

Дата	№ уроку	Тема уроку	Домашнє завдання
01.09	1	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу на уроках фізичної культури. Модуль футбол. Теоретичні відомості. Способи переміщення.	Повторити правила гри.
03.09	2	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Ведення м'яча по прямій, лівою та правою ногою. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 30 м.
04.09	3	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні вправи футболіста. Повторення ведення м'яча по прямій, лівою та правою ногою. Навчальна гра.	Виконувати прискорення з різних вихідних положень.
08.09	4	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Обведення фішок. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
10.09	5	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Зупинки м'яча, обманні рухи та фінти. Навчальна гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
11.09	6	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Вкидання м'яча. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
15.09	7	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Удари по нерухомому м'ячу. Навчальна гра.	Виконувати підтягування з вису.
17.09	8	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра.	Виконувати прискорення.
18.09	9	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні вправи футболіста. Передачі м'яча. Двостороння гра.	Виконувати вправи для розвитку м'язів спини.
22.09	10	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удари на точність. Двостороння гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
24.09	11	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Жонглювання м'ячем. Двостороння гра.	Виконувати "човниковий" біг.
25.09	12	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті. Двостороння гра. Тематичне оцінювання.	Виконувати підтягування з вису
29.09	13	Первинний Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках легкої атлетики. Високий та низький старт, стартовий розбіг.	Виконувати старт та стартовий розбіг.

		-	
01.10	14	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Техніка бігу на короткі дистанції та фінішування. Спеціальні бігові вправи. Біг на 30 м.	Виконувати повторний біг на 30 м.
02.10	15	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Спеціальні бігові вправи. Біг на 30 м. та 60 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати прискорення до 20 м.
06.10	16	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: біг 30 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати вправи для розвитку м'язів тулуба.
08.10	17	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на довгі дистанції. Рівномірний біг. Спортивна гра.	Виконувати рівномірний біг до 1000 м.
09.10	18	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі вправи. Рівномірний біг до 1500 м. без урахування часу.	Виконувати рівномірний біг до 1500 м.
13.10	19	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Рівномірний біг. Спортивна гра.	Виконувати вправи на гнучкість.
15.10	20	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: рівномірний біг 1500 м. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
16.10	21	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибок у довжину з місця.	Виконувати загальнорозвиваючі та стрибкові вправи.
20.10	22	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Спортивна гра за вибором учнів.	Виконувати вправи для м'язів живота.
22.10	23	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'ячика на дальність. Тематичне оцінювання.	Виконувати вправи для м'язів спини.
23.10	24	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках волейболу. Теоретичні відомості. Стійка та переміщення волейболіста. Навчальна гра.	Повторити правила гри.
03.11	25	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні вправи волейболіста. Прийом та передача м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.	Виконувати стрибкові вправи.
05.11	26	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Прийом та передача м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
06.11	27	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Передачі м'яча на точність через сітку. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 20 м.
10.11	28	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі прийоми, стрибкові вправи.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

		Навчальний норматив: передачі м'яча на точність через сітку. Навчальна гра.	
12.11	29	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Верхня пряма подача м'яча. Навчальна гра.	Виконувати вправи для м'язів тулуба.
13.11	30	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Повторення верхньої прямої подачі. Двостороння гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
17.11	31	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Закріплення верхньої прямої подачі. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
19.11	32	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні фізичні вправи. Навчальний норматив: верхня пряма подача на влучність. Навчальна гра.	Виконувати вправи на гнучкість.
20.11	33	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи волейболіста. Нападаючий удар. Навчальна гра.	Виконувати вистрибування з присіду.
24.11	34	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Тактика гри. Двостороння гра. Тематичне оцінювання.	Виконувати вправи для розвитку основних груп м'язів.
26.11	35	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках баскетболу. Організовуючі вправи. Стійка та пересування у баскетболі. Правила гри.	Повторити правила гри.
27.11	36	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та загальнорозвиваючі вправи. Передачі та ловіння м'яча. Навчальна гра.	Виконувати повторний біг до 20 м.
01.12	37	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Ведення м'яча. Навчальна гра.	Виконувати підтягування з вису.
03.12	38	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи баскетболіста. Кидки м'яча в кільце з п'яти точок. Навчальна гра.	Виконувати прискорення до 10 м. з різних вихідних положень.
04.12	39	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Повторення кидків м'яча в кільце з п'яти точок. Навчальна гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
08.12	40	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Навчальний норматив: кидки м'яча в кільце з п'яти точок. Навчальна гра.	Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
10.12	41	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Штрафний кидок. Навчальна гра.	Виконувати "човниковий" біг.
11.12	42	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Повторення штрафного кидка. Навчальна гра.	Виконувати вистрибування з присіду.
15.12	43	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Навчальний норматив: штрафний кидок. Навчальна гра.	Виконувати вправи для розвитку гнучкості.

17.12	44	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Закріплення кидків м'яча після ведення. Навчальна гра.	Виконувати стрибки з поворотами.
18.12	45	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Організовуючі та загальнорозвиваючі вправи. Закріплення раніше вивчених техніко-тактичних елементів. Навчальна гра.	Виконувати прискорення до 10 м. з різних вихідних положень.
22.12	46	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи баскетболіста. Обманні рухи (фінти). Навчальна гра.	Виконувати стрибкові вправи.
24.12	47	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Бігові та стрибкові вправи. Індивідуальні та групові дії гравців. Навчальна гра. Тематичне оцінювання. Підведення підсумків.	Виконувати вправи для розвитку м'язів тулуба.