**5 клас.**

1 урок. Історія розвитку футболу у світі . Ведення мяча

2. Урок. Правила гри у футбол. Жонглювання м'яча ногою, стегном, головою. 3 урок. Видатні футбольні клуби в Україні загальне розвиваючі вправи з м'ячем.

4 урок. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи для запобігання плоскостопості.

5 урок. Видатні українську футболісти. Фінти відходом і ударом.

6 урок. Загальнорозвиваючі вправи ходьба на носках. Удари по м'ячу на точність.

**6 клас.**

1 урок. Легка атлетика. Особиста гігієна спортсмена.

2 урок. Техніка низького старту. Вправи для розвитку сили.

3 урок. Загальнорозвиваючі вправи у русі. Стрибок у довжину з місця.

4 урок. Ходьба у повільному темпі. Техніка стрибка з розбігу.

5 урок. Комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі. Техніка метання м'яча.

6 урок. Фінішування. Метання м'яча у горизонтальну ціль.

**7 клас**

1 урок. Раціональний руховий режим школяра. Вправи для розвитку сили м'язів.

2 урок. Добовий та тижневий режим школяра.Техніка стрибка в довжину з місця.

3 урок. Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги.

4 урок. Загально розвиваючі вправи техніка низького старту.

5 урок. Харчування юного спортсмена.Техніка фінішування.

6 урок. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Техніка метання м'яча з розбігу.

**8 клас**

1 урок. Історія розвитку легкої атлетики. Різновиди легкої атлетики.

2 урок. Бігові та стрибкові вправи. Техніка стрибка в довжину з місця.

3 урок. ЗРВ у русі. Вправи для метання.

4 урок. Різновиди ходьби. Техніка метання м'яча з розбігу на дальність.

5 урок. Бігові та стрибкові вправи. Підтягування на перекладині.

6 урок. Загально розвиваючі вправи на місці та в русі. Техніка низького старту.

**9 клас**

1 урок. Легкоатлетичні види спорту. Стрибкові вправи.

2 урок. Видатні українські атлети.Техніка стрибка в довжину з розбігу.

3 урок. Фізисні якості,що розвиваються засобами легкої атлетики. Техніка метання м'яча.

4 урок. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку сили.

5 урок. Спеціальні вправи для метання. Вправи для розвитку гнучкості.

6 урок. Фінішування. Метання малого м'яча в ціль.