

6 клас фізична культура

№ уроку	№ в темі	Дата	Зміст уроку	Домашнє завдання
1	1		Т.1. Легка атлетика (10 год) Завдання на рік і семестр. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові вправи. Біг по дистанції 30 м. Кидання набивного м'яча з положення стоячи. Рухлива гра на увагу	
2	2		Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Вправи для запобігання плоскостопості	
3	3		Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Вправи для запобігання плоскостопості	
4	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Кидання набивного м'яча із положення сидячи. Рівномірний біг до 1200 м. Вправи для відновлення дихання	
5	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг у чергуванні з ходьбою	
6	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для запобігання плоскостопості	
7	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» . Спеціальні вправи для	

			метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі	
8	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» . Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі	
9	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи на формування постави	
10	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. , Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою Тематична	
11	1		Т.2. Футбол (14 год) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «Виклик номерів». Ходьба у повільному темпі	
12	2		Витоки українського футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Рухлива гра на увагу .	
13	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому.	
14	4		Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м'яча з різних вихідних положень. Біг у чергуванні з ходьбою	
15	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) У РУСІ- Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі	

16	6	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час двобою із суперником. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
17	7	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча. Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час двобою із суперником. Біг у повільному темпі. <i>Тематична</i>	
18	8	Видатні футболісти України. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою у русі. Ведення м'яча. Маневрування на полі. Вправи на формування постави	
19	9	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м'ячу ногою у русі. Ведення м'яча. Навчальна гра.	
20	10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «відходом». Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Біг у повільному темпі	
21	11	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Фінт «ударом». Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою.	
22	12	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.	
23	13	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Фінти «відходом» і «ударом». Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча. Вправи для запобігання плоскостопості	
24	14	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Фінт «зупинкою». Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі <i>Тематична</i>	
25	1	Т.3. Гімнастика (14 год) Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Згинання та	

			розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Рухлива гра на увагу	
26	2		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Махи в упорі на паралельних брусах (хлопці). Розмахування у висі на верхній жердині (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості	
27	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави	
28	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Ходьба у повільному темпі .	
29	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості	
30	6		Історія розвитку гімнастики в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи на формування постави	
31	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор	

			присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у повільному темпі. <i>Тематична</i>	
32	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням а упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Ходьба у повільному темпі	
33	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів , вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Рухлива гра на увагу.	
34	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату у три прийоми. Рівновага (дівчата): зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Ходьба у повільному темпі	
35	11		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату у три прийоми. Рівновага (дівчата): зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Ходьба у повільному темпі	
36	12		Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рівновага (дівчата): зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Вправи на формування постави	
37	13		Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рівновага (дівчата): зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Вправи на формування постави	

38	14		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою. Підбиття підсумків за семестр <i>Тематична</i>	
39	1		Т.4. Баскетбол (21 год) Завдання на семестр. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРІЗ. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Рухлива гра «Хто більше влучить? ». Вправи для запобігання плоскостопості	
40	2		Історія розвитку баскетболу в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Вправи на формування постави	
41	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Оптимальний вибір місця для отримання передачі м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
42	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із діставанням високих предметів. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою	
43	5		Організація самостійних занять з баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Кидким'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Фінти. Вправи для розвитку гнучкості	
44	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вистрибування з присіду. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча у трійках. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Повільний біг	
45	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за	

			зоровим, і звуковим сигналами. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Штрафний кидок. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча у парах. Протидія форварду з м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості. <i>Тематична</i>	
46	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Ловіння та передачі м'яча однією рукою від плеча в парах. Оптимальний вибір місця для отримання передачі м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання.	
47	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із дістанням високих предметів. Штрафний кидок. Контрольний навчальний норматив із передачі м'яча у парах. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання.	
48	10		Рациональне харчування спортсменів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Ведення м'яча з наступною передачею у колонах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи на формування постави	
49	11		Рациональне харчування спортсменів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Ведення м'яча з наступною передачею у колонах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи на формування постави	
50	12		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча з наступною передачею у парах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи для розвитку гнучкості	
51	13		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Ведення м'яча з наступною передачею у трійках. Організація нападу «вісімкою». Повільний біг. <i>Тематична</i>	
52	14		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч у стіну». Ведення м'яча з наступною передачею у трійках. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу « вісімкою». Біг зі зміною темпу	
53	15		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків.	

			Організація нападу швидким проривом. Вправи для запобігання плоскостопості	
54	16		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи для запобігання плоскостопості	
55	17		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисні. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи на формування постави	
56	18		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисні. Ведення м'яча з опором захисника. Кидки м'яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи на формування постави	
57	19		Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ведення м'яча з опором захисника. Протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою	
58	20		Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ведення м'яча з опором захисника. Протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою	
59	21		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Ведення м'яча з опором захисника. Контрольний навчальний норматив із кидків м'яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання <i>Тематична</i>	
60	1		Т.5. Волейбол (22 год) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Вибір місця для виконання другої передачі. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у повільному темпі	

61	2		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи на розтягування	
62	3		Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нижня пряма подача. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості	
63	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Прийом м'яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача. Вправи на формування постави	
64	5		Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання різних способів пересування. Нижня бокова подача. Передача м'яча обома руками зверху у парах. Вправи на розтягування	
65	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня бокова подача. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у чергуванні з ходьбою	
66	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня бокова подача. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у чергуванні з ходьбою	
67	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Вибір місця для виконання нижньої подачі. Нижня пряма подача. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.	
68	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Вибір місця для виконання нижньої подачі. Нижня пряма подача. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.	
69	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни, Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи на розтягування	

70	11		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча обома руками зверху від стіни, Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи на розтягування <i>Тематична</i>	
71	12		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу	
72	13		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу	
73	14		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса	
74	15		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Прийом м'яча обома руками знизу у колонах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса	
75	16		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра за спрощеними правилами. Біг у чергуванні з ходьбою	
76	17		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра за спрощеними правилами. Біг у чергуванні з ходьбою	
77	18		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом м'яча обома руками знизу після переміщення. Передача м'яча обома руками зверху у колоні. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості	
78	19		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Прийом м'яча обома	

			руками знизу після переміщення. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на формування постави	
79	20		Значення гравців передньої та задньої ліній. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча обома руками знизу після переміщення. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на розтягування.	
80	21		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. Контрольний навчальний норматив із прийому м'яча обома руками знизу від стіни. Біг у повільному темпі	
81	22		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний навчальний норматив із передач м'яча обома руками зверху від стіни. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса Тематична	
82	1		Т.6. Футбол (12 год) Олімпійські ігри у Давній Греції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м'ячу ногою у русі. Навчальна гра. Біг у чергуванні з ходьбою	
83	2		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м'ячу ногою у русі. Навчальна гра. Біг у чергуванні з ходьбою	
84	3		Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні, Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Удари по м'ячу ногою у русі. Вправи на формування постави	
85	4		Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні, Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Удари по м'ячу ногою у русі. Вправи на формування постави	
86	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари по м'ячу ногою на точність. Фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під	

			себе. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
87	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари по м'ячу ногою на точність. Фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
88	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. 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 '	
89	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. 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 '	
90	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Контрольний норматив із передач м'яча з місця на точність Партнерові з відстані 7 м. Уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Біг у чергуванні з ходьбою	
91	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Контрольний норматив із передач м'яча з місця на точність Партнерові з відстані 7 м. Уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Біг у чергуванні з ходьбою	
92	11		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри воротаря: вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. Контрольний навчальний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 7 м. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	
93	12		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри воротаря: вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. Контрольний навчальний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність у ворота з відстані 7 м. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі <i>Тематична</i>	
94	1		Т.7. Легка атлетика (10 год)	

			Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Кидання набивного м'яча із положення сидячи. Біг у повільному темпі	
95	2		Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у Горизонтальну ціль. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі	
96	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Ходьба у повільному темпі	
97	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Біг у повільному темпі	
98	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою	
99	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Контрольний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання	
100	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для запобігання плоскостопості	
101	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту способом «переступання». Вправи для формування постави	
102	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків	

			у висоту способом «переступання». Кидання набивного м'яча із положення лежачи на животі. Біг у повільному темпі. Підбиття підсумків за семестр і рік	
103	10		Підбиття підсумків за семестр і рік <i>Тематична</i>	
104				
105				