

9-б клас

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 3 Лижна підготовка
32	<u>Основні види лижного спорту.</u>
.	<u>Підготовка лижного інвентарю до занять.</u>
	<u>Спеціальна фізична підготовка. Одночасний безкроковий і</u>
33	<u>двокрокові ходи. Різні види ходьби на лижах.</u>
.	<u>Пересування по початковій лижні. Переступання</u>
	<u>упором. Повторення техн. спускань.</u>
34	<u>Комбінація гальмування палицями і лижами. Ігри.</u>
.	<u>Повороти на лижах на місті. Ходьба на лижах до 200м.</u>
35	<u>Пересування на лижах вивченими засобами. Розвиток рух.</u>
.	<u>якостей.</u>
36	<u>Впр. на розв. витривалості мал. інтенсивності.</u>
.	<u>Пересування у швидкому темпі 100м. Ковзанярський хід</u>
37	<u>без палиць.</u>
.	<u>Спеціальна фізична підготовка. Повторення техн. ходів.</u>
38	<u>Повторення вивченого.</u>
.	
39	
.	
40	
.	
41	
.	

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 4 Настільний теніс
42 .	<u>Організація і види змагань в ігрових видах спорту.</u> <u>Загальна характеристика гри в настільний теніс.</u>
43 .	<u>Пересування з м'ячем в руках приставним кроком. ЗФП наст. теніс.</u>
44 .	<u>Біг спиною вперед з м'ячем. Ігра в наст. теніс.</u>
45 .	<u>Впр.на розвиток швид.-сил.якостей. Ігра в голбол.</u>
46 .	<u>Передача м'яча двома руками від грудей. Сстафети.</u>
47 .	<u>Передача і ловля м'яча під час зустрічного руху.Ігра в голбол.</u>
48 .	<u>Кидки м'яча до цілі. ЗФП наст.теніс.</u>
49 .	<u>Впр.з набивним м'ячем. Рухливі ігри.</u>
50 .	<u>Передачі м'яча в трійці. Ігра в голбол.</u>
51 .	<u>Комплекс впр.на розв рух.якостей. Ігра в наст. теніс.</u>
52 .	<u>Техніка прийому м'яча. Ігра в голбол.</u>
53 .	<u>Кидкові впр. Ігра в наст. теніс.</u>
	<u>Повторення вивченого.</u>

54	
----	--

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема №5
	Легка атлетика
55.	<u>Самоконтроль та заняття оздоровчим бігом. Використання легкої атлет.в різних формах активного відпочинку</u>
56.	<u>Спорт ходьба зі зміною темпу руху. Гра в футбол.</u>
57.	<u>Робота рук під час ходьби та бігу. Низький старт.</u>
58.	<u>Метання мал.м'яча з місця. Біг у сер темпі.</u>
59.	<u>Стрибкові впр. Гра в бадмінтон.</u>
60.	<u>Біг 100м с урах. часу. Гра в футбол.</u>
61.	<u>Спец.бігові впр. Стрибок з розбігу зігнувши ноги.</u>
62.	<u>Човниковий» біг 4 х 9 м. Гра в футбол.</u>
63.	<u>Штовхання набивн. м'яча. Футбольні впр.</u>
64.	<u>Стрибок в довжину з місця. Гра в бадмінтон.</u>
65.	<u>Спец. бігові впр. Гра в футбол.</u>
66.	<u>Чергування ходьби та бігу до 1200м. Гра в футбол.</u>
67.	<u>Легкий біг 1000м. Рухливі ігри.</u>

68.	<u>Спец. бігові впр. Біг 400м. без урах. часу.</u>
69.	<u>Загальнорозв.впр. Впр. на розвиток швидкісно-сил.якост.</u>
70.	<u>Повторення вивченого.</u>