

Семестр # *	№ теми *	Назва теми*	#	№ теми уроку *	Назва теми уроку*	Примітки	Шаблон домашнього завдання
1	1	Легка атлетика		1	ТМЗ. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».		Багатоскоки
1	1	Легка атлетика		2	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Облік результату виконання естафетного бігу 4*100 метрів.  Рухлива гра на розвиток швидкості.		підтягування у висі

1	1	Легка атлетика	3	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м.  Облік результатів по стрибках у довжину з місця.	підтягування у висі
1	1	Легка атлетика	4	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м.  Рухлива гра на розвиток швидкості.	вправи на гнучкість
1	1	Легка атлетика	5	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи для меальника. Біг 500 метрів з урахуванням часу. Вдосконалювання г/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.	багатоскок и

1	1	Легка атлетика	6	<p>Теоретичні знання: планування й методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. ЗРВ з м'ячами.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для меальника.</p> <p>Повторний біг на 100 метрів.</p>	багатоскок и
1	1	Легка атлетика	7	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для меальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.</p>	вправи на гнучкість
1	1	Легка атлетика	8	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Закріплення техніки виконання бігу на 100 метрів.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для меальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання</p>	стрибки через скакалку

				генісного м'яча з розбігу на дальність.		
1	1	Легка атлетика	9	ТМЗ. ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку.  Рухлива гра на розвиток швидкості.		Багатоскоки
1	1	Легка атлетика	10	ТМЗ. ЗРВ в русі. Повторний біг на 30 метрів.  ЗФП. Стрибки через скакалку.  Вдосконалення техніки виконання стрибка в довжину з місця.  Рухлива гра на розвиток швидкості.		Багатоскоки
1	1	Легка атлетика	11	ТМЗ. ЗРВ в русі. Повторний біг на 30 метрів.  ЗФП. Стрибки через скакалку.  Закріплення техніки виконання		Стрибкові вправи

				стрибка в довжину з місця  Рухлива гра на розвиток швидкості.	
1	1	Легка атлетика	12	ГМЗ. ЗРВ в русі. Закріплення техніки бігу на 30 метрів. Повторний біг.  ЗФП. Стрибки через скакалку. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкості.	Стрибкові вправи
1	2	Волейбол	13	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. Закріплення навичок з т\в передач м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча.  ЗФП: підняття кулі з положення, лежачі  Навчальна гра у волейбол.	підтягування у висі

1	2	Волейбол	14	<p>ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м.</p> <p>Вдосконалення т/в верхньої подачі м'яча.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	стрибки через скакалку
1	2	Волейбол	15	<p>ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м.</p> <p>Закріплення техніки виконання верхньої подачі м'яча.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	підтягування у висі

1	2	Волейбол	16	<p>ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м.</p> <p>Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яча.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	підтягування у висі
1	2	Волейбол	17	<p>ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>ОРД з техніки виконання нижньої подачі м'яча.</p> <p>3. Навчальна гра у волейбол.</p>	стрибкові вправи
1	2	Волейбол	18	<p>ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність».</p> <p>ЗРВ з м'ячами.</p>	стрибкові вправи

				ВФП: човниковий біг 4X9м.	
1	2	Волейбол	19	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. Вдосконалення т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча.  ВФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.  Навчальна гра у волейбол.	стрибки через скакалку
1	2	Волейбол	20	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ОРД по т\в передачі м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча.  ВФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.  Навчальна гра у волейбол.	стрибки через скакалку
1	2	Волейбол	21	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами.  ВФП: підняття тулуба з положення, лежачі. Вдосконалення техніки виконання стійкі, рухання,	багатоскок

				повторення т\в прийому та передачі м'яча зверху й знизу.	
1	2	Волейбол	22	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність». Інструктаж з безпеки на уроках з волейболу.	підтягування у висі
1	3	Баскетбол	23	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; ловля і передача м'яча в умовах опору захисників. ЗФП: різновиди відтискань.	вправи на гнучкість
1	3	Баскетбол	24	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію	вправи на гнучкість

1	3	Баскетбол	25	ГМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП: стійка в планці.Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти.  Повіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці і в русі.	вправи на гнучкість
1	3	Баскетбол	26	ГМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Повіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці.	відтискання в упорі лежачи
1	3	Баскетбол	27	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: стійка в планці.	відтискання в упорі лежачи
1	3	Баскетбол	28	ГМЗ. ЗРВ в русі. стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних.СП	стрибкові вправи

				різними способами з змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча. ЗФП	
1	3	Баскетбол	29	ГМЗ. ЗРВ в русі. Бесіда «Особливості проведення та суддівства змагань»; стійки, пересування, зупинки, повороти. ЗФП: стійка в планці.	відтискання в упорі лежачи
1	3	Баскетбол	30	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці.	стрибкові вправи
1	3	Баскетбол	31	ГМЗ. ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами з змаганні з партнерами і з	вправи на гнучкість

				веденням м'яча;ЗФП		
1	3	Баскетбол	32	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Прискорення на 5-10м зрізних с/п різними способами.		вправи на гнучкість
1	3	Баскетбол	33	ГМЗ. ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних.СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча.		вправи на гнучкість
1	3	Баскетбол	34	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ в русі. Стійки, пересування, зупинки, повороти. Човниковий біг 4x10м.		відтискання в упорі лежачи

1	3	Баскетбол	35	ГМЗ. ЗФП: Різновиди підтягувань. Ловля, передача і ведення м'яча в парах, грійках, четвірках; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3Х3.	стрибкові вправи
1	3	Баскетбол	36	ГМЗ. ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами	стрибки через скакалку
1	3	Баскетбол	37	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: Обертання обручів. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення техніки ведення, передачі і ловлі м'яча. Кидки та підбирання м'яча	стрибки через скакалку

1	3	Баскетбол	38	ГМЗ. Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування міжнародними мовами». ЗРВ в парах	стрибки через скакалку
1	3	Баскетбол	39	ГМЗ. Бесіда «Організація техніко-тактичних дій у процесі гри». ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Стійки, пересування, зупинки, повороти.	вправи для м'язів спини
1	3	Баскетбол	40	ГМЗ. ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу; чергування різних стійок, зупинок, поворотів у нападі і захисті. ЗФП: різновиди підтягувань Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані	підтягування у висі

1	3	Баскетбол	41	ГМЗ. ЗРВ в парах. ЗФП: різновиди відтискань. стійки, пересування, зупинки, повороти; серійні стрибки поштовхом обох ніг з діставанням високих предметів. ЗФП: різновиди відтискань.	вправи на гнучкість
1	3	Баскетбол	42	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: різновиди підтягувань Ловля і передача м'яча в парах, трійках, четвірках в зустрічних колонах; ведення м'яча без зорового контролю	вправи для черевного пресу
1	3	Баскетбол	43	Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Прискорення на 5-10м зрізних с/п різними способами. Ведення, передачі, кидки, підбирання м'яча.	відтискання в упорі лежачи

1	3	Баскетбол	44	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: різновиди підтягувань. Ловля, передача і ведення м'яча в парах, грійках, четвірках; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні.	вправи для черевного пресу
1	3	Баскетбол	45	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу; чергування різних стійок, зупинок, поворотів у нападі і захисті. ЗФП: різновиди підтягувань. Штрафні кидки – виконання навчального нормативу.	вправи для м'язів спини

Семестр # *	№ теми *	Назва теми*	#	№ теми уроку *	Назва теми уроку*	Примітки	Шаблон домашнього завдання
----------------	----------------	----------------	---	-------------------------	-------------------	----------	----------------------------------

2	4	Волейбол	46	ГМЗ. Інструктаж з безпеки на уроках з волейболу. Історія розвитку гри у волейбол, правила гри у волейбол. Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя»..ЗРВ в русі.	Багатоскоки
2	4	Волейбол	47	ЗФП: підняття тулуба з положення, лежачі.  Навчальна гра у волейбол.	Стрибкові вправи
2	4	Волейбол	48	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Закіплення та вдосконалення техніки виконання стійки, рухання, повторення в прийому та передачі м'яча зверху й знизу.	Стрибкові вправи

2	4	Волейбол	49	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Закріплення навичок з т\в передач м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча.</p> <p>ЗФП: підняття тулуба з положення, лежачі.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	Багатоскок и
2	4	Волейбол	50	<p>ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	Багатоскок и
2	4	Волейбол	51	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ОРД по т\в передач м'яча, повторення т\в нижньої подачі м'яча.</p> <p>ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	стрибки через скакалку

2	4	Волейбол	52	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча.</p> <p>ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі.</p>	вправи на гнучкість
2	4	Волейбол	53	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча</p> <p>ЗФП: човниковий біг 4X9 м</p>	багатоскок и
2	4	Волейбол	54	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення навичок з т\в нижньої подачі, повторення т\в верхньої подачі м'яча</p> <p>ЗФП: човниковий біг 4X9 м.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	багатоскок и

2	4	Волейбол	55	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу.</p> <p>ОРД з техніки виконання нижньої подачі м'яча.</p> <p>ЗФП: човниковий біг 4X9 м.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>		вправи на гнучкість
2	4	Волейбол	56	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу.</p> <p>Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яча.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p>		підтягування у висі

2	4	Волейбол	57	<p><b>ТМЗ. ЗРВ в русі.</b> Різновиди ходьби, бігу.</p> <p><b>Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яча.</b></p> <p><b>Багатократні передачі м'яча над головою.</b></p> <p><b>ЗФП: човниковий біг 4X9 м.</b></p> <p><b>Навчальна гра у волейбол.</b></p>	підтягування у висі
2	4	Волейбол	58	<p><b>ТМЗ. ЗРВ в русі.</b> Різновиди ходьби, бігу.</p> <p><b>Закріплення техніки виконання верхньої подачі м'яча.</b></p> <p><b>ЗФП: човниковий біг 4X9 м.</b></p> <p><b>Багатократні передачі м'яча над головою.</b></p> <p><b>Навчальна гра у волейбол</b></p>	підтягування у висі

2	4	Волейбол	59	<p><b>ЗФП: стрибкові вправи.</b></p> <p><b>Багатократні передачі м'яча над головою.</b></p> <p><b>Навчальна гра у волейбол.</b></p>	багатоскок и
2	4	Волейбол	60	<p><b>ГМЗ. Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування носемними мовами». ЗРВ в обручах.</b></p> <p><b>Різновиди ходьби, бігу.</b></p>	підтягування у висі
2	4	Волейбол	61	<p><b>ГМЗ. ЗРВ в обручах.</b></p> <p><b>Різновиди ходьби, бігу. ОРД з техніки виконання верхньої подачі м'яча.</b></p> <p><b>ЗФП: стрибкові вправи.</b></p> <p><b>Багатократні передачі м'яча над головою.</b></p>	стрибки через скакалку

2	4	Волейбол	<p>62 ГМЗ. ЗРВ в обручах. Різновиди ходьби, бігу. ОРД з техніки виконання верхньої подачі м'яча.</p> <p>ЗФП: стрибкові вправи.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Передачі в парах.</p>	стрибки через скакалку
2	4	Волейбол	<p>63 ГМЗ. ЗРВ в обручах. Різновиди ходьби, бігу.</p> <p>ЗФП: стрибкові вправи.</p> <p>Повторення техніки виконання блоку.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Передачі в парах</p>	стрибкові вправи

2	4	Волейбол	64	<p>ГМЗ. ЗРВ в обручах.</p> <p>Різновиди ходьби, бігу.</p> <p>Закріплення техніки виконання блоку.</p> <p>ЗФП: стрибкові вправи.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Навчальна гра у волейбол.</p>	стрибкові вправи
2	4	Волейбол	65	<p>ГМЗ. ЗРВ в обручах.</p> <p>Різновиди ходьби, бігу. Вдосконалення техніки виконання блоку. ЗФП: стрибкові вправи.</p> <p>Багатократні передачі м'яча над головою.</p> <p>Передачі в парах.</p>	підтягування у висі
2	5	Баскетбол	66	<p>ГМЗ. Правила безпеки на уроках з баскетболу. ЗРВ в русі. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки,</p>	підтягування у висі

				пересування, зупинки, повороти.  Ловіння і передача м'яча в парах.	
2	5	Баскетбол	67	ГМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці.	стрибки через скакалку
2	5	Баскетбол	68	ГМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці.	стрибки через скакалку
2	5	Баскетбол	69	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість». ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу.	вправи на гнучкість

2	5	Баскетбол	70	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі. Бесіда «Особливості проведення та суддівства змагань»; стійки, пересування, зупинки, повороти. ЗФП: стійка в планці.  Стрибки з підставанням високо підвішених предметів.</p>	вправи на гнучкість
2	5	Баскетбол	71	<p>ЗФП: стійка в планці. Вдосконалення виконання т/в штрафного кидка.. Навчальна гра 3Х3</p>	вправи на гнучкість
2	5	Баскетбол	72	<p>ГМЗ. ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча.</p>	відтискання в упорі лежачи

2	5	Баскетбол	73	ГМЗ. ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних.СП різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча.	відтискання в упорі лежачи
2	5	Баскетбол	74	Боротьба за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок. Навчальна гра 3Х3.	відтискання в упорі лежачи
2	5	Баскетбол	75	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; ловля і передача м'яча в умовах опору захисників.	вправи на гнучкість

2	5	Баскетбол	76	ГМЗ. ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; прискорення на 5-10м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами.	вправи на гнучкість
2	5	Баскетбол	77	ГМЗ. Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». ЗРВ в парах Різновиди ходьби, бігу.	вправи на гнучкість
2	5	Баскетбол	78	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; чергування різних стійок, зупинок, поворотів у нападі і захисті. ВФП: Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані.	стрибки через скакалку

2	5	Баскетбол	79	ЗФП: різновиди підтягувань Ловля і передача м'яча в парах, трійках, четвірках в зустрічних колонах; ведення м'яча без зорового контролю; відбивання м'яча; взаємодії та протидії заслоном.	стрибки через скакалку
2	5	Баскетбол	80	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: різновиди підтягувань Ловля і передача м'яча в парах, трійках, четвірках в зустрічних колонах; ведення м'яча без зорового контролю.	підтягування у висі
2	5	Баскетбол	81	ГМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу; чергування різних стійок, зупинок, поворотів у нападі і захисті. ЗФП: різновиди підтягувань. Штрафні кидки – виконання навчального нормативу.	вправи для черевного пресу

2	5	Баскетбол	82	ЗФП: різновиди підтягувань. Ловля, передача і ведення м'яча в парах, грійках, четвірках; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3Х3.	вправи для черевного пресу
2	5	Баскетбол	83	ГМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: різновиди підтягувань. Ловля, передача і ведення м'яча в парах, грійках, четвірках; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні.	вправи для м'язів спини
2	5	Баскетбол	84	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її.	вправи для м'язів спини

2	6	Легка атлетика	85	<p>ТМЗ. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику.</p> <p>Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».</p>	стрибки через скакалку
2	6	Легка атлетика	86	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>Закріплення техніки бігу на 30 метрів. Повторний біг.</p> <p>ЗФП. Стрибки через скакалку.</p> <p>Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.</p> <p>Рухлива гра на розвиток швидкості.</p>	відтискання в упорі лежачи
2	6	Легка атлетика	87	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>Повторний біг на 30 метрів.</p> <p>ЗФП. Стрибки через скакалку.</p> <p>Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця</p>	вправи на гнучкість

				Рухлива гра на розвиток швидкості.		
2	6	Легка атлетика	88	ГМЗ. Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» ЗРВ в русі.  ЗФП. Стрибки через скакалку. ОРД з техніки виконання бігу на 30 м.		стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	89	ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку.  Рухлива гра на розвиток швидкості.		вправи на гнучкість
2	6	Легка атлетика	90	ГМЗ. ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку.  Рухлива гра на розвиток швидкості.		стрибкові вправи

2	6	Легка атлетика	91	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>Закріплення техніки виконання бігу на 100 метрів.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для метальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.</p>	стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	92	<p>ТМЗ. ЗРВ в русі.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для метальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.</p>	вправи для черевного пресу
2	6	Легка атлетика	93	<p>Теоретичні знання: планування й методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. ЗРВ з м'ячами.</p>	Багатоскок и

				ЗФП. Спеціальні вправи для метальника. Повторний біг на 100 метрів.	
2	6	Легка атлетика	94	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи для метальника. Біг 500 метрів з урахуванням часу. Вдосконалювання г/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.	Стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	95	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м. Рухлива гра на розвиток швидкості.	Стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	96	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4*100м., 8*50м.	Багатоскоки

				Облік результатів по стрибках у довжину з місця.	
2	6	Легка атлетика	97	ГМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Облік результату виконання естафетного бігу 4*100 метрів.  Рухлива гра на розвиток швидкості.	Багатоскок и
2	6	Легка атлетика	98	Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя». ЗРВ в русі. ЗФП: вправи для розвитку гнучкості.	стрибки через скакалку
2	6	Легка атлетика	99	Закріплення т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.  Біг 500 м. без обліку часу : стартовий розгін, техніка фінішування, біг по дистанції.  Рухлива гра на розвиток швидкості.	стрибки через скакалку

2	6	Легка атлетика	100	<p>ЗФП. Спеціальні вправи для метальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.</p> <p>Рухлива гра на розвиток швидкості.</p>	Стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	101	<p>ТМЗ. ЗФП. Спеціальні вправи для метальника.</p> <p>Біг 500 метрів з урахуванням часу.</p> <p>Вдосконалювання т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.</p>	Стрибкові вправи
2	6	Легка атлетика	102	<p>ТМЗ. ЗРВ з м'ячами..</p> <p>Спеціальні вправи бігуна. Облік результату виконання естафетного бігу 4*100 метрів.</p> <p>Рухлива гра на розвиток швидкості.</p>	Багатоскоки

2	6	Легка атлетика	103	<p>Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів.</p> <p>ЗФП. Спеціальні вправи для метальника.</p> <p>Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність</p>	Багатоскоки
2	6	Легка атлетика	104	<p>Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».</p> <p>ЗФП: вправи для розвитку гнучкості.</p>	вправи на гнучкість
2	6	Легка атлетика	105	<p>Формування ключової компетентності – «Уміння вчитися впродовж життя».</p> <p>ЗРВ в русі.</p>	вправи на гнучкість
2	6	Легка атлетика	106	<p>Формування ключової компетентності «Уміння вчитися впродовж життя».</p> <p>ЗРВ в русі.</p>	Багатоскоки

## Зразок контрольної роботи

### Теоретичне завдання.

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

- А. Ходьба;**
- Б. Біг;**
- В. Нахили;
- Г. Стрибки;**
- Д. Кидання ( метання);**
- Е. Удари по воротах.

*За усі правильні відповіді 2бала. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

2. Як називається збільшення швидкості після старту?

- А. Старт;
- Б. Стартовий розбіг;**
- В. Прискорення.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

3. Що таке фізичний розвиток?

- А. Це процес зміни форм і функцій організму протягом життя;**
- Б. Це рівень розвитку рухових умінь, навичок, фізичних якостей.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

4. Хто був засновником волейболу?

- А. Нільс Хольгрен;
- Б. Джеймс Нейсміт;
- В. Вільям Джон Морган.**

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

5. Скільки гравців знаходиться на одній половині майданчику під час гри у волейбол?

- А. 8 гравців;
- Б. 5 гравців;
- В. 6 гравців;**
- Г. 10 гравців.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

6. Із скількох партій складається гра у волейбол?

- А. 3 2-х або 3-х;
- Б. 3 3-х або 5-ти;**
- В. 3 4-х або 5-ти.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

7. Як гравці – волейболісти переміщуються по майданчику в наступну зону?

- А. Проти годинникової стрілки;
- Б. Як заманеться;

**В. За годинниковою стрілкою.**

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

8. Корфбол це -?

**А. Не контактна гра;**

Б. Контактна гра;

В. Єдиноборство.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

9. Команда для гри у корфбол складається з ?

А. 3-х юнаків і 3-х дівчат;

**Б. 4-х юнаків і 4-х дівчат;**

В. 5-ти юнаків і 5-ти дівчат.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

10. В якій країні зародився корфбол?

А. США;

**Б. Голандія;**

В. Бельгія;

Г. Англія.

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

11. В якому році було винайдено гру корфбол?

**А. 1902р.;**

Б. 1940р.;

В. 1999р..

*За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

## **Перелік питань I семестр**

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

А. Ходьба;

Б. Біг;

В. Нахили;

Г. Стрибки;

Д. Кидання ( метання);

Е. Удари по воротах.

*За усі правильні відповіді 2бала. Отриманий бал \_\_\_\_\_*

2. Як називається збільшення швидкості після старту?  
А. Старт;  
Б. Стартовий розбіг;  
В. Прискорення.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
3. Що таке фізичний розвиток?  
А. Це процес зміни форм і функцій організму протягом життя;  
Б. Це рівень розвитку рухових умінь, навичок, фізичних якостей.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
4. Хто був засновником волейболу?  
А. Нільс Хольгрен;  
Б. Джеймс Нейсміт;  
В. Вільям Джон Морган.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
5. Скільки гравців знаходиться на одній половині майданчику під час гри у волейбол?  
А. 8 гравців;  
Б. 5 гравців;  
В. 6 гравців;  
Г. 10 гравців.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
6. Із скількох партій складається гра у волейбол?  
А. 3 2-х або 3-х;  
Б. 3 3-х або 5-ти;  
В. 3 4-х або 5-ти.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
7. Як гравці – волейболісти переміщуються по майданчику в наступну зону?  
А. Проти годинникової стрілки;  
Б. Як заманеться;  
В. За годинниковою стрілкою.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
8. Корфбол це -?  
А. Не контактна гра;  
Б. Контактна гра;  
В. Єдиноборство.  
**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**
9. Команда для гри у корфбол складається з ?  
А. 3-х юнаків і 3-х дівчат;  
Б. 4-х юнаків і 4-х дівчат;  
В. 5-ти юнаків і 5-ти дівчат.

**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**

10. В якій країні зародився корфбол?

- А. США;
- Б. Голандія;
- В. Бельгія;
- Г. Англія.

**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**

11. В якому році було винайдено гру корфбол?

- А. 1902р.;
- Б. 1940р.;
- В. 1999р..

**За правильну відповідь 1бал. Отриманий бал \_\_\_\_\_**

1. Які дистанції відносяться до стаерського бігу?

- А) 400, 800
- Б) 800, 1500
- В) 100, 200
- Г) 5000, 10 000

2. З яких фаз складається біг на короткі дистанції?

- А) старт, біг по дистанції
- Б) біг по дистанції, фініш
- В) старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш

3. В якому місті пройдуть наступні літні олімпійські ігри?

- А) Токіо
- Б) Пекін
- В) Київ

4. Якщо, під час метань м'ячик не влучив в межі коридору, спроба зарахована?

А) ні

Б) так

5. Який час (в секундах) відповідає високому рівню оцінювання в 9 класі під час бігу на 60м?

А) хл 12.8

д. 13.00

Б) хл 8.8

д. 10.2

В) хл. 13.5

д. 14.0

Г) хл. 11.0

д. 11.5

6. Як називається біг на 42 195м?

А) стаєрський

Б) марафон

В) спринт

7. Хто з українських легкоатлетів встановив найбільшу кількість світових рекордів?

А) Василь Вірастюк

Б) Андрій Шевченко

В) Сергій Бубка

8. Чи входять багатоборства до легкої атлетики?

А) так

Б) ні

9. Які дистанції відносяться до спринтерського бігу?

А) 100, 200, 400м

Б) 400, 800м

В) 1000, 1500м

10. Чи входить ходьба до легкої атлетики?

А) ні

Б) так

11. Яка дистанція (в метрах) відповідає високому рівню метання м'яча в 9 класі?

А) хл. 65м

д. 51м

Б) хл. 40м

д. 24м

В) хл. 56м

Д. 39м

Г) хл. 58м

д. 36м

12. Яка відстань відноситься до бігу на середні дистанції?

А) 800, 1500м

Б) 200, 400м

2) 3000, 5000м

**Баскетбол**

Запитання 1

Яка тривалість гри у баскетболі?

варіанти відповідей

а) 3 х 15хв

б) 2 х 30хв

в) 4 х 10хв

Запитання 2

Який розмір майданчика?

варіанти відповідей

а) 28м х 15м

б) 18м х 9м

в) 20м x 10м

Запитання 3

Яка максимальна кількість гравців однієї команди перебуває на майданчику під час гри?

варіанти відповідей

а) 4;

б) 5;

в) 6.

Запитання 4

Скільки очок зараховується за влучний штрафний кидок?

варіанти відповідей

а) 1;

б) 2;

в) 3.

Запитання 5

Гра в баскетбол розпочинається:

варіанти відповідей

а) жеребкуванням;

б) спірним кидком в центральному колі майданчика;

в) Із вкидання м'яча із-за лінії.

Запитання 6

Назвіть дії які є порушенням правил під час гри у баскетбол:

варіанти відповідей

а) ведення м'яча правою або лівою рукою;

б) ведення м'яча двома руками;

в) штовхання суперника:

г) передача м'яча двома руками від грудей.

Запитання 7

Гравець команди атаки не повинен знаходитись в зоні під кошиком більше....?

варіанти відповідей

а) 5 секунд;

б) 7 секунд

в) 3 секунд.

Запитання 8

Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?

варіанти відповідей

а) не обмежено :

б) 5;

в) 7.

Запитання 9

За що в баскетболі призначається технічний фол?

варіанти відповідей

а) за порушення правил ведення;

б) за неспортивну поведінку;

в) за порушення правил 3 секунд;

Запитання 10

Що означає слово "дріблінг"?

варіанти відповідей

а) передача м'яча;

б) зупинка м'яча;

в) ведення м'яча.

Запитання 1

Скільки зараховується очок, якщо виконати влучний штрафний кидок?

варіанти відповідей

1

2

3

0

Запитання 2

Під час гри у баскетбол команди можуть отримати за влучний кидок м'яча у кошик?

варіанти відповідей

1 очко

2 очка

3 очки

4 очки

Запитання 3

Ведення м'яча заборонено виконувати...

варіанти відповідей

лівою рукою

двома руками одночасно

двома руками позмінно

правою рукою

Запитання 4

Що таке овертайм?

варіанти відповідей

Час, наданий на атаку кошика суперника

Додатковий час у випадку нічиєї

Час для заміни гравців на майданчику

Перерва у грі на вимогу тренера

### Запитання 5

На якій висоті від підлоги розміщені баскетбольні кільця?

варіанти відповідей

2 м 95 см

2 м 05 см

3 м 05 см

### Запитання 6

Скільки часу відводиться на одну атаку кошика суперника (с)?

варіанти відповідей

30

26

24

28

### Запитання 7

Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?

варіанти відповідей

3

4

5

не обмежено

Запитання 8

Чи вважається порушенням правил торкання м'яча ногою у баскетболі?

варіанти відповідей

Так

ні

Ні, якщо торкання м'яча було випадковим

Запитання 9



За що в баскетболі призначається технічний фол?

варіанти відповідей

за порушення правил ведення;

за неспортивну поведінку;

за порушення правил 8 секунд.

за порушення правил 3 секунд;

Запитання 10



Що означає правило 8 секунд в баскетболі?

варіанти відповідей

гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд у зоні нападу не виконуючи ведення, кидок або передачу м'яча

якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 сек в зону атаки

стільки часу надається команді для атаки кільця суперника

## Запитання 11



Скільки очок буде зараховано за влучний кидок з близької або середньої дистанції (не із-за дуги)?

варіанти відповідей

2

1

4

Запитання 12



Під час гри зафіксовано **персональний** фол. Ким можуть бути виконані штрафні кидки?

варіанти відповідей

будь-яким гравцем

тим, кого призначить тренер

гравцем, проти якого порушили правил

гравцем, який замінив того на кому порушили правила (у разі травми)

## Перелік питань II семестр

Дайте 1 правильну відповідь:

1. Із скількох партій складається гра Волейбол?
  - а) з 3-х або 5-ти;
  - б) з 4-х або 5-ти;
  - в) з 2-х або 3-х.
2. В якій країні було винайдено волейбол?
  - а) Данії;
  - б) США;
  - в) Англії.
3. Назвіть розміри волейбольного майданчика?
  - а) 15 м x 9 м;
  - б) 18 м x 9 м;
  - в) 20 м x 10 м.
4. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?
  - а) 9 гравців;
  - б) 12 гравців;
  - в) 6 гравців.
5. Хто вважається засновником волейболу?
  - а) Вільям Морган;
  - б) Вільям Дженеон;
  - в) Нільсон.
6. В яких із зон знаходяться гравці нападу?
  - а) в зоні 3, 4, 5;
  - б) в зоні 1, 2, 6;
  - в) в зоні 2, 3, 4.
7. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців та дівчат?
  - а) 2,40 м та 2,20 м;
  - б) 2,30 м та 2,15 м;
  - в) 2,43 м та 2,24 м.
8. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол.
  - а) партій;
  - б) таймів;
  - в) періодів.
9. Як гравці переміщуються по майданчику в наступну зону?
  - а) проти годинникової стрілки;
  - б) як заманеться;

в) за годинниковою стрілкою.

10. Переможцем матчу в волейболі є команда:

- а) яка першою набере 25 очок;
- б) яка виграє три партії;
- в) яка виграє дві партії.

11. Що в перекладі з англійської означає «Волейбол»?

- а) вогняний м'яч;
- б) летючий мяч;
- в) б'ючі мяч.

12. З чого починається гра у волейболі:

- а) з передачі м'яча;
- б) з переходу гравців;
- в) з подачі м'яча.

Запитання 1

Які існують види подач?

варіанти відповідей

Нижня пряма

Нижня в стрибку

Верхня пряма

Верхня бічна

Запитання 2

Виберіть правильний варіант ствердження.

Подачу дозволяється виконувати :

варіанти відповідей

Тільки за межами правого кута волейбольного поля

Тільки за межами лівого кута волейбольного поля

Тільки стоячи обличчям перед серединою лицьової лінії за межами волейбольного поля

З любой точки стоячи обличчям перед лицьовою лінією за межами волейбольного поля

Запитання 3

Виберіть із перелічених технічних прийомів ті варіанти, які відносяться до прийомів захисту.

варіанти відповідей

Прийом і передача м'яча двома руками знизу

Прийом і передача м'яча двома руками зверху

Нападаючий удар

Блок

Запитання 4

Виберіть із перелічених технічних прийомів ті варіанти, які відносяться до прийомів нападу.

варіанти відповідей

Прийом і передача м'яча двома руками зверху

Нападаючий удар

Подача в стрибку

Бічна подача

Запитання 5

Гравцям яких ігрових зон дозволяється виконувати нападаючий удар?

варіанти відповідей

1 - 2 - 3

2 - 3 - 4

4 - 5 - 6

1 - 6 - 5

Запитання 6

Гравцям яких ігрових зон дозволяється виконувати блок?

варіанти відповідей

1 - 2 - 3

2 - 3 - 4

4 - 5 - 6

1 - 6 - 5

Запитання 7

Яке амплуа ліберо?

варіанти відповідей

Гравець нападу

Гравець напів нападу

Гравець захисту

Запитання 8

Які відбуваються дії у грі, якщо під час вашої подачі м'яч зачепив верхній край сітки, але перелетів на площадку суперника?

варіанти відповідей

Гра зупиняється і подача передається вашою командою

Гра не зупиняється, а продовжується прийом та розіграш м'яча командою суперника

Гра зупиняється і команді суперника зараховується виграшне очко

Запитання 9

Яке рішення прийме суддя, якщо м'яч під час гри впав на підлогу і влучив у лінію ігрового поля?

варіанти відповідей

Зарахує виграшне очко команді, яка знаходиться на половині ігрового поля куди влучив м'яч

Зарахує виграшне очко команді, яка знаходиться на протилежній половині поля куди влучив м'яч

Не зарахує виграшне очко ні одній з команд та призначить спірний м'яч

Запитання 10

До якого рахунку ведуться партії з волейболу на офіційних змаганнях?

варіанти відповідей

Всі партії до 15 очок, якщо заявлено багато команд

Тільки п'ята партія ведеться до 15 очок за умови різниці переваги одної з команд не менше двох очок

Всі партії ведуться до 25 очок

Всі партії до 25 очок за умови різниці переваги одної з команд не менше двох очок, окрім п'ятої партії

Запитання 11

Виберіть рахунок, яким за правилами не може закінчитися партія у волейболі.  
варіанти відповідей

25 : 25

25 : 23

25 : 24

26 : 28

Запитання 12

Що відбувається у п'ятій партії, коли рахунок одною з команд досягає 8 очок?  
варіанти відповідей

Команда, яка першою набрала 8 очок, має право на додаткову хвилину перерви

Команди міняються ігровими полями

Суддя дає право команді, яка першою набрала 8 очок, вибрати ігрове поле, на якому вона далі продовжить гру

Нічого суттєво не відбувається, команди продовжують розіграш партії

## В якій країні зародився волейбол?

варіанти відповідей

Україна

США

Бразилія

Канада

Запитання 2

Хто вигдав гру " Волейбол"?

варіанти відповідей

В. Морган

М. Джексон

Х. Нільсен

Д. Нейсміт

Запитання 3

Межі майданчика

варіанти відповідей

20x10

18x9

24x15

40x20

Запитання 4

Висота сітки для чоловіків

варіанти відповідей

2,52

2,24

2,43

3,34

Запитання 5

Висота сітки для жінок

варіанти відповідей

2.24

2.43

2.55

3.34

Запитання 6

З якого технічного елемента розпочинається гра у волейбол?

варіанти відповідей

Прийому м'яча двома руками знизу

Подачі

Прийому м'яча двома руками зверху

Блокування

Запитання 7

**Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?**

варіанти відповідей

капітан команди

секретар

тренер

будь який гравець команди

Запитання 8

**Що означає цей жест судді?**

варіанти відповідей

Дискваліфікація

Кінець партії (матчу)

Захват

Заміна

Запитання 9

## Гравець якої зони подає?

варіанти відповідей

3

2

4

1

Запитання 10

По скільки гравців з кожної команди одночасно можуть перебувати на ігровому майданчику під час гри?

варіанти відповідей

5

7

6

8

Запитання 11

До якого рахунку грають у кожній партії?

варіанти відповідей

20

21

25

24

Запитання 12

Чи можна торкатися сітки під час гри  
варіанти відповідей

дозволяється 1 раз

не дозволяється

дозволяється скільки завгодно

дозволяється тільки за згодою судді