

## 7клас II семестр )

### Завдання.

#### Ознайомити учнів:

- З змістом програмового матеріалу на II семестр;
- З правилами безпеки на у роках фізичної культури;
- З формами занять, рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;
- З навчальними нормативами програмового матеріалу на II семестр;
- З методами контролю розвитку основних фізичних якостей.

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

#### Навчити:

##### *волейбол*

- виконувати нижню бокову подачу з-за лицьової лінії і верхню пряму подачу з скороченої відстані;
- приймати і передавати м'яч двома руками знизу в парах
- передавати м'яч двома руками зверху в парах.

##### *Футбол*

- вкидати м'яч з-за бокової лінії після розбігу;
- зупиняти м'яч, що опускається внутрішньою стороною підйому;
- швидко вести м'яч.
- *Л/атлетика*
- спеціальних і підготовчих вправ для стрибків, метань і бігу;
- виконувати самоконтроль за розвитком основних фізичних якостей.

#### Вимоги:

- знати методи контролю за розвитком фізичних якостей.
- вміти передавати м'яч двома руками зверху і знизу.
- вміти виконати нижню пряму або бокову подачі.
- вміти виконувати кидок м'яча після ведення і подвійного кроку;
- вміти приймати і передавати м'яч двома руками знизу в парах;
- вміти виконувати нижню бокову подачу з-за лицьової лінії і верхню пряму подачу з скороченої відстані;
- вміти швидко вести м'яч.
- вміти зупиняти м'яч, що опускається внутрішньою стороною підйому;
- знати спеціальні і підготовчі вправи для стрибків, метань і бігу;
- вміти виконувати самоконтроль за розвитком основних фізичних якостей.

### Навчальні нормативи

#### *Волейбол:*

*Передача двома руками зверху в парах (відстань 2м.)*

**Хл:** до 3 – 3 – 5 – 6 передач

**Дівч:** до 3 – 3 – 4 – 5 передач

*Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах(відстань 3м.)*

**Хл:** до 2 – 2 – 3 – 4 передач

**Дівч:** 0 – 1 – 2 – 3 передачі

*Нижня пряма або бокова подача (6 спроб)*

**Хл:** 1 – 2 – 3 – 4подач:

**Дівч:** 0 – 1 – 2 – 3подачі.

#### **Футбол:**

*4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкість.*

**Хл:** 1 або жодної правильно

виконаної спроби -2 – 3 – 4 спроби

**Дівч:** жодної правильно

виконаної спроби 1 – 2 – 3 спроби

#### **Л/атлетика:**

*Біг 60м.*

**Хл:** більше 11,2 – 11,2 – 10,4 – 9,6сек.

Дівч: більше 11,6 – 11,6 – 10,8 – 10,3сек.

**Стрибок у висоту з розбігу сп. «переступання»**

Хл: до80 – 80 – 90 – 100см

Дівч: до70 – 70 – 80 – 90см.

**Рівномірний біг 1000м.**

Хл: більш 5,30 – 5,30 – 5,00 – 4,40 хв.

Дівч: більше6,00 – 6,00 – 5,30 – 5,10хв.

**Стрибок у довжину з місця:**

Хл: до 140 – 140 – 160 – 180см.

Дівч: до 130 – 130 – 140 - 160см

**Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу**

№ п/п	М о д у л і	Порядок уроків	Рік навчання	I семестр	II семестр	Разом
1	Теоретико-методичні знання	-	Третій		На всіх уроках	
2	Загальна фізична підготовка	-	Третій		На всіх уроках	
3.	Волейбол	49-68	Третій		20 уроків	
4	Гандбол	69-78	Третій		10 уроків	
5	Легка атлетика	79-91	Третій		13 уроків	
6	Футбол	92-105	Третій		14 уроків	
	<b>Всього</b>					<b>57</b>

№ п/п	Зміст уроку	Дата	Примітка
49	1. Теоретичні відомості з волейболу: техніка безпеки , правила змагань. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук;прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом;прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок,інших позначок)почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри. 3.Повторити способи пересування в стійці волейболіста. 4. Повторити нижню пряму подачу з 6-7м від сітки та з-за лицевої лінії. 5. Передача м'яча двома руками зверху в парах, від стіни. 6. Домашнє завдання: імітація нижньої прямої подачі.		
50 51	1. Теоретичні відомості: досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук;прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом;прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок,інших позначок)почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри. 3. Нижня бокова подача з-за лицевої лінії. 4. Прийом м'яча двома руками знизу після вкороченої подачі. 5. Передача м'яча двома руками зверху в парах, від стіни. 6. Домашнє завдання: ходьба на руках по колу навколо носків.		
52 53	1. Теоретичні відомості:значення спеціальної підготовки волейболіста. 2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку окремих м'язових груп: з упору стоячи біля стіни одночасне і поперемінне згинання і розгинання рук, максимально згинаючи кисті рук в променевоzap'ясному суглобі; пересування на руках в упорі лежачи вправо(вліво) по колу, стопи на місці; пересування на руках, ноги тримає партнер за стопи (тачка),рухливі ігри, естафети. 3. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицевої лінії.		

	<p>4. Передача двома руками зверху від стіни і в парах.</p> <p>5. Прийом м'яча двома руками знизу після вкороченої подачі.</p> <p>6. Домашнє завдання: згинання і розгинання рук лежачи в упорі.</p>		
54 55	<p>1. Теоретичні відомості: гігієнічні вимоги до спортивної форми і місць занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку окремих м'язових груп: з упору стоячи біля стіни одночасне і поперемінне згинання і розгинання рук, максимально згинаючи кисті рук в променевоzap'ясному суглобі; пересування на руках в упорі лежачи вправо(вліво) по колу, стопи на місці; пересування на руках, ноги тримає партнер за стопи (тачка), рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Передача двома руками зверху від стіни і в парах, над собою.</p> <p>4. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицевої лінії.</p> <p>5. Прийом м'яча двома руками знизу після вкороченої подачі.</p> <p>6. Домашнє завдання: багаторазові стрибки на одній та обох ногах</p>		
56 57	<p>1. Теоретичні відомості: вплив шкідливих звичок на здоров'я спортсмена.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості: стрибки на одній і обох ногах на різну висоту; серії стрибків протягом 15с (I-максимальна кількість стрибків, II- стрибки на максимальну висоту, III - стрибки без зупинок протягом 1 – 1,5хв.</p> <p>3. Початкове розучування виконання верхньої прямої подачі.</p> <p>4. Закріплення нижньої прямої та бокової подачі з-за лицевої лінії.</p> <p>5. Передача двома руками зверху від стіни і в парах, над собою.</p> <p>6. Прийом м'яча двома руками знизу після вкороченої подачі.</p> <p>7. Домашнє завдання: дістання в стрибку різних предметів..</p>		
58 59	<p>1. Теоретичні відомості: раціональний руховий режим школяра.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом; прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок, інших позначок) почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача двома руками зверху в парах – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Поглиблене розучування верхньої прямої подачі (біля стіни, в парах).</p> <p>5. Закріплення нижньої прямої та бокової подачі з-за лицевої лінії.</p> <p>6. Прийом м'яча знизу обома руками після вкороченої подачі.</p> <p>7. Домашнє завдання: присідання на одній нозі ( 3x10р).</p>		
60	<p>1. Теоретичні відомості: відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку окремих м'язових груп: з упору стоячи біля стіни одночасне і поперемінне згинання і розгинання рук, максимально згинаючи кисті рук в променевоzap'ясному суглобі; пересування на руках в упорі лежачи вправо(вліво) по колу, стопи на місці; пересування на руках, ноги тримає партнер за стопи (тачка), рухливі ігри, естафети.</p> <p><b>3. Передача двома руками зверху в парах – складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Повторення верхньої прямої подачі (біля стіни, в парах) з 5 – 8м.</p> <p>5. Прийом м'яча знизу обома руками після вкороченої подачі.</p> <p>6. Домашнє завдання: вистрибування з глибокого присіду.</p>		
61 62	<p>1. Теоретичні відомості: ознаки перевтоми та засоби її попередження.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості: стрибки на одній і обох ногах на різну висоту; серії стрибків протягом 15с (I-максимальна кількість стрибків, II- стрибки на максимальну висоту, III - стрибки без зупинок протягом 1 – 1,5хв.</p> <p>3. Виконання нижньої прямої та бокової подачі з-за лицевої лінії – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Прийом м'яча знизу обома руками після вкороченої подачі.</p> <p><b>5. Передача двома руками зверху в парах.</b></p> <p>6. Домашнє завдання: вистрибування на опору висотою 40-50см.</p>		
63	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика простудних захворювань.</p>		

	<p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом; прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок, інших позначок) почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри.</p> <p><b>3. Виконання нижньої прямої або бокової подачі з-за лицевої лінії – складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Прийом м'яча знизу обома руками після подачі.</p> <p>5. Навчальна гра: взаємодія гравців передньої і задньої лінії.</p> <p>6: Домашнє завдання: стрибки через скакалку.(1 – 1,5хв).</p>		
64 65	<p>1. Теоретичні відомості: засоби розвитку сили, гнучкості.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку окремих м'язових груп: з упору стоячи біля стіни одночасне і поперемінне згинання і розгинання рук, максимально згинаючи кисті рук в променевоzap'ясному суглобі; пересування на руках в упорі лежачи вправо(вліво) по колу, стопи на місці; пересування на руках, ноги тримає партнер за стопи (тачка), рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Прийом м'яча знизу обома руками в парах - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Виконання нижньої прямої або бокової подачі з-за лицевої лінії.</p> <p>5. Навчальна гра.</p> <p>6: Домашнє завдання: підтягування у висі.</p>		
66	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика травматизму.</p> <p>2. . ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості: стрибки на одній і обох ногах на різну висоту; серії стрибків протягом 15с (I-максимальна кількість стрибків, II- стрибки на максимальну висоту, III - стрибки без зупинок протягом 1 – 1,5хв.</p> <p><b>3. Прийом м'яча знизу обома руками в парах - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Повторення верхньої прямої подачі (біля стіни, в парах) з 5 – 8м.</p> <p>5. Навчальна гра – система гри «кутом вперед»</p> <p>6. Домашнє завдання: Піднімання тулуба з положення лежачи.</p>		
67 68	<p>1. Теоретичні відомості: суддівство змагань.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом; прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; скачки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів(фішок, інших позначок) почергово з центра майданчика, естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Передача двома руками зверху в парах.</p> <p>4. Виконання нижньої прямої та бокової подачі з-за лицевої лінії.</p> <p>5. Прийом м'яча знизу обома руками в парах.</p> <p>6. навчальна гра- система гри «кутом вперед».</p> <p>7. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.</p>		
69	<p>1. Правила техніки безпеки під час занять гандболом.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>3. Вправи для розвитку швидкості.</p> <p>4. Різновиди пересування.</p> <p>5. Передача м'яча на місці.</p> <p>6. Ведення м'яча зі зміною напрямку.</p> <p>7. Кидки м'яча опорні.</p> <p>8. Рухливі ігри та естафети</p>		
70	<p>1. Стройові вправи в русі.</p> <p>2. Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>3. Вправи для розвитку спритності.</p> <p>4. Різновиди пересування.</p> <p>5. Передача м'яча на місці.</p> <p>6. Передача м'яча в русі.</p> <p>7. Ведення м'яча зі зміною напрямку.</p>		

	8. Кидки м'яча опорні. 9. Кидки м'яча в стрибку. 10. Індивідуальні дії в нападі. 11. Рухливі ігри та естафети		
71	1. Стройові вправи в русі. 2. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 3. Вправи для розвитку спритності. 4. Передача м'яча на місці. 5. Передача м'яча в русі. 6. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 7. Кидки м'яча в стрибку. 8. Індивідуальні дії в нападі. 9. Рухливі ігри та естафети		
72 73	1. Вправи для розвитку витривалості. 2. Стройові вправи в русі. 3. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 4. Вправи для розвитку спритності. 5. Передача м'яча на місці. 6. Передача м'яча в русі. 7. Ведення м'яча зі зміною напрямку. 8. Кидки м'яча в стрибку. 9. Індивідуальні дії в нападі. 10. Навчальні ігри 3 × 3		
74 75	1. Організовуючі вправи на місці. 2. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 3. Вправи для розвитку гнучкості. 4. Передача м'яча в русі. 5. Передача м'яча у відрив. 6. Ведення м'яча з різною швидкістю. 7. Кидки м'яча в стрибку. 8. Дев'ятиметровий вільний кидок. 9. Індивідуальні дії в нападі. 10. Навчальні ігри 3 × 3		
76	1. Принципи організації командних дій. 2. Організовуючі вправи на місці. 3. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета. 4. Вправи для розвитку гнучкості. 5. Передача м'яча в русі. 6. Передача м'яча у відрив. 7. Ведення м'яча з різною швидкістю. 8. Кидки м'яча в стрибку. 9. Дев'ятиметровий вільний кидок. 10. Індивідуальні дії в нападі. 11. Навчальні ігри 3 × 3		
77	1. <b>Виконати на оцінку кидки по воротах у вказану половину воріт.</b> 2. Передача м'яча в русі. 3. Передача м'яча у відрив. 4. Ведення м'яча з різною швидкістю. 5. Кидки м'яча в стрибку. 6. Дев'ятиметровий вільний кидок. 7. Індивідуальні дії в нападі. 8. Навчальні ігри 3 × 3		
78	1. Загальнорозвивальні вправи на місці без предмета 2. Передача м'яча в русі. 3. Передача м'яча у відрив. 4. Ведення м'яча з різною швидкістю. 5. Кидки м'яча в стрибку. 6. Дев'ятиметровий вільний кидок. 7. Індивідуальні дії в нападі.		

	8. Навчальні ігри 3 × 3		
79	<p>1. Теоретичні відомості:правила безпеки на уроках л/атлетики</p> <p>2.ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p> <p>3.Низький і високий старт. Стартове прискорення (4x10м).</p> <p>4.Стрибок у висоту з розбігу ( перехід через планку, приземлення).</p> <p>5. Метання м'ячика з місця і розбігу з трьох кроків.</p> <p>6. Домашнє завдання: бігові вправи.(біг стрибками.)</p>		
80 81	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика травматизму.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Повторний біг 3x60м (біг поди станції).</p> <p>4. Стрибок у висоту з розбігу.( розбіг і відштовхування).</p> <p>5. Метання м'ячика в ціль і на дальність</p> <p>6. Домашнє завдання:імітація метання з трьох кроків розбігу.</p>		
82 83	<p>1. Теоретичні відомості:вплив занять фізичними вправами на організм школяра.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості : біг з високим підніманням колін; прискорення з різних вихідних положень; біг стрибками; біг на місці в упорі стоячи біля опори на передній частині стопи; пробігання відрізків з рівномірною і максимальною швидкістю; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Стрибок у висоту з розбігу (визначення довжини розбігу)</p> <p>4.Біг 60м з білямаксимальною швидкістю. (фінішування)</p> <p>5. Повільний біг без врахування часу 1000м-хл, 500м-дівч.</p> <p>6. Домашнє завдання:дістання в стрибку різних предметів.</p>		
84 85	<p>1. Теоретичні відомості:вплив шкідливих звичок.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості : біг з високим підніманням колін; прискорення з різних вихідних положень; біг стрибками; біг на місці в упорі стоячи біля опори на передній частині стопи; пробігання відрізків з рівномірною і максимальною швидкістю; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Повторний біг 2x60м – підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Стрибок у висоту з розбігу на результат.</p> <p>5. Повільний біг з рівномірною швидкістю(1000м-хл; 500м – дівч)</p> <p>6. Домашнє завдання:багато скоки (12 стрибків)</p>		
86	<p>1. Теоретичні відомості: складові здорового способу життя.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p> <p><b>3. Біг 60м - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4.. Стрибок у висоту з розбігу на результат - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>5. Повільний біг з рівномірною швидкістю(1000м-хл; 500м – дівч)</p> <p>6. Домашнє завдання:підтягування у висі.</p>		
87	<p>1. Теоретичні відомості: причини виникнення втоми.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p>		

	<p><b>3 Стрибок у висоту з розбігу - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Біг з рівномірною швидкістю(1000м-хл;і дівч) .</p> <p>5.Ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця.</p>		
88	<p>1. Теоретичні відомості: види л/атлетики</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p> <p>3. Біг з рівномірною швидкістю1000м - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Стрибок у довжину з місця.</p> <p>5. Ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця.</p>		
89	<p>1. Теоретичні відомості: види л/атлетики</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: прискорення з різкою зміною напрямку, і раптовою зупинкою; швидкі скачки на одній (поштовховій) нозі; стрибки через скакалку;стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90,180,270,360 градусів; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; стрибок у довжину з місця; естафети, рухливі ігри.</p> <p><b>3. Біг з рівномірною швидкістю1000м - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Стрибок у довжину з місця - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>5. Ігри за вибором дітей.</p> <p>6. Домашнє завдання: стрибок у довжину з місця.</p>		
90	<p>1. Теоретичні відомості:значення ранкової гімнастики.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості : біг з високим підніманням колін; прискорення з різних вихідних положень; біг стрибками; біг на місці в упорі стоячи біля опори на передній частині стопи; пробігання відрізків з рівномірною і максимальною швидкістю; рухливі ігри, естафети.</p> <p><b>3. Стрибок у довжину з місця - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Стрибок у висоту.</p> <p>5 . Біг1000м.</p> <p>6. Домашнє завдання:фізичне самовдосконалення.</p>		
91	<p>1. Теоретичні відомості:значення ранкової гімнастики.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості : біг з високим підніманням колін; прискорення з різних вихідних положень; біг стрибками; біг на місці в упорі стоячи біля опори на передній частині стопи; пробігання відрізків з рівномірною і максимальною швидкістю; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Стрибок у довжину з місця.</p> <p>4. Стрибок у висоту.</p> <p>5 . Біг1000м.</p> <p>6. Домашнє завдання:фізичне самовдосконалення</p>		
92	<p>1.Теоретичні відомості з футболу: правила безпеки</p> <p>2.З РВ 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 - прискорення», прискорення 4х15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому по прямій і з обведенням перешкод.</p> <p>4. Удари по нерухомому м'ячу на точність вивченими способами на точність. Зупинка м'яча вивченими способами.</p> <p>5. Жонглювання м'ячем.</p> <p>6. Домашнє завдання: жонглювання м'ячем. (10 – 15разів).</p>		

93 94	<p>1. Теоретичні відомості з футболу: правила проведення самостійних занять.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Удари по нерухомому м'ячу на точність вивченими способами на дальність. Зупинка м'яча вивченими способами.</p> <p>4. Ведення м'яча вивченими способами з обводкою перешкод.</p> <p>5.Обманні рухи: «відходом», «ударом», «зупинкою». Жонгливання.</p> <p>6. Домашнє завдання: зупинка м'яча грудьми.</p>		
95 96	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування: човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4x15м.</p> <p>3. Повторити удари по м'ячу що котиться середньою частиною підйому.</p> <p>4.Ведення м'яча з обведенням перешкод, із зміною напрямку руху і швидкості.</p> <p>5. Вкидання м'яча з-за бокової лінії з різних вихідних положень.</p> <p>6. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>7. Домашнє завдання: жонгливання м'ячем.</p>		
97 98	<p>1. Теоретичні відомості з футболу:Олімпійські ігри у стародавній Греції.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Удари по м'ячу на точність з 11м. вивченими способами.</p> <p>4. Повторити вкидання 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>		
99	<p>1. Теоретичні відомості з футболу:профілактика травматизму.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності: човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба-біг», прискорення 4x15м.</p> <p>3. Повторити удари по м'ячу що котиться середньою частиною підйому.</p> <p>4.Ведення м'яча з обведенням перешкод, із зміною напрямку руху і швидкості.</p> <p>5. Вкидання м'яча з-за бокової лінії з різних вихідних положень.</p> <p>6. Обманні рухи: «відходом», «ударом», «зупинкою».</p> <p>7. Домашнє завдання: Обманні рухи: «відходом», «ударом», «зупинкою».</p>		
100 101	<p>1. Теоретичні відомості: медичний контроль юного футболіста.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3.Швидке ведення м'яча по прямій - підготовка до складання навчального нормативу.</p> <p>4. Удари по м'ячу головою на точність і дальність.</p> <p>5. Обманні рухи.</p> <p>6. Домашнє завдання: удари по м'ячу головою на точність</p>		
102	<p>1. Теоретичні відомості: ознаки і профілактика перевтоми.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з</p>		



	<p>швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p><b>3. Швидке ведення м'яча по прямій вивченими способами - складання навчального нормативу.</b></p> <p>4. Індивідуальні і групові дії в нападі і захисті. Навчальна гра.</p> <p>5. Домашнє завдання: ведення м'яча.</p>		
103	<p>1. Теоретичні відомості: профілактика порушення постави.</p> <p>2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>3. Швидке ведення м'яча по прямій вивченими способами з наступним ударом по воротах.</p> <p>4. Удар головою в стрибку на дальність і точність.</p> <p>5. Навчальна гра. Індивідуальні і групові дії в нападі і захисті.</p> <p>6. Домашнє завдання: удар головою на дальність.</p>		
104	<p>1. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>2. Удари вивченими способами в русі на точність і дальність. Зупинка м'яча вивченими способами.</p> <p>3. Ведення м'яча з наступним ударом по воротах.</p> <p>4. Удар головою в стрибку на точність і дальність.</p> <p>5. Навчальна гра. Індивідуальні і групові дії в нападі і захисті.</p> <p>6. Домашнє завдання: зупинка м'яча грудьми.</p>		
105	<p>1. . ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і спритності. : човниковий біг 4x9м, біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами., біг «змійкою», поєднання «біг-ходьба - прискорення», прискорення 4x15м. з різних вихідних положень; імітація прийомів гри з швидким виконанням рухів; стрибки з імітацією удару головою в стрибку; рухливі ігри, естафети.</p> <p>2. Удари вивченими способами в русі на точність і дальність. Зупинка м'яча вивченими способами.</p> <p>3. Ведення м'яча з наступним ударом по воротах.</p> <p>4. Удар головою в стрибку на точність і дальність.</p> <p>5. Навчальна гра. Індивідуальні і групові дії в нападі і захисті.</p> <p>6. Домашнє завдання: зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</p>		