

Погоджено

Заступником директора з НВР

\_\_\_\_\_ Алла Штука

**Календарно – тематичне планування 5 класу на 2 семестр**  
складена на основі модельної навчальної програми «Фізична  
Культура» 5 класи НУШ для закладів загальної середньої  
освіти (Г. А. Коломієць)

№	Зміст уроку	Дата	Примітки
54	ІБЖ1. Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди. Навчити техніці бігових вправ. 2.Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет. Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів. Рухлива гра «Довга Лоза» 3.Ознайомити з модулем «петанк».Правила гри .Стратегія гри.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a>
55	ІБЖ 1 Легка атлетика. Навчити техніці старту і стартового розбігу(бігові вправи) 2.Рухливі ігри для спритності та уваги: «Клас, струнко!», «Котики», «Потримай м'яч». 3. Петанк. Спеціальні вправи для кидків.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a>
56	ІБЖ.1.Легка атлетика. Біг по дистанції 3х30м. 2. Рухливі ігри для розвитку сили : «Вудочка», «Гопак», «Десять паличок», «Гречка», Довга лоза» 3. Петанк. Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a>
57	ІБЖ.1. Рухливі ігри для розвитку витривалості:		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a>

	<p>«Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і щука»</p> <p>2. Легка атлетика.</p> <p>Рівномірний біг 500м</p> <p>3. Петанк. Визначення відстані до цілі (кошонету). Ставити кулю, вибивати кулю.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a></p>
58	<p>ІБЖ.1. Петанк. Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі.</p> <p>2. Легка атлетика. Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Повторний біг 4х30м.</p> <p>3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів», «Коники».</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a></p>
59	<p>ІБЖ.1. Легка атлетика.</p> <p>Навчити техніці стрибка в довжину з місця. . Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину.</p> <p>2. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи», «Ластівка», «Латка».</p> <p>3. Петанк. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх і нижніх кінцівок.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a></p>
60	<p>ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: легка атлетика-біг, стрибки; Петанк. Кидки на вибивання кошонету; Рухливі ігри.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo">https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY">https://www.youtube.com/watch?v=IAbMGm9ZkhY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo">https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo</a></p>
61	<p>ІБЖ. 1. Ознайомити з модулем «гімнастика».</p> <p>Вправи на гнучкість.</p> <p>2. Історія розвитку українського настільного тенісу</p> <p>3. Ознайомити з обраним модулем «Доджбол».</p> <p>Ознайомити з правилами гри.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>

62	<p>ІБЖ . 1.Гімнастика. Навчити (вчити) перекид назад і вперед з упору присівши. Закріпити (продовжити вчити) техніку виконання перекиду вперед.</p> <p>2.Доджбол. Повторення правил гри. Способи кидків м'яча. Рухлива гра передай м'яч.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
63	<p>ІБЖ.1. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>2. Гімнастика. Багатоскоки. Вправи для рівноваги.</p> <p>3.Доджбол.Рухлива гра «передай м'яч».</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
64	<p>ІБЖ. 1Гімнастика. Навчити (вчити) перекид назад і вперед з упору присівши. Закріпити (продовжити вчити) техніку виконання перекиду вперед.</p> <p>2.Доджбол.Павила гри. Способи кидків м'яча. Рухлива гра передай м'яч.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
65	<p>ІБЖ.1 . Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>2.Гімнастика.Стрибки зі скакалкою. Вдосконалення якості виконання перекиду вперед.</p> <p>3.Доджбол.Способи пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча зверху.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
66	<p>ІБЖ.1. Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>2.Доджбол. Способи пересувань у нападі та захисті. Зупинки стрибком. Ловіння м'яча на місці та в русі.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
67	<p>ІБЖ.1.Гімнастика. Сприяти розвитку фізичних якостей сили(гнучкості, спритності</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a></p>

	та ін.) 2..Доджбол. Кидки м'яча знизу. Зупинка двома кроками. Ловіння м'яча. Кидки м'яча з місця зверху.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
68	ІБЖ.1 . Настільний теніс. Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. 2. Гімнастика. Навчити стійці на лопатках. Підтягування у висі. 3.Доджбол. Кидки м'яча у русі. Зупинка після кидка. Кидки м'яча знизу. Навчальна гра.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
69	ІБЖ.1. Настільний теніс, поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.  2. Гімнастика. Стрибки у присіді пересуваючись у різні боки. Перекид вперед,назад. 3.Доджбол. Зупинка стрибком і двома кроками. Повороти на місці після кидка. Кидок в русі зверху.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
70	ІБЖ.1 Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри; 2. Гімнастика. Удосконалити стійку на лопатках. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. 3.Доджбол. Кидок м'яча у русі обома руками. Ловля та передачі м'яча на місці. Кидок м'яча з місця		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
71	ІБЖ.1. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари;  2.Доджбол. Навчальна гра.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>

72	<p>ІБЖ. 1 Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча</p> <p>2.Гімнастика.Підстрибування в гору в упорі присівши. Рівновага:зв'язка елементів вправ «міст». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи . підлоги.</p> <p>3.Доджбол. Кидок м'яча з місця однією рукою збоку. Біг у чергуванні з ходьбою.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
73	<p>ІБЖ.1 . Настільний теніс. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар</p> <p>2..Доджбол. Ловля м'яча на місці,та в русі однією рукою знизу. Кидки м'яча з місця однією рукою знизу.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
74	<p>ІБЖ.1 Настільний теніс. Виконання серій атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> <p>2. Гімнастика. Піднімання тулуба в сід за 30. Зв'язки елементів вправ міст.</p> <p>3.Доджбол. Кидки м'яча з місця однією рукою. Ловля та передачі м'яча у русі. Навчальна гра.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
75	<p>ІБЖ.1.Гімнастика.Комбінація елементів вправ. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повторити перекид вперед і назад.</p> <p>2.Доджбол.Кидки м'яча зверху у русі,та різка зупинка. Розподіл обов'язків між гравцями у захисті.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
76	<p>ІБЖ.1 Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча</p> <p>2. Гімнастика. Нахил вперед з положення сидячи. Біг у чергуванні з ходьбою. Міст</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>

	із положення лежачи. 3.Доджбол. Кидки м'яча з місця та прискорення. Відбивання м'яча. Взаємодія гравців у захисті. Кидання м'яча зверху у русі однією рукою зверху.		
77	ІБЖ.1.Гімнастика.Упор в висі,зіскок з м'яким приземленням. Підтягування в висі. Вправи на гнучкість. 3.Доджбол. Навчальна гра.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
78	ІБЖ. 1 Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний. 2. Гімнастика. Нахил вперед (на гнучкість). Піднімання тулуба в сіді 30 с. 3.Доджбол. Кидки з місця однією рукою знизу з відстані 10 метрів. Рухлива гра на увагу.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
79	ІБЖ. 1 Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний 2. Гімнастика. Вправа «жабка». Вправа «рибка». 3. Доджбол. Стрибки з м'ячем з місця та з розбігу. Навчальна гра.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
80	ІБЖ.1. Гімнастика. Повторити переكات вперед, назад. Повторити міст із положення лежачи. Загально розвиваючі вправи. 2.Доджбол. Повороти на місці з заплющеними очима,та подальший рух. Вправа на увагу.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
81	ІБЖ.1 Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа. 2.Доджбол. Навчальна гра.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
82	ІБЖ 1 Настільний теніс. Навчальна гра теніс		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>

	<p>настільний.</p> <p>2.Гімнастика. Удосконалити стійку на лопатках. Міст із положення лежачи. Стрибки із скакалкою.</p> <p>3.Доджбол. Ходьба з заплющеними очима у різних напрямках. Кидки м'яча однією рукою різними способами. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
83	<p>ІБЖ1. Настільний теніс. Подачі м'яча :з відкиданням, підрізкою, короткі та довгі подачі.</p> <p>2. Гімнастика. Загально розвиваючі вправи в парах. Стрибки зі скакалкою.</p> <p>3. Доджбол. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
84	<p>ІБЖ .1. Настільний теніс. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку.</p> <p>2. Гімнастика. Повторити всі вивчені вправи та елементи з гімнастики.</p> <p>3.Доджбол. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBcv">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBcv</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
85	<p>ІБЖ. 1. Настільний теніс. Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар</p> <p>2.Доджбол. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
86	<p>ІБЖ.1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.</p> <p>2.Гімнастика. Удосконалити стійку на лопатках. Міст із положення лежачи. Стрибки із скакалкою.</p> <p>3.Доджбол. Ходьба з заплющеними очима у різних напрямках. Кидки м'яча однією рукою різними способами. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>
87	<p>ІБЖ 1 Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний</p> <p>2. Гімнастика. Загально розвиваючі вправи в парах. Стрибки зі скакалкою.</p> <p>3. Доджбол. Навчальна гра.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a></p>

88	ІБЖ. Урок узагальнення з настільного тенісу, гімнастики, доджболу.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc">https://www.youtube.com/watch?v=O5yBaoxaSBc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k">https://www.youtube.com/watch?v=Q2CPxncOB_k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE">https://www.youtube.com/watch?v=4WSFFJj2nbE</a>
89	<p>ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол.</p> <p>2.Ознайомити з історією розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>3. Ознайомити з варіативним модулем «Панна». Правила гри. Рухливі ігри з м'ячем.</p>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
90	<p>ІБЖ.1. Панна. Навчити техніці ведення м'яча . Рухливі ігри з м'ячем.</p> <p>2.Гандбол.Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>3.Волейбол.Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
91	<p>ІБЖ. 1. Волейбол. Навчити техніці пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>2. Гандбол. Ловіння м'яча обома руками.</p> <p>3. Панна. Удари по м'ячу (робота в парах)</p>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
92	ІБЖ.1 Панна. Прийом		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>



	<p>м'яча( у різному та заданому темпі) внутрішньою частиною стопи .</p> <p>2. Волейбол. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах</p> <p>3. Гандбол. Пересування, зупинка двома кроками.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
93	<p>ІБЖ.1 Гандбол. Навчити техніці ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок.</p> <p>2. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер (а/ки).</p> <p>3. Панна.Пересування в стійці футболіста(праворуч, ліворуч, вперед)</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
94	<p>ІБЖ.1 Панна. Удари по м'ячу що котиться, на точність</p> <p>2. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>3. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол»</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
95	<p>ІБЖ 1. Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування..</p> <p>2. Гандбол. Кидок в ціль правою та лівою рукою</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
96	<p>ІБЖ.1. Гандбол. Передача м'яча однією та двома руками з місця</p> <p>2. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху.</p> <p>3. Панна. Рухлива гра «М'яч ведучому», «Мисливець і звірі»</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
97	ІБЖ. 1. Панна. Поєднання		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

	<p>прийомів пересування з веденням м'яча.</p> <p>2. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»</p> <p>3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
98	<p>ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача.</p> <p>2. Панна. Зупинка м'яча підошвою(в парах, в колонах)</p> <p>3.Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
99	<p>ІБЖ. 1.Гандбол. пересування м'яча без м'яча.</p> <p>2. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.</p> <p>3. Панна. Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
100	<p>ІБЖ. 1 Панна. Удари по м'ячу в ворота на точність.</p> <p>2.Гандбол. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.</p> <p>3. Волейбол. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>
101	<p>ІБЖ. 1. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.</p> <p>2. Панна. Естафети «Гонка м'ячів №1», Гонка м'ячів №2», «Гонка м'ячів №3».</p> <p>3.Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху з</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a></p>

	замахом з місця та в русі.		
10 2	ІБЖ.1. 1Панна.Удари по м'ячу вивченими способами, з 7-10 метрів з місця. 2.Гандбол.Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.  3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
10 3	ІБЖ.1 Панна.Двохстороння гра.  2. Волейбол. Рухлива гра «Перестрілка».  3. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
10 4	ІБЖ.1 Панна.Двохстороння гра.  2. Волейбол. Рухлива гра «Перестрілка».  3. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>
10 5	ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з: Гандбол - Навчальна гра «Міні-гандбол» Волейбол - Навчальна гра волейбол. Панна- Навчальна гра		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc">https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI">https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s">https://www.youtube.com/watch?v=t0KeYUysOfY&amp;t=84s</a>