

2021-2022 навчальний рік

1 семестр.

Модуль:»Легка атлетика» -14год

Модуль:»Волейбол» -10год

Модуль:»Баскетбол» -24год

№ уроку	Завдання уроку	Дата запланованом	Дата фактом
	Модель 1 (10г.):»Легка атлетика»		
1	ТМЗ. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя». Основні види й поняття в легкій атлетиці. ЗРВ на місці. ЗФП. Кросова підготовка: рівномірний біг і спеціальні бігові вправи. Техніка виконання низького й високого стартів. Повторний біг на 30 метрів. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
2	ТМЗ.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.		
3	ТМЗ.ЗРВ в русі. Повторний біг на 30 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
4	ТМЗ. ЗРВ в русі. Повторний біг на 30 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкості.		

5	ТМЗ. ЗРВ в русі. Повторення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП. Стрибки через скакалку. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
6	ТМЗ. ЗРВ в русі. Закріплення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП.ЗРВ в русі. Спеціальні вправи для меальника. Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
7	ТМЗ.ЗРВ в русі. Вдосконалення техніки виконання бігу на 100 метрів. ЗФП. Спеціальні вправи для мельника. Повторення техніки виконання метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
8	Теоретичні знання: планування й методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи для меальника. Повторний біг на 100 метрів. Закріплення т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Біг 500 метрів без обліку часу: стартовий розгін, техніка, фінішування, біг по дистанції. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
9-10	ТМЗ.ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи для меальника. Біг 500 метрів з урахуванням часу. Вдосконалювання т/в метання тенісного м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на розвиток швидкісно-силових якостей.		
11	ТМЗ.ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Повторення техніки виконання естафетного бігу 4*100 м., 8*50 м. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
12-13	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 4*100 м., 8*50м. Облік результатів по стрибках у довжину з місця. Рухлива гра на розвиток швидкісних – силових якостей.		
14	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП. Спеціальні вправи бігуна. Облік результату виконання естафетного бігу 4*100метрів. Рухлива гра на розвиток швидкості.		
	Тематична		

	Модуль волейбол-10 год.		
15	ТМЗ. Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність». Інструктаж з безпеки на уроках з волейболу. Історія розвитку гри у волейбол, правила гри у волейбол. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: підняття тулуба з положення, лежачі. Повторення стійкі гравця, рухання гравців по майданчику, розстановка. Навчальна гра у волейбол.		
16	ТМЗ.ЗРВ з м'ячами. ЗФП: підняття тулуба з положення, лежачі. Вдосконалення техніки виконання стійкі, рухання, т/в прийому та передач м'яча зверху й знизу. Навчальна гра у волейбол.		
17	ТМЗ.ЗРВ з м'ячами. Закріплення навичок з т/в передач м'яча, повторення т/в нижньої подачі м'яча. ЗФП: підняття тулуба з положення, лежачі. Навчальна гра у волейбол.		
18	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ОРД по т/в передач м'яча, повторення т/в нижньої подачі м'яча. ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі. Навчальна гра у волейбол.		
19	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. Вдосконалення т/в нижньої подачі, повторення т/в верхньої подачі м'яча. ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі, лежачі. Навчальна гра у волейбол.		
	Тематична.		
20	ТМЗ. Формування ключової компетентності - «Соціальна та громадянська компетентність». ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м. Вдосконалення т/в нижньої подачі, повторення т/в верхньої подачі м'яча. Навчальна гра у волейбол.		
21	ТМЗ. ЗРВ: човниковий біг 4Х9м. Багатократні передачі м'яча над головою. ОРД з техніки виконання нижньої подачі м'яча. 3.Навчальна гра у волейбол.		

22	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9. Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яч. Багатократні передачі м'яча над головою. Навчальна гра у волейбол.		
23	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами . ЗФП: човниковий біг 4Х9м. Закріплення техніки виконання верхньої подачі м'яча. Багатократні передачі м'яча над головою. Навчальна гра у волейбол.		
24	ТМЗ. ЗРВ з м'ячами. ЗФП: човниковий біг 4Х9м. Вдосконалення т/в верхньої подачі м'яча . Багатократні передачі м'яча над головою. Навчальна гра у волейбол.		
	Тематична		
	Модуль – Баскетбол (23 год.)		
25	ТМЗ.ЗРВ в русі. ЗРВ: стійка в планці. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача, м'яча в парах, трійках, четвірках на місці і в рух. Повторення т/в ведення м'яча, кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку; штрафні кидки. Навчальна гра 3х3.		
26	ТМЗ.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. Закріплення с/в ведення м'яча; серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстань. Навчальна год.3х3.		
27	ТМЗ. Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість» . 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. Вдосконалення т/в ведення м'яча; серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані. Навчальна гра 3х3.		
28	ТМЗ.ЗРВ в русі. Бесіда «Особливості проведення та суддівства змагань»; стійки, пересування, зупинки, повороти. ЗФП: стійка в планці. Стрибки з діставанням високо підвішених предметів; чергування різних способів ловлі, передачі і ведення м'яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Повторення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра 3х3.		

29	ТМЗ.ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; Прискорення на 5и10м з різних СП різними способам в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча. ЗФП: стійка в планці. Вдосконалення виконання т/в штрафного. Навчальна гра 3х3.		
30	ТМЗ.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. ЗФП: різновиди відтискань. Закріплення виконання т/в штрафного кидка. Навчальна гра 3х3.		
31	ТМЗ.ЗРВ в парах. ЗРВ: різновиди відтискань. Стійки, пересування, зупинки, повороти; серійні стрибки поштовхом обох ніг з діставанням високих предметів. ЗФП: різновиди відтискань. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву; штрафні кидки. Навчальна гра 3х3.		
32	ТМЗ.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. 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.		
	Тематична.		
33	ТМЗ.ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисті; прискорення на 5-10 м з різних СП різними способами в змаганні з партнерами і з виведенням м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
34	ТМЗ. Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». 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 і з веденням м'яча. ЗФП: різновиди підтягувань. Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані без активного опору захисника. Навчальна гра 3х3.		

35	ТМЗ. 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 при активному опорі захисника. Навчальна гра 3х3.		
36	ТМЗ. 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; відбивання м'яча; взаємодії та протидії заслоном; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
37	ТМЗ. ЗРВ в парах. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: різновиди підтягувань. Ловля, передача і ведення м'яча в парах, трійках, четвірках; штрафні кидки і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
38	ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу; чергування різних стійок, поворотів у нападі і захисті. ЗФП: різновиди підтягувань. Штрафні кидки – виконання навчального нормативу. Навчальна гра 3х3.		
39-40	ТМЗ. Формування ключової компетентності – «Інформаційно – цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій). ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу, стійки, пересування, зупинки, повороти. Ловіння і передача м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань. ЗФП: різновиди підтягувань. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
	Тематична.		
41	ТМЗ. Бесіда «Організація техніко – тактичних дій у процесі гри». ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Стійки, пересувань, зупинки, повороти. Чергування різних способів ловлі, передачі, ведення м'яча без здорового контролю в умовах опору захисників. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		

42-43	ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ: обертання обручів. Прискорення на 5 -10м зрізних с/п різними способами в змаганнях з партнерами і з веденням м'яча; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
44	ТМЗ.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; командні дії в захисті (пресинг, зонний захист 3х2). Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
45-46	ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП:обертання обручів. Різновиди ходьби, бігу. Стійки, пересування, зупинки, повороти. Човниковий біг 4х10м. Повторення т/в добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
47	ТМЗ. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ в русі. Стійки, пересувань, зупинки, повороти. Човниковий біг 4х10м. Закріплення т/в добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3.		
48	ТМЗ. Формування ключової компетентності – « Уміння вчитися впродовж життя» . ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу. ЗФП: обертання обручів. Прискорення на 5-10м різних с/п різними способами. Ведення, передачі, кидки, підбирання м'яча. Вдосконалення т/в добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита. Штрафний кидок і дії гравців при його виконанні. Навчальна гра 3х3. Підсумки за семестр.		
	Тематична.		

Модуль (20 г.): «Волейбол»

Модуль (20 Г.): «Баскетбол»

Модуль (14г.): «Легка атлетика»