

**Календарно-тематичне планування уроків
з фізичного виховання
у 8 класі на I-II семестри 2022-2023н. р.**

Навчальна програма з фізичного виховання для 5-9 класів, затверджена
Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804

№	Тема уроку	Дата
I семестр		
Модуль I. Футбол (18 год.) (початок)		
1	Правила техніки безпеки на уроках футболу. Інструкція № ____. Українські та зарубіжні футбольні клуби. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча. Удари вивченими способами по м'ячу, що котиться, летить у різних напрямках, на дальність і точність. Рухливі ігри з елементами футболу	
2	Спортивний режим і харчування юного футболіста. ЗРВ та спеціальні вправи: зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях. Вдосконалення ведення м'яча вивченими способами, ведення при збільшенні швидкості руху, з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч. Рухливі ігри з елементами футболу	
3	Основні поняття арбітражу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Відбирання м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва, справа від гравця. Рухливі ігри з елементами футболу	
4	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном з повторенням однієї частинами тулуба. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
5	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Човниковий біг 4×10 м. Жонглювання м'ячем. Зупинки м'яча грудьми (крім дівчат) на місці, внутрішньою та зовнішньою частинами стопи у русі, вдосконалення вивчених способів зупинки. Маневрування в захисті та атаці, раціональне використання вивчених технічних	

	прийомів. Рухливі ігри з елементами футболу	
6	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Рухливі ігри з елементами футболу	
7	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм. Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах.	
8	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність. Маневрування в захисті та атаці, раціональне використання вивчених технічних прийомів. Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах	
9	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
10	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Спортивні ігри з елементами футболу	
11	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. КН: Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів (5 ударів). Двостороння гра	
12	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр) тощо. Відбирання м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва, справа від гравця. Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах	
13	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Відбирання м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва, справа від гравця. Двостороння гра	
14	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні. Рухливі ігри з елементами футболу	
15	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик. Рухливі ігри з елементами футболу	
16	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Жонглиювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном з повторенням однієї частинами тулуба. Навчальна гра	

17	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Навчальна гра	
18	ЗРВ та спеціальні вправи футболіста. Групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуювальним діям. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. <i>Узагальнення знань з модуля: «Футбол»</i>	
Модуль II. Легка атлетика (8 год.)(початок)		
19	Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики. Інструкція № __. Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	
20	Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30-40 м.; прискорення до 30 м з різних вихідних положень. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. КН: Стрибки в довжину з місця, см	
21	Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Рухливі ігри та естафети. КН: Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", см, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», см	
22	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи: повторний біг на відрізках до 30 м.; багатоскоки 10–12 стрибків; прискорення до 10 м. з різних вихідних положень. КН: Біг 30м, 60 м, с	
23	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри та естафети	
24	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Стрибки у довжину з у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". КН: Рівномірний біг до 1000 м (дівчата), до 1500 м (юнаки). Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	
25	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями. Рухливі ігри та естафети	
26	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. <i>Узагальнення</i>	

Модуль III. Волейбол (18 год.) (початок)

27	Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Інструкція № ___. Профілактика спортивного травматизму. Інструкція № ___. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей
28	Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Подачі м'яча – верхня та нижня. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей
29	Розвиток фізичних якостей волейболістів. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей
30	Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Навчальна гра волейбол
31	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра волейбол
32	ЗРВ та спеціальні вправи. Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра
33	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. КН: Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра
34	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку спритності. Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Подачі м'яча – верхня та нижня. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Навчальна гра
35	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи.

	Вправи для розвитку гнучкості. Одиночне блокування нападаючого удару. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра	
36	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Подачі м'яча – верхня та нижня. Друга передача через гравця зони № 3. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Навчальна гра	
37	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Верхня пряма подача (6 спроб). Підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Навчальна гра	
38	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. Навчальна гра	
39	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Подачі м'яча – верхня та нижня. Навчальна гра	
40	ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Страхування гравців. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Навчальна гра	
41	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Друга передача через гравця зони №3. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Страхування гравців. Навчальна гра	
42	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Друга передача через гравця зони №3. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Страхування гравців. КН:Верхня пряма подача (7 спроб). Навчальна гра	
43	ЗРВ та спеціальні вправи. Страхування гравців. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Одиночне блокування нападаючого удару. Навчальна гра	
44	ЗРВ. Навчальна гра волейбол. <i>Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»</i>	
Модуль IV. Настільний теніс (2год.) (початок)		
45	Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом.	

	Інструкція № __. Профілактика спортивного травматизму. Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра	
46	Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра	
47	Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра	
48	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра	
49	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
50	ЗРВ та спеціальні вправи. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Навчальна гра	
51	ЗРВ. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Навчальна гра теніс настільний	
52	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
53	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
54	ЗРВ. Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним та обертотом м'яча. Навчальна гра теніс настільний	
55	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
56	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
57	ЗРВ. КН: Виконання подачі з нижнім боковим обертотом м'яча. Навчальна гра теніс настільний	
58	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
59	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
60	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний. <i>Узагальнення знань з модуля: «Настільний теніс»</i>	
Модуль III. Волейбол (18 год.) (продовження)		
61	Правила безпеки. Інструкція № __. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Повторити передачу м'яча двома руками зверху в парах, до стіни, над собою. Техніка виконання прямого нападаючого удару. Нижня бокова і пряма подачі з-за лицевої лінії. Прийом м'яча знизу обома руками	
62	Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку. ЗРВ і спеціальні вправи. Прямий нападаючий удар-підготовчі вправи, розучування техніки виконання. Нижня пряма і бокова подачі з-за лицевої лінії. Прийом м'яча знизу	

	обома руками	
63	Місце для гри, устаткування, інвентар. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками зверху в парах. Даліше розучування техніки виконання прямого нападаючого удару. Нижня пряма і бокова подача з-за ліцевої лінії	
64	Історія розвитку волейболу. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками зверху в парах на місці, потім через сітку. Прямий нападаючий удар. Нижня пряма і бокова подача з-за ліцевої лінії на точність по зонах	
65	Правила та хід гри. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками зверху в парах на місці, потім через сітку. Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача із вкороченої відстані 6-7м	
66	Активна рухова діяльність. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача з-за ліцевої лінії	
67	Оптимальний життєвий режим. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Прямий нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Верхня пряма подача з-за ліцевої лінії	
68	Оптимальний руховий режим. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками знизу на місці в парах; до стіни. Прямий нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Верхня пряма подача з-за ліцевої лінії	
69	Режим харчування. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками знизу на місці в парах; до стіни. Прямий нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Блокування одиночне. (підвідні вправи)	
70	Профілактика плоскостопості. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості спритності і координації рухів. Передача м'яча двома руками знизу на місці в парах через сітку. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування одиночне. (підвідні вправи)	
71	Шкідливі звички. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Прийом та передача м'яча двома руками знизу на місці в парах через сітку. Прямий	

	нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування одиночне. (підвідні вправи)	
72	Профілактика травматизму. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача двома руками зверху в парах через сітку - підготовка до складання навчального нормативу. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії	
73	Правила контролю під час занять волейболом. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. КН: Передача двома руками зверху в парах через сітку - складання навчального нормативу. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії	
74	Перевтома. її фізіологічна суть. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Передача двома руками зверху за спину в парах та через сітку. Прийом м'яча обома руками знизу, що відскочив від сітки. Передача через сітку обома руками знизу. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії	
75	Розвиток фізичних якостей волейболіста. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Прийом та передача м'яча обома руками знизу в парах – підготовка до складання навчального нормативу. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії	
76	Основні засади суддівства. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. КН: Прийом та передача м'яча обома руками знизу в парах - складання навчального нормативу. Верхня пряма подача - підготовка до складання навчального нормативу. Навчальна гра: дія гравців під сіткою	
77	Основні жести судів. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. КН: Верхня пряма подача - складання навчального нормативу. Навчальна гра: взаємодія гравців передньої і задньої лінії під час гри	
78	Правила центральної і задньої лінії, обов'язки гравця «ліберо», покарання. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Прийом та передача м'яча обома руками знизу і зверху в парах. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидує партнер біля сітки. Блокування. Навчальна гра. <i>Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»</i>	

Модуль I. Футбол (18 год.) (продовження)

79	Фізична підготовка юного футболіста. Правила безпеки. Інструкція № __. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Різновиди стрибків з імітацією ударів головою і ногою. Жонгливання м'ячем	
80	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Удари лівою і правою ногою по м'ячу, що котиться вивченими способами. Удари по м'ячу головою на дальність і точність з різних положень	
81	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Жонгливання м'ячем. Удари лівою і правою ногою по м'ячу, що котиться з різних положень вивченими способами. Удари по м'ячу головою з різних положень на точність і дальність. Відбирання м'яча різними способами	
82	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Ведення м'яча вивченими способами з обведенням перешкод з наступним ударом по воротах. Гра в квадраті	
83	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом». «зупинкою». Удари по м'ячу, що летить вивченими способами. Тактика нападу: раціональне використання вивчених технічних прийомів, маневрування на полі. Гра в квадраті	
84	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили. Різновиди ведення м'яча з обвідкою перешкод різними способами. Удари по м'ячу що котиться правою і лівою ногою на дальність. Зупинка м'яча вивченими способами. Гра в квадраті	
85	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Зупинка м'яча вивченими способами. Тактика захисту: вибір позиції та страхування. Двосторонні ігри 3x3, 4x4	
86	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем. Різновиди ведення м'яча з наступним ударом по воротах. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і розбігу. Удари по м'ячу , що котиться правою і лівою ногою на дальність і точність. Двостороння гра: 3x3, 4x4	
87	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'яча. Різновид ведення м'яча вивченими способами з наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу на дальність і точність правою і лівою ногою. Зупинка м'яча вивченими способами. Вкидання м'яча вивченими способами. Гра в квадраті	

88	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Ведення м'яча вивченими способами з обведенням перешкод з наступним ударом по воротах. Тактика нападу: раціональне використання вивчених технічних прийомів, маневрування на полі. Гра в квадраті	
89	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом». «зупинкою». Удари по м'ячу, що летить вивченими способами. Гра в квадраті	
90	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу, що летить вивченими способами правою і лівою ногою. Зупинка м'яча вивченими способами. Відволікальні дії з активним опором	
91	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Ведення м'яча з обведенням перешкод в швидкому темпі. Двостороння гра 4x4, 3x3	
92	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили. Удари на дальність і точність. 5 (п'ять) спроб обведення стійок (фішок) – підготовка до складання навчального нормативу. Відволікальні дії. Тактика захисту: протидія удару по воротах. Двостороння гра 3x3, 4x4	
93	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку спритності. Гра воротаря: вибивання м'яча з землі на точність. Обманні рухи під час виконання 11-метрових ударів. КН: Ведення м'яча (5 спроб) з обведенням перешкод в швидкому темпі. Тактика нападу: гра в один дотик. Двостороння гра 4x4	
94	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості. Ведення м'яча з обведенням стійок (фішок). Удари по м'ячу, що летить правою і лівою ногою різними способами. Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність. Двостороння навчальна гра	
95	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Ведення м'яча з обведенням стійок (фішок) з наступним ударом по воротах. Двостороння гра з застосуванням вивчених технічних і тактичних прийомів гри	
96	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили. Двостороння гра з застосуванням вивчених технічних і тактичних прийомів гри. <i>Узагальнення знань з модуля: «Футбол»</i>	
Модуль II. Легка атлетика (6 год.) (продовження)		
97	Правила безпеки на уроках л/атлетики, правила змагань з	

	стрибків у висоту. Інструкція № __. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Повторити низький старт; стартовий розбіг.(4x15м). Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»: визначення кута і довжини розбігу. Гра «Виклик номерів»	
98	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Стрибок у висоту з розбігу - політ і приземлення. Повторити високий старт, човниковий біг 4x9 м. з високого старту. Повторний біг 3x60м.(фінішування) Ріномірний біг 1000 м (хл.), 500 м (дівч.)	
99	Відродження Олімпійських ігор сучасності. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Закріплення техніки стрибка у висоту сп. «переступання». Біг 60 м. Повільний біг 1500 м (хл.), 1000 м (дівч.)	
100	Особливості дихання під час бігу на короткі і довгі дистанції. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. КН: Біг 60 м. Стрибок у висоту. Повільний біг 1500м (хл.), 1000 м (дівч.)	
101	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості. КН: Стрибок у висоту. Біг 1500 м (хл.), 1000 м (дівч.). Стрибок у довжину з місця	
102	Місце л/атлетики в системі фізичного виховання. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. КН: Біг 1500 м (хл.), 1000 м (дівч.). Ігри за вибором дітей. <i>Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»</i>	
103	Підсумковий урок	