

7клас (I семестр)

Завдання:

Ознайомити учнів:

- з змістом нової навчальної програми з фізичної культури;
- державними вимогами до рівня загальноосвітньої підготовки учнів;
- особливостями фізичного розвитку в підлітковому віці;
- правилами безпеки на уроках л/атлетики, спортивних ігор (футбол, баскетбол)
- теоретико-методичними знаннями.

Навчити:

я/атлетика:

виконувати «потрійний стрибок» з місця;
метати м'ячик на дальність з розбігу,
пробігти з рівномірною швидкістю 1000м.

баскетбол:

виконувати кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку з місця;
вести мяч без зорового контролю.

футбол:

виконувати удар по м'ячу, що котиться, летить, підстрибує серединою підйому;
виконувати удари на дальність вивченими способами; володіти обманними рухами («відходом», «ударом», «зупинкою»).

Мета: Розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Вимоги:

знати правила безпеки на уроках л/атлетики, футболу, баскетболу;
вміти виконувати «потрійний» стрибок з місця;
вміти виконувати кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку з місця;
виконувати удар по мячу, що підстрибує котиться, летить серединою підйому.
Володіти обманними рухами (фінтами).

Навчальні нормативи

Біг 30м: хл: більше 6,4 — 6,4 — 6, - 5,4 с.

Дівч. більше 6,8 - 6,8 - 6,7 - 5,8 с.

Метанняч м'ячика на дальність:

Хл: до 20-20-26-34м Дівч:

до14 - 14 - 16 - 20м.

Футбол: хл; 5 ударів по нерухомому мячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з 1 їм.

Хл: 1 або жодного влучного удару - 2 - 3 - /4-5/

Дівч: жодного влучного удару - 1 - 2 - /3-5/

Підтягування: хл: до3 - 3 - 5 - 7разів

Дівч: до5 - 5 - 10 - 15разів

Згинання та розгинання рук лежачи вупорі лежачи:

Хл: до 9 - 9 - 14 - 18разів Дівч: (від лави) доб - 6 - 9

- 12 разів Нахил вперед з положення сидячи:

Хл: до 2-2-4-7 см Дівч: до 7 - 7 - 9 - 12см.

Піднімання тулуба в сід за 30с.

Хл: до 12 - 12 - 20 - 30 разів

Дівч: до 11 - 11 -19-29разів

Кидки в корзину після ведення з подвійного кроку(5 кидків)

Хл: жодного влучного кидка - 1 — 2 - 3 рази

Дівч: жодного влучного кидка - 1 — 2 - 3рази.

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№ п/п	Модулі	Рік навчання	I семестр	примітка
1	Теоретико - методичні знання	третій	На всіх уроках	
2	Загальна фізична підготовка	третій	На всіх уроках	
3	Легка атлетика / 2 - 14 /	третій	13	
4	Футбол / 15– 28/	третій	14	
5	Баскетбол /29 – 48 /	третій	20	

№ п/п	Зміст уроку	Дата	Примітка
1.	Олімпійський урок на тему: «Сучасні Олімпійські Ігри»		
2.	1. Ознайомити учнів із змістом нової програми : вибір модулів навчання. 2. Правила безпеки на уроках л/атлетики. 3. Стройові вправи: розрахунок на 1-2, перешикування в шерензі, повороти на місці. 4. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. 5. Повторити низький старт; стартовий розбіг. Повторний біг 3х30м. 6. Домашнє завдання: низький старт.		
3-4.	1. Теоретичні відомості: правила проведення змагань з бігу і метання. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості: біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, біг стрибками, дріботливий біг. 3. Повторний біг 3х60м(хл), 2х60м (дівч).- акцентувати увагу на техніку бігу по прямій, роботу рук і ніг. 4. Повторити стрибок у довжину сп. « зігнувши ноги». - політ і приземлення. 5. Повторити метання м'ячика з місця сп «з-за спини через плече». 6. Домашнє завдання: біг на місці біля опори в упорі стоячи не відриваючи носків від землі.		
5.	1. Теоретичні відомості: раціональний руховий режим школяра. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості: прискорення, біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, біг стрибками, дріботливий біг. 3. Повторний біг 3х60м (хл), 2х60 (дівч).- звернути увагу на роботу рук і ніг. 4. Стрибок у довжину з розбігу - розмітка довжини розбігу(розбіг і відштовхування. 5. Розучити метання м'ячика з 3-х кроків розбігу. 6. Домашнє завдання: імітація метання з 3-х кроків.		
6.	1. Теоретичні відомості: ознаки перевтоми та засоби її попередження. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості: - біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, біг стрибками, дріботливий біг. 3. Повторний біг 4х30м (хл), 3х30 (дівч).- звернути увагу на техніку фінішування. 4. Стрибок у довжину з розбігу - відштовхування і політ. 5. Вдосконалення техніки метання м'ячика з 3-х кроків розбігу. 6. Домашнє завдання: присідання на одній нозі.		
7-8.	1. Теоретичні відомості: шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості: біг з високим підніманням колін, з закиданням гомілки назад, біг стрибками, дріботливий біг. 3. Біг з ходу(біг по дистанції, фінішування)звернути увагу на роботу рук і ніг. 4. Вдосконалення техніки стрибка у довжину сп. «зігнувши ноги». 5. Метання м'ячика з 3-х кроків на техніку виконання розбігу і фінальне зусилля. 6. Домашнє завдання: біг з високим підніманням колін		
9-10.	1. Теоретичні відомості: відродження Олімпійських ігор сучасності. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами. 3. Вії 60м - техніка бігу. 4. Стрибок у довжину з розбігу сп. «зігнувши ноги» 5. Метання м'ячика з 3-х кроків — акцент на виконання перехресного кроку і фінальне зусилля. 6. Домашнє завдання: дістання колінами грудей в стрибку на місці		

11-12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості: засоби розвитку швидкості і витривалості. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами. 3. Повторний біг 3х30м, 2х60м, 4. Стрибок у довжину з розбігу сп. «зігнувши ноги» 5. Метання м'ячика з трьох кроків на дальність . 6. Домашнє завдання: метання в ціль з відстані 15м. 		
13-14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості: особливості фізичного розвитку підлітка. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для метань: вправи з набивними м'ячами. 3. Метання м'ячика з трьох кроків (техніка виконання). 4. Біг 30, 60м з рівномірною швидкістю. 5. Стрибок у довжину на дальність. 6. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення. 		
15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості з футболу: правила безпеки на уроках; правила гри. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересувань: біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. 3. Повторити удари по м'ячу внутрішньою і зовнішньою стороною підйому на місці. 4. Закріпити ведення м'яча по прямій в середньому а потім в швидкому темпі. 5. Зупинка м'яча підошвою, внутрішньою стороною підйому, стопи. 6. Домашнє завдання: зупинка внутрішньою стороною стопи. 		
16-17.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості: історія українського футболу. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересувань: біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. 3. Удари по м'ячу середньою частиною підйому на місці. 4. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому по прямій і з обведенням перешкод. 5. Закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною, стопи. 6. Домашнє завдання: удар по м'ячу, що котиться зовнішньою стороною підйому. 		
18-19.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості з футболу: профілактика травматизму. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. 3. Повторити удари по м'ячу що котиться середньою частиною підйому. 4. Ведення м'яча з обведенням перешкод, із зміною напрямку руху і швидкості. 5. Вкидання м'яча з-за бокової лінії з різних вихідних положень. 6. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. 7. Домашнє завдання: жонглювання м'ячем. 		
20-21.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні відомості з футболу: медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4х9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг правим , лівим боком, спиною вперед, поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4х15м. 3. Удари по нерухомому м'ячу на точність вивченими способами. 4. Повторити удар по м'ячу серединою лоба на точність 5. Жонглювання м'ячем, (закріплення) 6. Домашнє завдання: жонглювання м'ячем. (10-15 раз) 		

22-23.	<p>1. Теоретичні відомості з футболу: Олімпійські ігри у стародавній Греції.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.</p> <p>3. Удари по м'ячу на точність з 1 їм. вивченими способами.</p> <p>4. Повторити викидання м'яча з різних вихідних положень на дальність з розбігу.</p> <p>5. Закріпити удар по м'ячу серединою лоба на дальність.</p> <p>6. Навчити відбирати м'яч у широкому випаді.</p> <p>7. Домашнє завдання: присідання на одній нозі.</p>	-	
24-25.	<p>1. Теоретичні відомості з футболу: гігієна футболіста.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності.</p> <p>3. Розучити обманні рухи (фінти) — «ударом», «зупинкою».</p> <p>4. Удари по м'ячу головою в стрибку на дальність.</p> <p>5. Ведення м'яча із зміною напрямку і швидкості руху за зоровим сигналом.</p> <p>6. Домашнє завдання: обманні рухи «ударом», «зупинкою».</p>		
26	<p>1. Теоретичні відомості з футболу: методи розвитку спритності, швидкості.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності, координації рухів.</p> <p>3. Удари по воротах на точність вивченими способами зі їм. - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Закріплення виконання обманних рухів .</p> <p>5. Відбирання м'яча в підкаті в широкому випаді.</p> <p>6. Домашнє завдання: жонгливання м'ячем.</p>		
27.	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності, координації рухів.</p> <p>2. Удари по нерухомому м'ячу на точність вивченими способами у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з 11м - складання навчального нормативу.</p> <p>3. Повторити ведення м'яча вивченими способами з наступним ударом по воротах.</p> <p>4. Навчальна двостороння гра.</p> <p>5. Домашнє завдання. Удари на точність.</p>		
28.	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності, координації рухів.</p> <p>2. Удари по нерухомому м'ячу на точність вивченими способами у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з 1 їм.</p> <p>3. Обманні рухи «ударом», «зупинкою», «відходом».</p> <p>4. Удар головою в стрибку на точність і дальність.</p> <p>5. Навчальна двостороння гра.</p> <p>6. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.</p>		
29.	<p>1. Теоретичні відомості з баскетболу: правила безпеки на уроках, правила змагань.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; біг із зміною напрямку за зоровим сигналом; «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 360 градусів»</p> <p>3. Повторити передачу м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча.</p> <p>4. Навчити ведення м'яча правою і лівою рукою по чергово в ходьбі і в повільному бігу без зорового контролю.</p> <p>5. Повторити кидки в корзину двома руками від голови з близької відстані.</p> <p>6. Гра «Повітряний міст» - на закріплення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.</p> <p>7. Домашнє завдання: зупинка з наступним поворотом на опорній нозі на 180, 360 градусів після бігу.</p>		

30-31.	<p>1. Теоретичні відомості: історія розвитку баскетболу.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень;біг із зміною напрямку за зоровим сигналом;»ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180,360 градусів»</p> <p>3. Навчити виконувати кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку з місця..</p> <p>4 Повторити ведення м'яча правою і лівою рукою почергово в ходьбі та бігу з наступною передачею партнеру.</p> <p>5. Передача м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча в парах і трійках в русі.</p> <p>6. Домашнє завдання:діставання в стрибку різних предметів однією і двома руками.</p>		
32-33.	<p>1. Теоретичні відомості: раціональне харчування спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом;»ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180,360 градусів»</p> <p>3. Повторити кидок в корзину однією рукою від плеча зверху в стрибку.</p> <p>4.Закріпити кидок в корзину після ведення з подвійного кроку.</p> <p>5. Ведення м'яча однією рукою почергово правою і лівою рукою з опором захисника.</p> <p>6. Штрафні кидки.</p> <p>7. Домашнє завдання: присідання на одній нозі (3х10 разів на кожній нозі).</p>		
34	<p>1. Теоретичні відомості: шкідливі звички, їх вплив на організм підлітка.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом ;»ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180,360 градусів»</p> <p>3.Закріпити кидок в корзину однією рукою зверху в стрибку в русі; після ведення з подвійного кроку.</p> <p>4. Повторити передачу м'яча вивченими способами на місці і в русі.</p> <p>5. Ведення м'яча правою і лівою рукою почергово з наступною передачею без зорового контролю.</p> <p>6. Штрафні кидки.</p> <p>7. Домашнє завдання:стрибки через скакалку.</p>		
35-36.	<p>1.Теоретичні відомості:організація самостійних занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом; , «ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот на опорній нозі на 180, 360 градусів»</p> <p>3. Кидок м'яча в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку на оцінку (техніка виконання).</p> <p>4.Передача м'яча вивченими способами в парах трійках на місці і з просуванням вперед.</p> <p>5.Ведення м'яча без зорового контролю правою і лівою рукою з наступною передачею з опором.</p> <p>6... Штрафні кидки.</p> <p>7. Домашнє завдання: піднімання тулуба.(Іхв)</p>		

37.	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності, координації рухів: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень;біг із зміною напрямку і швидкості за зоровим сигналом;»ходьба-біг-прискорення-зупинка-поворот.</p> <p>2. Кидок м'яча в корзину однією рукою від плеча після ведення і подвійного кроку.</p> <p>3.Ведення м'яча правою і лівою рукою поперемінно в бігу та ходьбі з наступною передачею на оцінку без зорового контролю.</p> <p>4. Штрафні кидки на результат.</p> <p>5. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.</p>		
38.	<p>1. Теоретичні відомості з баскетболу: правила змагань.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей: прискорення з місця на 5 , 10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «тачка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці і стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Повторити способи пересування в стійці баскетболіста.</p> <p>4. Передача м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці і в русі.</p> <p>5. Ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою в ходьбі і повільному бігу.</p> <p>6. Домашнє завдання: багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед.</p>		
39-40.	<p>1. Теоретичні відомості: самоконтроль на заняттях баскетболом.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей: прискорення з місця на 5 , 10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «тачка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці і стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху і знизу на місці і в русі в парах.</p> <p>4. Ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою в ходьбі і бігу без зорового контролю.</p> <p>5. Кидки однією рукою зверху в стрибку з близької відстані після ведення з подвійного кроку.</p> <p>6. Домашнє завдання: стрибки через скакалку.(3x30сек)</p>		
41-42.	<p>1. Теоретичні відомості: методика розвитку витривалості.</p> <p>2. . ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей: прискорення з місця на 5 , 10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «тачка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці і стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Ведення м'яча без зорового контролю з наступним кидком в корзину.</p> <p>4. Передача м'яча двома руками зверху і знизу на місці і в русі.</p> <p>5. Кидки в корзину з подвійного кроку;штрафні кидки.</p> <p>6. Домашнє завдання:вистрибування вгору з присіду.</p>		

43-44.	<p>1. Теоретичні відомості: вплив шкідливих звичок на організм школяра.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності і координації рухів.: прискорення з місця на 5, 10, 15 м, з різних стартових положень, біг із зміною швидкості і напрямку за зоровим сигналом – «біг-ходьба – прискорення – зупинка – поворот_на опорній нозі на 90,180, 270, 360 градусів, стрибки в присіді на обох ногах, ходьба в упорі сидячи ззаду вперед і назад.</p> <p>3. Кидки м'яча в русі в стрибку однією рукою. Штрафні кидки.</p> <p>4. Передача м'яча двома руками зверху і знизу на місці і в русі. Накривання і вибивання м'яча.</p> <p>5. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами.</p> <p>6. Домашнє завдання: присідання на одній нозі.</p>		
45.	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика травматизму</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності і координації рухів.: прискорення з місця на 5, 10, 15 м, з різних стартових положень, біг із зміною швидкості і напрямку за зоровим сигналом – «біг-ходьба – прискорення – зупинка – поворот_на опорній нозі на 90,180, 270, 360 градусів, стрибки в присіді на обох ногах, ходьба в упорі сидячи ззаду вперед і назад.</p> <p>3. Передача м'яча двома руками зверху і знизу на місці і в русі. Штрафні кидки – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4.Кидки м'яча однією рукою в стрибку після ведення. Накривання і вибивання м'яча.</p> <p>5. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами.</p> <p>6. Домашнє завдання: штрафні кидки.</p>		
46.	<p>1. Теоретичні відомості: організація самостійних занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості , спритності і координації рухів.: прискорення з місця на 5, 10, 15 м, з різних стартових положень, біг із зміною швидкості і напрямку за зоровим сигналом – «біг-ходьба – прискорення – зупинка – поворот_на опорній нозі на 90,180, 270, 360 градусів, стрибки в присіді на обох ногах, ходьба в упорі сидячи ззаду вперед і назад.</p> <p>3. Штрафні кидки – складання навчального нормативу.</p> <p>4. Навчальна гра. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами.</p> <p>5. Домашнє завдання: згинання і розгинання рук лежачи в упорі.</p>		
47.	<p>1. Теоретичні відомості:правила складання комплексу вправ ранкової гімнастики.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей: прискорення з місця на 5 , 10м з різних вихідних положень; багаторазові стрибки на одній нозі з просуванням вперед: біг з дістанням в стрибку різних предметів; човниковий біг 4x9м; пересування в упорі лежачи на руках:- по прямій(ноги тримає партнер «точка»), - на місці по колу навколо носків (вправо і вліво),- правим і лівим боком на 6-8м., біг із зміною швидкості і напрямку руху за зоровим сигналом, з зупинками в кроці і стрибком і поворотами вправо і вліво на опорній нозі, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Штрафні кидки на оцінку.</p> <p>4. Кидки м'яча в стрибку однією рукою на оцінку.(техніка виконання).</p> <p>5. Навчальна гра. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами.</p> <p>6. Домашнє завдання: піднімання тулуба з положення лежачи на спині.</p>		

48.	<p>1. Теоретичні відомості: жестикуляція суддів.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів.: прискорення з місця на 5, 10, 15 м, з різних стартових положень, біг із зміною швидкості і напрямку за зоровим сигналом – «біг-ходьба – прискорення – зупинка – поворот на опорній нозі на 90, 180, 270, 360 градусів, стрибки в присіді на обох ногах, ходьба в упорі сидячи ззаду вперед і назад.</p> <p>3.. Штрафні кидки.</p> <p>4. Кидки м'яча в стрибку однією рукою .</p> <p>5. Навчальна гра.</p> <p>6. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.</p>		
-----	--	--	--