

9 клас фізична культура

№ уроку	№ в темі	Дата	Зміст уроку	Домашнє завдання
1	1		Т.1. Легка атлетика (10 год) Завдання на рік і семестр. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм	
2	2		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із положення сидячи.	
3	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою	
4	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі	
5	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави	
6	6		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рухлива гра на увагу	
7	7		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
8	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Справи для відновлення дихання	

9	9	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Біг 200-300 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави	
10	10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 300-400 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою <i>Тематична</i>	
11	1	Т.2. Футбол (17 год) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Ходьба у повільному темпі	
12	2	Основні засади арбітражу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг у повільному темпі	
13	3	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м'яча. Вправи на формування постави	
14	4	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. «Закривання» . Біг у чергуванні з ходьбою	
15	5	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. «Перехоплення». Біг у повільному темпі	
16	6	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	
17	7	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча	

			підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м'яча. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
18	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари ногами у різний спосіб по м'ячу, що летить. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця. Вправи на формування постави	
19	9		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання <i>Тематична</i>	
20	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень після розбігу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі	
21	11		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Укидання м'яча з різних вихідних положень після розбігу. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою	
22	12		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча. Маневрування на полі. Біг у повільному темпі	
23	13		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Ведення м'яча. Відбирання м'яча. Раціональне використання вивчених технічних прийомів. Біг у чергуванні з ходьбою	
24	14		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки». Ведення м'яча. Відбирання м'яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
25	15		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Фінт «відходом». Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	

26	16		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча. Біг у повільному темпі	
27	17		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з розбігу з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «ударом». Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг у чергуванні з ходьбою <i>Тематична</i>	
28	1		Т.3. Гімнастика (21 год) Перша допомога у разі травм (удар, вивих, перелом, розтягнення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням особистої ваги. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі	
29	2		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для формування та корекції постави	
30	3		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у повільному темпі	
31	4		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості	
32	5		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід-зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою	

33	6	Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у Присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Вправи на формування постави	
34	7	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хлопці). Акробатика: <i>переворот</i> у сторону. Рухлива гра на увагу	
35	8	Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
36	9	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням ваги партнера. Опорний стрибок :способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Повільна ходьба	
37	10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для формування та корекції постави Тематична	
38	11	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг у повільному темпі	
39	12	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для розвитку гнучкості	

40	13	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою	
41	14	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
42	15	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Піднімання тулуба в сід. Акробатика: комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі	
43	16	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для корекції постави	
44	17	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці), лежачи від підлоги (дівчата). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у повільному темпі	
45	18	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для формування та корекції постави	
46	19	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід - зіскок вигнувшись (дівчата). Контрольний навчальний норматив зі згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для відновлення дихання	
47	20	Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості	

48	21	Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою. Підбиття підсумків за семестр <i>Тематична</i>	
49	1	Т.4. Баскетбол (28 год) Завдання на семестр. Олімпійська Україна. Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 5 м із різних вихідних положень. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Біг у повільному темпі	
50	2	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обтяженнями. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	
51	3	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4х9м. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою	
52	4	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Вправи на формування постави	
53	5	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
54	6	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги із дістанням високих предметів. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
55	7	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 10 м із різних вихідних положень. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника.	

			Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Бігу чергуванні з ходьбою	
56	8		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Вправи для розвитку гнучкості	
57	9		Методика виховання спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі <i>Тематична</i>	
58	10		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у повільному темпі	
59	11		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Вправи на формування постави	
60	12		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
61	13		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг у повільному темпі	
62	14		Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Естафета. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг у чергуванні з ходьбою	

63	15	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення з місця на 15 м із різних вихідних положень. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м'яча. Вправи на формування постави	
64	16	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із діставанням високих предметів. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м'яча. Навчальна гра.	
65	17	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 x9 м. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м'яча. Організація позиційного нападу. Ходьба у повільному темпі	
66	18	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Контрольний норматив із кидків м'яча однією рукою зверху (хлопці), обома руками зверху (дівчата). Організація трикутника відскоку під час підбору м'яча. Організація позиційного нападу. Біг у повільному темпі Тематична	
67	19	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Біг у чергуванні з ходьбою	
68	20	Профілактика травматизму та надання першої долікарської допомоги. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Навчальна гра. Вправи для розвитку гнучкості	
69	21	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
70	22	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
71	23	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Накривання м'яча. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Ходьба у повільному темпі	

72	24	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
73	25	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація протидії позиційному нападу. Біг у повільному темпі	
74	26	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із дістанням високих предметів. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою	
75	27	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 20 м із різних вихідних положень. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок, Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Організація протидії позиційному нападу. Вправи на формування постави	
76	28	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Контрольний навчальний норматив зі штрафних кидків. Організація протидії позиційному нападу. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання Тематична	
77	1	Т.5. Футбол (15 год) Профілактика травматизму на, уроках футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
78	2	Міжнародні футбольні організації. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Дістання підвішеного м'яча головою. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
79	3	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	

80	4	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «зупинкою». Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання	
81	5	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: організація атаки під час уведення м'яча в гру. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою	
82	6	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Ведення м'яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 10 м. Біг у повільному темпі	
83	7	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м'ячем. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Ведення м'яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із кидків м'яча на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 3 м.	
84	8	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Ведення м'яча. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом <i>Тематична</i>	
85	9	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Ведення м'яча. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Біг у повільному темпі	
86	10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Біг у чергуванні з ходьбою	
87	11	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча ногою. Удари ногою у різний спосіб на точність. Організація та побудова «стінки». Контрольний навчальний норматив із ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові. Вправи на формування постави	
88	12	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Удосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.	

89	13	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами головою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Ведення м'яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання	
90	14	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м'ячах, які підвішені на різній висоті. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів на точність у ворота з відстані 11м після ведення м'яча. Навчальна гра.	
91	15	Основи раціонального харчування. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів по нерухомому м'ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м. Навчальна гра. Вправи на формування постави Тематична	
92	1	Т.6. Легка атлетика (14 год) Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання	
93	2	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі	
94	3	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ, Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Ходьба у повільному темпі	
95	4	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
96	5	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання	
97	6	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі	

98	7	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою <i>Тематична</i>	
99	8	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ: Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Біг 400-500 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави	
100	9	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі	
101	10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі	
102	11	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом	
103	12	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний, навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою	
104	13	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Біг у повільному темпі	
105	14	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання набивних м'ячів & положення лежачи. Біг 500-600 м. Вправи для відновлення дихання. Підбиття підсумків за семестр і рік <i>Тематична</i>	