

1.05.09.2023 р. Тема уроку «Футбол»

Завдання.

Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з футболу на спортивних майданчиках. «Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності». Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу різними способами на місці, в русі, на дальність, точність. Ведення м'яча вивченим способом. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра.

2. 12.09.2023 р. ІБЖ. «Українські та зарубіжні футбольні клуби». Пересування по м'ячу – ногою, головою, зупинки м'яча, ведення м'яча. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра.

3. 19.09.2023 ІБЖ. «Спортивний режим і харчування юного футболіста». Пересування, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення м'яча. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра.

4. 26.09.2023 ІБЖ. Основні поняття арбітражу. Ведення м'яча, відволікальні дії (фінти), відбирання, вкидання, жонглювання м'ячем, удари по м'ячу, зупинки м'яча. Навчальна гра.

5.03.10.2023 ІБЖ. «Основні цінності Олімпізму». Ведення м'яча, відволікальні дії (фінти), відбирання, вкидання, жонглювання м'ячем, удари по м'ячу, зупинки м'яча. Навчальна гра.

14.09.2022 **ІБЖ.** «Визначні спортивні досягнення олімпійців». Жонглювання м'ячем, ведення м'яча, удари по м'ячу ногою, головою, зупинки м'яча, пересування. Відволікальні дії (фінти), відбирання м'яча. Навчальна гра.

15.09.2022 **ІБЖ.** Ведення м'яча, зупинки м'яча, удари по м'ячу, удари по воротах, групові дії в нападі, індивідуальні дії в захисті. Навчальна гра.

20.09.2022 **ІБЖ.** Ведення м'яча, зупинка м'яча, удари по м'ячу ногою, головою, вкидання м'яча. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою, відбирання м'яча. Удари по воротах. Навчальна гра.

21.09.2022 **ІБЖ.** Елементи гри воротаря. Індивідуальні дії в захисті групові дії, в захисті, страхування під час протидій. Ведення м'яча, зупинка м'яча, удари по м'ячу. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра

23.09.2022 **ІБЖ.** Пересування, удари по м'ячу вивченими способами. Зупинки м'яча, ведення м'яча, відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'ячем.

27.09.2022 **ІБЖ.** Удари по воротах, відбирання м'яча, видання м'яча, ведення м'яча, зупинки м'яча, удари по м'ячу різними способами. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра.

29.09.2022 **ІБЖ.** Пересування, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення м'яча, відволікальні дії (фінти), відбирання м'яча. Жонглювання м'ячем. Навчальна гра.

30.09.2022 Тема : ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. «Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою». Старт та стартовий розбіг. Біг 30, 60 м. Стрибки в довжину з місця. Навчальна робота.

04.10.2022 **ІБЖ.** «Зовнішні ознаки стадії та біологічне значення втоми». Біг 30, 60 м. Стрибки в довжину з місця. Навчальна гра.

05.10.2022 **ІБЖ.** «Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції». Біг 30, 60, 100м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Навчальна гра.

06.10.2022 ІБЖ. ОНН – біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Навчальна гра.

11.10.2022 ІБЖ. Біг 60, 100 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Навчальна гра.

12.10.2022 ІБЖ. Біг 60, 100 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

13.10.2022 ІБЖ. ОНН – стрибок у довжину з місця. Біг 60, 100 м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

18.10.2022 ІБЖ. ОНН – стрибок у довжину з місця. Біг 60, 100 м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

19.10.2022 ІБЖ. Біг 60, 100 м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

20.10.2022 ІБЖ. Біг 60, 100 м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

25.10.2022 ІБЖ. Біг 60, 100 м. Метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

26.10.2022 ІБЖ. ОНН – метання малого м'яча на дальність. Навчальна гра.

ВОЛЕЙБОЛ

27.10.2022 Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять спортивними іграми – волейболом. «Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі». Передачі м'яча двома руками зверху в парах, через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах, через сітку. Навчальна гра. Навчальна гра.

01.11.2022. ІБЖ. «Розвиток фізичних якостей волейболістів». Передачі м'яча двома руками зверху в парах, через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах, через сітку. Навчальна гра.

02.11.2022. ІБЖ. «Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом». Передача м'яча, двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра.

03.11.2022. ІБЖ. «Профілактика спортивного травматизму». Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра.

08.11.2022 ІБЖ. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі. Навчальна гра.

09.11.2022 ІБЖ. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі. Навчальна гра.

10.11.2022 ІБЖ. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападний удар з власного підкидання. Прийом та передачі м'яча зверху, знизу. Навчальна гра.

15.11.2022 ІБЖ. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападний удар з власного підкидання. Прийом та передачі м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.

16.11.2022 ІБЖ. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Прийом та передача м'яча. Нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гр

17.11.2022 ІБЖ. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Прийом та передача м'яча двома руками зверху. Нижня та верхня прямі подачі. а.

22.11.2022 ІБЖ. ОНН – передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Верхня та нижня прямі передачі. Навчальна гра.

23.11.2022 ІБЖ. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. Верхня та нижня прямі подачі. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Правила центральної і задньої лінії. Навчальна гра.

24.11.2022 ІБЖ. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. Верхня та нижня прямі подачі. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Правила центральної, задньої лінії. Навчальна гра.

II СЕМЕСТР

Тема :ГІМНАСТИКА

24.01.23 Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять гімнастикою. «Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні». Акробатика – комбінації елементів вправ. Стрибки зі скакалкою дівчата – вправи з рівноваги. Підтягування.

25.01.23 ІБЖ. «Страхування під час виконання фізичних вправ». Акробатичні вправи. Стрибки зі скакалкою. Вправи з рівноваги. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. Підтягування канату.

26.01.23 ІБЖ. Опорний стрибок через гімнастичного «козла» способом «ноги нарізно». Стрибки зі скакалкою. Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги. Нахил тулуба уперед з положення сидячи. Перетягування канату.

01.02.23 ІБЖ.«Правила загартування холодними та тепловими процедурами». Опорний стрибок. Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Підйом тулуба в сід.

02.02.23 ІБЖ.Акробатичні вправи. Опорний стрибок. Вправи з рівноваги. Нахил уперед з положення сидячи. Підтягування стрибки зі скакалкою.

03.02.23 ІБЖ. ОНН - нахил уперед з положення сидячи. Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги. стрибки зі скакалкою. Згинання розгинання рук в упорі лежачи.

08.02.2023 ІБЖ.Акробатичні вправи. Опорний стрибок. Вправи з рівноваги. Підйом тулуба в сід. Стрибки зі скакалкою.

09.02.2023 ІБЖ. ОНН –акробатичні вправи. вправи з рівноваги. Підтягування. Стрибки зі скакалкою. Акробатичні вправи.

10.02.2023 ІБЖ. Опорний стрибок. Вправи з рівноваги. Підйом тулуба в сід. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки зі скакалкою. Акробатичні вправи.

14.02.2023 ІБЖ. ОНН –підйом тулуба в сід. Вправи з рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Опорний стрибок. Акробатичні вправи.

15.02 2023 ІБЖ. Опорний стрибок. Вправи з рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Акробатичні вправи.

16.02.2023 ІБЖ. ОНН–опорний стрибок способом «ноги нарізно». Підтягування. Акробатичні вправи. ТО гімнастика.

БАСКЕТБОЛ

21.02.2023 Інструктаж безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом. «Спеціальна фізична підготовка баскетболіста». Поєднання різних способів пересувань, зупинок, стійок. Ведення, передача м'яча. Кидки м'яча. Кидки м'яча однією, двома руками зверху. Естафети з елементами баскетболу.

22.02.2023 ІБЖ. Методика розвитку швидкісно-силових якостей спритності. Подвійник крок. Штрафник кидок. Ведення, передачі м'яча, кидки м'яча вивченими способами. Естафети з елементами баскетболу.

23.02.2023 ІБЖ.Правила гри. Поведінка під час змагань. Передачі м'яча у стрибку. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. «Перекладання» м'яча при опорі захисника. Штрафні кидки. Естафети.

28.02.2023 ІБЖ. Пересування, стійки, зупинки. Передача м'яча, кидки м'яча однією рукою зверху та двома. Штрафні кидки. Кидки м'яча в кошик після подвійного кроку. Естафети

01.03.2023 ІБЖ. Різні способи пересувань, зупинок. Боротьба за м'яч що відскочив від щита. Передачі м'яча різними способами. Ведення м'яча різними способами. Штрафні кидки. Естафети

02.03.2023 ІБЖ. Ведення, передача м'яча, кидок м'яча в кошик після подвійного кроку. Штрафні кидки. Кидки м'яча однією, двома руками. Естафети.

07.03.2023 ІБЖ.Кидки однією рукою зверху, двома руками зверху. Штрафні кидки. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією, двома руками. Ведення та передача м'яча. Естафети. Навчальна гра.

08.03.2023 ІБЖ. ОНН –6 кидків однією рукою зверху (хл.) двома руками зверху (дівч). Штрафні кидки. Естафети.

09.03.2023 ІБЖ. Поєднання різних способів пересувань, зупинок, стійок. Ведення та передача м'яча. Штрафні кидки. Накривання м'яча, боротьба за м'яча що відскочив від щита. Подвійний крок . Естафети.

14.03.2023 ІБЖ. Штрафні кидки. Накривання м'яча, боротьба за м'яча. Ведення, передачі, кидки м'яча. Подвійний крок. Естафети.

15.03.2023 ІБЖ. Штрафні кидки. Кидки м'яча в кошик після подвійного кроку. Ведення та передача м'яча вивченим способом. Естафети. Навчальна гра.

16.03.2023 ІБЖ. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Штрафні кидки. Тактика нападу та захисту. Подвійний крок. Естафети. Навчальна гра.

21.03.2023 ІБЖ.ОНН – ведення м'яча (обведення фішок). Штрафний кидок. Естафети. Навчальна гра.

22.03.2023 ІБЖ. Штрафний кидок. Ведення та передача м'яча на місці, в русі. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Кидки м'яча вивченими способами. Подвійний крок. Естафети. Навчальна гра.

23.03.2023 ІБЖ. Штрафні кидки. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Подвійний крок. Ведення та передача м'яча різними способами. Естафети. Навчальна гра.

04.04.2023 ІБЖ. Штрафний кидок. Ведення та передача м'яча вивченими способами. Подвійний крок. Кидки м'яча у кошик. Естафети. Навчальна гра.

05.04.2023 ІБЖ. ОНН – штрафні кидки. Навчальна гра. Естафети.

06.04.2023 ІБЖ. Ведення та передача м'яча різними способами. Кидок м'яча в кошик після подвійного кроку. Штрафні кидки. боротьба за м'яч що відскочив від щита. Навчальна гра. естафети.

11.04.2023 ІБЖ. Техніка нападу та захисту. Ведення та передача м'яча вивченими способами. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Естафети. Навчальна гра.

12.04.2023 ІБЖ. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Подвійний крок. Штрафні кидки. Навчальна гра.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

13.04.2023 Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Біг 30м, 100м. Стрибки у двоєдину з розбігу способом «зігнувши ноги». Навчальна гра.

19.04.2023 ІБЖ. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Біг 100-300м. Стрибки у довжину з розбігу. Навчальна гра.на гра.

20.04.2023 ІБЖ. Біг 100м. Біг 2 x 200м. Стрибки у довжину з розбігу. Навчальна гра.

21.04.2023 ІБЖ. ОНН – біг 100м. Стрибки у довжину з розбігу. Навчальна гра.

26.04.2023 БЖ.Рівномірний біг до 400 м. Стрибки у довжину з розбігу. Навчальна гра

27.04.2023 БЖ. Рівномірний біг до 600м. Стрибки у довжину з розбігу. Навчальна гра.

28.04.2023 ІБЖ. ОНН– стрибок у довжину з розбігу. Рівномірний біг до 800м.
Навчальна гра.