

05.09.2022 Тема уроку1 (Легка атлетика 8г.)

Завдання. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику.

Основні види і поняття легкої атлетики.

2. Кросова підготовка: рівномірний біг і СБВ.

3. https://youtu.be/6lQa_nlvV9M

06.09.2022 Тема уроку2 (Легка атлетика 8г.)

Завдання. 1. Закріплення техніки бігу на 30 метрів Повторний біг.

2. Повторення техніки виконання метання м/м на дальність з розгону

3. Рухлива гра на розвиток швидкості

Низький старт. Біг на 30 м. Дистанційна освіта 2021.

07.09.2022 Тема уроку3 (Легка атлетика 8г.)

Завдання. 1. Повторний біг на 30 метрів.

2. Закріплення техніки виконання метання м/м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

Метання малого м'яча на дальність з місця

<https://youtu.be/1VA7hUxGx3M>

12.09.2022 Тема уроку 5(Легка атлетика 8г.)

Завдання. Повторення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м\м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості

<https://youtu.be/zwgvmivXWDo>

13.09.2022 Тема уроку 6(Легка атлетика 8г.)

Завдання. . Закріплення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м\м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості

<https://youtu.be/yYhS5dFMu9I>

14.09.2022 Тема уроку 7(Легка атлетика 8г.)

Завдання.Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м\м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості. Домашнє завдання з фізичної культури

"Метання м"яча на дальність"

19.09.2022 Тема уроку 8(Легка атлетика 8г.)

Завдання.Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.

2. Удосконалення техніки виконання метання м\м на дальність.

3. Рухлива гра на розвиток швидкості. Домашнє завдання з фізичної культури

Дистанційно "Метання м'яча на дальність"

20.09.2022 Тема уроку 9(Легка атлетика .)

Завдання.

- 1.Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.
2. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.Біг на короткі дистанції/Модуль легка атлетика,школа

21.09.2022 Тема уроку 10(Легка атлетика .)

Завдання.

1. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця
3. Повторення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.
4. Рухлива гра на розвиток швидкості

📺 Стрибок у довжину з місця

26.09.2022 Тема уроку 11(Легка атлетика .)

Завдання.. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.

📺 Естафетний біг /модуль легка атлетика

2. Рухлива гра на розвиток швидкості.

3. Вдосконалення техніки виконання стрибка в довжину з місця.

27.09.2022 Тема уроку 12(Легка атлетика.)

Завдання.1. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.

2. Рухлива гра на розвиток швидкості.

3. виконання стрибка в довжину з місця. 📺 Стрибок у довжину з місця

28.09.2022 Тема уроку 13(Легка атлетика .) 📺 ЗРВ у русі . Загально розвиваючі вправи у русі.

Завдання.1. Облік результату по естафетному бігу.

2. Біг 300 м без урахування часу.

Рухлива гра на розвиток витривалості

03 .10.2022 Тема уроку 14 (Легка атлетика .)

Завдання:

1. Біг 300 м з урахуванням часу.
 2. Стрибки на скакалці за 1 хвилину.
- Рухлива гра на розвиток витривалості.
- Стрибки на скакалці Д/З: Швидкі скачки на одній нозі.

<https://youtube.com/shorts/q1elRprWQ1g?feature=share>

05.10.2022 Тема уроку 15(Легка атлетика .)

Завдання:

1.Біг 500 м без урахування часу.2.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.Стрибки на скакалці

3.Рухлива гра на розвиток витривалості

07.10.2022 Тема уроку 16(Легка атлетика .)

Завдання:1 Біг 500 м з урахуванням часу.

2.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

3.Рухлива гра на розвиток витривало

10.10.2022 Тема уроку 17(Гімнастика (8 г.)

1.Інструктаж з безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

2.Розвиток сили за допомогою повторення т/в вису на зігнутих руках.

3. Повторення т/в перекидів вперед, стійки на лопатках, на главі і руках.Методика вивчення акробатичних вправ перекид вперед

3. Рухлива гра на розвиток сили.

11.10.2022 Тема уроку 18(Гімнастика (8 г.)

Розвиток сили рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

2. Закріплення т/в перекидів в перед, стійки на лопатках, на главі і руках.

2. **Завдання:**Підняття тулуба з положення лежачи.<https://www.youtube.com/shorts/T37RcQq1WZM>

3. Рухлива гра на розвиток сили.Піднімання тулуба з положення лежачи

12.10.2022 Тема уроку 19(Гімнастика (8 г.)

1. Розвиток сили рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

2. Удосконалення т/в перекидів в перед, стійки на лопатках, на главі і руках.

3. Рухлива гра на розвиток сили.Як навчитись підтягуватись ? ПРОГРАМА ПІДТЯГУВАННЯ З НУЛІА

Завдання:підтягування 3-5 разів

17.10.2022 Тема уроку 20 (Гімнастика (8 г.).

ОРД з т/в перекиду вперед, стійки на лопатках, на главі і руках.

2. Розвиток сили рук за допомогою виконання підтягування у висі і висі лежачи.

3. Рухлива гра на розвиток сили.

Завдання: підтягування 3-5 разів

18.10.2022 Тема уроку 21 (Гімнастика (8 г.)

1. Повторення техніки виконання перекидів назад., гімнастичного моста.Перекид вперед з упору присівши

2. Розвиток сили рук за допомогою метання набивного м'яча.

3. Рухлива гра на розвиток сили

Завдання:<https://youtube.com/shorts/v7t1PIL2wRs?feature=share>

19.10.2022 Тема уроку 22 (Гімнастика (8 г.)

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.Як швидко сісти на шпагат

3. Рухлива гра на розвиток сили.

Завдання:<https://youtu.be/8013KOEc8R8>

24.10.2022 Тема уроку 23

1. Удосконалення техніки виконання перекидів назад, гімнастичного моста.

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

3. Рухлива гра на розвиток сили.

Завдання: <https://youtu.be/8013KOEc8R8>

25.10.2022 Тема уроку 24

1. ОРД з техніки виконання перекидів назад, гімнастичного моста.

2. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

3. Рухлива гра на розвиток сили.

Завдання: <https://youtu.be/8013KOEc8R8>

Тематична

26.10.2022 Тема уроку 25

1. Повторення техніки виконання опорного стрибка через козел.

2. Повторення акробатичної комбінації з вивчених елементів.

3. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

4. Рухлива гра на розвиток сили

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

31.10.2022 Тема уроку 26

1. Закріплення техніки виконання опорного стрибка через козел.

2. Закріплення акробатичної комбінації з вивчених елементів.

3. Розвиток гнучкості засобом виконання шпагатів і напівшпагатів.

4. Рухлива гра на розвиток сили.

Завдання: <https://youtu.be/VXoc4VraJ2U>

01.11.2022 Тема уроку 27

1. Удосконалення техніки виконання опорного стрибка через козел.

2. Удосконалення т/в акробатичної комбінації з вивчених елементів.

3. Рухлива гра на розвиток гнучкості.

Завдання: <https://youtu.be/VXoc4VraJ2U>

02.11.2022 Тема уроку 28

1. ОРД з техніки виконання опорного стрибка через козел.

3. Облік умінь і звичок з техніки виконання акробатичної комбінації.

4. Рухлива гра на розвиток гнучкості.

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

07.11.2022 Тема уроку 29

1. Повторення техніки виконання вправ в рівновазі.

2. Підняття тулуба з положення лежачи на спині.

3. Рухлива гра на розвиток гнучкості.

Завдання: Підняття тулуба з положення лежачи 30 р.

08.11.2022 Тема уроку 30

4. Закріплення техніки виконання вправ в рівновазі.

5. Підняття тулуба з положення лежачи на спині.

6. Рухлива гра на розвиток гнучкості.

Завдання: Підняття тулуба з положення лежачи 30 р.

09.11.2022 Тема уроку 31

7. Удосконалення техніки виконання вправ в рівновазі.

8.Підняття тулуба з положення лежачи на спині.

9.Рухлива гра на розвиток гнучкості.

Завдання:Підняття тулуба з положення лежачи 30

14.11.2022 Тема уроку 32

1. ОРД з техніки виконання вправ в рівновазі.

2. Рухлива гра на розвиток гнучкості

3. Підведення підсумків семестру, домашнє завдання на канікули. Тематична

Домашнє завдання:відтискання від полу 10 р.

15.11.2022 Тема уроку 33

Баскетбол (8г.)

1. Інструктаж з безпеки на уроках з баскетболу, історія розвитку гри у баскетбол.

2. Рухлива гра на розвиток спритності.

Домашнє завдання:<https://sites.google.com/site/basketbolschol281/home/istoria-viniknenna-basketbolu>

16.11.2022 Тема уроку 34

1. Повторення правил гри у баскетбол, вивчення стійці гравця, техніка пересування в захисній стійці баскетболіста.

2. ОФП: метання набивного м'яча, рівномірний біг.

3. Спортивна естафета з баскетбольними м'ячами. **Домашнє завдання:**<https://youtu.be/lhwkNG4jc0I>

21.11.2022 Тема уроку 35

1. Облік умінь і навичок зі стійці баскетболіста і пересуванню у їй, повторення техніки ведення м'яча кроком, бігом, зі зміною швидкості і напрямку руху.

2. ОФП: метання набивного м'яча із-за голови.

3. Учбова (одностороння) гра у баскетбол.

Завдання:https://youtu.be/6_larBRPpMo

22.11.2022 Тема уроку 36

1. ОРД ведення м'яча, повторення техніки ловлі і передач м'яча від грудей у русі.

2. ОФП: метання набивного м'яча із-за голови.

3. учбова гра у баскетбол.

Завдання:https://youtu.be/6_larBRPpMo

23.11.2022 Тема уроку 37

1. Облік навичок і умінь по техніці лову і передач м'яча від грудей з місця, повторення техніки виконання лову і передач м'яча від плеча з місця.

2.ОФП: стрибки через скакалку за 1 хвилину.

3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:Стрибки через Скакалка за 1 хв.

28.11.2022 Тема уроку 38

1. Облік умінь і навичок по техніці лову і передач м'яча від плеча, повторення техніки лову і передач м'яча із-за голови на місці.

3. Учбова гра у баскетбол

Завдання:відбивання баскетбольного м'яча від полу

29.11.2022 Тема уроку 39

1. Облік навичок і умінь по техніці виконання передач м'яча із-за голови з місця, повторення техніки лову і передач м'яча з відскоком від підлоги.

- 2.ОФП: стрибки через скакалку за 1 хвилину.
3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:Стрибки через скакалку за 1 хвилину

30.11.2022 Тема уроку 40

1. ОРД ловлі і передач м'яча, вивчення техніки кидка м'яча 1 рукою на відстані 1-3 м справа, зліва від кошику.
2. ОФП: підняття ніг, лежачи на спині.
3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:підняття ніг, лежачи на спині

Тематична

05.12.2022 Тема уроку 41

Баскетбол (8г.)

1. Повторення техніки кидка м'яча після подвійного кроку, облік умінь і навичок з техніки кидка м'яча 1 рукою на відстані 1-3 м справа, зліва від кошику на місці.
2. ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.
3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:згинання і розгинання рук в упорі

лежачи 15 разів

<https://youtu.be/kPhPnM6sFfo>

06.12.2022 Тема уроку 42

1. Удосконалення техніки подвійного кроку з різних сторін, вивчення техніки штрафного кидка.
2. ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.
3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:згинання і розгинання рук в упорі лежачи 15 разів

<https://youtu.be/kPhPnM6sFfo>

07.12.2022 Тема уроку 43

1. Закріплення навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка.
2. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку.
3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання:згинання і розгинання рук в упорі

лежачи 15 разів

<https://youtu.be/kPhPnM6sFfo>

12.12.2022 Тема уроку 44

- 1.Совершенствование навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка.
2. ОРД з техніки виконання подвійного кроку.
3. Учбова гра у баскетбол.

<https://youtu.be/kPhPnM6sFfo>

Завдання:Стрибки через скакалку

13.12.2022 Тема уроку 45

Совершенствование навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка.

2. Повторення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони.
3. Учбова гра у баскетбол.

<https://youtu.be/kPhPnM6sFfo>

Завдання:багатоскоки

14.12.2022 Тема уроку 46

Совершенствование навичок і умінь по техніці виконання штрафного кидка.

2. Повторення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони.

3. Учбова гра у баскетбол.

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

19.12.2022 Тема уроку 47

Совершенствованиє навичок і умінь по т\в штрафного кидка.

2. Закріплення техніки виконання кидка по кільцю із 3-х очкової зони.

3. Учбова гра у баскетбол.

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

20.12.2022 Тема уроку 48

Облік результатів з т\в штрафного кидка в кошик. ОРД.

2. Вдосконалення т\в кидка по кільцю із 3-х очкової зони.

3. Контрольна гра у баскетбол.

<https://youtu.be/bVdrBIZuCAc>

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

21.12.2022 Тематичний урок

II СЕМЕСТР

23.01.2023 Тема уроку 49 Волейбол (8г.)

1. Інструктаж з безпеки на уроках з волейболу, правила гри у волейбол, історія гри у волейбол.

2. Повторення стійки гравця, пересування гравців по майданчику.

3. Учбова гра у волейбол.

24.01.2023 Тема уроку 50 урок (2)

1. Закріплення навичок по стійці, пересуванню, вивчення техніки виконання передач м'яча згори.

2. ОФП: підняття тулуба з положення лежачи на спині.

<https://youtube.com/shorts/ghc3rOEuC9w?feature=share>

3. Учбова гра у волейбол.

25.01.2023 51 урок (3)

1. Удосконалення умінь і навичок по передачах м'яча згори, вивчення техніки виконання передач м'яча знизу.

ЗАВДАННЯ: підняття тулуба з положення лежачи на спині. <https://youtu.be/lf9Ruxzlqbg>

3. Учбова гра у волейбол.

30.01.2023 Тема уроку 52 урок (4)

1. ОРД передач м'яча згори, удосконалення техніки виконання передач м'яча знизу.

2. ОФП: підняття тулуба з положення лежачи на животі.

3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ: підняття тулуба з положення лежачи на животі 15п. <https://youtube.com/shorts/ghc3rOEuC9w?feature=share>

31.01.2023 Тема уроку 53 урок (5)

1. Облік умінь і навичок з передач м'яча знизу, вивчення техніки прийому м'яча знизу.

2. ОФП: підняття тулуба з положення лежачи на спині.

3. Учбова гра у волейбол.
на спині.15р <https://youtu.be/lf9Ruxzlqbg>

ЗАВДАННЯ :підняття тулуба з положення лежачи

01.02.2023 Тема уроку 54 урок (6)

1. Удосконалення умінь і навичок з техніки виконання прийому м'яча знизу, вивчення техніки виконання передач м'яча над собою 2-мя руками знизу.
2. ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи
3. Учбовий гар у волейбол.

ЗАВДАННЯ:згинання і розгинання рук в упорі лежачи 10р<https://youtu.be/JxGgQTWmxNs>

07.02.2023 Тема уроку 55 урок (7)

1. Удосконалення умінь і навичок з передач м'яча над собою 2-мя руками згори, вивчення техніки виконання передач м'яча над собою 2-мя руками знизу.
- 2.ОФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:згинання і розгинання рук в упорі

лежачи10 р<https://youtu.be/JxGgQTWmxNs>

08.02.2023 Тема уроку 56 урок (8)

1. ОРД прийому і передачі м'яча знизу, удосконалення техніки виконання передач м'яча над собою 2-мя руками знизу.
2. ОФП: стрибки на скакалці за 1 хвилину.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:стрибки на скакалці за 1 хвилину

Тематична

09.02.2023 57 урок (1)

Волейбол (8г.)

1. Вивчення т'в нижній подачі м'яча. Багатократні передачі м'яча в крузі.
2. ОФП: стрибки на скакалці за 1 хвилину.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:стрибки на скакалці за 1 хвилину

13.02.2023 58 урок (2)

1. Удосконалення техніки виконання подачі м'яча знизу. Вивчення техніки виконання подачі м'яча згори.<https://youtube.com/shorts/4wCJTvtK62A?feature=share>
2. ОФП: стрибки на скакалці за 1 хвилину.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В

УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15 Р.

14.02.2023 59 урок (3)

1. Облік умінь і навичок по техніку виконання прийому і передач м'яча в парах.
2. ОФП: стрибки на скакалці за 1 хвилину.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В

УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15 Р.

15.02.2023 60 урок (4)

- 1.ОРД з техніки виконання нижньої подачі м'яча.
2. ОФП: стрибки на скакалці за 1 хвилину.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ:ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В

УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15 Р.

20.02.2023 61 урок (5)

1. Повторення техніки виконання верхньої подачі м'яча.
2. Багатократні передачі м'яча в парах.
3. Учбова гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ: ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ

РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15 Р.

21.02.2023 62 урок (6)

1. Закреплення техніки виконання верхньої подачі м'яча. https://youtube.com/shorts/EfyE_K5gEGs?feature=share
2. Многократные передачі м'яча в парах.
3. Учебная гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ: ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В

УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15 Р.

22.02.2023 63 урок (7)

1. Совершенствование техніки виконання верхньої подачі м'яча.
2. Многократные передачі м'яча в парах.
3. Учебная гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ: СТИБКИ НА СКАКАЛЦІ

27.02.2023 Тема 64 урок (8)

ОРД верхньої подачі м'яча.

2. Многократные передачі м'яча в парах.
3. Контрольна гра у волейбол.

ЗАВДАННЯ: ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ 15Р

28.02.2023 Тема уроку 65 урок (1)

Футбол (13г.)

1. Інструктаж з безпеки на уроках з футболу.
2. Теоретичні знання: здійснення самоконтролю.

ЗАВДАННЯ: Біг 300 м. без урахування часу.

01.03.2023 66 урок (2)

1. Біг 300 м. з урахуванням часу.
2. Закріплення техніки пересування : об'єднання бігу із стрибками, зупинками, поворотами, ведення м'яча вивченими способами.
3. Спортивна естафета з елементами футболу.

ЗАВДАННЯ: БІГ 500 М БЕЗ УРАХУВАННЯ ЧАСУ

06.03.2023 Тема уроку 67 урок (3)

1. Удосконалення техніки виконання пересування: об'єднання бігу із стрибками, зупинками, поворотами, ведення м'яча вивченими способами.
2. Повторення техніки виконання ударів по м'ячу ногою : удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, по м'ячу, який котиться, удари в русі.

ЗАВДАННЯ: Біг 500 метрів без урахування часу.

4. Учбова гра в міні-футбол.

07.03.2023 тема уроку 68 (4)

1. ОРД з техніки виконання пересування, ведення м'яча.

ЗАВДАННЯ 2. Біг на 500 метрів з урахуванням часу.

3. Учбова гра в міні-футбол.

08.03.2023 Тема уроку 69

1. Повторення техніки виконання зупинок м'яча в русі і м'яча, який летить.

ЗАВДАННЯ Біг на 800 метрів без урахування часу.

3. Учбова гра в міні-футбол.

13.03.2023 Тема уроку 70 урок (6)

1. Біг 800 метрів з урахуванням часу.

2. Закріплення техніки виконання зупинок м'яча в русі, яке летить.

3. Учбова гра в міні-футбол.

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

14.03.2023 Тема уроку 71 (7)

1. Біг 1000 метрів без урахування часу.

2. Удосконалення техніки виконання зупинок м'яча в русі, яке летить.

3. Учбова гра в міні-футбол.

Завдання: Повторення вивченого матеріалу

15.03.2023 Тема уроку 72

1. ОРД з техніки виконання зупинок м'яча в русі, який летить.

2. Біг 1000 метрів з урахуванням часу.

3. Учбова гра в міні-футбол.

Завдання: Стрибки на скакалці

20.03.2023 Тема уроку 73

1. Повторення техніки виконання естафетного бігу 8*50 г.

2. Повторення техніки виконання вкидання м'яча в гру на дальність і на хід.

3. Учбова гра в міні-футбол.

Завдання: згинання рук в упорі лежачи 15р

21.03.2023 Тема уроку 74

1. Закріплення техніки виконання вкидання м'яча в гру на дальність і на хід.

Завдання: Закріплення виконання естафетного бігу 8*50 р.

3. Учбова гра у футбол.

22.03.2023 Тема уроку 75

1. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 8*50 р.

2. Удосконалення техніки виконання вкидання м'яча в гру на дальність і на хід.

3. Учбова гра в міні-футбол.

Завдання: Присідання 5х5 р.

28.03.2023 Тема уроку 76

1. ОРД з техніки виконання вкидання м'яча в гру на дальність і на хід.

2. Облік результатів з естафетного бігу.

3. Учбова гра у футбол.

29.03.2023 Тема уроку 77 урок

1. Повторення техніки виконання ударів по м'ячу ногою.

2. Біг по слабопересеченной місцевості.
3. Учбова гра у футбол.

Тематична

30.03.2023 Тема уроку 78 урок
Футбол (13г.)

1. Закріплення техніки виконання ударів по м'ячу ногою.
2. Біг по слабопересеченной місцевості.
3. Учбова гра у футбол.

04.04.2023 Тема уроку 79 урок

1. Удосконалення техніки виконання ударів по м'ячу ногою.
2. Біг по слабопересеченной місцевості.
3. Учбова гра у футбол.

05.2023 Тема 80 урок (3)

- 1.ОРД з техніки виконання ударів по м'ячу ногою.
2. Біг по слабопересеченной місцевості.
- 3.Учебная гра у футбол.

06.04.2023 Тема уроку 81

1. Повторення техніки виконання жонглювання м'ячем.
2. Стрибки на скакалці за 1 хв.
3. Учбова гра в міні-футбол.

11.04.2023. ТЕМА Уроку 82

1. Закріплення техніки виконання жонглювання м'ячем.
2. Стрибки на скакалці за 1 хв.
3. Учбова гра в міні-футбол.

12.04.2023 Тема уроку 83

1. Удосконалення техніки виконання жонглювання м'ячем.
2. Стрибки на скакалці за 1 хв.
3. Учбова гра в міні-футбол.

13.04.2023Тема уроку 84

1. ОРД з техніки виконання жонглювання м'ячем.
2. Стрибки на скакалці за 1 хв.
3. Учбова гра в міні-футбол.

18.04.2023 Тема уроку 85

1. Повторення техніки виконання вкидання м'яча в гру: на дальність і на хід.
2. Стрибки на скакалці за 1 хв.
3. Учбова гра в міні-футбол.

19.04.2023 Тема уроку

- 1.Закріплення техніки виконання вкидання м'яча в гру: на дальність і на хід.
- 2.Стрибки на скакалці за 1 хв.
- 3.Учебная гра у футбол.

20.04.2023 Тема уроку 87

- 1.Совершенствование техніка виконання вкидання м'яча в гру: на дальність і на хід.
- 2.Прыжки на скакалці за 1 хв.
- 3.Учебная гра у футбол.

25.04.2023 Тема уроку 88

- 1.ОРД з техніки виконання вкидання м'яча в гру: на дальність і на хід.
- 2.Стрибки на скакалці за 1 хв.
- 3.Навчальна гра у футбол.

26.04.2023 Тема уроку89

- 1.Повторення техніки виконання гри воротаря.
- 2.Згинання рук в упорі лежачи .
- 3.Навчальна гра у футбол.

27.04.2023 Тем уроку 90 урок

- 1.Закріплення техніки виконання гри воротаря.
- 2.Згинання рук в упорі лежачи .
- 3.Навчальна гра у футбол.

01.05.2023 Тема уроку 91

Легка атлетика (8г.)

1. Інструктаж з безпеки на уроках з легкої атлетики на відкритому майданчику. Основні види і поняття легкої атлетики.
2. Кросова підготовка: рівномірний біг і СБВ.
3. Техніка виконання низького і високого стартів.
- 4.Повторний біг на 30 метрів.
5. Рухлива гра на розвиток швидкості.

02.05.2023 Тема уроку 92 урок

1. Закріплення техніки бігу на 30 метрів Повторний біг.
2. Повторення техніки виконання метання м/м на дальність з розгону
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

03.05.2023 Тема уроку 93 урок

1. Повторний біг на 30 метрів.
2. Закріплення техніки виконання метання м/м на дальність.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

08.05.2023 Тема уроку 94 урок

1. Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.
2. Рухлива гра на розвиток швидкості.
3. ОРД з техніки виконання бігу на 30 м.

09.05.2023 Тема уроку 95 урок

1. Повторення техніки виконання бігу на 60 метрів.
2. Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

10.05.2023 Тема уроку 96 урок

1. Закріплення техніки виконання бігу на 60 метрів.
2. Удосконалення техніки виконання метання м/м на дальність.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

15.05.2023 Тема уроку 97

1. Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.
2. Удосконалення техніки виконання метання м\м на дальність.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

16.05.2023 Тема урку 98

- . Облік по техніці виконання метання м\м на дальність.
2. ОРД з техніки виконання бігу на 60 метрів.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

Тематична

17.05.2023 Тема уроку

Легка атлетика (7г.)

1. Удосконалення техніки виконання бігу на 60 метрів.
2. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.
3. Рухлива гра на розвиток швидкості.

22.05.2023 Тема уроку 100 урок

1. Закріплення техніки виконання стрибка в довжину з місця
3. Повторення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.
4. Рухлива гра на розвиток швидкості.

23.05.2023 Тема уроку 101

1. Закріплення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.
2. Рухлива гра на розвиток швидкості.
3. Вдосконалення техніки виконання стрибка в довжину з місця.

24.05.2023 Тема уроку 102

1. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу 8*50 метрів.
2. Рухлива гра на розвиток швидкості.
3. ОРД з техніки виконання стрибка в довжину з місця.

29.05.2023 Тема уроку 103

4. Облік результату по естафетному бігу.
5. Біг 300 м без урахування часу.

6.Рухлива гра на розвиток витривалості

30.05.2023 Тема уроку 104

4.Біг 300 м з урахуванням часу.

5.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

6.Рухлива гра на розвиток витривалості.

31.05.2023 Тема уроку 105 урок

1.Біг 500 м без урахування часу.

2.Стрибки на скакалці за 1 хвилину.

3.Рухлива гра на розвиток витривалості.