

Сітка розподілу навчальних годин.

№ п/п	Уроки	Рік навчання	I семестр	примітка
1	Теоретико – методична підготовка	4	На всіх уроках	
2	Школа сприяння розвитку фізичних якостей	4	На всіх уроках	
3	Школа постави	4	На всіх уроках	
4	Школа пересувань / 2 – 9 /	4	8	
5	Школа активного відпочинку / 10– 25/	4	16	
6	Школа культури рухів /26 – 33/	4	8	
7	Школа м'яча /29 – 48 /	4	15	

I СЕМЕСТР

№ уроку	Зміст	Дата проведення	Примітка
Школа пересувань (8 год.)			
1	2	3	4
1.	Олімпійський урок на тему: «Сучасні Олімпійські Ігри»		
2.	Правила техніки безпеки та поведінки на уроках школи пересувань. 1. Як підтримувати здоровими органи травлення, гігієна харчування. 2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) в русі. 3. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. 4. Високий старт. 5. Стартовий розбіг після високого та низького старту. 6. Біг 30 м або 60 м. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом.		
3.	1. Загальнорозвиваючі вправи у русі. 2. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. 3. Високий старт. 4. Низький старт. 5. Стартовий розбіг після високого та низького старту. 6. Біг 30 м або 60 м. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками.		
4.	1. Техніка безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. 2. Загальнорозвиваючі вправи у русі. 3. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. 4. Низький старт. 5. Стартовий розбіг після високого та низького старту. 6. Біг по дистанції 2 x 20, 2 x 30. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками.		
5.	1. Загальнорозвиваючі вправи біля опори. 2. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. 3. Стартовий розбіг після високого та низького старту. 4. Біг по дистанції 2 x 20, 2 x 30. 5. Фінішування. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками.		
6.	1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори. 3. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. 4. Біг по дистанції 2 x 20, 2 x 30. 5. Фінішування. 6. Метання м'яча з місця. 7. Стрибок у довжину з місця. 8. Біг від 100 до 500 м.		

	9. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками, метанням малого м'ячика.		
7.	1. Загальнорозвиваючі вправи біля опори. 2. Спеціальні та підготовчі вправи метальника. 3. Метання м'яча з місця. 4. Метання м'яча після схресного кроку. 5. Стрибок у довжину з місця. 6. Човниковий біг 4 x 9 м. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками, метанням малого м'ячика.		
8.	1. Техніка безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. 2. Загальнорозвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні та підготовчі вправи метальника. 4. Метання м'яча після схресного кроку. 5. Метання м'яча на дальність у коридорі 10 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками, метанням.		
9.	1. Техніка безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ. 2. Загальнорозвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні та підготовчі вправи метальника. 4. Біг по дистанції 2 x 20 м. 2 x 30м. 5. Метання м'яча на дальність у коридорі 10 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Біг від 100 до 500 м. 8. Рухливі ігри та ігри-естафети з бігом, стрибками, метанням.		
Школа активного відпочинку (16 год.)			
10.	Правила техніки безпеки та поведінки на уроках школи активного відпочинку. 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Різновиди ходьби та бігу. 4. Рухливі ігри (згідно з програмою). 5. Техніка пересування без м'яча (біг, повороти, стрибки, зупинки). 6. Ведення м'яча по колу, "вісімкою", поміж стійок. 7. Індивідуальні тактичні дії без м'яча у нападі і в захисті.		
11.	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Різновиди ходьби та бігу. 4. Рухливі ігри (згідно з програмою). 5. Техніка пересування без м'яча (біг, повороти, стрибки, зупинки). 6. Передачі м'яча на місці і в русі. 7. Ведення м'яча по колу, "вісімкою", поміж стійок. 8. Техніка гри воротаря. 9. Індивідуальні тактичні дії без м'яча у нападі і в захисті.		
12.	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Стрибкові вправи. 3. Рухливі ігри (згідно з програмою). 4. Удари по нерухомому м'ячу вивченими способами. 5. Передачі м'яча на місці і в русі. 6. Ведення м'яча по колу, "вісімкою", поміж стійок. 7. Техніка гри воротаря. 8. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем у нападі.		
13.	1. Місця занять, обладнання, інвентар. 2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Стрибкові вправи. 4. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу. 5. Удари по нерухомому м'ячу вивченими способами. 6. Передачі м'яча на місці і в русі. 7. Відволікаючі дії (фінти): відходом, ударом, запинкою. 8. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем у нападі.		
14.	1. Загально розвиваючі вправи.		

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Організовуючі вправи. 3. Акробатичні вправи футболіста. 4. Естафета з елементами футболу. 5. Передачі м'яча на місці і в русі. 6. Ведення м'яча вивченими способами. 7. Відволікаючі дії (фінти): відходом, ударом, запинкою. 8. Групові тактичні дії у нападі. 		
15.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Естафета з елементами футболу. 4. Удари по м'ячу, що котиться (на гравця, від гравця). 5. Передачі м'яча на місці і в русі. 6. Ведення м'яча вивченими способами. 7. Відволікаючі дії (фінти): відходом, ударом, запинкою. 8. Групові тактичні дії у нападі. 		
16.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загально розвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Вправи для розвитку координації рухів. 4. Естафета з елементами футболу. 5. Передачі м'яча на місці і в русі. 6. Віднімання м'яча: ліворуч і праворуч від гравця. 7. Техніка гри воротаря. 8. Групові тактичні дії в захисті. 		
17.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Вправи для розвитку координації рухів. 4. Передачі м'яча на місці і в русі. 5. Віднімання м'яча: ліворуч і праворуч від гравця. 6. Техніка гри воротаря. 7. Групові тактичні дії в захисті. 8. Двосторонні навчальні ігри. 		
18.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. 2. Організовуючі вправи. 3. Загальнорозвиваючі вправи. 4. Вправи для розвитку м'язів стопи. 5. Зупинка м'яча стегном і грудьми. 6. Тактичні дії під час стандартних положень. 7. Двосторонні навчальні ігри. 		
19.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Вправи для розвитку м'язів стопи. 4. Передачі м'яча на місці і в русі. 5. Зупинка м'яча стегном і грудьми. 6. Вкидання м'яча на дальність і точність. 7. Тактичні дії під час стандартних положень. 8. Двосторонні навчальні ігри. 		
20.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Різновиди ходьби та бігу. 4. Передачі м'яча на місці і в русі. 5. Ведення м'яча вивченими способами. 6. Вкидання м'яча на дальність і точність. 7. Індивідуальні тактичні дії без м'яча у нападі і в захисті. 8. Двосторонні навчальні ігри. 		
21.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Різновиди ходьби та бігу. 4. Рухливі ігри (згідно з програмою). 5. Ведення м'яча вивченими способами. 6. Вкидання м'яча на дальність і точність. 7. Індивідуальні тактичні дії без м'яча у нападі і в захисті. 		
22.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Стрибкові вправи. 4. Рухливі ігри (згідно з програмою). 5. Техніка пересування без м'яча (біг, повороти, стрибки, зупинки). 6. Передачі м'яча на місці і в русі. 		

	7. Жонглювання м'ячем. 8. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем у нападі.		
23.	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Стрибкові вправи. 4. Рухливі ігри (згідно з програмою). 5. Техніка пересування без м'яча (біг, повороти, стрибки, зупинки). 6. Передачі м'яча на місці і в русі. 7. Жонглювання м'ячем. 8. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем у нападі.		
24.	1. Місця занять, обладнання, інвентар. 2. Організовуючі вправи. 3. Загальнорозвиваючі вправи. 4. Акробатичні вправи футболіста. 5. Естафета з елементами футболу. 6. Удари по нерухомому м'ячу вивченими способами. 7. Передачі м'яча на місці і в русі. 8. Жонглювання м'ячем. 9. Групові тактичні дії у нападі.		
25.	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Організовуючі вправи. 3. Естафета з елементами футболу. 4. Удари по нерухомому м'ячу вивченими способами. 5. Передачі м'яча на місці і в русі. 6. Техніка гри воротаря. 7. Групові тактичні дії у нападі.		

Школа культури рухів (8 год.)

26.	Правила техніки безпеки та поведінки на уроках школи культури рухів. 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Розмикання уступами під лічбу. 3. Рапорт учителю. 4. Поняття про частини і точки розмітки в гімнастичному залі. 5. Ранкова гігієнічна гімнастика. 6. 2 перекиди уперед. 7. Стійка на лопатках. 8. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. 9. Вис на зігнутих руках. 10. Вистрибування вгору з упору присівши. 11. Стрибки зі скакалкою (4 x 50). 12. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики.		
27.	1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Розмикання уступами під лічбу. 3. Рапорт учителю. 4. Поняття про частини і точки розмітки в гімнастичному залі. 5. Ранкова гігієнічна гімнастика. 6. 2 перекиди уперед. 7. Стійка на лопатках. 8. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. 9. Вис на зігнутих руках. 10. Вистрибування вгору з упору присівши. 11. Стрибки зі скакалкою (4 x 50). 12. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики.		

28.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Розмикання уступами під лічбу. 3. Рапорт учителю. 4. Поняття про частини і точки розмітки в гімнастичному залі. 5. Ранкова гігієнічна гімнастика. 6. Два перекиди уперед. 7. Стійка на лопатках. 8. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. 9. Вис на зігнутих руках. 10. Вистрибування вгору з упору присівши. 11. Стрибки зі скакалкою (4 x 50). 12. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
29.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням та навпаки – зведенням. 3. Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави. 4. “Міст” із положення стоячи (за допомогою вчителя). 5. Вправи для розвитку гнучкості в положенні лежачі і сидячи. 6. Комбінація: перекид уперед - стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом. 7. Лазіння по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку. 8. Вис зігнувши ноги. 9. Опорний стрибок ноги нарізно. 10. Опорний стрибок зігнувши ноги. 11. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
30.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Перешикування з колони по одному в колону по двоє розведенням та навпаки – злиттям. 3. Загальнорозвиваючі вправи на місці у розімкнутому строю. 4. Вправи для розвитку гнучкості в положенні лежачі і сидячи. 5. Комбінація: перекид уперед – стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом. 6. Лазіння по похилій гімнастичній стінці у різних напрямках. 7. Вис кутом на гімнастичній стінці. 8. Опорний стрибок зігнувши ноги. 9. Опорний стрибок боком на 90 градусів. 10. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
31.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Як підтримувати здоровими органи травлення, гігієна харчування. 2. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 3. Перешикування з колони по одному в колону по двоє розведенням та навпаки – злиттям. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці у розімкнутому строю. 5. Вправи для розвитку гнучкості в положенні лежачі і сидячи. 6. Стійка на голові і руках (хлопчики за допомогою вчителя). 7. Комбінація: перекид уперед – стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом. 8. Лазіння по похилій гімнастичній стінці у різних напрямках. 9. Вис кутом на гімнастичній стінці. 10. Опорний стрибок боком на 90 градусів. 11. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
32.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Повороти кругом на місці. 3. Загальнорозвиваючі вправи на місці у розімкнутому строю. 4. Стійка на голові і руках (хлопчики за допомогою вчителя). 5. Комбінація: перекид уперед – стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом. 6. Лазіння по горизонтальному канату. 		

	<ul style="list-style-type: none"> 7. Упор на низьких брусах. 8. Ритмічна та аеробна гімнастика. 9. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
33.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Повторення стройових вправ з попередніх класів. 2. Повороти кругом на місці. 3. Загальнорозвиваючі вправи на місці у розімкнутому строю. 4. Стійка на голові і руках (хлопчики за допомогою вчителя). 5. Шпагат на напівшпагат. 6. Комбінація: перекид уперед – стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом. 7. Лазіння по горизонтальному канату. 8. Упор на низьких брусах. 9. Ритмічна та аеробна гімнастика. 10. Рухливі ігри та естафети з елементами гімнастики. 		
Школа м'яча (15год.)			
34.	<ul style="list-style-type: none"> Правила техніки безпеки та поведінки на уроках школи м'яча. 1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 3. Передача м'яча двома руками від грудей в парах на місці. 4. Ведення м'яча у русі у рівномірному темпі. 5. Кидок м'яча однією рукою з місця з відстані 1-3 м. 6. Виривання м'яча. 7. Рухливі ігри з м'ячем. 		
35.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвивальні вправи в русі. 2. Передача м'яча двома руками від грудей в парах на місці. 3. Передача м'яча двома руками з-за голови. 4. Ведення м'яча у русі у рівномірному темпі. 5. Ведення м'яча у русі з прискоренням і наступними зупинками. 6. Кидок м'яча однією рукою з місця з відстані 1-3 м. 7. Кидок м'яча двома руками зверху з відстані 1-3 м. 8. Виривання м'яча. 9. Рухливі ігри з м'ячем 		
36.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 2. Передача м'яча двома руками з-за голови. 3. Передача м'яча однією рукою від плеча. 4. Ведення м'яча у русі з прискоренням і наступними зупинками. 5. Ведення м'яча на місці і в русі з різною висотою відскоку. 6. Кидок м'яча двома руками зверху з відстані 1-3 м. 7. Виконання подвійного кроку без ведення і кидка. 8. Вибивання м'яча. 9. Рухливі ігри з м'ячем. 		
37.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 2. Передача м'яча однією рукою від плеча. 3. Ловіння м'яча двома та однією рукою на різних рівнях польоту м'яча. 4. Ведення м'яча на місці і в русі з різною висотою відскоку. 5. Обведення перешкод, розташованих на різній відстані. 6. Кидок м'яча однією рукою з місця з відстані 1-3 м. 7. Виконання подвійного кроку без ведення і кидка. 8. Вибивання м'яча. 9. Рухливі ігри з м'ячем. 		
38.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. 2. Ловіння м'яча двома та однією рукою на різних рівнях польоту м'яча. 3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою. 4. Обведення перешкод, розташованих на різній відстані. 5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю. 6. Кидок м'яча однією рукою з місця з відстані 1-3 м. 7. Виконання подвійного кроку без ведення і кидка. 8. Виконання подвійного кроку з наступним кидком. 9. Перехоплення м'яча під час передачі 		
39.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної 		

	<p>культури.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою.</p> <p>4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед.</p> <p>5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю.</p> <p>6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою.</p> <p>7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>8. Перехоплення м'яча під час передачі.</p> <p>9. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		
40.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи в парах.</p> <p>2. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед.</p> <p>3. Передача м'яча в парах пересуваючись правим (лівим) боком.</p> <p>4. Навперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою.</p> <p>5. Ловіння м'яча, що відскочив від підлоги.</p> <p>6. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>7. Виконання ведення і подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>8. Відкривання для отримання м'яча.</p> <p>9. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		
41.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи в парах.</p> <p>2. Передача м'яча в парах пересуваючись правим (лівим) боком.</p> <p>3. Ведення м'яча у русі у рівномірному темпі.</p> <p>4. Ловіння м'яча, що відскочив від підлоги.</p> <p>5. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>6. Виконання ведення і подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>7. Відкривання для отримання м'яча.</p> <p>8. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		
42.	<p>1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою.</p> <p>4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед.</p> <p>5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю.</p> <p>6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою.</p> <p>7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>8. Перехоплення м'яча під час передачі.</p> <p>9. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		
43.	<p>1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою.</p> <p>4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед.</p> <p>5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю.</p> <p>6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою.</p> <p>7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>8. Перехоплення м'яча під час передачі.</p> <p>9. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		
44.	<p>1. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури.</p> <p>2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою.</p> <p>4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед.</p> <p>5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю.</p> <p>6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою.</p> <p>7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком.</p> <p>8. Перехоплення м'яча під час передачі.</p> <p>9. Ігри-естафети з елементами баскетболу.</p>		

45.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою. 4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед. 5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю. 6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. 7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком. 8. Перехоплення м'яча під час передачі. 9. Ігри-естафети з елементами баскетболу. 		
46.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою. 4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед. 5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю. 6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. 7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком. 8. Перехоплення м'яча під час передачі. 9. Ігри-естафети з елементами баскетболу. 		
47.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою. 4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед. 5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю. 6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. 7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком. 8. Перехоплення м'яча під час передачі. 9. Ігри-естафети з елементами баскетболу. 		
48.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. 2. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Ловіння м'яча, що летить у різних напрямках, двома та однією рукою. 4. Передача м'яча в парах з повільним просуванням уперед. 5. Ведення м'яча із максимальною швидкістю. 6. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. 7. Виконання подвійного кроку з наступним кидком. 8. Перехоплення м'яча під час передачі. 9. Ігри-естафети з елементами баскетболу. 		

