**5 КЛАС**

**Графік розподілу навчального матеріалу на рік**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теми** | **Уроки** | | | | | | |
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків | | | | | | |
| Загальнофізична підготовка | У процесі уроків | | | | | | |
| Баскетбол (16) |  |  |  | 41–56 |  |  |  |
| Волейбол (16) |  |  |  |  | 57–72 |  |  |
| Футбол (18) |  | 9–20 |  |  |  | 73–78 |  |
| Гімнастика (20) |  |  | 21–40 |  |  |  |  |
| Легка атлетика (17) | 1–8 |  |  |  |  |  | 79–87 |

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ**

**Загальна характеристика здорового способу життя**

Здоровий спосіб життя — це поведінка, що ґрунтується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження й зміцнення здоров’я, та заходах щодо забезпечення повного фізичного, духовного й соціального благополуччя людини.

Здоровий спосіб життя залежить від об’єктивних суспільних умов; конкретних форм життєдіяльності, соціально-економічних факторів, що дозволяють здійснювати його в основних сферах життєдіяльності: навчальній, трудовій, сімейно-побутовій та дозвіллі; системи ціннісних орієнтацій, що спрямовують свідому активність людей до здорового способу життя.

Донедавна «здоров’я» розглядалося переважно як здоров’я у біологічному трактуванні: як універсальна здатність до різнобічної адаптації у відповідь на вплив зовнішнього середовища. Ідеться про фізіологічні адаптаційні можливості людини. Проте це лише частина поняття «здоровий спосіб життя», що містить біологічний та соціальний компоненти, являючи собою соціальну цінність, зміцнення якої є найважливішим завданням цивілізованого суспільства.

Основні компоненти здорового способу життя:

* об’єктивні суспільні умови;
* конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя;
* система ціннісних орієнтацій, що спрямовують свідому активність.

Структурно здоровий спосіб життя складається з духовного, соціокультурного і правового простору для розвитку й діяльності, а також екологічного й предметного середовищ перебування індивіда.

Отже з-поміж складових здорового способу життя можна виокремити такі:

* розумне чергування праці й відпочинку;
* раціональне харчування;
* подолання шкідливих звичок;
* оптимальну рухову активність;
* дотримання правил особистої гігієни;
* загартовування;
* психогігієну.

Формування здорового способу життя не полягає лише у пропагуванні або окремих видах медикосоціальної діяльності, воно є основою профілактики захворювань, причому найважливішого виду профілактики — первинної профілактики захворювань, що запобігає їх виникненню та розширює діапазон адаптаційних можливостей людини.

Найдієвішим засобом здорового способу життя є цілеспрямована рухова діяльність. Раціональна форма рухової активності — така активність, що забезпечує необхідні й достатні показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості, фізичної готовності до виконання основних соціальних функцій, високу професійно-трудову працездатність, відносно низьку стомлюваність під час праці, стійкість внутрішнього середовища організму, міцне здоров’я й низьку захворюваність у стандартних і мінливих умовах праці та побуту.

**Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою**

Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі є такими:

* раціональне структурування уроку з оптимальною моторною щільністю (60–80 %);
* оздоровча ефективність навантаження;
* раціональне сполучення уроку фізичної культури з іншими уроками в шкільному розкладі;
* урок фізичної культури не повинен бути першим у навчальному розкладі школяра, він має сприяти позбуттю статичного напруження організму; крім того, він повинен проводитися в години найбільшої функціональної активності, відповідно до добового біоритму;
* урок не повинен розташовуватися в розкладі перед або після уроків праці, ритміки, співу, оскільки вони також передбачають зміну статичного навантаження на динамічне;
* заняття має проводитися в спеціалізованому приміщенні з оптимальним світловим, тепловим режимом, у спеціалізованому одязі, що сприяє загартовуванню й відповідає порі року і завданням уроку;
* не слід по’єднувати два уроки фізичної культури;
* рухове навантаження повинне відповідати віковим і статевим особливостям школярів, їх стану здоров’я і рівню фізичної підготовленості;
* обов’язково слід проводити вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, бажано — для попередження короткозорості;
* швидкісне навантаження повинне передувати силовому;
* для дівчаток обов’язковими є вправи для зміцнення м’язів черевного преса й тазового дна;
* умови проведення заняття повинні сприяти загартовуванню, розвитку рухових здібностей, забезпечувати травмобезпечність школярів;
* самоконтроль підвищує оздоровчу ефективність уроку фізкультури;
* уникати монотонної роботи, що спричиняє перевтому;
* створити позитивний емоційний фон; • активізувати інтерес до занять;
* забезпечувати відновлювальні процеси в організмі школяра під час проведення заняття;
* «пікове» навантаження в основній частині уроку повинне бути короткочасним;
* необхідно активізувати анаеробні процеси для підвищення фізичної активності та стійкості організму.

**Види порушень постави та їх профілактика**

Постава — це звичне положення тіла людини під час стояння, сидіння, ходіння та інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають *порушенням*, або *дефектом постави*.

Порушення постави супроводжуються складними наслідками у функціонуванні організму людини внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх правильного розташування. Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки в міжхребцевих отворах проходять численні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому.

Порушення постави визначаються в *сагітальній* (під час огляду в профіль) і *фронтальній площинах* (під час огляду зі сторони спини).

Чинники, що визначають вид порушення постави:

* стан хребта;
* кут нахилу таза;
* стан м’язової системи.

*Плоска спина* характеризується зменшенням фізіологічних вигинів хребта (особливо в поперековому відділі), недостатнім кутом нахилу таза, розтягнутими м’язами спини та грудей. Характерними ознаками плоскої спини є крилоподібна форма лопаток, недостатньо випукла грудна клітка, нижня частина живота видається вперед, плоскі сідниці. Унаслідок зменшення фізіологічних вигинів хребта погіршується його ресорна функція, що негативно впливає на стан спинного та головного мозку, особливо під час бігу, стрибків та ін., що зумовлюють струшування хребта.

*Кругла спина* характеризується збільшенням грудного кіфозу, зменшенням шийного та поперекового вигинів (фізіологічних лордозів) та недостатнім кутом нахилу таза. Тонус м’язів-згиначів тулуба переважає над тонусом розгиначів: м’язи грудей, живота, задньої поверхні стегон — над м’язами спини та передньої поверхні стегон. Проявами такого порушення є нахилена вперед голова, дугоподібна спина, крилоподібні лопатки, плечі, що звисають, плоскі сідниці, дещо зігнуті в колінах ноги та живіт, що випинається у нижній частині.

*Сутула спина* характеризується збільшеним грудним кіфозом при фізіологічних лордозах. Необхідно відрізняти справжню сутулість від несправжньої, остання характеризується значним розвитком мускулатури спини, а не викривленням хребта, або слабкістю м’язів спини. Наслідком круглої спини та сутулості є зменшення глибини вдиху та видиху, менш економною є робота дихальної системи. Неповноцінна екскурсія грудної клітки призводить до зменшення всмоктувальної сили грудної клітки, що ускладнює роботу серця.

*Кругло-вгнута спина* характеризується збільшенням фізіологічних вигинів хребта та надмірним кутом нахилу таза, недостатнім розвитком м’язів спини, живота та передньої поверхні стегон. Проявами кругло-вгнутої спини є її дугоподібна форма, крилоподібні лопатки, зведені вперед і опущені плечі, нахилена вперед голова, живіт, що звисає, та сідниці, що різко виступають назад.

*Плоско-вгнута* (лордотична) *спина* (різновид плоскої спини) характеризується зменшеним грудним кіфозом та збільшеним поперековим лордозом. Проявами плоско-вгнутої спини є сильно нахилений уперед таз, випнуті назад сідниці, відвислий живіт, плоска грудна клітка, крилоподібні лопатки.

Асиметрична (сколіотична) постава характеризується асиметрією між правою та лівою частинами тулуба. Вона проявляється в асиметричному розташуванні плечового поясу, лопаток, трикутників талії тощо.

Названі порушення постави не є захворюваннями, а функціональними розладами опорнорухового апарату. Однак, вони змінюють стійкість хребта до впливів, що деформують, послаблюють виснажені групи м’язів, порушують взаємне розташування внутрішніх органів і негативно впливають на їх функції, унаслідок чого організм стає схильним до різних захворювань.

Для профілактики та ліквідації порушень постави необхідно дотримуватись таких принципів:

* мобілізація хребетного стовпа за допомогою вправ, що спрямовані на збільшення рухливості в зоні викривлення;
* витягування хребетного стовпа шляхом виконання фізичних вправ на розтягнення зв’язкового апарату хребта;
* вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення;
* створення м’язового корсету шляхом виконання фізичних вправ, що спрямовані на зміцнення послаблених м’язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості;
* розвантаження хребта за допомогою виконання фізичних вправ із вихідних положень лежачи на спині та животі, у висі та особливо в упорі стоячи на колінах, що дозволяє цілеспрямовано впливати на окремі відділи хребта (обирання вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави).

**Фізичне виховання в Давній Греції**

Найвищого розвитку фізична культура та спорт досягли у VIII–IV ст. до н. е. під час розквіту рабовласницьких відносин у Греції. Залежно від економічного, політичного й культурного розвитку, військової організації та системи виховання та або інша грецька держава визначала завдання, засоби, форми й методи фізичного виховання.

Провідним завданням фізичного виховання в Спарті було формування у молодого покоління навичок, здібностей та якостей, що сприяли б перемозі за будь-яких умов. Дітей, які досягли 7-річного віку, забирали від батьків і передавали в розпорядження державних вихователів, загартовували дітей, навчали їх долати холод, голод, спрагу, витримувати біль, здійснювали їх загальну фізичну підготовку. У цих умовах до 14 років кожна дитина звикала до фізичних і духовних випробувань та отримувала уявлення про основні засади гімнастики й орхестрики.

До досягнення 20-річного віку дівчат навчали на рівні з юнаками: для того, щоб за відсутності чоловіків вони забезпечували порядок і народжували здорове та витривале потомство.

На відміну від Спарти, виховна й освітня системи в Афінах не обмежувалися тільки військовофізичною підготовкою молоді, а забезпечували різнобічне виховання: уважалося, що гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, морального, естетичного та фізичного виховання.

Діти до 7 років виховувалися в родині під наглядом раба або рабині. Після 7 років дівчаток виховували вдома, а юнаків до 16 років віддавали до *гімнастичної* (із 12 років) і *мусичної* (з 14 років) *школи*.

У Давній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: *гімнастику* (або загальне фізичне виховання) та *агоністику* — спеціальну підготовку й участь у змаганнях.

Гімнастика складалася з *палестрики*, *орхестрики* та *ігор*.

*Палестрика* містила різноманітні вправи, що забезпечували всебічну фізичну підготовку юнаків: п’ятиборство (біг на один стадій — приблизно 200 м, стрибки в довжину, метання списа та диска, боротьба), панкратіон (поєднання боротьби з кулачним боєм), плавання, кулачний бій, їзда верхи, фехтування, стрільба із лука тощо.

*Орхестрика* складалась із різних ритуальних вправ і танців для розвитку пластики та грації, формування постави, пропорційних форм тіла, вишуканих рухів, що виконувались зазвичай під музику.

*Ігри* (переважно рухливі) використовували здебільшого на заняттях із дітьми. Були поширені ігри з м’ячем (сферистика), колесом, ключкою, палкою, перетягування каната, ігри з подолання опору партнера, утримання рівноваги, гойдалки тощо.

Від раннього віку юні елліни пізнавали смак перемоги в змаганнях. Першочерговими завданнями фізичного виховання було прищеплення навичок боротьби, змагання в силі, спритності, бистроті, витривалості, які греки називали агоністикою. Змагання — агони — проводилися в усіх грецьких полісах. Вони були неодмінною частиною будьякого свята й завжди відбувалися в присутності глядачів, причому деякі з таких змагань «переросли » місцеве значення та набули загальногрецького статусу.

Змагання атлетів іздавна — це одна з важливих частин свят. Деякі з них набули загальногрецького характеру. Давні греки були язичниками, тому присвячували змагання своїм улюбленим богам. Найбільше значення мали *Олімпійські ігри*, що проводились на честь Зевса Олімпійського.

*Піфійські свята* в Дельфах (із 589 р. до н. е.) були пов’язаними з культом бога Аполлона. Вони відбувалися один раз на чотири роки і за своїм змістом були схожими на олімпійські.

Із 573 р. до н. е. проводилися *немейські свята*, які за легендою заснував Геракл на честь перемоги над немейським левом. Із 572 р. до н. е. загальногрецькими стали *істмійські свята*, що проводилися на честь Посейдона, і складалися, крім жертвоприносин, із атлетичних, музичних і кінних змагань. *Панафінейські ігри* в Афінах (із 566 р. до н. е.) присвячували заступниці міста — богині Афіні Паладі.

На святах на честь Аполлона в Спарті відбувалися змагання з кулачного бою, неподалік від вівтаря влаштовувалися змагання з бігу.

Офіційне визнання також отримали *делоські* (атлетичні та кінні змагання, що проводилися щорічно під час свят Аполонії) та *елефтерійські ігри* на честь вигнання персів (із 479 р. до н. е.).

Загальноеллінські свята були свідченням високого рівня фізичної культури в грецьких містах-державах.

**Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості**

Фізичний розвиток — це процес зміни форм і функцій організму під впливом умов життя, що визначається антропометричними показниками (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легенів — ЖЄЛ, пропорційність частин тіла, динамометрія, станова сила, а також морфофункціональні показники окремих органів та систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, травлення і виділення та ін.) та результатами тестів з основних фізичних здібностей (сили, витривалості, бистроти, спритності, гнучкості).

Фізичний розвиток характеризується насамперед суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які у свою чергу, характеризуються зміненням окремих фізичних здібностей і загального рівня фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку («фізичного стану») є зміни просторових параметрів та маси тіла. Найбільш значущі прогресивні зміни форм і функціональних можливостей організму відбуваються в дитячий та юнацький періоди.

Одним із основних критеріїв фізичного розвику є будова тіла. Вона визначається розмірами, формою, пропорціями (співвідношенням розмірів тіла) та особливостями розташування окремих частин тіла. Особливості фізичного розвитку і будови тіла значною мірою визначають його *конституцію*. Конституція людини — будова організму (що зумовлена певним співвідношенням у розвитку органів і тканин), що тісно пов’язана з біохімічними процесами життєдіяльності (водно-сольовий і вуглеводно-жировий обміни). Саме ці процеси метаболізму впливають на будову тіла, зумовлюючи ступінь розвитку жирових відкладень, кістяка, м’язів, отже — форму грудної клітки, черевної порожнини, спини, ніг, рук, голови.

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності водойм, гір, лісів) і соціальноекономічних факторів (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо).

Усі ці фактори взаємозумовлені. Однак вирішальну роль відіграють соціально-економічні фактори: зміни умов життя суспільства сприяють змінам у фізичному розвитку людини.

Фізична підготовка — професійна спрямованість фізичного виховання, що характеризується специфікою завдань. Цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини.

Загальна фізична підготовка — це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини у будь-якій сфері. Спеціальна фізична підготовка спрямована на підготовку до конкретної професійної або спортивної діяльності.

**Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами**

Під час регулярних занять фізичними вправами й спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров’я. Навантаження, що застосовуються, мають відповідати фізичній підготовленості й віку.

Найбільш зручна форма самоконтролю — це складання спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розподілити на дві групи — *суб’єктивні* й *об’єктивні*.

До *суб’єктивних показників* належать самопочуття, сон, апетит, розумова й фізична працездатність, позитивні й негативні емоції. Якщо спостерігається погіршення самопочуття, сну, апетиту — необхідно зменшити навантаження, а за повторних порушень — звернутися до лікаря. Щоденник самоконтролю потрібний для обліку самостійних занять фізкультурою та спортом, для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, а також для контролю за виконанням тижневого рухового режиму.

До *об’єктивних показників* самоконтролю належать: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легенів, вагою, м’язовою силою, спортивними результатами.

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна здійснити за допомогою методу зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР**

(40 уроків: 8 — легка атлетика; 12 — футбол; 20 — гімнастика)

**Завдання на 1-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати старту та стартового розбігу у бігові на короткі дистанції; закріплювати стрибки у довжину з місця та розбігу, а також метання на дальність і у горизонтальну ціль у легкій атлетиці.

3. Навчати прийомів пересування, ударів по м’ячу зовнішньою, середньою та внутрішньою частинами підйому, ударів по м’ячу головою, зупинок і ведення м’яча, а також індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті у футболі.

4. Навчати перекидів уперед і назад, вправ із рівноваги (дівчата), лазіння по горизонтальному та вертикальному канатах, опорних стрибків способом «ноги нарізно», вправ у висах та упорах у гімнастиці (дівчата й хлопці).

5. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Футбол | 6 передач м’яча з місця на точність партнерові  з відстані 7 м:  • хлопці | 1 або жодної  правильно  виконаної  передачі | 2 | 3 | 4–6 |
|  | • дівчата | Жодної  правильно  виконаної  передачі | 1 | 2 | 3–6 |
| Гімнастика | Підтягування; кількість разів:  • хлопці у висі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • дівчата у висі лежачи | 1–2 | 3 | 6 | 8 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  кількість разів:  • хлопці від підлоги | 1–3 | 4 | 7 | 10 |
| • дівчата від лави | 1–3 | 4 | 6 | 8 |
| Нахил уперед із положення сидячи; см:  • хлопці | 1 | 2 | 3 | 5 |
| • дівчата | 1–4 | 5 | 7 | 10 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість  разів:  • хлопці | 1–9 | 10 | 20 | 28 |
| • дівчата | 1–8 | 9 | 18 | 27 |

План проведення уроків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Вправи на формування постави |  |  |
| **2** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Старт. Біг на 30 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **3** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стартовий розбіг. Багатоскоки. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Рівномірний біг до 1000 м. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **4** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із місця. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **5** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Прискорення 10 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із місця. Вправи на формування постави |  |  |
| **6** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Прискорення 20 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м’яча на дальність із місця. Біг у повільному темпі |  |  |
| **7** | Історія розвитку легкої атлетики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **8** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у вертикальну ціль. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **9** | Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «День і ніч». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **10** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м’яча підошвою. Ведення м’яча середньою частиною підйому. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **11** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м’яча внутрішньою частиною підйому. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м’яча внутрішньою стороною стопи. Вправи на розтягування |  |  |
| **12** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Ведення м’яча зовнішньою частиною підйому. Удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **13** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому. Ведення м’яча зовнішньою частиною підйому. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **14** | Історія розвитку футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик». Поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **15** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки». Поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться. Навчальна гра. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **16** | Правила гри у футбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться. Маневрування на полі |  |  |
| **17** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Укидання м’яча вивченими способами на дальність. Вибір позиції щодо суперника та протидія отриманню ним м’яча. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **18** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. «Відкривання» для прийому м’яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **19** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Відволікання суперника. Навчальна гра. Вправи на формування постави |  |  |
| **20** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Укидання м’яча вивченими способами на дальність. «Закривання». Контрольний норматив із передач м’яча з місця на точність партнерові з відстані 7 м. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **21** | Види порушень постави та їх профілактика. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Лазіння по горизонтальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на розтягування |  |  |
| **22** | Історія розвитку гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави |  |  |
| **23** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у повільному темпі |  |  |
| **24** | Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **25** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: перекиди вперед і назад. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата) |  |  |
| **26** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канаті у три прийоми. Акробатика: стійка на лопатках. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Повільна ходьба |  |  |
| **27** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: стійка на лопатках. Вправи на паралельних брусах (хлопці): упор на брус із опорою ногами — сід «ноги нарізно». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **28** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: «міст». Вправи на паралельних брусах (хлопці): упор на брус із опорою ногами — сід «ноги нарізно». Вправи на формування постави |  |  |
| **29** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 90°. Акробатика: «міст». Біг у повільному темпі |  |  |
| **30** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 90°. Акробатика: комбінації елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **31** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зіскок із поворотом на 180°. Акробатика: комбінації елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **32** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **33** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Вправи на паралельних брусах (хлопці): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Біг у повільному темпі |  |  |
| **34** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Акробатика: комбінації елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **35** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **36** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Танцювальні кроки |  |  |
| **37** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **38** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Контрольний навчальний норматив зі згинань та розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави |  |  |
| **39** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Акробатика: комбінації елементів вправ. Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **40** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. 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 |  |  |

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР**

(47 уроків: 16 — баскетбол; 16 — волейбол; 6 — футбол; 9 — легка атлетика)

**Завдання на 2-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати стійок, способів пересувань, зупинок, поворотів на місці, ведення м’яча, подвійного кроку, передач, кидків м’яча у баскетболі.

3. Навчати стійки, розташування та переходу гравців на майданчику, пересувань, передач м’яча обома руками зверху, прийму м’яча знизу у волейболі.

4. Навчати ударів по м’ячу ногою у русі, відбирання м’яча, обманливих дій, елементів гри воротаря, а також групових дій у нападі та захисті у футболі.

5. Закріплювати біг на 30 і 60 м, рівномірний біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибки у висоту з розбігу, метання малого м’яча у вертикальну ціль і на дальність у легкій атлетиці.

6. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 6 кидків м’яча у кошик однією рукою від плеча,  обома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку  від щита; кількість влучень | Жодного  влучного кидка | 1 | 2 | 3–6 |
| 10 передач м’яча у стіну:  • хлопці  • дівчата | Жодної правильно  виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 5–10  4–10 |
| Волейбол | Передача м’яча над собою обома руками зверху;  кількість передач:  • хлопці  • дівчата | 1–2  1 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Прийом м’яча знизу над собою; кількість прийомів:  • хлопці  • дівчата | 1–2  1 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Футбол | 6 ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 7 м:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодного  влучного  удару  Жодного  влучного удару | 2  1 | 3  2 | 4–6  3–6 |
| Легка  атлетика | Біг 30 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше ніж 7,0  Більше ніж 7,4 | 7,0  7,4 | 6,5  6,9 | 5,8  6,2 |
| Біг 60 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше ніж 11,8  Більше ніж 12,0 | 11,8  12,0 | 10,8  11,2 | 10,0  10,5 |
| Метання малого м’яча на дальність; м:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж 15  Менше ніж 10 | 15  10 | 22  13 | 28  16 |
| Рівномірний біг (без урахування часу); м:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж 600 м  Менше ніж 500 м | 600  500 | 800  800 | 1000  1000 |
| Стрибок у довжину з місця; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж 120  Менше ніж 110 | 120  110 | 140  120 | 160  140 |
| Легка атлетика | Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж 240  Менше ніж 200 | 240  200 | 260  220 | 280  240 |
|  | Менше ніж 70  Менше ніж 60 | 70  60 | 80  70 | 90  80 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 (41) | Завдання на семестр. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки баскетболіста. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Рухлива гра «Боротьба за м’яч». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 2 | Історія розвитку баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Стійки баскетболіста. Способи пересувань у нападі та захисті. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 3 | Основні правила гри. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Способи пересувань у нападі та захисті. Зупинки стрибком. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Вправи на формування постави |  |  |
| 4 | Поняття про техніку гри. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м’ячами. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Зупинки двома кроками. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 5 (45) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м’ячами. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Зупинки стрибком і двома кроками. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із м’ячами. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Кидки м’яча з місця обома руками від грудей. Ловіння та передачі м’яча на місці обома руками від грудей. Біг у повільному темпі |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Зупинки стрибком і двома кроками. Повороти на місці. Ловіння та передачі м’яча з місця обома руками від грудей. Кидки м’яча у русі обома руками від грудей. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 8 | Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М’яч капітанові». Подвійний крок. Ловіння та передачі м’яча у русі обома руками від грудей. Кидки м’яча у русі обома руками від грудей. Вправи на формування постави |  |  |
| 9 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча. Ведення м’яча на місці. Подвійний крок. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 10 (50) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ловіння та передачі м’яча на місці однією рукою від плеча. Ведення м’яча у русі. Подвійний крок. Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Швидка передача». Ведення м’яча у русі. Подвійний крок. Ловіння та передачі м’яча на місці та в русі однією рукою від плеча. Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Ведення м’яча у русі. Ловіння та передачі м’яча на місці однією рукою від плеча. Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кидки зі зміною місць». Ведення м’яча з обведенням предметів. Ловіння та передачі м’яча у русі однією рукою від плеча. Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча. Розподіл обов’язків між гравцями у захисті. Вправи на формування постави |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки м’яча в русі однією рукою від плеча. Ведення м’яча з обведенням предметів. Контрольний навчальний норматив із передач м’яча у стіну. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 15 (55) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 5 м. Ведення м’яча з обведенням предметів. Кидки м’яча у русі однією рукою від плеча. Взаємодія двох гравців способом «передай м’яч і виходь». Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 16 | Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стійка волейболіста. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у повільному темпі |  |  |
| 18 | Історія розвитку українського волейболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху над собою на місці. Розташування та перехід гравців на ігровому майданчику. Вправи на розтягування. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 19 | Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розташування гравців, основні правила гри). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Вправи на формування постави |  |  |
| 20 (60) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибкові вправи. Вибір вихідного положення для виконання передач і прийому м’яча. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 21 | Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Вправи на розтягування |  |  |
| 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Біг у повільному темпі |  |  |
| 23 | Особиста гігієна спортсмена. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення до 10 м із різних вихідних положень. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Вправи на розтягування |  |  |
| 24 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з поворотом на 90°. Вибір вихідного положення для виконання передач і прийому м’яча. Прийом м’яча знизу над собою. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 25 (65) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Прийом м’яча знизу над собою. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 26 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Прийом м’яча знизу над собою. Біг у повільному темпі |  |  |
| 27 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Прийом м’яча знизу від стіни. Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 28 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками. Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Прийом м’яча знизу від стіни. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 29 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Прийом м’яча знизу із накидання партнера. Передача м’яча обома руками зверху у колонах. Рухлива гра «М’яч у повітрі». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 30 (70) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 9 м. Передача м’яча обома руками зверху у зустрічних колонах. Прийом м’яча знизу із накидання партнера. Біг у повільному темпі |  |  |
| 31 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м’яча обома руками зверху у зустрічних колонах. Контрольний навчальний норматив із прийому м’яча знизу над собою. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 32 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний навчальний норматив із передачы м’яча обома руками зверху над собою. Вправи на розтягування. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Вправи на формування постави |  |  |
| 33 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Відбирання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Удари по м’ячу ногою у русі. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 34 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м’ячу ногою у русі. Відбирання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Обманливі дії (фінти) в умовах виконання ігрових вправ. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 35 (75) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м’ячем. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу ногою у русі. Елементи гри воротаря ловіння м’яча збоку. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 36 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Удари по м’ячу ногою у русі. Елементи гри воротаря: гра на виході. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи на формування постави |  |  |
| 37 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Ривок за м’ячем». Елементи гри воротаря: відбивання м’яча однією та обома руками. Правильний вибір позиції у захисті. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 38 | Загальна характеристика здорового способу життя. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів. Контрольний норматив із ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 7 м. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 39 | 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 місця. Вправи для формування постави |  |  |
| 40 (80) | 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 місця. Біг у повільному темпі |  |  |
| 41 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із місця. Повторний біг. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 42 | 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 місця. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 43 | Фізичне виховання в Давній Греції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Прискорення 30 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із місця. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 44 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м’яча на дальність із місця. Вправи на формування постави |  |  |
| 45 (85) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 46 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Контрольний навчальний норматив із метання малого м’яча на дальність із місця. Біг у повільному темпі |  |  |
| 47 | Легкоатлетичні види. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |