

№ уроку	Дата уроку	Тема уроку	Домашнє завдання	Термін виконання	Тестування
77.	16.03	Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. Стрибкові вправи. стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів з положення лежачи. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=seEQU8jhwSk	16.03	
78.	17.03	Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг із чергуванні с ходьбою.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=seEQU8jhwSk Техніка стрибка у довжину з місця https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3735	17.03 24.03	
79.	18.03	Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Ходьба у повільному темпі.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=i2ECvotGl4A Техніка стрибка у довжину з місця https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3735	18.03-24.03 24.03	
80.	23.03	Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у трійках. Спеціальні вправи для метань. Метання м'яча різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання. Оцінювання теоретичних знань.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=i2ECvotGl4A Техніка метання малого м'яча https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4430	25.03-29.03 29.03	
81.	24.03	Ходьба, біг, різновиди. ЗРВ у трійках. бігові	Виконати	30.03	

		та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність. Вправи для запобігання плоскостопості.	комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=f1nm-Nik4w Техніка метання малого м'яча https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4430		
82.	25.03	Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність. Вправи на формування постави.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=f1nm-Nik4w	31.03	
83.	30.03	Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг із чергуванням с ходьбою. Рухлива гра на увагу.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=f1nm-Nik4w	01.04-05.04	
84.	31.03	Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Біг 30 м. Вправи для відновлення дихання.	Виконати комплекс фізичних вправ https://dityinfo.com/zdorovya/kompleks-rankovoi-gimnastiki-dlya-pidlitkiv.htm	06.04	
85.	01.04	Ходьба, біг, різновиди. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2х200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Контрольно-навчальний норматив 60 м (с).	Виконати комплекс фізичних вправ https://dityinfo.com/zdorovya/kompleks-rankovoi-gimnastiki-dlya-pidlitkiv.htm	07.04	
86.	06.04	Ходьба, біг, різновиди. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2х200 м. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність. Повільний біг. Контрольно-навчальний норматив стрибок у довжину з розбігу.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=8EN8JZaBG1w	08-12.04	

			Техніка стрибків у довжину з розбігу способом зігнувши ноги https://www.youtube.com/watch?v=M0xzmTMQw_4		
87.	07.04	Організаційні вправи. ЗРВ. Контрольно-навчальний норматив рівномірний біг (з урахуванням часу (м). Рухливі ігри та естафети.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE	13.04	
88.	08.04	Ходьба, біг, різновиди. ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків. біг із чергуванням з ходьбою.	Виконати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE Техніка стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/3713	14.04	
89.	13.04	Організаційні вправи. ЗРВ. Контрольно-навчальний норматив Метання малого м'яча на дальність (м). Рухливі ігри та естафети.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=6iJaHoVGPZI	15.04-19.04	
90.	14.04	Організаційні вправи. ЗРВ. Контрольно-навчальний норматив. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри та естафети.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0&list=PLH1iFGL1sy5i08gCrt5SLwNvIqY1wKFPj	27.04	
91.	15.04	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=	28.04	

		м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (хлопці) у русі. Біг у повільному темпі.	9bo8LKymQHU Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
92.	27.04	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та розбігу з ударами головою по мячах, що підвішені на різній висоті. Ведення м'яча, Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (хлопці) у русі. Біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951	29.04-03.05	
93.	28.04	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м'яча. Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (хлопці) у русі. Оцінювання теоретичних знань.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=H3CJLFUugD4 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951	04.05	
94.	29.04	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари головою у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (хлопці) у русі. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=H3CJLFUugD4 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
95.	04.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зустрічна естафета. Удари ногою у різний	Виконувати комплекс		

		спосіб по м'ячу, що летить. Відбирання м'яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Вправи на формування постави.	фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=6GqIwddaRcI&list=PLH1iFGL1sy5i08gCrt5SLwNvIqY1wKFPj Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
96.	05.05	Основні поняття арбітражу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колова естафета. Удари ногою по м'ячу у різний спосіб, що летить. Відбирання м'яча, атакуючи суперника в умовах ігрових ситуацій. Навчальна гра. вправи на відновлення дихання.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&list=PLH1iFGL1sy5jjCN7DJ8YCkthwVtaZd015&index=6 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
97.	06.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра "Виклик номерів". Удари ногою по м'ячу у різний спосіб, що летить. Гра в один дотик. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&list=PLH1iFGL1sy5jjCN7DJ8YCkthwVtaZd015&index=6 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
98.	12.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафети. Удари ногою по м'ячу у різний спосіб, що летить. Гра в один дотик. Вибір	Виконувати комплекс фізичних вправ		

		позиції та страхування під час організації протидії атаків діям. Біг у повільному темпі.	https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
99.	13.05	Різновиди ходьби та бігу. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що летить. Обманливі дії (фінти) в умовах ігрових вправ із активним двобоєм. Біг у чергуванні з ходьбою.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=H3CJLFUugD4 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
100.	18.05	Основи раціонального харчування. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонгливання з м'ячем головою, ногою, стегном. Контрольний навчальний норматив з ударів по нерухомому м'ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м. Навчальна гра. Вправи на формування постави.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=H3CJLFUugD4 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
101.	19.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами ногою по мячах, які підвішені на різній висоті. Жонгливання мячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив з ударів на точність у ворота з відстані 11 м після ведення м'яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=H3CJLFUugD4 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		

102.	20.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча ногою. Удари ногою у різний спосіб на точність. Організація та побудова "стінки". Контрольний навчальний норматив із ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові. Вправи на формування постави.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=6GqIwddaRcI&list=PLH1iFGL1sy5i08gCrt5SLwNvIqY1wKFPj		
103.	25.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафети з мячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча з різних вихідних положень. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння. Вибір позиції у захисті. Вправи для формування постави.	Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
104.	26.05	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та розбігу з ударами ногою по м'ячу, які підвішені на різній висоті. Елементи гри воротаря: визначення моменту виходу з воріт. Ведення м'яча, укидання м'яча з різних вихідних положень із місця і після розбігу. Біг із чергуванням з ходьбою.	Виконувати комплекс фізичних вправ https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&list=PLH1iFGL1sy5jjCN7DJ8YCkthwVtaZd015&index=6 Технічні прийоми у футболі https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1951		
105.	27.05				