

### **01.09.2022 Тема уроку «»**

Завдання. Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. Організуючі вправи. Повороти на місці і в русі. Ходьба, біг. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Вправи для формування і корекції постави

02.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Організуючі вправи. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 200м, дівчата - 100м. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Вправи для розвитку швидкості. Вивчити техніку стрибка у довжину з місця. Сприяти РРЯ (швидкість).

07.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Основи раціонального харчування. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 300м., дівчата - 200м. Вивчити техніку бігу на 30м. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця. Сприяти РРЯ - швидкість

08.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 400м., дівчата - 300м. ЗРВ в русі і на місці. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Закріпити техніку бігу на 30м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Сприяти РРЯ (швидкість, спритність). Д/з: РРЯ

09.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Ор Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 500м., дівчата - 400м. ЗРВ в русі і на місці. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Удосконалити техніку бігу на 30м. та техніку стрибка у довжину з місця. Сприяти РРЯ

14.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. . Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 600м., дівчата - 500м. ЗРВ в русі і на місці. Вивчити техніку бігу на 60м. Вивчити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Сприяти РРЯ (сила).

15.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 700м., дівчата - 600м. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Закріпити техніку бігу на 60м. .

16.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. О. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 800м., дівчата - 700м. ЗРВ в русі. Спеціальні бігові вправи легкоатлета.

Удосконалити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Сприяти РРЯ (швидкісно-силові).

21.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 900м., дівчата - 800м. ЗРВ на місці. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Удосконалити техніку бігу на 60м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Сприяти РРЯ (швидкісно-силові якості).

22.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. ЗРВ. Спеціальні бігові вправи легкоатлета. Вивчити техніку метання малого м'яча на дальність. Сприяти РРЯ (витривалість) – рівномірний біг: хлопці - 1000м., дівчата - 850м.

23.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. ЗРВ в русі і на місці. Закріпити техніку метання малого м'яча на дальність. Сприяти РРЯ (гнучкість, витривалість) – рівномірний біг: хлопці - 1100м., дівчата - 900м.

28.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. ЗРВ в русі і на місці. Удосконалити техніку метання малого м'яча на дальність. Сприяти РРЯ (гнучкість, витривалість) – рівномірний біг: хлопці - 1200м., дівчата - 950м.

29.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 1300м., дівчата - 1000м. повторення вивченого матеріалу. Рухливі ігри 1, естафети.

30.09.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Організуючі вправи. Ходьба. Рівномірний біг: хлопці - 1300м., дівчата - 1000м. повторення вивченого матеріалу. Рухливі ігри 2, естафети.

05.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки під час занять з футболу. Правила з техніки безпеки під час занять з футболу. Теоретичні відомості. Стройові вправи. Ходьба. Біг.

ЗРВ на місці та в русі. Вивчити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Вивчити ведення м'яча різними способами.

06.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Закріпити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Закріпити ведення м'яча різними способами. Вкидання м'яча з різних положень. .

07.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Закріпити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Удосконалити ведення м'яча різними способами. Вкидання м'яча з різних положень. Навчальна гра за спрощеними правилами.

11.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки під час занять з футболу. Правила з техніки безпеки під час занять з футболу. Теоретичні відомості. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вивчити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Вивчити ведення м'яча різними способами.

13.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удосконалити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Вивчити зупинку м'яча для хлопців у русі. Вкидання м'яча з різних положень.

14.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удосконалити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Закріпити зупинку м'яча для хлопців у русі та на місці. Удосконалити ведення м'яча різними способами.

19.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удосконалити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами , зупинку м'яча для хлопців у русі та на місці та ведення м'яча різними способам.

20.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удосконалити удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами. Удосконалити зупинку м'яча для хлопців у русі та на місці. Удосконалити ведення м.

21.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами – **Н.Н.**  
Удосконалити ведення м'яча різними способами. Техніка гри головою. Навчальна гра

26.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Удари по м'ячу лівою та правою ногами різними способами – **Н.Н.**  
Удосконалити ведення м'яча різними способами. Техніка гри головою. Навчальна гра

27.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Зупинка м'яча для хлопців у русі та на місці – **Н.Н.** Удосконалити ведення м'яча різними способами. Техніка гри головою. Навчальна гра.

28.10.2022 Інструктаж з техніки безпеки під час занять з н/т. Правила з техніки безпеки під час занять з н/т. Теоретичні відомості. Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вихідна ігрова стійка; засоби тримання ракетки (захват). Навчальна гра.

02.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки  
Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Прискорення, човниковий біг  
Повторити набивання м'яча, влучення у ціль біля стіни. Навчальна гра.

03.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки  
Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Прискорення 10-20м з різних в.п.  
Удосконалити набивання м'яча, влучення у ціль біля стіни.

04.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9м. **Н.Н.** -  
набивання м'яча. Навчальна гра

.

09.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку спритності.  
Прискорення 10-20м з різних в.п.

Навчити виконання ударів з ліва та з права. Навчальна гра

10.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку спритності.  
Прискорення 10-20м з різних в.п.

Закріпити виконання ударів з ліва та з права. Навчальна гра.

11.11.2022. Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку швидкості.  
Прискорення 10-20м з різних в.п.

Удосконалити виконання ударів з ліва та з права. Навчальна гра.

16.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Човниковий біг 4х9м. **Н.Н.** –  
виконання серії ударів з партнером. Навчальна гра

17.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку витривалості.  
Прискорення 10-20м з різних в.п.

Навчити виконання подачі. Навчальна гра

18.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку витривалості.  
Прискорення 10-20м з різних в.п.  
Повторити виконання подачі.

23.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки

Стройові вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці та в русі. Вправи для розвитку витривалості.

24.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Виховання фізичних якостей баскетболіста. Ходьба. Біг. ЗРВ в русі. Повторити пересування, зупинки, стійки з технічними прийомами. Повторити передачі м'яча та ловлю м'яча. Сприяти РРЯ (координація рухів).

25.11.2022 Інструктаж з техніки безпеки. Теоретичні відомості. Правила гри у баскетбол. Ходьба. Біг. ЗРВ в русі. Повторити поєднання пересування, ведення, зупинки та передачі м'яча. Сприяти РРЯ (координація рухів).

## **II СЕМЕСТР**

**25.01.23 Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань зупинки. Рухливі ігри.**

**26.01.23 Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань, зупинки; Повторити ведення м'яча на місці та в русі; Навчальна гра**

**27.01.23 Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Стійки, різні способи пересувань, зупинки; Закріпити ведення м'яча/**

**01.02.23 Організовувальні вправи; ЗРВ; Закріпити обведення предметів; Повторити передачі м'яча двома руками від грудей/**

**02.02.23 Організовувальні вправи; ЗРВ;**

**К.Н. – обведення предметів; Закріпити передачі м'яча двома руками від грудей та двома руками із-за голови; Навчальна гра.**

**03.02.23 Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками від грудей; Повторити штрафні кидки; Навчальна гра.**

**08.02.2023** Організовувальні вправи; ЗРВ;

**К.Н.** – передачі м'яча; Закріпити штрафні кидки; Вивчити кидки однією рукою зверху в стрибку після подвійного кроку/

09.02.2023 Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити штрафні кидки; Повторити кидки однією рукою зверху в стрибку/.

10.02.2023 Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – штрафні кидки; Закріпити кидки однією рукою зверху в стрибку після подвійного кроку та з опором захисника; Навчальна гра.

15.02.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – кидки однією рукою зверху в стрибку після подвійного кроку.

16.02.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Вивчити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Навчальна гра.

17.02.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку;

22.02.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Закріпити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Повторити прийом та передача.

23.02.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Закріпити прийом та передача м'яча двома руками знизу.

24.02.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку та прийом і передача м'яча.

.

01.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку та прийом і передача м'яча двома руками знизу через сітку є.

02.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Вивчити передачі м'яча двома руками зверху за спину та прийом м'яча, що відскочив від сітки; .

03.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку; Удосконалити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сіт.

08.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити передачі м'яча двома руками зверху за спину та прийом м'яча, що відскочив від сітки;

09.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Закріпити передачі м'яча двома руками зверху за спину та прийом м'яча, що відскочив від сітки;

10.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах

15.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах; Вивчити нижню та верхню прямі подачі;

16.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах; Закріпити нижню та верхню прямі подачі; Навчальна гра.

17.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах; Повторити нижню та верхню прямі подачі. Навчальна гра.

22.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нижню та верхню прямі подачі; Вивчити нападаючий удар з власного підкидання;

23.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нижню та верхню прямі подачі; Повторити нападаючий удар.

24.03.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нижню та верхню прямі подачі; Закріпити нападаючий удар з власного підкидання; .

05.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нападаючий удар з власного підкидання; Навчальна гра.

06.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нападаючий удар з власного підкидання;

07.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Повторити нижню та верхню прямі подачі; Вивчити одиночне блокування нападаючого удару;

12.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нижню та верхню прямі подачі; Повторити одиночне блокування нападаючого удару;

13.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити нижню та верхню передачу. Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – нижню та верхню прямі подачі; Удосконалити одиночне блокування нападаючого удару; Навчальна гра.

14.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Удосконалити одиночне блокування нападаючого удару; Навчальна гра.

## ФУТБОЛ

19.04.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча; Вивчити ведення м'яча

20.04.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча; Вивчити зупинку м'яча .

21.04.2023

Теоретичні відомості; Організовувальні вправи; ЗРВ; Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча; Повторити зупинку м'яча.

26.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча; Закріпити зупинку м'яча внутрішньою і зовнішньою .

27.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; **К.Н.** – ведення м'яча вивченими способами вісімкою; Вивчити удари вивченими способами на дальність і точність;

28.04.2023

Організовувальні вправи; ЗРВ; Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'яча; Закріпити зупинку м'яча внутрішньою і зовнішньою .