**Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури 9 клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроку | № в темі | Зміст уроку | дата |
|  |  | **Т.1. Легка атлетика (22 год)**  Завдання на рік і семестр. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм |  |
|  |  | 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. |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 І000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний, навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту 3 розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | ***Тематична контрольна робота*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | **Т.4. Баскетбол (27 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг4х9м. 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 |  |
|  | 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 ' |  |
|  | 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 |  |
|  | 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги із діставанням 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 підчас боротьби за м'яч, що відскочив від щита. Вправи для розвитку гнучкості |  |
|  | 9 | Методика виховання спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 х 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 ***Тематична*** |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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. |  |
|  | 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 |  |
|  | 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*** |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 26 | 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 |  |
|  | 27 | 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*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.3. Гімнастика (18 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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: *переворот у* сторону. Рухлива гра на увагу |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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*** |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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  ***Тематична*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | **Т.2. Футбол (12 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м'яча. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |
|  | 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 підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця. Вправи на формування постави |  |
|  | 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 ***Тематична*** |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 12 | 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 ***Тематична*** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Т.1. Легка атлетика (18 год)**  Завдання на рік і семестр. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм |  |
|  |  | 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. |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Закріплення техніки бігу на середні дистанції |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у висоту. Удосконалення техніки метання малого м’яча. Удосконалення техніки бігу на середні дис. |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у висоту. Удосконалення техніки метання малого м’яча. Удосконалення техніки бігу на середні дис. |  |
|  |  | Удосконалення техніки стрибків у висоту. Удосконалення техніки метання малого м’яча. Удосконалення техніки бігу на середні дис. |  |
|  |  | 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 І000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Удосконалення техніки метання малого м’яча |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний, навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту 3 розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний, навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту 3 розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою |  |
|  |  | 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 |  |
|  |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання набивних м'ячів & положення лежачи. Біг 500-600 м. Вправи для відновлення дихання. |  |
|  |  | 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 ***Тематична контрольна робота*** |  |