’яч ведучому» та “Вибивний”.  3. Шашки. Система гри на виграш (штик Гоняєва) | Піднімання тулуба в сід за 30с. |  |
| 64. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Опорні стрибки, лазіння. Вправи з рівноваги, акробатичні вправи  2. Доджбол. Кидки м’яча після ловіння.  3. Шашки. Дамка проти кількох простих шашок | Комплекс ЗРВ з скакалкою |  |
| 65. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Виконання опорного стрибку спосчобом “ноги зігнувши” з утриманням о.с.після приземлення.  2. Доджбол. Навчальна гра «Хто найвлучніший».  3. Шашки. Розв’язок шашкових діаграм | Вправи з рівноваги |  |
| 66. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Акробатичні вправи : перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий перекат, перекат вправо-вліво, вперед-назад.  2. Доджбол. Навчальна гра «Мисливець і звірі» та «Вибивний».  3. Шашки. Вибір ходу | Стрибки через скакалку |  |
| 67. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Перекид схресно “міст” з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках.  2. Доджбол. Поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.  3. Шашки. Гра “Дві дамки проти дамки і простої шашки - нічийне закінцення партії” | Вправи для розвитку сили рук |  |
| 68. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Вправи у висах і упорах: дівчата (підтягування з вису лежачи на низькій перекладині - висота 95 см); хлопці (підтягування з вису).  2. Доджбол. Навчальна гра за спрощеними правилами.  3. Шашки. Участь у конкурсах та змаганнях. Віртуальні шашки | Багатоскоки: в – 3х10 р. |  |
| 69. | **Підсумок знань з модулів.**  ІБЖ. ЗРВ.  1. Гімнастика. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.   1. Доджбол. Навчальна гра 2. Шашки. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Практичне виконання гри в шашки | Махові вправи: в – 3х10 р. |  |
| 70. | ІБЖ. ЗРВ.**Ознайомлення з обраними модулями** **( аеробіка, футбол, бадмінтон).**  1. Аеробіка. Правила безпеки при заняттях аеробікою. Стройові вправи і прийоми.  2. Футбол. Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки на уроках футболу.  3. Бадмінтон. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі | Вивчити правила змагань у футбол |  |
| 71. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою.  2. Футбол. Вправи на місці та в русі з м’ячами, стрибки з імітуванням удару головою та ногою.  3. Бадмінтон. Загальна характеристика та основні правила гри у бадмінтон | Серійні стрибки |  |
| 72. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Роль та місце аеробіки в системі фітнесу.  2. Футбол. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу.  3. Бадмінтон. Хват ракетки та триманням волану. Ігрова стійка бадмінтоніста | Вправи на координацію |  |
| 73. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Назви базових аеробних кроків. Методика вивчення кроку.  2. Футбол. Стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті.  3. Бадмінтон. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. | Акробатичні вправи |  |
| 74. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Освоєння основних рухів та базових кроків аеробіки з додаванням роботи рук та в поєднанні з уже вивченими вправами.  2. Футбол. Гігієнічні вимоги в футболі.  3. Бадмінтон. Вихідні та ударні положення гравця | Комплекс ЗРВ |  |
| 75. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Основні базові кроки аеробіки зі зміною спрямування під час переміщення.  2.Футбол. Ведення м’яча виконуючи ривки та обведення, контролюючи м’яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м  3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані | СБВ |  |
| 76. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Виконання вправ для розвитку сили: для м’язів шиї, для м’язів рук і плечового пояса, для м’язів тулуба та ніг.  2.Футбол. Ведення м’яча вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.  3. Бадмінтон. Ігрова стійка бадмінтоніста. Вихідні та ударні положення гравця | Вивчити правила змагань у бадмінтон |  |
| 77. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Відчуття ритму.  2. Футбол. Зупинка м’яча: підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.  3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності | Жонглювання ракеткою волана |  |
| 78. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Виконання вправ для гнучкості: для м’язів рук і плечового пояса, для м’язів тулуба та ніг.  2. Футбол. Зупинка м’яча в русі, виводячи м’яч на зручну позицію для подальших дій.  3. Бадмінтон. Подачі з фіксацією ударного положення | Підготувати рефервт «Видатні футболісти України» |  |
| 79. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Відчуття ритму. Танцювальні кроки.  2. Футбол. Відбирання м’яча, прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.  3. Бадмінтон. Удар над головою. Основні правила змагань | Вправи зі скакалкою |  |
| 80. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Виконання вправ для розслаблення: для м’язів рук і плечового пояса, для м’язів тулуба та ніг.  2. Футбол. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м’яча без падіння та в падінні.  3. Бадмінтон. Удари з власного підкидання | Вправи рівноваги |  |
| 81. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Підбір рухів у відповідності до музичного супроводу.  2. Футбол. Удари по м’ячу ногами; удари правою та лівою ногами різними способами по м’ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями.  3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3–4 м | Вправи для розвитку гнучкості |  |
| 82. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Виконання поєднань у різному темпі.  2. Футбол. Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару.  3. Бадмінтон. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг | Танцювальні кроки |  |
| 83. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Роль аеробіки у зміцненні здоров’я.  2. Футбол. Удари по м’ячу головою;удари головою по м’ячу зменшеної ваги.  3. Бадмінтон. Прийом і подачі волана | Жонглювання футбольним м’ячем |  |
| 84. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.  2. Футбол. Обманні рухи та фінти: «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор.  3. Бадмінтон. Подача та удар над головою | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: - хлопці 15 р, дівчата з колін 10 р |  |
| 85. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Додаткові вправи на розслаблення: для м’язів рук і плечового пояса, тулуба та ніг.  2. Футбол. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою  3. Бадмінтон. Жонглювання ракеткою волана | Вправи на розтягування |  |
| 86. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Танцювальні кроки. Відчуття ритму.  2. Футбол. Відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля.  3. Бадмінтон. Положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом | Вправи на розвиток черевного пресу |  |
| 87. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Додаткові вправи на гнучкість: для м’язів рук і плечового пояса, тулуба та ніг.  2. Футбол. Різні способи ударів по м’ячу, зупинок.  3. Бадмінтон. Удари відкритим боком ракетки зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки | Силові вправи: в – 3х10 р. |  |
| 88. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Вправи для розвитку сили: м’язів шиї, м’язів рук і плечового пояса, м’язів тулуба та ніг.  2. Футбол. Ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м’яча.  3. Бадмінтон. Удар по волану | Комплекс вправ ранкової гімнастики |  |
| 89. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Додаткові вправи на розслаблення: для м’язів рук і плечового пояса, тулуба та ніг.  2. Футбол. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою  3. Бадмінтон. Жонглювання ракеткою волана | Присідання: в - 3х10 р. |  |
| 90. | **Підсумок знань з модулів.**  ІБЖ. ЗРВ.  1. Аеробіка. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. Підсумок за модулем.  2.Футбол. «Закривання та перехоплення» та відбір м’яча; чисельну перевагу в обороні.  3. Бадмінтон. Навчальна гра | Багатоскоки: в - 2х10р. |  |
| 91. | ІБЖ. ЗРВ. **Ознайомлення з обраними модулями** **(алтимат фризбі, туризм)**  1. Алтимат фризбі. Історія розвитку алтимат фризбі.  Базові знання правил алтимату: розмітка поля, мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском, перехід володіння, що може робити гравець захисту, «столл»-рахунок, початок гри.  2. Туризм. Діяльність з охорони природи в умовах  подорожі, походу | Види туризму, їх особливості |  |
| 92. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Демонстрація кидків бекхенд та форхенд. Кидки у групах.  2. Туризм. Основи орієнтування на місцевості | Вправа з диском “кидання з маркером” |  |
| 93. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Кидки диску у групах - повторення кидків форхенд і бекхенд..  2. Туризм. Техніка в’язання туристських вузлів «булінь», «академічний» | Вправи з бігу та зі стрибками |  |
| 94. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Маркування та дії захистників. Положення тіла та рухи при маркуванні. Столл рахунок.  2. Туризм. Техніка розпалювання вогнища | Спорядження туриста |  |
| 95. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Техніка дального кидку. Відкривання під дальній кидок.  2. Туризм. Встановлення наметів | Вправа човник, згинання рук в упорі |  |
| 96. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризі. Приймання диску двома руками технікою бутерброд.  2. Туризм. Умовні знаки топографічних та спортивних карт | Комплекс ЗРВ |  |
| 97. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Вправи з диском: “зустрічні колонки”, “хліб з маслом”.  2. Туризм. Орієнтування за планом та схемою (н-д, за  планом шкільного подвір’я) | Види туристського багаття |  |
| 98. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Тактики захисту, поняття “форс” і персональний захист  Кидки з маркером. Тренування рухів захисника.  2. Туризм. Туристські вузли: подвійний провідник,  серединний провідник, грейпвайн, зустрічний | Вправи з диском - “сом”, “ромб” |  |
| 99. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Кидки диску у групах - кидки інсайд аут та аут сайд. Гра у алтимат 5х5.  2. Туризм. Техніка в’язання схоплюючого вузла для  організації самостраховки (петлі «Прусіка») | Види туристських карабінів. |  |
| 100. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Кидки у групах - хамер. Похідна гра: “квадрат”  2. Туризм. Подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у  команді) з туристською самостраховкою | Силові вправи для розвитку м’язів рук |  |
| 101. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Кидки диску у групах - приділяти увагу точності кидків.  2. Туризм. Естафети з елементами туристської техніки | Різновиди бігу |  |
| 102. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Вправи з диском - “сом”, “ромб”. Гра з диском: “мішень”  2. Туризм. Техніка подолання умовних та природніх  перешкод у команді | Нахил тулуба уперед із положення сидячи |  |
| 103. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек.  2. Туризм. Техніка роботи з туристським  карабіном | Крокуюча планка 30с. |  |
| 104. | ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).  2. Туризм. Подолання смуги перешкод  (особисто, у групі, у команді) | Піднімання тулуба в сід за 30с. |  |
| 105. | **Підсумок знань з модулів (алтимат фризбі, туризм)**  ІБЖ. ЗРВ.  1. Алтимат фризбі. Гра у алтимат 5х5  2. Туризм. Естафети з елементами туристської техніки  ***Підсумок за ІІ семестр та навчальний рік*** | Бігові вправи |  |