**Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури 8 клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроку | № в темі | Зміст уроку | дата |
|  |  | **Т.1. Легка атлетика (21 год)**  Завдання на рік і семестр. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. |  |
|  |  | Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Спеціальні вправи для метання. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи для запобігання плоскостопості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг. 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на увагу |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи Для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Повільний біг ***Тематична*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг ЗО м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця.-Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний норматив із бігу ЗО м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг на 100-200 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | 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. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки У висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою. |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи: Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 200-300 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання» |  |
|  |  | ***Тематична контрольна робота*** |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.5. Волейбол (27 год)**  Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Особливості фізичної підготовки волейболістів із урахуванням віку та статі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Нижня та верхня прямі подачі. Правила центральної, задньої ліній. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Особливості фізичної підготовки волейболістів із урахуванням віку та статі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Нижня та верхня прямі подачі. Правила центральної, задньої ліній. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Стрибкові вправи. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Передачі м'яча обома руками зверху в парах Через сітку. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Розвиток фізичних якостей волейболістів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками зверху за спину в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Розвиток фізичних якостей волейболістів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками зверху за спину в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Передачі м'яча обома руками зверху за спину в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Передачі м'яча обома руками зверху за спину в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками зверху за спину в трійках. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Друга передача через гравця зони № 3. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із передач м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Прийом і передача , м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Друга передача через гравця зони № 3. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Вправи на розтягування |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Нападальний удар із власного підкидання. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Нижня та верхня прямі подачі. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Нападальний удар із власного підкидання. Нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Нападальний удар із власного підкидання. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Прийом і передача м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Нападальний удар із власного підкидання. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний навчальний норматив із прийомів і передач м'яча обома руками знизу через сітку в парах. Нападальний удар із власного підкидання. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |
|  |  | Профілактика спортивного травматизму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Одиночне блокування нападального удару. Нападальний удар із власного підкидання. Верхня пряма подача. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Профілактика спортивного травматизму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Одиночне блокування нападального удару. Нападальний удар із власного підкидання. Верхня пряма подача. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Нападальний удар із власного підкидання. Одиночне блокування нападального удару. Верхня пряма подача. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Нападальний удар із власного підкидання. Одиночне блокування нападального удару. Верхня пряма подача. Вправи на розтягування |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нападальний удар із власного підкидання. Одиночне блокування нападального удару. Верхня пряма подача. Рухлива гра на увагу |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Нападальний удар із власного підкидання. Контрольний навчальний норматив із верхніх прямих подач. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі ***Тематична*** |  |
|  |  | ***Тематична контрольна робота*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.3. Гімнастика (18 год)**  Правила загартовування холодовими та тепловими процедурами. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перетягування каната. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вправи для розвитку сили. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної, художньої гімнастики. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Танцювальні кроки |  |
|  |  | Різновиди Ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Акробатика: комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Страхування під час виконання фізичних вправ. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: комбінація елементів вправ. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці) Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці)Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної, художньої гімнастики. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Танцювальні кроки |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної, художньої гімнастики. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Контрольний навчальний норматив зі згинань і розгинань рук в упорі від підлоги. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Танцювальні кроки |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Ходьба у повільному темпі. Підбиття підсумків за семестр ***Тематична*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.4. Баскетбол (12 год)**  Завдання на семестр. Допомога за обморожень та опіків. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу та захисту. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Естафета. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з гантелями. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Прискорення на 5 м із різних стартових положень. Передачі м'яча у стрибку. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця. Біг у повільному темпі |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу та захисту. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця. Передачі м'яча у стрибку. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. «Човниковий» біг 4 х 9 м. «Перекладання» м'яча при опорі захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця. Передачі м'яча у стрибку. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Перекладання» м'яча при опорі захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця. Передачі м'яча у стрибку. Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних стартових положень. «Перекладання» м'яча при опорі захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) у русі. Передачі м'яча у стрибку. Рухлива гра на увагу |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги з діставанням високих предметів. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) у русі. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Методика виховання швидкісно-силових якостей і спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Накривання м'яча. Кидки м'яча із опором захисника. Біг у повільному темпі ***Тематична*** |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Кидки м'яча із опором захисника. Накривання м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень. Кидки м'яча із опором захисника. Накривання м'яча. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Контрольний норматив зі штрафних кидків. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання ***Тематична*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.1. Легка атлетика (25 год)**  Завдання на рік і семестр. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. |  |
|  |  | Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у довжину способом зігнувши ноги. Політ. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції Біг по дистанції. |  |
|  |  | Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Спеціальні вправи для метання. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Спеціальні вправи для метання. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи для запобігання плоскостопості |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг. 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на увагу |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у висоту. Удосконалення техніки метання малого м’яча. Удосконалення техніки бігу на середн дис.. |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи Для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Повільний біг |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг ЗО м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця.-Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний норматив із бігу ЗО м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу . Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг на 100-200 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | 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. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у повільному темпі |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у довжну способом зігнувши ног |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки У висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою. |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи: Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м'яча з розбігу на дальність. Вправи на формування постави |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі |  |
|  |  | Закріплення техніки бігу на середні дистанції |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 200-300 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання» |  |
|  |  | ***Тематична контрольна робота*** |  |