

01.09.2022

Тема уроку 1 Правила техніки безпеки на уроках футболу. Профілактика травматизму під час занять футболом.

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: прискорення та ривки з м'ячем, стрибки з імітуванням удару головою. Техніка пересування і поєднання прийомів пересування з технікою володіння з м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи. Рухлива гра «День і ніч»

Завдання <https://youtu.be/l07qmB9H8ZU>

06.09.2022

Тема уроку 2

Історія українського футболу

Завдання https://youtu.be/bnXk0n_q_R4

07.09.2022

Тема уроку 3

Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи на розучування техніки пересування.

Завдання: Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому.

08.09.2022

Тема уроку 4

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і витривалості. Ведення м'яча носком по прямій.

Завдання: Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи на місці

13.09.2022

Тема уроку 5

Правила гри у футбол. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Рухлива гра «Виклик номерів».

Завдання: Присідання з м'ячем

<https://youtu.be/cKW1UZPJ-uY>

14.09.2022

Тема уроку 6

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

15.09.2022

Тема уроку 7

ЗРВ та спеціальні вправи. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари в русі; удари на точність.

<https://youtu.be/dQDqowl7QsM>

20.09.2022

Тема уроку 8

ЗРВ та спеціальні вправи. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Рухлива гра

Завдання: Жонглювання м'ячем

21.09.2022

Тема уроку 9

ЗРВ та спеціальні вправи. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари в русі; удари на точність. Рухлива гра «Виклик номерів»

Завдання: відпрацювання фінтів

22.09.2022

Тема уроку 10

ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу, вісімкою. Передача м'яча партнеру з місця на точність внутрішньою стороною стопи з відстані.

Завдання: Удари м'ячем на точність

27.09.2022

Тема уроку 11

ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Удари по нерухомому м'ячу на точність, передачі м'яча з місця на точність. КН: Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів (5 ударів). Рухлива гра «Мисливці й качки».

Завдання: <https://youtu.be/CD8yip8vuSY>

28.09.2022

Тема уроку 12

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Рухлива гра «Виштовхни з кола»

Завдання: <https://youtu.be/ZMeuUIYAddw>

29.09.2022

Тема уроку 13

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і витривалості. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається

Завдання: <https://youtu.be/qoTDa09BqCE>

04.10.2022 Тема уроку 14

ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Рухлива гра «Виклик номерів»

Завдання:

Пробігти 200 метрів на швидкість

05.10.2022 Тема уроку 15

ЗРВ та спеціальні вправи. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Рухлива гра «День і ніч»
Завдання: відпрацювання фінтів.
Пробігти 200 м. на швидкість

06.10.2022 Тема уроку 16

ЗРВ та спеціальні вправи. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення "закривання"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Рухлива гра «День і ніч». Узагальнення знань з модуля: «Футбол»
Завдання: Присідання 5х5

Модуль II. Легка атлетика (6 год.)(початок)

11.10.2022 Тема уроку 17

Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики (на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі). Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. Загально розвивальні вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи
Завдання: <https://youtu.be/xsDxTbnsuUY>

12.10.2022 Тема уроку 18

Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. Загально розвивальні вправи на місці без предметів. Спеціальні бігові і стрибкові вправи: багаторазові стрибки з поворотами на 90о, 180о, 360°. КН: Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", см, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», https://youtu.be/_Ui1KVRmBKs
Завдання: Пробігти 200 м.

13.10.2022 Тема уроку 19

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ на місці без предметів. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами. КН: Стрибки в довжину з місця, см. Рухливі ігри та естафети https://youtu.be/_Ui1KVRmBKs
Завдання: Пробігти 200 м.

18.10.2022 Темв уроку 20

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: <https://youtu.be/7H926UyNQgA>
Завдання: Біг 30м, 60 м, с

19.10.2022 Тема уроку 21

Організуючі і стройові вправи. Спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами. ЗРВ. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри та естафети

<https://youtu.be/1VA7hUxGx3M>

Завдання: Метання малого м'яча на дальність

20.10.2022 Тема уроку 22

Організуючі і стройові вправи: перешикування в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі. КН: Рухливі ігри та естафети. Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»

Завдання: Рівномірний біг до 1000 м.

Модуль III. Волейбол (16 год.) (початок)

25.10.2022 Тема уроку 23

Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Інструкція № __. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Верхня передача м'яча в парах на місці

Завдання: <https://youtu.be/1jfhSttkIJY>

26.10.2022 Тема уроку 24

Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Гра "Малюкбол"

Завдання:

<https://youtu.be/ROmmexFehDQ>

27.10.2022 Тема уроку 25

Загартовування організму. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини. Кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5-1 кг). Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами

01.11.2022 Тема уроку 26

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прийом м'яча знизу від стіни. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. КН: Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м). Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами

Завдання: <https://youtu.be/Q-YmY0Y67Yw>

02.11.2022 Тема уроків 27

Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Естафети з м'ячами. Гра "Малюкбол"

Завдання: <https://youtu.be/fHlxt6204Hc>

03.11.2022 Тема уроку 28

ЗРВ і спеціальні вправи на розтягування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, в колонах, в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами

Завдання: <https://youtu.be/bCQr1WSgCtU>

08.11.2022 Тема уроку 29

Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Естафети з м'ячами. Гра "Малюкбол"

Завдання: <https://youtu.be/HNUcLtYIKoA>

09.11.2022 Тема уроку 30

ЗРВ і спеціальні вправи на розтягування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, в колонах, в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами

Завдання: <https://youtu.be/aagHDF9a2Go>

10.11.2022 Тема уроку 31

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку стрибучості і координації рухів. Верхня пряма подача в стіну з відстані 5-8 м. Верхня пряма подача на партнера. КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м). Рухлива гра "Малюкбол"

Завдання: <https://youtu.be/aagHDF9a2Go>

15.11.2022 Тема уроку 32

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили рук, координації рухів, спритності. Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м). Передача і прийом м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Рухлива гра "Малюкбол"

Домашнє завдання: <https://youtu.be/sdu4p4S5qYA>

16.11.2022 Тема уроку 33

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами

Домашнє завдання: <https://youtu.be/sdu4p4S5qYA>

17.11.2022 Тема уроку 34

ЗРВ і спеціальні вправи на розтягування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, в колонах, в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Навчальна гра волейбол

Домашнє завдання:

<https://youtu.be/sdu4p4S5qYA>

22.11.2022 Тема уроку 35

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Система гри "кутом уперед". КН: Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)

Завдання: відтискання від полу 15 р.

23.11.2022 Тема уроку 36

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидко-силових якостей. Естафети з м'ячами. Навчальна гра волейбол

Завдання: відтискання від полу 15р.

24.11.2022 Тема уроку 37

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку стрибучості і координації рухів. Верхня пряма подача в стіну, на партнера. Навчальна гра волейбол

Завдання: <https://youtu.be/YALhKrucfkE>

29.11.2022 Тема уроку 38

ЗРВ. Навчальна гра волейбол. Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»

Модуль IV. Настільний теніс (8 год.) (початок)

30.11.2022 Тема уроку 39

Правила техніки безпеки під час на уроках тенісу настільного. Інструкція № __. Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту

Завдання: <https://osvita-docs.com/node/291>

01.12.2022 Тема уроку 40

Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.

Завдання: <https://osvita-docs.com/node/291>

06.12.2022 Тема уроку 41

ЗРВ. Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Навчальна гра теніс настільний

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 20р.

07.12.2022 Тема уроку 42

ЗРВ. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Навчальна гра теніс настільний

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 20р.

08.12.2022 Тема уроку 43

ЗРВ. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Навчальна гра теніс настільний

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 20р.

12.12.2022 Тема уроку 44

ЗРВ. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. Навчальна гра теніс настільний

Завдання: Виконання серій атакуючих прийомів

13.12.2022 Тема уроку 45

ЗРВ. КН: Виконання подачі з верхнім обертом м'яча. Навчальна гра теніс настільний

Завдання: Виконання серій атакуючих прийомів

14.12.2022 Тема уроку 46

ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний. Узагальнення знань з модуля: «Настільний теніс»

Завдання: Виконання подачі з верхнім обертом м'яча.

20.12.2022 Тема уроку 47

Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Інструкція № __. Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.

ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра

21.12.2022 Тема уроку 48

Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.

Завдання: Виконання подачі з верхнім обертом м'яча.

22.12.2022 Тема уроку 49

Правила змагань. Суддівство. ЗРВ та спеціальні вправи. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Навчальна гра

Завдання <https://youtu.be/ssul-Qgj6o0>

II СЕМЕСТР

ТЕМА: “ БАСКЕТБОЛ”

24.01.23 Тема уроку 50

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань зупинки. Рухливі ігри.

ЗАВДАННЯ: згинання і розгинання рук в упорі лежачи 15 р.

25.01.23 Тема уроку 51

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань, зупинки; Повторити ведення м'яча на місці та в русі; Навчальна гра

ЗАВДАННЯ:згинання і розгинання рук в упорі лежачи 15 р.

26.01.23 Тема уроку 52

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань, зупинки; Закріпити ведення м'яча/

ЗАВДАННЯ:Присідання 15 р.

31.01.23 Тема уроку 53

Організовувальні вправи; ЗРВ; Закріпити обведення предметів; Повторити передачі м'яча двома руками від грудей/

ЗАВДАННЯ:Присідання 15 р.

01.02.23 Тема уроку 54

Організовувальні вправи; ЗРВ;

К.Н. – обведення предметів; Закріпити передачі м'яча двома руками від грудей та двома руками із-за голови; Навчальна гра.

ЗАВДАННЯ:стрибки на скакалці 1 хв.

02.02.23 Тема уроку 55

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками від грудей; Повторити штрафні кидки; Навчальна гра.

ЗАВДАННЯ:стрибки на скакалці 1 хв

07.02.2023 Тема уроку 56

ЗРВ. Організуючі і стройові вправи. Навчальна гра теніс настільний

ЗАВДАННЯ:ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15Р.

08.02.2023 Тема уроку 57

ЗРВ. КН: Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі). Навчальна гра теніс настільний

ЗАВДАННЯ:ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15Р.

09.02.2023 Тема уроку 58

**ЗРВ. КН: Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих.
Навчальна гра теніс настільний
ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15Р.**

14.02.2023 Тема уроку 59

**ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний
ЗАВДАННЯ:СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ**

15.02.2023 Тема уроку 60

**ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний. Узагальнення знань з модуля:
ЗАВДАННЯ:СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ**

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

21.02.2023 Тема уроку 61

Правила безпеки. Інструкція № __. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Навчальна гра волейбол.

22.02.2023 Тема уроку 62

Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. ЗРВ і спеціальні вправи. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Навчальна гра волейбол.

ЗАВДАННЯ:ПОКРАЩЕННЯ РОЗТЯЖКИ

**23.02.2023 Тема уроку 63 Загартовування організму. ЗРВ і спеціальні вправи.
Кидки набивного м'яча. Навчальна гра волейбол.**

https://youtube.com/shorts/EfyE_K5gEGs?feature=share

28.02.2023 Організовувальні вправи; ЗРВ;Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку та прийом і передача м'яча двома руками знизу через сітку є.

01.03.2023 Організовувальні вправи; ЗРВ; К.Н. – передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Удосконалити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку

02.03.2023 Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити передачі м'яча двома руками зверху за спину та прийом м'яча, що відскочив від сітки; .

28.02.2023 Тема уроку 64 Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку та прийом і передача м'яча двома руками знизу через сітку є.

01.03.2023 Тема уроку 65 Організовувальні вправи; ЗРВ; К.Н. – передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Удосконалити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку

02.03.2023 Тема уроку 66 Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити передачі м'яча двома руками зверху за спину та прийом м'яча, що відскочив від сітки;

07.03.2023 Тема уроку 67

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Верхня пряма подача на партнера. Навчальна гра волейбол.

Завдання: Стрибки на скакалці

08.03.2023 Тема уроку 68

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Навчальна гра волейбол.

Завдання: Стрибки на скакалці

09.03.2023 Тема уроку 69

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Навчальна гра волейбол.

Завдання: Стрибки на скакалці

14.03.2023 Тема уроку 70

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра волейбол.

Завдання : Присідання 5х5

15.03.2023 Тема уроку 71

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».

Навчальна гра волейбол.

Завдання: Присідання 5х5

16.03.2023 Тема уроку 72

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра волейбол.

Завдання: Присідання 5х5

21.03.2023 Тема уроку 73

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів
КН: Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м). Навчальна гра волейбол.

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 15Р

22.03.2023 Тема уроку 74

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів.
КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м).

Навчальна гра волейбол.

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 15Р

23.03.2023 Тема 75

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів.
КН: Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб). Навчальна гра волейбол.

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 15Р

28.03.2023 Тема уроку 76

Основні засади суддівства. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра: дія гравців під сіткою.

29.03.2023 Тема уроку 77

Основні жести судів. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра: взаємодія гравців передньої і задньої лінії під час гри.

30.03.2023 Тема уроку 78

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів.
Навчальна гра волейбол. Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»

Модуль II. Легка атлетика (6 год.)(продовження)

04.04.2023 Тема уроку 79

Правила безпеки. Інструкція № __. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидко-силових якостей. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами).

05.04.2023 Тема уроку 80

Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. Біг 30 м, біг 60 м. КН: Біг 30 м.

06.04.2023 Тема уроку 81

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. КН: Біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м.

11.04.2023 Тема уроку 82

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Ігри за вибором дітей. КН: Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см), стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см).

12 .04.2023 Тема уроку 83

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. КН: Біг з рівномірною швидкістю 1000м.(дівч), 1500м (хл). Ігри за вибором дітей.

13.04.2023 Тема уроку 84

ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. КН: Метання малого м'яча на дальність (м). Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»

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

18.04.2023 Тема уроку 85

Правила безпеки на уроках футболу. Інструкція № __. Історія українського футболу. ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари середньою частиною підйому. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик».
Домашнє завдання: жонгливання м'ячем.

19.04.2023 Тема уроку 86

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність і дальність. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.

20.04.2023 Тема уроку 87

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшквою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик».

Домашнє завдання: удари по м'ячу, що летить.

25.04.2023 Тема уроку 88

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.

26.04.2023 Тема уроку 89

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ КН: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м.

Домашнє завдання: Жонглювання м'ячем.

27.04.2023 Тема уроку 90

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.

Домашнє завдання: відбивання м'яча.

02.05.2023 Тема уроку 91

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. КН: 4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості.

Домашнє завдання: жонгливання м'ячем.

03.05.2023 Тема уроку 92

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик».

Домашнє завдання: вкидання м'яча.

04.05.2023 Тема уроку 93

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик».

Домашнє завдання: удари по воротах після ведення.

09.05.2023 Тема уроку 94

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Домашнє завдання: удари по воротах після ведення.

10.05.2023 Тема уроку 95

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч».

Домашнє завдання: удари на точність після ведення.

11.05.2023 Тема уроку 96

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Домашнє завдання: удари на точність після ведення.

16.05.2023 Тема уроку 97

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

17.05.2023 Тема уроку 98

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Жонглювання м'ячем. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем». Домашнє завдання: удари по м'ячу ногою із рук на дальність і точність.

18.05.2023 Тема уроку 99

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ.

Прискорення та ривки з м'ячем.

Домашнє завдання: кидки м'яча на точність і дальність в коридор шириною 3м.

23.05.2023 Тема уроку 100

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Стрибки з імітуванням удару головою. . Індивідуальні дії в нападі. Рухливі ігри з м'ячем.

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

24.05.2023 Тема уроку 101

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч».

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

25.05.2023 Тема уроку 102

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії у захисті. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

30.05.2023 Тема уроку 103

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії у захисті. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

31.05.2023 Тема уроку 104

ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч».

Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.

