**9 КЛАС**

**ГРАФІК РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теми** | **Уроки** |
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків |
| Загальнофізична підготовка | У процесі уроків |
| Баскетбол (16) |  |  |  | 46–73 |  |  |
| Футбол (18) |  | 11–24 |  |  | 74–91 |  |
| Гімнастика (20) |  |  | 25–45 |  |  |  |
| Легка атлетика (17) | 1–10 |  |  |  |  | 92–106 |

**Теоретико-методичні знання**

**Основи раціонального харчування**

Рацiональне харчування (*ratio* (лат.) — розумний) — це фiзiологiчно повноцiнне харчування здорових людей з урахуванням їх вiку, статi, характеру працi та iнших факторiв. Рацiональне харчування сприяє збереженню здоров’я, збільшенню опiрностi організму до шкiдливих факторів навколишнього середовища, високiй фiзичнiй та розумовiй працездатностi, а також активному довголiттю.

Вимоги до рацiонального харчування — це вимоги до:

* харчового рацiону;
* режиму харчування;
* умов прийому їжi.

Вимоги до харчового рацiону:

* енергетична цiннiсть рацiону повинна компенсувати енергозатрати органiзму (добова потреба в енергiї залежить вiд енергетичних затрат, необхідних для основного обмiну, засвоєння їжi та фiзичної дiяльності. Основний обмiн — це енерговитрати органiзму у станi повного спокою, що забезпечують функцiювання всiх органiв i систем, пiдтримують температуру тіла: у чоловіків із середньою масою тiла (70 кг) основний обмiн складає 1600 ккал, у жiнок — 1400 ккал. Приблизно 200 ккал становлять енерговитрати для засвоєння їжi, здебільшого, бiлкiв i значно меншою мiрою — вуглеводiв i жирiв. Витрати енергiї на фiзичну дiяльнiсть залежать вiд характеру роботи та особливостей вiдпочинку);
* належний хiмiчний склад — оптимальна кiлькiсть збалансованих мiж собою поживних речовин (спiввiдношення мiж основними компонентами харчування в пропорцiї: 50 % — вуглеводи, 20 % — бiлки i 30 % — жири), а також достатня кількість вітамінів, мікроелементів, амінокислот і води (щоденно слід уживати вiд 6 до 8 склянок води та фруктових сокiв);
* добра засвоюванiсть їжi, що залежить вiд її складу i способу приготування;
* високi органолептичнi властивостi їжi (зовнiшнiй вигляд, консистенцiя, смак, запах, колiр, температура);
* рiзноманiтнiсть харчування за рахунок значного асортименту продуктів (слід уживати менше жирної їжi, значно обмежити споживання смаженого м’яса, масла, ковбаси, сметани, сиру, майонезу, цукру, солі; натомість вiддавати перевагу м’ясу птиці та риби) i рiзних прийомiв їх кулiнарної обробки (необхідно пам’ятати, що в процесі кулінарної обробки втрачається в середньому 10 % енергетичної цінності продуктів, до 60 % вітаміну С, 20–30 % вітамінів групи В, до 49 % вітаміну А, втрата кальцію досягає 15 %, а заліза — 20 %);
* здатнiсть їжi (склад, об’єм, кулiнарна обробка) створювати вiдчуття насиченості (слід уживати бiльше низькокалорiйних об’ємних продуктів — сирих овочів, фруктів, хлібу грубого помелу, соків);
* санiтарно-епiдемiчна безпечнiсть.

Вимоги до режиму харчування:

* + тривалість (їсти повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше ніж 20 хв, тому що саме за цей час настає відчуття ситості; а сам процес розжовування їжі знижує стрес та напруження) i кiлькiсть прийомiв їжi, iнтервали мiж ними (для рівномірного навантаження на систему травлення необхідно вживати їжу не менше ніж 4 рази на добу);
	+ розподiл харчового рацiону за енергоємкістю, хiмiчним складом i масою щодо окремих прийомів їжi. Вимоги до умов прийому їжі:
	+ вiдповiдна обстановка під час прийому їжі;
	+ сервiрування столу (під час якого розпочинають працювати звукові, світлові, нюхові аналізатори, організм готується до вживання їжі, краще виробляє шлунковий сік);
	+ вiдсутнiсть факторiв, що відвертають увагу вiд їжi (неприпустимими під час уживання їжі є читання, перегляд телепрограм, хвилювання; не припустимим є також харчове примушування).

Необхідно правильно харчуватися. Як відомо, відчуття голоду виникає двiчi. Спочатку його викликають нервовi iмпульси з порожнього шлунка пiсля переходу останнiх порцiй харчової кашки в дванадцятипалу кишку. Якщо людина вжила їжу, тоді відчуття ситостi виникає відразу пiсля наповнення шлунка певною кiлькiстю їжi. Якщо людина ігнорує перший сигнал голоду, не звертаючи жодної уваги на нього, тоді це вiдчуття зникає.

Другий сигнал надходить до центральної нервової системи із «голодної» кровi пiсля того, як поживнi речовини перейшли з неї в клітини та тканини органiзму. Цей сигнал дуже стiйкий, і людина повинна зреагувати на нього, уживши їжу. Пiсля вживання їжi за другим сигналом вiдчуття повноти шлунка з’являється не одразу, а лише пiсля насичення кровi й тканин поживними речовинами. Відчуття голоду зникає за 2–3 години. У результатi людина втрачає вiдчуття мiри, незважаючи на те, що шлунок переповнений. Особливо небезпечним є переїдання перед сном, адже це ускладнює роботу внутрішніх органів і може спричинити захворювання шлунка.

Якщо людина має надлишкову вагу, слід зменшити споживання калорiй та збiльшити їх витрати: щоб втратити 1 кг ваги тіла необхідно витратити 7000 ккал, а для того, щоб втратити жирову тканину (що переважає), а не м’язову, необхідно збiльшити фiзичну активнiсть.

До речі, виконання регулярних фiзичних вправ також є обов’язковою умовою раціонального харчування.

Найкраще займатися аеробними фiзичними вправами (тривала ходьба, біг підтюпцем, плавання, ходьба на лижах та ін.) наприкiнцi дня перед вечерею. Протягом двох годин пiсля напруженого фiзичного навантаження спостерiгається втрата апетиту i тому тi, хто напружено працюють у другiй половинi дня, їдять значно менше.

**Олімпійська Україна**

Основна мета Національного олімпійського комітету (НОК) України полягає в організації підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, розширенні міжнародного співробітництва, популяризації масового спорту і здорового способу життя, фізичному і духовному збагаченні людей.

Із цією метою НОК України ставить перед собою, зокрема, такі завдання:

* + розвивати та захищати олімпійський рух в Україні;
	+ забезпечувати дотримання та виконання норм і правил Олімпійської хартії в Україні, положень Етичного кодексу МОК;
	+ сприяти зміцненню авторитету та підвищенню престижу українського спорту на міжнародній арені;
	+ захищати інтереси олімпійського руху України у взаєминах із міжнародними спортивними організаціями;
	+ сприяти вивченню і збереженню олімпійської історії та традицій України шляхом поширення олімпійської освіти і культури;
	+ здійснювати справедливий відбір та комплектування складу олімпійської команди;
	+ забезпечувати виконання положень Всесвітнього Антидопінгового кодексу, брати участь у боротьбі проти використання в спорті заборонених речовин і процедур та брати участь у міжнародній боротьбі проти наркоманії;
	+ сприяти підготовці олімпійських резервів та розвитку спорту вищих досягнень і спорту для всіх в Україні;
	+ сприяти підготовці спортсменів для участі у спортивних заходах на національному та міжнародному рівні;
	+ сприяти гармонійному розвитку фізичних та моральних якостей людей, зміцненню їх здоров’я.

На засадах незалежності та доброї волі Національний олімпійський комітет України об’єднує понад 50 федерацій із видів спорту.

Уперше НОК України представляв самостійну національну команду на Іграх XVII Зимової Олімпіади в Ліллехаммері. Далі наведено результати участі українських олімпійців у зимових і літніх Іграх.

**Зимові Олімпійські ігри в Ліллехаммері** (Норвегія, 1994) — 1 золота (О. Баюл, фігурне катання) та 1 бронзова медалі (13-те місце в неофіційному командному заліку).

**Олімпійські ігри в А тланті** (США, 1996) — 9 золотих (Є. Браславець та І. Матвієнко, вітрильний спорт; Вол. Кличко, бокс; І. Кравець, потрійний стрибок; В. Олейник, греко-римська боротьба; Т. Таймазов, важка атлетика; Р. Шаріпов, спортивна гімнастика; К. Серебрянська, художня гімнастика; Л. Подкопаєва, спортивна гімнастика — абсолютна першість і вільні вправи), 2 срібні та 12 бронзових медалей (9-те місце).

**Зимові Олімпійські ігри в Н агано** (Японія, 1998) — 1 срібна медаль.

**Олімпійські ігри в С іднеї** (Австралія, 2000) — 3 золотих (М. Мільчев, стрільба; Я. Клочкова, комплексне плавання на дистанціях 200 і 400 м) і по 10 срібних та бронзових медалей (21-ше місце).

**Олімпійські ігри в А фінах** (Греція, 2004) — 9 золотих (Е. Тедеєв, вільна боротьба; В. Гончаров, спортивна гімнастика; І. Мерлені, вільна боротьба; Ю. Нікітін, стрибки на батуті; Н. Скакун, важка атлетика; Ю. Білоног, штовхання ядра; О. Костевич, кульова стрільба; Я. Клочкова, комплексне плавання на дистанціях 200 і 400 м), 5 срібних і 9 бронзових медалей (12-те місце).

**Зимові Олімпійські ігри в Т урині** (Італія, 2006) — 2 бронзових медалі (18-те місце).

**Олімпійські ігри в Пекіні** (КНР, 2008) — 7 золотих (Г. Пундик, О. Харлан, О. Хомрова, О. Жовнір, фехтування; А. Айвазян, кульова стрільба; В. Рубан, стрільба з лука; О. Петрів, кульова стрільба; Н. Добринська, семиборство; І. ОсипенкоРадомська, веслування; В. Ломаченко, бокс), 5 срібних і 15 бронзових медалей (11-те місце). Загалом це більше ніж на кожній із попередніх літніх Олімпіад, де Україна брала участь самостійно.

**Правила самостійних занять і методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами**

Самостійні заняття із загальної фізичної підготовки забезпечують тривале збереження фізичної та розумової працездатності та створюють умови для високопродуктивної праці. Самостійна підготовка школярів здійснюється в процесі позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Основними засобами таких занять є загальнорозвивальні вправи, у тому числі *гімнастичні* (для м’язів рук, ніг, тулуба та шиї, а також на гімнастичних снарядах), *легкоатлетичні* (ходьба, біг, стрибки, метання), *вправи на тренажерах*, а також різноманітні *рухливі* та *спортивні ігри*, *вправи спортивного характеру* (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.).

Основні правила самостійних занять фізичними вправами

Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно з’ясувати стан здоров’я та рівень фізичного розвитку.

Заняття обов’язково слід розпочинати з розминки, а після завершення застосовувати поновлювальні процедури (масаж, душ або ванна). Ефективність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із гартувальними процедурами і з дотриманням режиму раціонального харчування.

Тому слід намагатися проводити заняття на свіжому повітрі, залучаючи до них товаришів або родичів.

Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування:

* поступове ускладнення вправ;
* зростання обсягу та інтенсивності навантажень;
* чергування навантаження та відпочинку протягом одного заняття з урахуванням перенесення навантаження.

Кожне заняття повинно складатися із підготовчої, основної та заключної частини, на що припадає 15–20 %, до 70 % і 5–10 % загальної тривалості заняття відповідно. Не намагатися якнайшвидше досягнути результатів — це може призвести до перенавантаження та перевтомлення. Складаючи план заняття, слід добирати вправи на розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

Після виникнення відчуття стомлення або відхилень у стані здоров’я, необхідно зменшити навантаження та проконсультуватися з лікарем або вчителем фізичної культури.

Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм

1. Принцип різноманітності засобів оздоровчого тренування, що передбачає використання різноманітних фізичних вправ та їх специфічний уплив на організм людини.

2. Принцип поступовості збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що полягає в оздоровчому ефекті рухової активності середньої інтенсивності (хвилеподібна, прямолінійна та ступінчаста форми підвищення навантажень у межах одного заняття, від заняття до заняття, щотижнево).

3. Принцип систематичності оздоровчих тренувань, що означає необхідність регулярних (не менше ніж тричі на тиждень) занять фізичними вправами.

4. Принцип індивідуальності оздоровчих тренувань, що виявляється у визначенні максимально допустимих та оптимальних фізичних навантажень залежно від віку, фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей людини.

Методика складання індивідуальної оздоровчої програми

1. Визначення мети і завдань самостійних занять (оздоровчі, рекреаційні, професійноприкладні, лікувальні або тренувальні).

2. Визначення спрямованості та організаційних форм самостійних занять (ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж дня, самостійні тренувальні заняття), що залежать від віку, статі, стану здоров’я, рівня фізичної (спортивної) підготовленості.

3. Визначення засобів впливу (фізичні вправи, масаж, дотримання гігієнічних вимог упродовж заняття, загартовування) і методики їх упровадження.

4. Визначення режимів роботи (обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, засоби його контролю).

5. Визначення гігієнічних складових оздоровчої програми (раціональне харчування; гігієна тіла, одягу, взуття; загартовування).

Під час складання індивідуальних програм занять фізичними вправами необхідно враховувати суму оздоровчих, загальнозміцнювальних і розвивальних впливів системи спеціально дібраних фізичних вправ, що впливають на формування опорно-рухового апарату, допомагають підвищити функціональні можливості та рівень фізичної підготовленості.

**Перша допомога у разі травм (удар, вивих, перелом, розтягнення)**

Причиною більшості спортивних травм є різноманітні падіння та зіткнення, що здебільшого пов’язані з неправильною поведінкою, неорганізованістю і недостатньою дисциплінованістю учнів.

Перша допомога у разі забою

Забиті місця характеризуються ушкодженням м’яких тканин із внутрішнім крововиливом. При забої рекомендується змастити шкіру в місці удару настоянкою йоду і покласти на деякий час холодний компрес, а потім накласти пов’язку. На другу добу після травми застосовують тепло. При ударах у голову, груди, живіт потерпілому необхідно забезпечити цілковитий спокій, дати протишокові засоби і транспортувати до медпункту. У випадку, якщо забій зроблено в область живота, потерпілому не можна давати ані їсти, ані пити.

Перша допомога у разі вивиху

При вивихах відбувається стійке зміщення суглобових поверхонь кісток. Здебільшого вивих супроводжується розривом капсули суглоба. Для вивиху характерними є укорочення або подовження кінцівок, біль у суглобі, що різко посилюється при рухах, а також утруднення активних рухів і різке обмеження пасивних рухів. Змінюється конфігурація суглоба: вивихнута кістка виступає на новому незвичному місці. При вивиху можуть бути пошкодженими зв’язки, судини, нерви.

Перша допомога обмежується накладенням шини і застосуванням болезаспокійливих засобів. Самостійне вправляння суглобів не рекомендується, тому що вивихи, особливо гомілковостопних, колінних, променезап’ясткових і ліктьових суглобів часто поєднуються з переломами відростків кісток. Обов’язковим є транспортування постраждалого (або його супровід у разі вивиху суглобів верхньої кінцівки) до медпункту.

Перша допомога у разі перелому

Перелом призводить до порушення цілісності кісток, їх уламки можуть залишатися на місці або зміщуватися. Переломи поділяються на *закриті* (без ураження шкіри) та *відкриті* (з раною над місцем перелому). Перша допомога полягає у накладенні шини з підручного матеріалу, щоб зафіксувати місце перелому та області суглобів, що розташовані вище і нижче (можливо, ушкоджену руку слід прибинтувати до тулуба, а ногу — до здорової ноги). Усередину потерпілому дають амідопірин або анальгін і транспортують до медпункту.

У разі відкритого перелому, крім накладення шини, необхідно обробити шкіру навколо рани настоянкою йоду, накласти стерильну пов’язку, якщо можна, то ввести протиправцеву сироватку. Якщо учень перебуває у важкому стані, варто вжити заходів, щоб запобігти шоку.

Особливо небезпечними є ушкодження в області хребта, черепа, тазу. Тут необхідним є екстрене втручання лікаря, однак транспортувати потерпілого до лікувальноого закладу можна лише із забезпеченням його цілковитого спокою (на спеціальних ношах, дерев’яному щиті тощо).

Перша допомога у разі струсу головного мозку

*Характерні ознаки:* втрата свідомості (навіть короткочасна) і блювота, потім — сильний головний біль. Надання допомоги полягає у створенні абсолютного спокою постраждалому, голову піднімають і роблять холодні компреси на неї; варто обмежити вживання рідин, можна пити солодкий чай. Усередину приймають анальгін по 1 таблетці 2–4 рази на добу. Транспортування до лікарні.

Перша допомога у разі розтягнення або розриву зв’язок

Ознаками травми є різкий біль (у перший момент), припухлість, синець і хворобливість рухів у суглобі. На область ушкодженої зв’язки спочатку накладають холод, а потім тугу фіксувальну пов’язку, бажано за допомогою еластичного бинта. У разі значного розтягнення зв’язок гомілковостопного або колінного суглобів рекомендується шина. Усередину дається анальгін або амідопірин.

**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. Навчати стрибку у довжину з розбігу способом «прогинаючись», закріплювати біг на короткі дистанції, 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 перевороту в сторону, вправ з рівноваги (дівчата), лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці), підйому силою та переворотом (хлопці) 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 | 1–21–4 | 35 | 715 | 1018 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;кількість разів:• хлопці від підлоги• дівчата від лави | 1–111–7 | 128 | 1812 | 2515 |
| Нахил уперед із положення сидячи; см:• хлопці• дівчата | 11–8 | 29 | 511 | 914 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с,; кількість разів:• хлопці• дівчата | 1–131–12 | 1413 | 2221 | 3231 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм |  |  |
| **2** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м’ячів із положення сидячи. Біг у повільному темпі |  |  |
| **3** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **4** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **5** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| **6** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **7** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| **8** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **9** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Біг 200–300 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| **10** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 300–400 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **11** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Рухлива гра «Ривок за м’ячем». Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **12** | Основні засади арбітражу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг у повільному темпі |  |  |
| **13** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м’яча. Вправи на формування постави |  |  |
| **14** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що котиться. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. «Закривання». Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **15** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. «Перехоплення». Біг у повільному темпі |  |  |
| **16** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **17** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м’яча. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| **18** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами ногою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Удари ногами у різний спосіб по м’ячу, що летить. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м’яча з різних вихідних положень із місця. Вправи на формування постави |  |  |
| **19** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м’яча. Укидання м’яча з різних вихідних положень із місця. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **20** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м’яча. Укидання м’яча з різних вихідних положень після розбігу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **21** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Укидання м’яча з різних вихідних положень після розбігу. Волейбол за спрощеними правиламиз елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **22** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м’яча. Маневрування на полі. Біг у повільному темпі |  |  |
| **23** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Ведення м’яча. Відбирання м’яча. Раціональне використання вивчених технічних прийомів. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **24** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці та качки». Ведення м’яча. Відбирання м’яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **25** | Перша допомога у разі травм (удар, вивих, перелом, розтягнення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням особистої ваги. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **26** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **27** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **28** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| **29** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **30** | Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Вправи на формування постави |  |  |
| **31** | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **32** | Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| **33** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням ваги партнера. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Повільна ходьба |  |  |
| **34** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **35** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом силою в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Біг у повільному темпі |  |  |
| **36** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| **37** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **38** | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| **39** | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Піднімання тулуба в сід. Акробатика: комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **40** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для корекції постави |  |  |
| **41** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (хлопці), лежачи від підлоги (дівчата). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у повільному темпі |  |  |
| **42** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (дівчата). Підтягування у висі (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **43** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами Вправи на координацію рухів. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Контрольний навчальний норматив зі згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **44** | Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Акробатика: комбінація елементів вправ. Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| **45** | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою. Підбиття підсумків за семестр |  |  |

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР**

(60 уроків: 28 — баскетбол; 18 — футбол; 14 — легка атлетика)

**Завдання на 2-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати технічних прийомів під час тактичної взаємодії й активного опору суперників у баскетболі.

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

4. 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.

5. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 6 кидків однією рукою зверху (хлопці), обомаруками зверху (дівчата); кількість влучень | Жодноговлучногокидка | 1 | 2 | 3–6 |
| 6 штрафних кидків; кількість влучень:• хлопці• дівчата | Жодноговлучногокидка | 11 | 22 | 5–64–6 |
| Легкаатлетика | Біг 30 м; с:• хлопці• дівчата | Більшеніж 6,0Більшеніж 6,7 | 6,06,7 | 5,66,0 | 5,05,5 |
| Біг 60 м; с:хлопцідівчата | Більшеніж 10,4Більшеніж 11,4 | 10,411,4 | 9,810,6 | 8,810,2 |
| Рівномірний біг; хв. с:• хлопці 1500 м• дівчата 1000 м | Більшеніж 7.30Більшеніж 6.20 | 7.306.20 | 7.005.40 | 6.305.20 |
| Стрибок у довжинуз місця; см:• хлопці• дівчата | Меншеніж 160Меншеніж 135 | 160135 | 180150 | 200170 |
| Стрибок у довжинуз розбігу способом «прогинаючись»; см:• хлопці• дівчата | Меншеніж 320Меншеніж 250 | 320250 | 340270 | 390300 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»; см:• хлопці• дівчата | Меншеніж 90Меншеніж 75 | 9075 | 10085 | 115100 |
| Метання малого м’яча на дальність; м:• хлопці• дівчата | Меншеніж 26Меншеніж 16 | 2616 | 3219 | 4024 |
| Футбол | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м:• хлопці• дівчата | 1 або жодного влучного ударуЖодноговлучногоудару | 21 | 32 | 4–53–5 |
| 5 ударів на точність у ворота з відстані 11 м післяведення м’яча:• хлопці• дівчата | 1 або жодного влучного ударуЖодноговлучногоудару | 21 | 32 | 4–53–5 |
| 5 ударів по м’ячу серединою лоба на точністьу руки партнерові:• хлопці• дівчата | 1 або жодного влучного ударуЖодноговлучногоудару | 21 | 32 | 4–53–5 |
| Для воротарів: 5 ударів по м’ячу ногоюз рук на дальність і точність із розбігу не більше4 кроків в умовному коридорі завширшки10 м:• хлопці• дівчата | 1 або жодного влучного ударуЖодноговлучногоудару | 21 | 32 | 4–53–5 |
| Для воротарів: 5 кидків м’яча на дальністьі точність із розбігу не більше 4 кроків в умовному коридорі завширшки 3 м:• хлопці• дівчата | 1 або жодного влучного ударуЖодноговлучногоудару | 21 | 32 | 4–53–5 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 (46) | Завдання на семестр. Олімпійська Україна. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 5 м із різних вихідних положень. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Біг у повільному темпі |  |  |
| 2 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обтяженнями. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м’яча. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м’яча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м’яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 5 (50) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги із діставанням високих предметів. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 10 м із різних вихідних положень. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Блокування під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 9 | Методика виховання спритності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 10 (55) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Біг у повільному темпі |  |  |
| 11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Вправи на формування постави |  |  |
| 12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з набивними м’ячами. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із далекої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг у повільному темпі |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Естафета. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Взаємодії між гравцями, які виконують різні ігрові функції. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 15 (60) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення з місця на 15 м із різних вихідних положень. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м’яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із діставанням високих предметів. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м’яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 17 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Кидки м’яча однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанцій в русі з опором захисника. Організація трикутника відскоку під час підбору м’яча. Організація позиційного нападу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 18 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Контрольний норматив із кидків м’яча однією рукою зверху (хлопці), обома руками зверху (дівчата). Організація трикутника відскоку під час підбору м’яча. Організація позиційного нападу. Біг у повільному темпі |  |  |
| 19 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки в глибину з наступним вистрибуванням угору. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 20 (65) | Профілактика травматизму та надання першої долікарської допомоги. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Навчальна гра. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 21 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 23 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Накривання м’яча. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 24 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з обтяженнями, набивними м’ячами. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 25 (70) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація протидії позиційному нападу. Біг у повільному темпі |  |  |
| 26 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із діставанням високих предметів. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Організація протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 27 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 20 м із різних вихідних положень. Передачі м’яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Блокування під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Організація протидії позиційному нападу. Вправи на формування постави |  |  |
| 28 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Контрольний навчальний норматив зі штрафних кидків. Організація протидії позиційному нападу. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 29 | Профілактика травматизму на уроках футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 30 (75) | Міжнародні футбольні організації. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 31 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Фінт «відходом». Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м’яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 32 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м’яча. Біг у повільному темпі |  |  |
| 33 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у групах. Стрибки з розбігу з ударами головою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «ударом». Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 34 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 35 (80) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Фінт «зупинкою». Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 36 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Елементи гри воротаря: організація атаки під час уведення м’яча в гру. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 37 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Ведення м’яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із ударів по м’ячу ногою з рук на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 10 м. Біг у повільному темпі |  |  |
| 38 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Ведення м’яча. Контрольний навчальний норматив для воротарів із кидків м’яча на дальність і точність в умовному коридорі завширшки 3 м. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 39 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару ногою. Ведення м’яча. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 40 (85) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Ведення м’яча. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Біг у повільному темпі |  |  |
| 41 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Ведення м’яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на точність. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба у стрибку. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 42 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча ногою. Удари ногою у різний спосіб на точність. Організація та побудова «стінки». Контрольний навчальний норматив із ударів по м’ячу серединою лоба на точність у руки партнерові. Вправи на формування постави |  |  |
| 43 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Ведення м’яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Удосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 44 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами головою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Ведення м’яча. Удари правою та лівою ногами у різний спосіб на дальність. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 45 (90) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з розбігу з ударами ногою по м’ячах, які підвішені на різній висоті. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів на точність у ворота з відстані 11 м після ведення м’яча. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 46 | Основи раціонального харчування. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м’ячем ногою, стегном і головою. Контрольний навчальний норматив із ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 16,5 м. Навчальна гра. Вправи на формування постави |  |  |
| 47 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м’ячів із положення лежачи. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 48 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі |  |  |
| 49 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 50 (95) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 51 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 52 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі |  |  |
| 53 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 54 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Біг 400–500 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| 55 (100) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі |  |  |
| 56 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 57 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 58 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 59 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Метання набивних м’ячів із положення лежачи. Біг у повільному темпі |  |  |
| 60 (105) | Значення оздоровчого бігу для здоров’я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання набивних м’ячів із положення лежачи. Біг 500–600 м. Вправи для відновлення дихання. Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |