**8 КЛАС**

**Графік розподілу навчального матеріалу на рік**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теми** | **Уроки** | | | | | | |
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків | | | | | | |
| Загальнофізична підготовка | У процесі уроків | | | | | | |
| Баскетбол (16) |  |  |  | 46–63 |  |  |  |
| Волейбол (16) |  |  |  |  | 64–81 |  |  |
| Футбол (18) |  | 11–24 |  |  |  |  | 92–105 |
| Гімнастика (20) |  |  | 25–45 |  |  |  |  |
| Легка атлетика (17) | 1–10 |  |  |  |  | 82–91 |  |

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ**

**Правила загартовування холодовими та тепловими процедурами**

Добираючи процедури для загартовування, слід спиратися на два основні принципи:

* усі гартувальні процедури засновані на поперемінному впливі тепла й холоду; сутність фізіологічної адаптації, що відбувається під час загартовування, полягає у пристосуванні організму до частих змін температури навколишнього середовища;
* загартовування, як і будь-яка інша фізіологічна адаптація,— процес досить повільний, що складається з декількох послідовних стадій; скоротити час на проходження кожної стадії або «пропустити» будь-яку з них неможливо, організм буде неспроможним упоратися з новими навантаженнями, і людина занедужає навіть не через те, що мала справу з незнайомими збудниками, а тільки тому, що через нетерпіння вичерпала свої резервні можливості.

Ніколи не слід змушувати дитину робити те, що викликає в неї сильні негативні емоції. Загартовування — це фізіологічна адаптація, що здебільшого залежить не від бажання, а від можливостей дитячого організму; вона не відбувається миттєво, кожна її стадія має пройти від початку до кінця, лише за цих умов можна очікувати на стабільні результати.

Не потрібно порушувати послідовності в процесі загартовування або ігнорувати жодний з етапів. адже це може призвести до психоемоційного напруження і навіть може викликати стійку відразу до процедур. Будь-яка адаптація, у тому числі й загартовування, потребує додаткових ресурсів. У цей період організму необхідні вітаміни. Улітку й восени проблем із цим немає — багато свіжої городини, ягід і фруктів, а взимку необхідно потурбуватися про те, щоб дитина отримувала в достатній кількості апельсини, банани, яблука тощо.

Якщо дитина, незважаючи на загартовування, занедужала, це лише означає, що її імунітет ще не готовий до цього. Доведеться починати все спочатку після її повного одужання і, можливо, робити це неодноразово. До речі, кожного наступного разу буде легше: адже цей шлях відомий, принаймні його частина.

Не слід уважати, що після тривалого проведення гартувальних процедур справу завершено і робити вже нічого не потрібно. Фізіологічна адаптація є досить рухливою, тому, досягши певної форми, її потрібно безупинно підтримувати.

Займаючись загартовуванням, не слід улаштовувати змагання із рідними, сусідами й знайомими. Не варто перейматися тим, що іншим дітям щось краще вдається,— кожна дитина має індивідуальні можливості та рівень здоров’я.

**Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності**

Будь-яку діяльність супроводжують процеси стомлення та відновлення. Стомлення є специфічним подразником відновлювальних процесів. Із фізіологічної точки зору особливістю відновлення є те, що зовнішня діяльність людини вже припинена, а внутрішня діяльність організму щодо компенсації робочих витрат ще триває.

Відновлювальні процеси відбуваються безпосередньо під час виконання роботи. Після завершення роботи інтенсивність відновлення значно збільшується, завдяки чому працездатність досягає не тільки вихідного робочого рівня, але й упродовж певного проміжку часу навіть перебільшує його (феномен понадвідновлення). Чим інтенсивніше розвивається стомлення (але не переходить у перевтому), тим інтенсивнішими стають процеси відновлення.

Мозок, що працює, споживає значно більше кисню, ніж інші органи тіла. Становлячи 2–3 % загальної маси тіла, мозкова тканина в стані спокою поглинає до 20 % кисню, що споживається всім організмом.

Відпочинок відновлює працездатність нервових клітин. Чергування роботи та відпочинку є важливою умовою плідної інтелектуальної діяльності. Завдання відпочинку — відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів: збудження та гальмування. Пасивний відпочинок є незамінним для нічного сну, під час якого не тільки ліквідується стомлення, що накопичилася за день, але й відбувається відновлення органів і тканин, що працювали.

Найефективнішою формою відпочинку вважається активний відпочинок. Особлива роль тут належить м’язовій діяльності, у процесі якої в роботі беруть участь нервові центри, відмінні від тих, що задіяно у різних формах інтелектуальної діяльності.

Перехід від розумової роботи до фізичної дозволяє, по-перше, зберігати та поліпшувати діяльність організму в цілому, по-друге, удосконалювати координаційні механізми функціонування організму.

Фізичні вправи, що використовуються в паузах для відпочинку, добираються таким чином, щоб їх складність та інтенсивність максимально відповідали напруженості розумової діяльності: чим напруженішою є робота, тим меншою повинна бути інтенсивність м’язового навантаження.

Тонус нервової системи та працездатність головного мозку можна підтримувати тривалий час, якщо ритмічно чергувати скорочення та напруження різних м’язових груп з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів характерний для ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах тощо.

Для успішної розумової роботи потрібний не тільки тренований мозок, але й треноване тіло, м’язи, що допомагають нервовій системі впоратися з інтелектуальними навантаженнями. Стійкість та активність пам’яті, уваги, сприйняття, переробки інформації пропорційні до рівня фізичної підготовленості людини.

Отже, належним чином організована рухова активність та оптимальні фізичні навантаження до, під час і після завершення розумової праці здатні безпосередньо впливати на збереження та підвищення розумової працездатності людини.

**Основні цінності олімпізму**

Філософія олімпізму, що з’явилася в Давній Греції, заснована на визнанні соціальної цінності спорту, необхідності цілеспрямованої підготовки до спортивної діяльності, їх величезного значення для людини та людства.

Соціальна значущість спорту оцінюється в олімпізмі з позицій гуманізму, тобто такої системи поглядів, що найвищою цінністю вважає саму людину, її щастя, волю та гідність, усебічний і гармонічний розвиток, проявлення нею своїх здібностей, а до найважливіших, фундаментальних цінностей належать мир, дружба, взаєморозуміння, взаємоповага, спілкування людей та ін.

Культурна цінність спорту полягає у його зв’язку зі світом естетичних цінностей. Спорт реалізує величезні можливості естетичного впливу на людину, виховання здатності сприймати, відчувати та правильно розуміти прекрасне. Це пов’язано з тим, що люди, які займаються спортом та спостерігають за ним, стикаються з різноманітними проявами прекрасного як у фізичній досконалості тіла людини, її духовних якостей, морального вигляду, так і під час виконання рухів, естетичного оформлення спортивних свят та ін.

Із позицій гуманізму олімпізм висуває певні вимоги до особистості олімпійського атлета. Орієнтуючись на гуманістичний ідеал усебічно гармонійно розвинутої особистості, олімпізм передбачає, що активні заняття спортом і високі досягнення в спорті не повинні призводити до однобічного розвитку людської особистості. Олімпійський атлет повинен гармонійно поєднувати фізичну досконалість із високою духовною культурою. Ця культура припускає, що атлет не прагне до перемоги за будь-яку ціну, він віддає перевагу чесній, шляхетній, лицарській поведінці в спортивних двобоях, переконаний у тому, що найголовніше в спортивних змаганнях — не перемога над суперником, а дух боротьби, що спонукує людину до досконалості, до подолання самої себе, своїх слабкостей і недоліків.

Олімпізм є сукупністю ідеалів і цінностей, що є засадами для проведення Олімпійських ігор. Це життєва філософія, що звеличує та об’єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму. Поєднуючи спорт із культурою та освітою, олімпізм прагне створити такий спосіб життя, що засновувався б на радощах, здобутих через зусилля, освітніх цінностях доброго прикладу та повазі універсальних етичних принципів.

Заняття спортом є одним із прав людини. Кожний повинен мати можливість займатися спортом, не зазнаючи дискримінації, у дусі олімпізму, взаєморозуміння та чесної гри. Із цією метою організація, керівництво та керування спортом повинні контролюватися незалежними спортивними організаціями. Будь-яка форма дискримінації (расова, релігійна, гендерна та ін.) щодо країни або спортсмена є несумісною з олімпійським рухом.

В Олімпійській хартії стверджується, що Олімпійські ігри об’єднують спортсменів усіх країн у чесних і рівноправних змаганнях на дружніх полях любительського спорту.

**Визначні спортивні досягнення олімпійців**

**Рей Юрі** (1873–1937) — американський легкоатлет. Вісім разів перемагав на Олімпіадах у 1900–1908 рр. у стрибках у висоту, довжину та потрійному стрибку з місця, отримавши прізвисько «людина-гума». Він перемагав в усіх змаганнях, у яких брав участь, установивши два світових і один олімпійський рекорди. Один із них — у стрибках у довжину з місця на 3,48 м — протримався до 1938 р., коли їх узагалі припинили реєструвати.

**Рамон Фонст** (1883–1959) — кубинський фехтувальник. Чотириразовий чемпіон Олімпіад 1900 і 1904 рр. у змаганнях на рапірі та шпазі. Його спортивна кар’єра може вважатися чи не найдовшою у світі: в одинадцять років він став першою рапірою Франції, а коли йому виповнилося 56 років — переміг на четвертих Іграх Центральної Америки та Карібського моря. Крім того, у колекції Фонста нараховується 44 медалі за перемоги в змаганнях зі стрільби, 8 призів, що отримані на великих міжнародних змаганнях із боксу, Кубок Парижу з велогонок.

**Джим Торп** (1888–1953) — американський легкоатлет. Дворазовий чемпіон Олімпіади 1912 р. у найскладніших видах легкої атлетики — п’ятиборстві та десятиборстві, єдиний спортсмен, якому це вдалося за всю історію легкої атлетики. Якщо аналізувати результати Торпа за чинною таблицею, то виявиться, що вони на 1075 очок більше, ніж у переможця Олімпіади 1920 р. і на 102 очка більше, ніж у переможця Олімпіади 1924 р. Він також брав участь у змаганнях із баскетболу, бейсболу, американьского футболу, хокею, плавання, тенісу, боксу, стрільби з лука.

**Недо Наді** (1894–1940) — італійський фехтувальник. Шестиразовий чемпіон Олімпіад 1912 і 1920 рр. Єдиний фехтувальник, який виборов 5 золотих медалей на одній Олімпіаді (індивідуальні рапіра та шабля, команді рапіра, шабля та шпага).

**Пааво Нурмі** (1897–1970) — фінський легкоатлет. Дев’ятиразовий чемпіон Олімпіад 1920– 1928 рр. у бігу на середні та довгі дистанції, причому п’ять разів він перемагав на одній Олімпіаді (у 1924 р.). Тоді змагання з бігу на 1500 м і 5000 м були призначені на один день. Спочатку Нурмі переміг у забігу на 1500 м із олімпійським рекордом, а потім через 45 хв переміг у забігу на 5000 м зі світовим рекордом. Упродовж 1921–1924 рр. він установив 24 світових рекорди на дистанціях від 1500 м до 20 км.

**Оскар Сван** (1947–1927) — шведський стрілець. Триразовий чемпіон Олімпіад 1908 і 1912 рр. Найстаріший чемпіон (у віці 64 років) і призер (у віці 72 років) Олімпіад. Крім того, започаткував найуспішнішу династію в історії Олімпіад — його син, триразовий олімпійський чемпіон Альфред Сван, разом із батьком завоював 6 золотих, 4 срібних та 5 бронзових олімпійських медалей.

**Джессі Оуенс** (1913–1980) — американський легкоатлет. Чотириразовий чемпіон Олімпіади 1936 р. (біг 100 м і 200 м, естафета 4 × 100 м, стрибки у довжину). 25 травня 1935 р. на змаганнях в Анн-Арборі (США) впродовж 45 хв установив 5 і повторив 1 світовий рекорди: у бігу на 100 ярдів, 220 ярдів, 200 м; 220 ярдів і 200 м із бар’єрами, стрибки у довжину (8 м 13 см), що протримався 25 років.

**Фанні Бланкерс-Кун** (1918–2004) — нідерландська легкоатлетка, яка Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій визнана найкращою легкоатлеткою світу ХХ століття. Чотириразова чемпіонка Олімпіади 1948 р. (біг 100 і 200 м, 80 м із бар’єрами, естафета 4 × 100 м). Вона перемогла у віці 30 років, маючи двох дітей і будучи вагітною третьою дитиною. Установила 16 світових рекордів у 8 видах легкоатлетичної програми (біг, біг із бар’єрами, стрибки у висоту та довжину, п’ятиборство).

**Еміль Затопек** (1922–2000) — чехословацький легкоатлет. Чотириразовий чемпіон Олімпіад 1948 і 1952 рр. У 1952 р. переміг у бігу на дистанціях 5000 і 10 000 м і в марафоні, установивши на всіх олімпійські рекорди. У 1949–1955 рр. установив 18 рекордів світу в бігу на дистанціях від 5000 до 30 000 м.

**Валерій Брумель** (1942–2003) — радянський легкоатлет. Олімпійський чемпіон 1964 р. Йому належить найбільша кількість світових рекордів у стрибках у висоту серед чоловіків — 6. Після потрапляння в автокатастрофу йому повинні були ампутувати ногу, він переніс 30 операцій. Завдяки лікуванню у Г. А. Ілізарова він зміг повернутися у сектор для стрибків і стрибнути на 2 м 09 см.

**Боб Бімон** (нар. 1946) — американський легкоатлет. Олімпійський чемпіон 1968 р. у стрибках у довжину. Він перевищив попереднє досягнення на 55 см, хоча перед цим результат поліпшився на 8 см протягом 8 років. Рекорд протримався 23 роки й до цього часу є олімпійським.

**Марко Спітц** (нар. 1950) — американський плавець. Дев’ятиразовий чемпіон Олімпіад 1968 і 1972 рр. Перший спортсмен, який виборов на одній Олімпіаді 7 золотих медалей (100 м і 200 м вільним стилем, 100 і 200 м батерфляєм, естафети 4 × 100 м і 4 × 200 м вільним стилем і комбінована естафета 4 × 100 м), установивши в кожній із них світовий рекорд.

**Надя Команечі** (нар. 1961) — румунська гімнастка. П’ятиразова чемпіонка Олімпіад 1976 і 1980 рр. Перша гімнастка, яка отримала за своє виконання оцінку 10.0 балів, а потім ще 6 разів повторила це досягнення.

**Карл Льюїс** (нар. 1961) — американський легкоатлет. Дев’ятиразовий чемпіон Олімпіад 1984–1996 рр. На чотирьох Іграх він брав участь у 10 видах змагань і виборов 9 золотих і 1 срібну медаль.

**Крістін Отто** (нар. 1966) — німецька плавчиха. Шестиразова чемпіонка Олімпіади 1988 р. (50 і 100 м вільним стилем, 100 м батерфляєм, 100 м на спині, естафета 4 × 100 м і комбінована естафета 4 × 100 м).

**Майкл Фелпс** (нар. 1985) — американський плавець. Єдиний 14-разовий чемпіон Олімпіад 2004 і 2008 рр., єдиний 8-разовий переможець на одній Олімпіаді (2008). Установив 37 світових рекордів.

**Усейн Болт** (нар. 1986) — ямайський легкоатлет. Триразовий чемпіон Олімпіади 2008 р. (біг 100 і 200 м, естафета 4 × 100 м), причому в усіх — зі світовими рекордами. Дійсний володар світових рекордів у бігу на 100 м (9,58 с), 200 м (19,19 с) і естафеті 4 × 100 м у складі збірної Ямайки (37,10 с).

**Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю**

Швидкісно-силові якості проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м’язів необхідна ще й значна швидкість рухів (стрибки у довжину та висоту з місця та розбігу, метання снарядів та ін.). Чим значнішим є зовнішнє обтяження, яке долає учень, тим більшу роль відіграє силовий компонент, за меншого обтяження збільшується значущість швидкісного компонента.

До швидкісно-силових здатностей належать:

* *швидка сила*, що характеризується неграничним напруженням м’язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини;
* *вибухова сила* — здатність під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в якнайкоротший час (наприклад, старт у спринтерському бігу, стрибки, метання та ін.);
* *прискорювальна сила* — здатність м’яза до швидкості зростання робочого зусилля в умовах їх скорочення; *• амортизаційна сила* — здатність якнайшвидше закінчити рух під час його здійснення з максимальною швидкістю (наприклад, зупинка після прискорення).

Засоби розвитку швидкісно-силових якостей:

* прискорення з різних вихідних положень;
* біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;
* присідання на обох ногах у максимальному темпі;
* ловіння предмета, що падає (м’яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м’яча (вагою 1–3 кг) у різні способи в максимальному темпі;
* естафети та спортивні ігри;
* різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки);
* стрибки зі скакалкою.

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей перевагу віддають вправам, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів. Величина зовнішнього обтяження не повинна перевищувати 30–40 % від індивідуально максимального обтяження учня. Кількість повторень вправ в одній серії складає 6–10, кількість серій у занятті — 2–5.

**Допомога за обморожень та опіків**

*Обмороженнями* називаються ушкодження тканин унаслідок тривалого впливу на них низької температури. Іноді обмороження може настати через несприятливий збіг обставин (вітер, тісне мокре взуття, виснаження) навіть за температури +4...5 °С. Найчастіше обморожуються частини тіла, що слабше забезпечуються кров’ю чи не вкриті одягом (кінчик носа, вуха, кисті, стопи, особливо пальці).

Ознаками обмороження є відчуття холоду, біль і поколювання, потім утрата чутливості, набряклість і різка блідість. Біль на початку не відчувається, але під час відігрівання обмороженої ділянки виникає різкий біль.

Перша допомога потерпілому полягає в місцевому та загальному зігріванні. Зігрівати вражену ділянку найкраще у воді кімнатної температури (20–22 °С), поступово протягом години підвищуючи її температуру до температури тіла (36 °С). За важких обморожень, коли на шкірі з’являються пухирці, після відігрівання накладають пов’язку, а потерпілого доправляють до лікарні.

*Опіки* можуть бути наслідком дії на шкіру високої температури (вогонь, пара, окріп), тривалої дії сонячних променів і хімічних речовин (кислоти, лугу). За ступенем поширення та глибиною враження розрізняють опіки чотирьох ступенів. За *опіків першого ступеня* шкіра на місці ураження червоніє, дещо набрякає, виникає сильний біль. Якщо на шкірі з’являються ще й пухирі, що заповнені прозорою жовтуватою рідиною, то це — *опіки другого ступеня*. *Опіки третього ступеня* характеризуються змертвінням ділянок шкіри, що вкриваються струпом. За *опіків четвертого ступеня* ділянки тканин на місці опіку обвуглюються.

Перша допомога при опіках — це, насамперед, припинити дію джерела опіку, потім обережно зняти з потерпілого одяг, щоб не порушити цілісності шкіри, і накласти на обпечену поверхню стерильну пов’язку. За зазначених опіків потерпілого необхідно загорнути у чисте простирадло. За опіків другого, третього та четвертного ступенів потерпілих після надання першої допомоги слід негайно доправити до лікарні.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР**

(45 уроків: 10 — легка атлетика; 14 — футбол; 21 — гімнастика)

**Завдання на 1-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Закріплювати біг на короткі дистанції, повторний і рівномірний біг, стрибки у довжину з місця та розбігу, а також метання на дальність у легкій атлетиці.

3. Повторювати удари по м’ячу ногою та головою, зупинки та ведення м’яча, а також індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті у футболі.

4. Навчати лазіння по канату в два прийоми (хлопці), підйому переворотом на перекладині (хлопці) і різновисоких брусах (дівчата) у гімнастиці.

5. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Гімнастика | Підтягування; кількість разів:  • хлопці у висі  • дівчата у висі лежачи | 1–2  1–4 | 3  5 | 6  12 | 8  16 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  кількість разів:  • хлопці від підлоги  • дівчата від лави | 1–9  1–6 | 10  7 | 15  10 | 20  13 |
| Нахил уперед із положення сидячи; см:  • хлопці  • дівчата | 1  1–7 | 2  8 | 5  10 | 8  13 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с,; кількість разів:  • хлопці  • дівчата | 1–12  1–11 | 13  12 | 21  20 | 31  30 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 | 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 |  |  |
| 2 | 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. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 3 | 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 |  |  |
| 4 | 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 |  |  |
| 5 | 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 |  |  |
| 6 | 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 |  |  |
| 7 | 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 |  |  |
| 8 | 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 |  |  |
| 9 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 × 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 |  |  |
| 10 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 × 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча з розбігу на дальність. Повільний біг |  |  |
| 11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Вправи на формування постави |  |  |
| 12 | Українські та зарубіжні футбольні клуби. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Біг у повільному темпі |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м’яча з різних вихідних положень із місця. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м’яча. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 15 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою. Ведення м’яча. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Вправи на формування постави |  |  |
| 17 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Маневрування на полі. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 18 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Зустрічна естафета. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 19 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 20 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Маневрування на полі. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 21 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки». Ведення м’яча. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Біг у повільному темпі |  |  |
| 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Ведення м’яча. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Укидання м’яча з різних вихідних положень після розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| 23 | Спортивний режим і харчування юного футболіста. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 24 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча ногою. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 25 | 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 |  |  |
| 26 | 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 |  |  |
| 27 | 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 |  |  |
| 28 | 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 |  |  |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 | 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 |  |  |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | 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 |  |  |
| 33 | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної, художньої гімнастики. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 34 | 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), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Танцювальні кроки |  |  |
| 35 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Перетягування канату. Акробатика: комбінація елементів вправ. Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Рухлива гра на увагу |  |  |
| 36 | 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), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Вправи на формування постави |  |  |
| 37 | 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), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 38 | 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), комбінація елементів вправ на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 39 | 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 |  |  |
| 40 | 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 |  |  |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | 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 |  |  |
| 44 | 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 |  |  |
| 45 | 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 |  |  |

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР**

(60 уроків: 18 — баскетбол; 18 — волейбол; 14 — футбол; 10 — легка атлетика) уроків: 18 — баскетбол; 18 — волейбол; 14 — футбол; 10 — легка атлетика)

**Завдання на 2-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати чергування різних способів пересувань, ведень, передач і кидків м’яча, а також варіантів групової взаємодії у нападі та захисті у баскетболі.

3. Навчати передач м’яча обома руками зверху, прийму та передачі м’яча обома руками знизу, нижньої та верхньої прямих подач, нападального удару, одиночного блокування у волейболі.

4. Навчати елементів гри воротаря, а також групових дій у нападі та захисті у футболі.

5. Закріплювати біг на короткі дистанції, рівномірний біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибки у висоту з розбігу, метання малого м’яча на дальність у легкій атлетиці.

6. Готувати до здавання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 6 кидків однією рукою зверху (хлопці), обома  руками зверху (дівчата); кількість влучень | Жодного  влучного  кидка | 1 | 2 | 3–6 |
| 6 штрафних кидків; кількість влучень:  • хлопці  • дівчата | Жодного  влучного  кидка | 1  1 | 2  2 | 4–6  3–6 |
| Волейбол | Передача м’яча обома руками зверху через  сітку в парах; кількість передач:  • хлопці  • дівчата | 1–2  1 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Прийом і передача м’яча обома руками знизу  в парах; кількість:  • хлопці  • дівчата | 1  Жодних  прийомів  і передач | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| 7 верхніх прямих подач; кількість подач:  • хлопці  • дівчата | 1  Жодної | 2  1 | 3  2 | 4–7  3–7 |
| Легка  атлетика | Біг 30 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше  ніж 6,2  Більше  ніж 6,7 | 6,2  6,7 | 5,8  6,2 | 5,2  5,6 |
| Біг 60 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше  ніж 10,8  Більше  ніж 11,4 | 10,8  11,4 | 10,0  10,8 | 9,0  10,3 |
| Рівномірний біг; хв. с:  • хлопці 1500 м  • дівчата 1000 м | Більше  ніж 8.00  Більше  ніж 6.10 | 8.00  6.10 | 7.20  5.40 | 6.50  5.20 |
| Стрибок у довжину з місця; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  150  Менше ніж  130 | 150  130 | 170  145 | 185  165 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  300  Менше ніж  250 | 300  250 | 320  270 | 360  290 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  85  Менше ніж  75 | 85  75 | 95  85 | 105  95 |
| Метання малого м’яча на дальність; м:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  23  Менше ніж  15 | 23  15 | 30  18 | 36  22 |
| Футбол | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 11 м:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодного влучного удару  Жодного  влучного  удару | 2  1 | 3  2 | 4–5  3–5 |
| 5 спроб обведення стійок (фішок):  • хлопці  • дівчата | 1 або жодної правильно виконаної  спроби  Жодної  правильно  виконаної  спроби | 2  1 | 3  2 | 4–5  3–5 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 (46) | 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 |  |  |
| 2 | 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 |  |  |
| 3 | 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 |  |  |
| 4 | 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 |  |  |
| 5 (50) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. «Човниковий» біг 4 × 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 |  |  |
| 6 | 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 |  |  |
| 7 | 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 |  |  |
| 8 | 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 |  |  |
| 9 | 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 |  |  |
| 10 (55) | 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 |  |  |
| 11 | 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 |  |  |
| 12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з набивними м’ячами. Кидки м’яча із опором захисника. Накривання м’яча. Штрафний кидок. Взаємодії в трійках «малою вiсімкою». Вправи на формування постави |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Кидки м’яча із опором захисника. Штрафний кидок. Взаємодії в трійках «малою вiсімкою». Біг у повільному темпі |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із діставанням високих предметів. Кидки м’яча із опором захисника. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 15 (60) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних стартових положень. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Штрафний кидок. Контрольний навчальний норматив із кидків однією рукою зверху (хлопці), обома руками зверху (дівчата). Організація дій проти швидкого прориву. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 17 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Штрафний кидок. Організація дій проти швидкого прориву. Біг у повільному темпі |  |  |
| 18 | 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 |  |  |
| 19 | 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 |  |  |
| 20 (65) | 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 |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 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 |  |  |
| 25 (70) | 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 |  |  |
| 26 | 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 |  |  |
| 27 | 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 |  |  |
| 28 | 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 |  |  |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 (75) | 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 |  |  |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | 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 |  |  |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Нападальний удар із власного підкидання. Одиночне блокування нападального удару. Верхня пряма подача. Вправи на розтягування |  |  |
| 35 (80) | 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 |  |  |
| 36 | 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 |  |  |
| 37 | 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 |  |  |
| 38 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 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 |  |  |
| 39 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний норматив із бігу 30 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 |  |  |
| 40 (85) | 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 |  |  |
| 41 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 × 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 |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | 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 |  |  |
| 44 | 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 |  |  |
| 45 (90) | 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 |  |  |
| 46 | 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» |  |  |
| 47 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари ногою 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 |  |  |
| 48 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Ведення м’яча. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 49 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Ведення м’яча. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 50 (95) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 51 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зустрічна естафета. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Вправи на формування постави |  |  |
| 52 | Основні поняття арбітражу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колова естафета. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 53 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Гра в один дотик. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 54 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Гра в один дотик. Вибір позиції та страхування під час організації протидії атаковим діям. Біг у повільному темпі |  |  |
| 55 (100) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Обманливі дії (фінти) в умовах ігрових вправ із активним двобоєм. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 56 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою. Удари ногою у різний спосіб по м’ячу, що летить. Обманливі дії (фінти) в умовах ігрових вправ із активним двобоєм. Елементи гри воротаря: відбивання м’яча. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 57 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Контрольний навчальний норматив із ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 11 м. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 58 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та з розбігу з ударами ногою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Елементи гри воротаря: визначення моменту для виходу з воріт. Ведення м’яча. Укидання м’яча з різних вихідних положень із місця та після розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 59 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Елементи гри воротаря: керування грою партнерів по обороні. Контрольний навчальний норматив із обведення стійок (фішок). Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 60 (105) | Основні цінності олімпізму. Визначні спортивні досягнення олімпійців. Елементи гри воротаря. Навчальна гра. Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |