

### 10 клас фізична культура

№ уроку	№ в темі	Дата	Зміст уроку	Домашнє завдання
1	1		<p><b>Т.1. Футбол (10 год)</b>                      Завдання на рік і семестр. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання.</p>	
2	2		<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави</p>	
3	3		<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафізта з подоланням смуги перешкод. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму</p>	
4	4		<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Жонгливання м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості</p>	
5	5		<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з розстановкою та збиранням предметів. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Зупинки м'яча у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті.</p>	
6	6		<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Зупинки м'яча у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів</p>	
7	7		<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Гандбол за спрощеними правилами/Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Індивідуальні дії у захисті. Вправи для розслаблення</p>	

8	8	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою та ногою по м'ячах, що підвішені на різній висоті. Уміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою. Укидання м'яча на точність. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол»	
9	9	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різні способи. Групові дії у захисті (підсилення).	
10	10	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Удари по м'ячу головою. Контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається, у різні способи. Відбирання м'яча у підкаті. Гра на координацію рухів <i>Тематична</i>	
11	1	<b>Т.2. Баскетбол (24 год)</b> Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 5 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Стійки та пересування у нападі та захисті. Серійні кидки з різких точок середньої та далекої відстані. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості	
12	2	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Передачі м'яча однією та обома руками зверху на велику відстань і ловіння. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Відбивання м'яча. Вправи для формування та корекції постави	
13	3	Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої Відстані при пасивному опорі захисника. Вихід на вільне місце для взаємодій між гравцями. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
14	4	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Протидії виходу на вільне місце. Ходьба зі зміною ритму	

15	5	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Вихід і протидія виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями. Гра на зосередження уваги	
16	6	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Накривання кидка. Вихід і протидія виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями. Гра на координацію рухів	
17	7	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи для розслаблення	
18	8	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок. Вправи для збільшення еластичності м'язів <i>Тематична</i>	
19	9	Методика організації самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок. Вправи для позбавлення напруження очей	
20	10	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами	
21	11	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Вправи для формування та корекції постави	
22	12	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному	

			опорі захисника. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю. Взаємодії та протидії заслонам. Вправи для запобігання плоскостопості	
23	13		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 5 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м'яча. Серійні кидки після фінтів при пасивному опорі захисника. Взаємодії та протидії заслонам. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
24	14		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м'яча. Серійні кидки після фінтів при пасивному опорі захисника. Добивання м'яча обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Ходьба зі зміною ритму	
25	15		Особливості проведення та суддівство змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після фінтів при активному опорі захисника. Добивання м'яча обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Гра на зосередження уваги	
26	16		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після фінтів при активному опорі захисника. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю. Добивання м'яча однією та обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Гра на координацію рухів <i>Тематична</i>	
27	17		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Добивання м'яча однією та обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Вправи для розслаблення	
28	18		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Організація варіантів позиційного нападу. Вправи для збільшення еластичності м'язів	
29	19		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м'яча. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з	

			опором захисника. Протидія варіантам позиційного нападу. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами	
30	20		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м'яча. Пересування, зупинки та повороти у нападі Та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Штрафний кидок. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
31	21		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Контрольний норматив із 10 кидків м'яча вивченим способом із дистанції 4,5 м на рівній відстані між П'ятьма точками. Організація швидкого прориву. Ходьба зі зміною ритму	
32	22		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Протидія швидкому прориву. Гра на координацію рухів _	
33	23		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Контрольний норматив із 10 штрафних кидків на точність. Організація та протидія швидкому прориву. Вправи для розслаблення	
34	24		Характеристика фізичної підготовленості, методики її визначення. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Чергування-різних способів ловіння та передач м'яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Навчальна гра. Вправи Дія збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Баскетбол» і за семестр <i>Тематична</i>	
35	1		<b>Т.3. Волейбол (20 год)</b> Завдання на семестр. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 5 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком із зупинками. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
36	2		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком, зупинки, набуття вихідного	

			положення для блокування. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Вправи для формування та корекції постави	
37	3		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком, зупинки, набуття вихідного положення для блокування. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Ходьба зі зміною ритму	
38	4		Організаційні вправи. Різновиди Ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей вперед. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості	
39	5		Основні поняття та правила гри у волейбол. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Верхня бокова подача. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Гра на зосередження уваги	
40	6		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до'низу. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Верхня бокова подача. Вправи для розслаблення	
41	7		Волейбол як засіб фізичного виховання вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти 30 см із наступним стрибком угору. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Верхня бокова подача. Гра на координацію рухів	
42	8		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки тенісного м'яча через сітку. Вибіркове виконання подачі: на гравця, який є найслабшим у прийомі м'яча, на гравця, який вийшов після заміни. Завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Вправи для розслаблення	
43	9		Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 10 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів	

44	10	Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Індивідуальне та групове блокування. Вправи для позбавлення напруження з очей <i>Тематична</i>	
45	11	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Передачі м'яча через зону: 2-4, 4-2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Обирання місця для страхування партнера, який виконує прийом. Самомасаж і струшування руками та ногами	
46	12	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Передачі м'яча через зону: <b>2-4, 4-2</b> . Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Блокування з наступним самострахуванням. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави	
47	13	Попередження спортивного травматизму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Прийом м'яча знизу однією рукою з наступним падінням уперед і перекатом на стегна та живіт (дівчата) і перекатом на груди (юнаки). Передачі м'яча з пересуванням у парах. Зонне блокування. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
48	14	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до низу. Нападальний удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пересуванням у парах. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості	
49	15	Досягнення українських волейболістів. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти 30 см із наступним стрибком угору. Передачі м'яча з пересуванням у трійках. Нападальний удар із короткої передачі. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із зв'язковим гравцем, який перебуває у зоні: 3, 2, 4. Ходьба зі зміною ритму	
50	16	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки тенісного м'яча через сітку. Передачі м'яча з пересуванням у трійках. Нападальний удар із першої передачі. Блокування найсильнішого гравця, який нападає. Навчальна гра. Гра на координацію рухів	

51	17	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 15 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Передачі м'яча у падінні. Подача в ліву та праву половину майданчика. Обирання партнера, який атакуватиме, для передачі йому м'яча. Вправи для розслаблення	
52	18	Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча у стрибку. Подача в ліву, та праву половину майданчика. Вправи для збільшення еластичності м'язів	
53	19	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці з щонайбільшим прогинанням тулуба. Контрольний норматив із 10 прямих подач на влучність у зазначену вчителем зону. Передачі м'яча за спину. Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Самомасаж і струшування руками та ногами	
54	20	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Контрольний норматив із 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену вчителем зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» <i>Тематична</i>	
55	1	<b>Т.2. Футбол (14 год)</b> Уміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Колова естафета з кидками та ловінням м'яча. Удари по м'ячу ногою на точність. Відволікальні дії (фінти). Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави	
56	2	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки "до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Відволікальні дії (фінти). Групові дії під час швидкої організації атак. Ходьба зі зміною ритму	
57	3	Фізична підготовка юного футболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета зі стрибками. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різні способи. Відволікальні дії (фінти). Вправи для запобігання плоскостопості	



58	4	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різні способи. Групові дії під час швидкої організації атак. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
59	5	Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів. Відбирання м'яча у підкаті. Ловіння, відбивання та кидки м'яча руками, вибивання м'яча ногами воротарем. Вправи для розслаблення	
60	6	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Відбирання м'яча у підкаті. Уміння воротаря визначати напрямки можливого удару, гра на виходах. Узгодження групових дій у захисті. Гра на зосередження уваги	
61	7	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Баскетбол за спрощеними правилами. Швидка організація атаки воротарем. Організація швидкого нападу. Вправи для збільшення еластичності м'язів	
62	8	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг зі швидким переходом на біг спиною вперед і навпаки. Керування воротарем грою партнерів по обороні. Організація оборони проти швидкого нападу. Самомасаж і струшування руками та ногами	
63	9	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Волейбол із елементами футболу. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на дальність. Організація поступового нападу. Вправи для формування та корекції постави	
64	10	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на дальність. Жонгливання м'ячем. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання	
65	11	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета зі стрибками та бігом. Удари по м'ячу ногою на точність. Ведення м'яча у різні способи. Укидання м'яча на дальність. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості	
66	12	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча з наступним ривком та ударом по воротах. Удари по м'ячу ногою на точність. Ведення м'яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму	

67	13	Правила гри та арбітраж. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зустрічна естафета. Жонгливання м'ячем. Контрольний норматив із ударів на точність одним із вивчених способів після ведення м'яча. Вправи для збільшення еластичності м'язів	
68	14	Паралімпійський рух на сучасному етапі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з розбігу. Відволікальні дії (фінт). Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами. Підбиття підсумків за семестр і рік <i>Тематична</i>	
69			