5 клас

Модуль «Легка атлетика» (12 год.)

№ уроку	Завдання та зміст	Дата
1.	1. Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з легкої атлетики. 2. Ознайомити із завданням на І семестр. 3. Повторити шикування в шеренгу й колону, повороти, перешикування.	
2.	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторити низький старт, стартовий розбіг 4х15. 3. Сприяння розвитку швидкісно-силових якостей під час рухливих ігор	
3.	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення стройових команд. 3. Повторення виконання стрибків у довжину з місця. 4. Сприяння розвитку швидкісно-силових якостей під час естафет.	
4-5	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення техніки бігу з низького старту і стартового розбігу. 3. Теоретичні знання: «Історія виникнення та розвиток Олімпійських ігор» 4. Закріплення виконання стрибків у довжину з місця. 5. Сприяти розвитку витривалості під час стрибків через скакалку.	
6-7	1. Інструктаж з БЖД. 2. Навчання техніки виконання низького старту і стартового розбігу. 3. Повторення техніки метання малого м'яча на дальність. 4. Сприяння розвитку спритності під час спортивних ігор за вибором учнів.	
8-9.	1. Інструктаж з БЖД. 2. Закріплення техніки метання малого м'яча на дальність з 3-5 кроків. ***3. Виконання навчального нормативу 30 м.*** 4. Закріплення техніки виконання бігу на дистанції 30м.	
10	1. Інструктаж з БЖД. **2.** Виконання спеціальних бігових вправ**.** 3. Сприяння розвитку спритності під час спортивних ігор за вибором учнів.	
11-12	1. Інструктаж з БЖД. 2. Рухливі ігри та естафети з елементами легкої атлетики (бігом, стрибками та метанням). 3. **Виконання навчального нормативу стрибки у довжину з місця.** 4. Рівномірний біг до 1000 м. Ходьба у повільному темпі	

Модуль «Футбол» (12 год.)

№ уроку	Завдання та зміст	Дата
13.	1. Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з футболу . 2. Теоретичні знання: «Історія виникнення та розвиток Футболу» 3. Сприяння розвитку швидкісно-силових якостей під час рухливих ігор.	
14-15	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами; 3. Навчання ударів зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4. Навчання маневруванню на полі; 5. Проведення рухливої гри на координацію «Виклик»	
16-17	1. Інструктаж з БЖД. 2. Розвивання швидкісно-силові здібності у стрибках; 3. Навчання зупинки м'яча підошвою; 4. Повторення удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 5. Проведення навчальної гри	
18-19	1. Інструктаж з БЖД. 2. Навчання поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; 3. Закріплення удару зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4. Повторення зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні	
20-21	1. Інструктаж з БЖД. 2. Розвивання спритності у «човниковому» бігу; 3. Навчання зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні; 4. Закріплення удару зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 5. Закріплення ведення м'яча різними частинами підйому.	
22-23	1. Інструктаж з БЖД. 2. Розвивання спритністі у жонглюванні м'ячем; 3. **Виконання нормативу із ударів м'яча на точність;** 4. Повторення вкидання м'яча на дальність; 5. Проведення навчальної гри	
24.	1. Інструктаж з БЖД. 2. Розвивання спритністі у жонглюванні м'ячем; 3. **Виконання нормативу із 5 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м.** 2. 4. Повторення вкидання м'яча на дальність; 5. Проведення навчальної гри	

Модуль «Гімнастика» (12 год.)

№ уроку	Завдання та зміст	Дата
25-26	1. Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках «гімнастики» . 2. Теоретичні знання: «Історія виникнення та розвиток «Гімнастики» 3. Розвивання швидкісно-силові здібності у стрибках; 4. Навчання хлопців стійки на голові й руках із допомогою, дівчат — комбінації елементів вправ акробатики;	
27-28	1. Інструктаж з БЖД. 2. Навчання стрибків зі скакалкою; 3. Повторення: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінації елементів вправ акробатики;	
29-30	1. Інструктаж з БЖД. 2. Закріплення: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики; 3. Повторення: хлопці — підтягування у висі; дівчата — підтягування у висі лежачи	
31-32	1. Інструктаж з БЖД. 2. Закріплення: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики; 3. Навчання комбінації елементів вправ на колоді 4. Навчання: хлопців — довгому перекиду уперед; дівчат — комбінації елементів вправ акробатики;	
33-34	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінацію елементів вправ; 3. Повторення комбінацію елементів вправ на колоді	
35-36	1. Інструктаж з БЖД. 2. **Виконання нормативу з акробатики;** 3. **Виконання нормативу з підтягування;** 4. Закріплення комбінації елементів вправ на колоді	

Модуль «Баскетбол» 12 (год.)

№ уроку	Завдання та зміст	Дата
37-38	1. Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках баскетболу. 2. Проведення рухливої гри «Передай м’яч після ведення»; 3. Повторення штрафних кидків; 4. Повторення взаємодії двох гравців способом «передай м’яч і виходь»; Проведення навчальної гри;	
39-40	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення передачі м’яча однією рукою від плеча й ловіння; 3. Закріплення кидків м’яча однією рукою зверху; 4. Повторення перехоплення і вибивання м’яча; 5. Проведення навчальної гри;	
41-42	1. Інструктаж з БЖД. 2. Закріплення передачі м’яча однією рукою від плеча й ловіння; 3. Закріплення кидків м’яча однією рукою зверху; 4. Повторення вибивання м’яча під час ведення; 5. Проведення рухливої гри «Гонка м’ячів по колу»	
43-44	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення фінтів; 3. **Виконання норматив із штрафний кидок;** 4. Повторення розподіл обов’язків між гравцями в захисті; 5. Проведення рухливої гри «М’яч у стіну»	
45-46	1. Інструктаж з БЖД. **2. Виконання норматив із кидків м’яча однією рукою від плеча;** 3. Повторення розподілу обов’язків між гравцями для організації нападу; 4. Проведення навчальної гри;	
47-48	1. Інструктаж з БЖД. 2. Повторення накривання м’яча; 3. Проведення рухливої гри «Кидки зі зміною місць»; 4. Повторення організацію дій під час підбирання м’яча, що 5. відскочив від щита	