|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник,посібник,інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу,виконати практичну роботу,зробити повідомлення,створити презентацію та ін.) |
| 1 | **Футбол****Техніка безпеки на уроках футболу** . Різновиди ходьби та бі­гу. Комплекс ЗРВ. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по неру­хомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Вправи для запо­бігання плоскостопості |  |  |
| 2 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підошвою. Ведення м'яча середньою частиною підйому. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Повільна ходьба. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 5 | Історія розвитку футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Вправи для запобігання плос­костопості |  |  |
| 6 | Правила гри у футбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться.  |  |  |
| 7 | Олімпійські ігри у Давній Греції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорен­ня та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м'ячу ногою у русі. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 8 | Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Ком­плекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Удари по м'ячу ногою у русі. Вправи на формування постави |  |  |

Фізична культура

5 клас