

8-а клас

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 3
	Лижна підготовка
32	<u>Способи прокладання навч. лижні.</u> <u>Підготовка лижного інвентарю до занять.</u>
33	<u>Спеціальна фізична підготовка. Одночасний безкроковий і двокроковий ходи.</u>
34	<u>Пересування по початковій лижні. Повторення техн. спускань.</u> <u>Комбінація гальмування палицями і лижами. Ігри.</u>
35	<u>Повороти на лижах на місті. Ходьба на лижах до 200м.</u>
36	<u>Пересування на лижах вивченими засобами. Розвиток рух. якостей.</u> <u>Впр. на розв. витривалості мал. інтенсивності.</u>
37	<u>Пересування у швидкому темпі 100м. Ковзанярський хід без палиць.</u>
38	<u>Спеціальна фізична підготовка. Повторення техн. ходів.</u> <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>
.	<u>Біг спиною вперед з м'ячем. Ігра в наст. теніс.</u>
44	<u>Впр.на розвиток швид.-сил.якостей. Ігра в голбол.</u>
.	<u>Передача м'яча двома руками від грудей. Сстафети.</u>
45	<u>Передача і ловля м'яча під час зустрічного руху.Ігра в голбол.</u>
.	<u>Кидки м'яча до цілі. ЗФП наст.теніс.</u>
46	<u>Впр.з набивним м'ячем. Рухливі ігри.</u>
47	<u>Передачі м'яча в трійці. Ігра в голбол.</u>
.	<u>Комплекс впр.на розв.рух.якостей. Ігра в наст. теніс.</u>
48	<u>Техніка прийому м'яча. Ігра в голбол.</u>
.	<u>Кидкові впр. Ігра в наст. теніс.</u>
49	<u>Повторення вивченого.</u>
50	
.	
51	
.	
52	
.	
53	
.	

54	
----	--

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема №5 Легка атлетика
55.	<u>Самоконтроль та заняття оздоровчим бігом.</u>
56.	<u>Спорт ходьба зі зміною темпу руху. Ігра 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. Ігра в бадмінтон.</u>
60.	<u>Біг 60м с урах. часу. Ігра в футбол.</u>
61.	<u>Спец.бігові впр. Стрибок з розбігу зігнувши ноги.</u>
62.	<u>Човниковий» біг 4 х 9 м. Ігра в футбол.</u>
63.	<u>Штовхання набивн. м'яча. Футбольні впр.</u>
64.	<u>Стрибок в довжину з місця. Ігра в бадмінтон.</u>
65.	<u>Спец. бігові впр. Ігра в футбол.</u>
66.	<u>Чергування ходьби та бігу до 1200м. Ігра в футбол.</u>
67.	<u>Легкий біг 800м. Рухливі ігри.</u>
68.	<u>Спец. бігові впр. Біг 200м. без урах. часу.</u>

69.	<u>Загальнорозв.впр. Впр. на розвиток швидкісно-силякост.</u>
70.	<u>Повторення вивченого.</u>