

Дата	Тема уроку
14.03.2022	Верхня пряма подача на партнера. Навчальна гра
16.03.2022	Вправи на розтягування. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни.
18.03.2022	Вправи на розвиток гнучкості. Прийом м'яча після подачі. Пляжний волейбол

21.03.2022	Різновиди ходьби та бігу. Прийом м'яча знизу на зверху в парах
23.03.2022	Верхня пряма подача через стіну із скороченої відстані.
25.03.2022	Легка атлетика. Спеціальні бігові вправи. Раціональний руховий режим школяра. Біг 30 м.

28.03.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою.
30.03.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи.» Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1200 м. Повільна ходьба
01.04.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». вправи з набивними м'яча ми. Біг у чергуванні з ходьбою.

04.04.2022	<p>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1200 м. Вправи для відновлення дихання.</p>
06.04.2022	<p>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу.</p>
08.04.2022	<p>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою</p>

11.04.2022	<p>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави</p>
13.04.2022	<p>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи для запобігання плоскостопості</p>

--	--

15.04.2022	Форми занять рекреаційної, фізкультурно – оздоровчої та спортивної спрямованості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання.
18.04.2022	<u>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави</u>
20.04.2022	<u>Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи для запобігання плоскостопості</u>
22.04.2022	<u>Форми занять рекреаційної, фізкультурно – оздоровчої та спортивної спрямованості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом</u>

	«переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання.
--	---

25.04.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м.
27.04.2022	Футбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем . Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Рухлива гра «Мисливці та качки»
29.04.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Удари по м'ячу ногою на точність . Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми у русі . Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.

02.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми у русі . Відбирання м'яча. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.
04.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Удари по м'ячу ногою на точність . Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи .

	стегном і грудьми у русі . Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.
06.05.2022	Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у парах . Прискорення та ривки з м'ячем . Удари по м'ячу ногою на точність . Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми у русі . Ведення м'яча. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.
09.05.2022	Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у парах . Прискорення та ривки з м'ячем . Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба . Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми у русі.
11.05.2022	Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у парах . Діставання підвішеного мяча головою. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.
13.05.2022	Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ . Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари по м'ячу ногою на точність. Фінт « відходом» в умовах ігрових вправ.

16.05.2022	Профілактика травматизму під час занять футболом . Рухлива гра « Ривок за м'ячем». Удари по м'ячу ногою на дальність . Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах ігрових вправ.
18.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Естафета з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на дальність . Фінт « ударом» в умовах ігрових вправ. Укидання м'яча з різних вихідних положень.

20.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Естафета з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність . Елементи гри воротаря: розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча в гру партнерові, який відкривається. Контрольний норматив із ведення м'яча на швидкість.
------------	--

23.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Прискорення та ривки з м'ячем. Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах ігрових вправ. Контрольний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 11 м.
25.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ . Жонгливання. Удари по м'ячу ногою на точність .
27.05.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою . Удари по м'ячу ногою на точність. Фінт « відходом» в умовах ігрових вправ.
30.05.2022	Профілактика травматизму під час занять футболом. Рухлива гра « Ривок за м'ячем» . Удари по м'ячу ногою на дальність. Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах ігрових вправ.
01.06.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на дальність. Фінт « ударом» в умовах ігрових вправ . Укидання м'яча з різних вихідних положень.
03.06.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Елементи гри воротаря: розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча в гру партнерові, який відкривається . Контрольний норматив із ведення м'яча на швидкість.

06.06.2022	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Відбирання м'яча атакуючи суперника в умовах ігрових вправ. Контрольний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 11 м.
------------	--