|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник,посібник,інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу,виконати практичну роботу,зробити повідомлення,створити презентацію та ін.) |
| 1 | Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах. Різновиди ходь­би та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у гори­зонтальну ціль. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 2 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Біг у повіль­ному темпі |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 5 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для від­новлення дихання |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для за­побігання плоскостопості |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту спо­собом «переступання». Вправи для формування постави |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Кидання набивного м'яча із по­ложення лежачи на животі. Біг у повільному темпі. .  **Тематична з легкої атлетики.** |  |  |

Фізична культура

6 клас