

01.09.2022 Тема уроку «1.Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ)

2.Ознайомлення учнів з варіативними модулями та їх вибір.

3.Ознайомлення з обраними модулями(дитяча легка атлетика,рухливі ігри, «панна»)

4.Рухливі ігри»

Завдання. <https://youtu.be/ZoooOCGWlj8>

06.09.2022 Тема уроку 2

ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди. Навчити техніці бігових вправ.

2.Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет. Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів. Рухлива гра «Довга Лоза»

3.Ознайомити з варіативним модулем «Панна». Правила гри. Рухливі ігри з м'ячем.

<https://youtu.be/SEPRe1ZKlfg>

07.09.2022 Тема уроку 3

Рухливі ігри для спритності та уваги: «Клас, струнко!», «Котики», «Потримай м'яч».

Легка атлетика. Навчити техніці старту і стартового розбігу(бігові вправи)

<https://youtu.be/s1aQAcE4qsg>

08.09.2022 Тема уроку 4

ІБЖ.1.Легка атлетика. Біг по дистанції 3х30м.

2.Панна.Удари по м'ячу (робота в парах)

3. Рухливі ігри для розвитку сили : «Вудочка», «Гопак», «Десять паличок», «Гречка», Довга лоза»

<https://youtu.be/GKiFsE2Hr2A>

13.09.2022 Тема уроку 5

Прийом м'яча(у різному та заданому темпі) внутрішньою частиною стопи .

14.09.2022 Тема уроку 6

ІБЖ.Пересування в стійці футболіста(праворуч,ліворуч,вперед)

Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Повторний біг 4х30м.

3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів», «Коники».

<https://youtu.be/zwqvmivXWDo>

15.09.2022 Тема уроку 7

ІБЖ.1.Легка атлетика.стрибки в довжину з місця. . Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину.

2. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи», « Ластівка», «Латка».

Завдання:Удари по м'ячу що котиться, на точність внутрішньою і серединою підйому.

20.09.2022 Тема уроку 8

ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета з кеглями», «Естафета з перешкодами», «Естафета з веденням м'яча»

2.Панна.Рухлива гра «М'яч ведучому», «Мисливець і звірі»

3. Легка атлетика. Човниковий біг 4х9.

Завдання: <https://youtu.be/DxSrl8hdCuQ>

21.09.2022 Тема уроку 9

ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

легка атлетика-біг, стрибки;

«панни»-двостороння гра;

Рухливі ігри.

Завдання: удосконалення техніки бігу

22.09.2022 Тема уроку 10

ІБЖ. 1. Панна. Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча.

2. Легка атлетика. Навчити техніці метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»

3. Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Індійська естафета», «Човник».

Завдання: передивитись відео

<https://youtu.be/yYhS5dFMu9I>

27.09.2022 Тема уроку 11

ІБЖ.

1. Легка атлетика. Вправи для оволодіння

2. Рухливі ігри для розвитку спритності та уваги: «Правильний рух», «Абетка», «Баранець».

3. Панна. Зупинка м'яча підшвою (в парах, в колонах)

Завдання: <https://youtu.be/yYhS5dFMu9I>

<https://youtu.be/wur33G1XzME>

28.09.2022 Тема уроку 12

ІБЖ.

1. Рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак», «Два цапки».

2. Панна. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» (тримання снаряда і розбіг)

3. Легка атлетика. Метання м'ячика у вертикальну і горизонтальну ціль.

Завдання: <https://youtu.be/yYhS5dFMu9I>

29.09.2022 Тема Уроку 13

ІБЖ.

1. Панна. Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах.

2. Легка атлетика. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» (фінальне зусилля і гальмування).

3. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Переправа через річку», «Львівський трамвай», «Квач парами»

Завдання: <https://youtu.be/c1oW-ncLbqE>

<https://youtu.be/hGjZ6gaCPdl>

04.10.2022 Тема уроку 14

ІБЖ.1. Легка атлетика . Повторення техніки метання способом «із-за голови через плече».

2. Пання. Удари по м'ячу в ворота на точність.

3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Мисливці і качки», «Наступ», «Садіння і збір картоплі»

Завдання: повторити техніку метання малого м'яча <https://youtu.be/hRqG1WxMF4Q>

05.10.2022 Тема уроку 15

ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи», «Боксери»

2. Легка атлетика. Розучування техніки стрибка у висоту з розбігу сп. «переступання». Стрибкові вправи.

3. Пання. Естафети «Гонка м'ячів №1», «Гонка м'ячів №2», «Гонка м'ячів №3».

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

06.10.2022 Тема уроку 16

ІБЖ.1. Пання. Удари по м'ячу вивченими способами, з 7-10 метрів з місця.

2. Легка атлетика. Розучування техніки переходу через планку і приземлення.

3. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Птахи», «Ріпка»

Завдання: <https://youtu.be/usrYB1kG6yA>

11.10.2022 Тема уроку 17

ІБЖ.1. Легка атлетика. Розучування техніки розбігу і відштовхування.

2. Пання. Двохстороння гра.

3. Естафети комбіновані: «Швидко передай», «Старти спортсменів», «Тачка і м'яч»

Завдання: <https://youtu.be/aFASZd38pM0>

12.10.2022 Тема уроку 18

ІБЖ.1. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання» (розмітка розбігу).

2. Пання. Двохстороння гра.

3. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи»

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

13.10.2022 Тема уроку 19

ІБЖ.1. Українські народні рухливі ігри: «Козак», «Косарі», «Сіємо мак», «Перепілочка», «Маринка», «Перевесло».

2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»

Завдання: <https://youtu.be/v7WPXaELKdM>

18.10.2022 Тема уроку 20

ІБЖ.1. Пання. Повторення технік удару, прийому і ведення м'яча. Двохстороння гра.

2. Легка атлетика. Повторення техніки метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече», стрибка в довжину, стрибка у висоту сп. «переступанням».

3. Естафети комбіновані: «Жабки», «Рятувальник», «Пінгвіни», «Снайпер», «Трекові гонки».

<https://youtu.be/eR5kePggLL4>

Завдання:Метання малого м'яча із-за голови на дальність

19.10.2022 Тема уроку 21.

ІБЖ.Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

легка атлетика-метання,стрибки;

«панни»-двостороння гра;

Рухливі ігри.

20.10.2022 Тема уроку 22 ІБЖ.1.Ознайомити з історією розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол.

2.Ознайомити з історією розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).

3. Ознайомити учнів з варіативним модулем «настільний теніс».

Завдання: Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.

25.10.2022 Тема уроку 23

ІБЖ.1. Настільний теніс. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.

Імітаційні вправи

2.Гандбол.Правила безпеки на ігровому майданчику. Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.

3.Волейбол.Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.

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

26.10.2022 Темв уроку 24

ІБЖ. 1. Волейбол. Навчити техніці пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.

2. Гандбол. Ловіння м'яча обома руками.

3. Настільний теніс. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.

Хватка ракетки, види хваток.

Завдання : ознайомитись <https://youtu.be/cWBqz-WAnKE>

27.10.2022 Тема уроку 25

ІБЖ.1. Настільний теніс. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).

2. Волейбол. Навчити передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах

Завдання:

<https://youtu.be/XreauvVpz74>

01.11.2022 Тема уроку 26

ІБЖ.1 Гандбол. Навчити техніці ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок.

2. Волейбол. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки).

3. Настільний теніс. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.

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

02.11.2022 Тема уроку 27

ІБЖ.1. Настільний теніс.поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.

2. Гандбол. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.

3. Волейбол. Рухлива гра «Малюкбол»

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

03.11.2022 Тема уроку 28

ІБЖ 1. Волейбол. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування..

2. Гандбол. Кидок в ціль правою та лівою рукою

Завдання:<https://youtu.be/cWBqz-WAnKE>

08.11.2022 Тема уроку 29

ІБЖ.1. Гандбол. Передача м'яча однією та двома руками з місця

2. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху.

3. Настільний теніс. Захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;

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

09.11.2022 Тема уроку 30

ІБЖ.1. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари;

2. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»

3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

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

10.11.2022 Тема уроку 31

ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подача.

2. Настільний теніс. подачі з верхнім обертанням м'яча;

3.Гандбол. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.

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

15.11.2022 Тема уроку 32

ІБЖ. 1.Гандбол. пересування м'яча без м'яча.

2. Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.

Домашнє завдання:<https://youtu.be/7zg3rJl1Zbc>

16.11.2022 Тема уроку 33

1. Настільний теніс. Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар

2.Волейбол. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.

Домашнє завдання:<https://youtu.be/7zg3rJl1Zbc>

17.11.2022 Тема уроку 34

ІБЖ. 1. Настільний теніс. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

2. Гандбол. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.

3. Волейбол. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами.

Домашнє завдання: <https://youtu.be/XreauvVpz74>

22.11.2022 Тема уроку 35

ІБЖ. 1. Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.

2. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча.

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

3. Гандбол. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.

23.11.2022 Тема уроку 36

ІБЖ. 1. Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць.

2. Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера.

3. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

Завдання: <https://youtu.be/o9vGKeEGYNc>

24.11.2022 Тема уроку 37

ІБЖ. 1. Гандбол. Перехват м'яча під час передачі.

2. Волейбол. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.

Завдання: <https://youtu.be/o9vGKeEGYNc>

29.11.2022 Тема уроку 38

ІБЖ. 1. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.

2. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

3. Гандбол. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.

Завдання: <https://youtu.be/G80h2fhCxus>

30.11.2022 Тема уроку 39

ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

Гандбол-передачі, кидки.

Волейбол-подачі, прийоми.

Настільний теніс-жонглювання, подачі.

Завдання: <https://youtu.be/G80h2fhCxus>

01.12.2022 Тема уроку 40

ІБЖ. 1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

2. Гандбол. Штрафні і вільний кидки з опорного положення.

3. Волейбол. Рухлива гра «вибивний»

Завдання: <https://youtu.be/G80h2fhCxus>

06.12.2022 Тема уроку 41

ІБЖ. 1. Волейбол. Навчальна гра волейбол.

2. Настільний теніс. Найпростіші види поворотів, повороти при ударах накатами зліва та справа.

3.Гандбол. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.

Завдання:згинання рук в упорі лежачи 10 р.

07.12.2022 Тема уроку 42

ІБЖ. 1.Гандбол. Відбивання м'ячів однією та двома руками.

2. Волейбол. Повторення прийому м'яча .

3. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

Завдання:згинання рук в упорі лежачи 10 р.

08.12.2022 Тема уроку 43

ІБЖ. 1..Гандбол. Ігрова вправа 2*1;2*2.

2.Волейбол. Естафета «Ривок за м'ячем»

3. Настільний теніс. Подачі м'яча :з відкиданням,підрізкою, короткі та довгі подачі.

Завдання:згинання рук в упорі лежачи 10 р.

13.12.2022 Тема уроку 44

ІБЖ. 1. Волейбол. Рухлива гра «малюк»

2. Настільний теніс. Набивання м'яча ракеткою-на оцінку.

3.Гандбол. Навчальна гра за спрощеними правилами

Завдання:набивання м'яча ракеткою

14.12.2022 Тема уроку 45

ІБЖ. 1.Гандбол. Передача в русі парами зі зміною місць.

2.волейбол. повторення техніки нижня пряма та бокова подачі.

3. Настільний теніс.

Завдання:атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар

15.12.2022 Тема уроку 46

ІБЖ.1. Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

2.Гандбол.Ловіння м'яча двома руками знизу,на рівні грудей,зверху.

3. Волейбол. Навчальна гра волейбол. **Завдання:** Ловіння м'яча двома руками знизу,на рівні грудей,зверху

20.12.2022 Тема уроку 47

ІБЖ.1.Настільний теніс. Навчальна гра теніс настільний.

2. Волейбол. Рухлива гра «Перестрілка».

3. Гандбол. Навчальна гра «Міні-гандбол»**Завдання:** атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар

21.12.2022 Тема уроку 48

ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

Гандбол - Навчальна гра «Міні-гандбол»

Волейбол - Навчальна гра волейбол.

Настільний теніс - Навчальна гра теніс настільний.

Завдання:Повторення вивченого матеріалу

22.12.2022 Тематичний урок

II СЕМЕСТР

ФУТЗАЛ; БАСКЕТБОЛ 3х3

24.01.23 Зародження футзалу в світі та в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «День і ніч». Вправи для запобігання плоскостопості.
<https://youtu.be/N7G12H73DWM>

Правила безпечної поведінки під час вивчення баскетболу. Стійки баскетболіста. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».

25.01.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Правила гри у футзал. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Навчальна гра.

Історія розвитку баскетболу. Способи пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Вправи для відновлення дихання.
<https://youtu.be/5h9NpUjHN6E>

26.01.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Поняття про техніку гри в баскетболі. Зупинки двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей.

Біг у чергуванні з ходьбою

31.01.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Споруди та обладнання для гри у футзал. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі.

01.02.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Загальні ігрові положення гри у футзал. Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Вправи для запобігання плоскостопості.

Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави.

02.02.23 Нагадати правила гри у футзал. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться.

Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Ведення м'яча на місці. Подвійний крок. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

07.02.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «випадом». Удари по м'ячу ногою у русі. Розвиток гнучкості. Гра у футзал за спрощеними правилами. Ловіння та передачі м'яча на місці однією рукою від плеча. Ведення м'яча у русі. Подвійний крок.

08.02.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Ведення м'яча підшвою. Удар по м'ячу зменшеної ваги. Вправи на формування постави. Ведення м'яча у русі. Ловіння та передачі м'яча на місці однією рукою від плеча. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Навчальна гра.

09.02.23 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. 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. Ловіння та передачі м'яча на місці однією рукою від плеча. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Навчальна гра.

14.02.2023 Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Виклик номерів». Контрольний норматив із 6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м Хл. 4–6: 3: 2. Дівч. 3–6: 2: 1. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання.

Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Розподіл обов'язків між гравцями у захисті. Вправи на формування постави. К.Н. - із передач м'яча у стіну.

15.02.2023 Загально-розвивальні вправи в русі біля опори. Біг на витривалість 200 м. Жонглювання м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча, що летить внутрішнім боком стопи. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Ведення м'яча у русі. Подвійний крок. Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі однією рукою від плеча. Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Вправи для запобігання плоскостопості.

16.02.2023 Загально-розвивальні вправи в русі біля опори. Жонглювання м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка. Зупинка м'яча, що летить внутрішнім боком стопи. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій. Індивідуальні тактичні дії в нападі (маневрування, відкривання для підйому м'яча, відволікання суперника). Ведення баскетбольного м'яча у русі. Ловіння та передачі м'яча на місці однією рукою від плеча. Навчальна гра за спрощеними правилами.

21.02.2003 Загально-розвивальні вправи в парах і трійках. Жонглювання м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Удари по м'ячу середньою частиною лоба, без стрибка. Ведення м'яча середньою та внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій. Навчальна гра. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки баскетбольного м'яча в русі однією рукою від плеча. Ведення м'яча з обведенням предметів.

22.02.2023 Стрибки з імітуванням удару головою. Жонглювання м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Удари по м'ячу середньою частиною лоба, без стрибка. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу. Групові тактичні дії з партнером у нападі. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь».

23.02.2022 Загально розвивальні вправи в парах і трійках. Жонглюванням м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що

котиться. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу. Групові тактичні дії з партнером у нападі. К.Н. - із кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча (хлопці) та обома руками від грудей (дівчата). Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі.

28.02.2023 Загально розвивальні вправи в парах і трійках. Прискорення та ривки з м'ячем. Подолання смуги перешкод. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу. Гра. Човниковий» біг 4 х 5 м. Ведення м'яча з обведенням предметів. Групові тактичні дії з партнером у нападі. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

01.03.2023 Загально розвивальні вправи в парах і трійках. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Удари по м'ячу в русі. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від Грудей. Навчальна гра.

02.03.2023 Загально розвивальні вправи в шеренгах. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та зовнішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться. Удари в русі. Ведення м'яча вісімкою середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави.

Гандбол , Корфбол

07.03.2023 Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. Історія розвитку гандболу. основні правила гри . Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ в русі. Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри та естафети . Вправи для розвитку гнучкості . Домашнє завдання Правила безпечної поведінки під час вивчення Корфболу. Стійки корфболіста. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».

08.03.2023 Стройові вправи. ЗРВ в русі. Вивчення основних стійок гандболіста. Повторення правил гри в гандбол. Вправи для розвитку швидкості. Спеціально бігові вправи. Рухливі ігри та естафети. Домашнє завдання

Історія розвитку корфболу. Способи пересувань у нападі та захисті. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Вправи для відновлення дихання.

09.03.2023 Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місті. Повторення основних стійок гандболіста . Вивчення правил розміщення гравців на майданчику. Вправи для розвитку спритності. Човниковий біг 4 5 м. Вправи на відновлення дихання. Домашнє завдання .Принципи і правила гри в корфбол. Поняття про техніку гри в баскетболі. Зупинки двома кроками. Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей.

14.03.2023 Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місті . Повторення правил розміщення гравців на майданчику.Вивчення пересування та зупинка двома кроками.Рухливі ігри та естафети. Вправи на формування постави.Ловіння та передачі м'яча на місці обома руками від грудей. Кидки м'яча з місця обома руками від грудей. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі.

15.03.2023 Стройові вправи. ЗРВ в русі . ЗРВ на місті . Повторення основних стійок гандболіста. Вивчення ведення м'яча правою та лівою рукою та кидок в обрану ціль. Рухливі ігри та естафети з елементами гандболу. Вправи на відновлення дихання. Домашнє завдання.Ловіння та передачі м'яча у русі обома руками від грудей. Кидки м'яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави.

16.03.2023 Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місті . Повторення правил розміщення гравців на майданчику. Повторення ведення м'яча правою та лівою рукою та кидок в обрану ціль .Вправи на розвиток спритності. Домашнє завдання.Кидки м'яча з місця однією рукою від плеча. Ведення м'яча на місці. Гра в крофбол за спрощеними правилами.

18.03.2023 ІБЖ.1. Легка атлетика. Біг по дистанції 3х30м.

2. Пання. Удари по м'ячу (робота в парах)

3. Рухливі ігри для розвитку сили : «Вудочка», «Гопак», «Десять паличок», «Гречка», «Довга лоза»

19.03.2023 ІБЖ.1. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і шука»

2. Легка атлетика. Рівномірний біг 500м

3. Пання. Прийом м'яча (у різному та заданому темпі) внутрішньою частиною стопи .

20.03.2023 ІБЖ.1. Пання. Пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед)

2. Легка атлетика. Повторити техніку старту і стартовий розбіг. Повторний біг 4х30м.

3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Виклик номерів», «Коники».

28.03.2023 ІБЖ.1. Легка атлетика. Навчити техніці стрибка в довжину з місця. .
Комплекс вправ для вивчення стрибка у довжину.

2. Українські народні рухливі ігри та забави: «Крем'яхи», «Ластівка», «Латка».

3. Пання. Удари по м'ячу що котиться, на точність внутрішньою і серединою підйому.

29.03.2023 ІБЖ.1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета з кеглями», «Естафета з перешкодами», «Естафета з веденням м'яча»

2. Пання. Рухлива гра «М'яч ведучому», «Мисливець і звірі»

3. Легка атлетика. Човниковий біг 4х9.

30.03.2023 ІБЖ. Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

легка атлетика-біг, стрибки;

«панни»-двостороння гра;

Рухливі ігри.

ІБЖ.1. Пання. Поєднання прийомів пересування з веденням м'яча.

2. Легка атлетика. Навчити техніці метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече»

3. Естафети для розвитку фізичних якостей: «Естафета звичайна», «Індійська естафета», «Човник».

04.04.2023 ІБЖ. 1. Легка атлетика. Вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча

2. Рухливі ігри для розвитку спритності та уваги: «Правильний рух», «Абетка», «Баранець».

3. Пання. Зупинка м'яча підшвою (в парах, в колонах)

05.04.2023 ІБЖ. 1. Рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак», «Два цапки».

2. Пання. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» (тримання снаряда і розбіг)

3. Легка атлетика. Метання м'ячика у вертикальну і горизонтальну ціль.

06.04.2023 ІБЖ. 1. Пання. Ведення м'яча серединою підйому з наступним ударом по воротах.

2. Легка атлетика. Метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече» (фінальне зусилля і гальмування).

3. Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Переправа через річку», «Львівський трамвай», «Квач парами»

11.04.2023 ІБЖ. 1. Легка атлетика. Повторення техніки метання способом «із-за голови через плече».

2. Пання. Удари по м'ячу в ворота на точність.

3. Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Мисливці і качки», «Наступ», «Садіння і збір картоплі»

12.04.2023 ІБЖ. 1. Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи», «Боксери»

2. Легка атлетика. Розучування техніки стрибка у висоту з розбігу сп. «переступання». Стрибкові вправи.

3.Панна.Естафети «Гонка м'ячів №1», Гонка м'ячів №2», «Гонка м'ячів №3».

13.04.2023ІБЖ.1Панна.Удари по м'ячу вивченими способами,з 7-10 метрів з місця.

2.Легка атлетика. Розучування техніки переходу через планку і приземлення.

3. Українські народні рухливі ігри: «Фарби», «Птахи», «Ріпка»

18.04.2023 ІБЖ.1.Легка атлетика. Розучування техніки розбігу і відштовхування.

2.Панна.Двохстороння гра.

3. Естафети комбіновані: «Швидко передай», «Старти спортсменів», «Тачка і м'яч»

19.04.2023 ІБЖ.1.Легка атлетика.Стрибок у висоту з розбігу сп.
«переступання»(розмітка розбігу).

2.Панна.Двохстороння гра.

3.Естафети за спрямованістю рухових дій: «Естафета комбінована», «Скакалка під ногами», «Альпіністи»

1

20.04.2023ІБЖ.1. Українські народні рухливі ігри: «Козак», «Косарі», «Сіємо мак»,
«Перепілочка», «Маринка», «Перевесло».

2.Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»

25.04.2023 ІБЖ.1.Панна.Повторення технік удару ,прийому і ведення
м'яча.Двохстороння гра.

2.Легка атлетика. Повторення техніки метання малого м'яча сп. «із-за голови через плече», стрибка в довжину ,стрибка у висоту сп. «переступанням».

3. Естафети комбіновані: «Жабки», «Рятувальник», «Пінгвіни», «Снайпер», «Трекові гонки».

26.04.2023 ІБЖ.Урок закріплення набутих вмінь та навичок з:

легка атлетика-метання,стрибки;

«панни»-двохстороння гра;

Рухливі ігри.

