

**Г. С. Ільницька**

**УСІ УРОКИ  
ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

**7 клас**

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2015

УДК 796.01  
ББК 75.1  
І-48

Серія «Усі уроки»  
Заснована 2008 року

**Ільницька Г. С.**  
І-48 Усі уроки фізичної культури. 7 клас. — Х. : Вид. група «Основа», — 2015. — 144 с. : іл., табл. — (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-2334-6.

Посібник складено за новою програмою Міністерства освіти України для використання у загальноосвітньому процесі. Наведено орієнтовне календарне планування та 105 планів-конспектів уроків з фізичної культури у 7-му класі допоможуть учителям підготуватися до уроку (доповнюючи або дещо змінюючи запропонований матеріал власними напрацюваннями) та провести його на найвищому рівні.

Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01  
ББК 75.1

Навчальне видання  
Серія «Усі уроки»

**ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна**

**УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**7 клас**

Відповідальний за випуск *Ю. М. Афанасенко*  
Технічний редактор *В. О. Лебедєва*

Підп. до друку \_\_.03.2015. Формат 84×108/16. Папір газет.  
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 15,12. Зам. № 15-03/16-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»  
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66  
Тел. (057) 717-99-30

e-mail: [office@osnova.com.ua](mailto:office@osnova.com.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978-617-00-2334-6

© Ільницька Г. С., 2015  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2015

# Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	4
Розділ 1. РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-го КЛАСУ .....	5
Річний план .....	5
Варіативний модуль легка атлетика (3-й рік вивчення) .....	5
Варіативний модуль гімнастика (3-й рік вивчення) .....	8
Варіативний модуль волейбол (3-й рік вивчення) .....	10
Варіативний модуль баскетбол (3-й рік вивчення) .....	12
Варіативний модуль футбол (3-й рік вивчення) .....	14
Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-го КЛАСУ .....	16
Уроки № 1—3 .....	16
Уроки № 4—6 .....	18
Уроки № 7—9 .....	21
Уроки № 10—12 .....	24
Урок № 13 .....	27
Урок № 14 .....	29
Уроки № 15—16 .....	31
Уроки № 17—18 .....	34
Урок № 19 .....	36
Урок № 20 .....	38
Урок № 21 .....	40
Урок № 22 .....	42
Урок № 23 .....	45
Урок № 24 .....	46
Уроки № 25—27 .....	48
Уроки № 28—30 .....	51
Уроки № 31—33 .....	55
Уроки № 34—36 .....	57
Уроки № 37—38 .....	60
Уроки № 39—41 .....	63
Урок № 42 .....	65
Уроки № 43—44 .....	67
Уроки № 45—46 .....	70
Урок № 47 .....	73
Урок № 48 .....	76
Уроки № 49—50 .....	79
Урок № 51 .....	81
Уроки № 52—54 .....	83
Уроки № 55—57 .....	87
Уроки № 58—60 .....	90
Уроки № 61—63 .....	93
Уроки № 64—66 .....	96
Урок № 67 .....	100
Урок № 68 .....	102
Урок № 69 .....	105
Уроки № 70—72 .....	108
Уроки № 73—75 .....	111
Уроки № 76—78 .....	114
Уроки № 79—81 .....	116
Уроки № 82—84 .....	119
Урок № 85 .....	121
Уроки № 86—88 .....	124
Уроки № 89—91 .....	127
Уроки № 92—94 .....	130
Уроки № 95—97 .....	133
Уроки № 98—100 .....	135
Уроки № 101—103 .....	137
Уроки № 104—105 .....	140
ЛІТЕРАТУРА .....	142

## Передмова

Для учнів фізична культура має особливе значення, зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 7-го класу всі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізують під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Заняття з фізичної культури будують та проводять на основі річного планування занять у навчальних закладах.

Планування — це один з основних компонентів організації та управління системою фізичного виховання учнів. Важливо, щоб учитель плануючи фіксував свої основні думки, пошуки, зважав на конкретні умови, у яких він працює, зокрема: кліматичні особливості, наявність спортивного інвентарю та ін.

На підставі програми з фізичної культури складають один з головних документів планування — план-графік проходження навчального матеріалу за рік. У практиці використовують різні плани-графіки, однак найбільш ефективним є графік, складений за принципом постановки навчальних завдань, що необхідно розв'язувати в певному класі або на уроці. Відповідно до графіка проходження навчального матеріалу на рік учитель складає навчальний, тематичний та календарний плани, зміст яких конкретизовано в плані-конспекті уроку.

Саме тому, у *першому розділі* посібника наведено орієнтовне річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 7-го класу, що містить 5 варіативних модулів: легку атлетику, гімнастику, волейбол, баскетбол та футбол, розподілені на 2 семестри навчального року. Ці модулі обрані не дарма, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури.

*Другий розділ* містить плани-конспекти уроків фізичної культури. Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі з учнями наведені розгорнуті матеріали цього посібника з цікавими та різноманітними комплексами загальноорозвивальних вправ, що допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні.

# Розділ 1. РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-го КЛАСУ

## Річний план

Теоретико-методичні знання	У процесі уроків				
	I семестр		II семестр		
Легка атлетика	1—24 (24)				
Гімнастика		25—51 (27)			
Волейбол			52—69 (18)		
Баскетбол				70—85 (16)	
Футбол					86—105 (20)
	I семестр		II семестр		

### Умовні скорочення:

ОНН — орієнтовний навчальний норматив.

ЗРВ — загально-розвивальні вправи.

В. п. — вихідне положення.

О. с. — основна стійка.

СМГ — спеціальна медична група.

## Календарний план

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ЛЕГКА АТЛЕТИКА (3-й рік вивчення)

Кількість годин: 24.

### Контрольні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
3-й рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хлопці	Більше ніж 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівчата	Більше ніж 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хлопці	Більше ніж 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівчата	Більше ніж 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хлопці	Більше ніж 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівчата	Більше ніж 6.00	6.00	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хлопці	До 140	140	160	180
		Дівчата	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» (см)	Хлопці	До 280	280	300	330
		Дівчата	До 240	240	260	280
	Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання» (см)	Хлопці	До 80	80	90	100
		Дівчата	До 70	70	80	90
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хлопці	До 20	20	26	34
		Дівчата	До 14	14	16	20

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
1—3	1. Правила безпеки на біговій доріжці. (1) <sup>1</sup> 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Бігові вправи. 5. Вправи з набивними м'ячами. 6. Біг 30 м. 7. Рухлива гра «Перестрілка»	
4—6	1. Засоби розвитку сили та методи контролю. (4) 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ у парах. 5. Бігові та стрибкові вправи. 6. Біг 60 м. 7. Розвиток сили: згинання на розгинання рук в упорі стоячи. 8. Рухлива гра «Заєць-безхатко»	
7—9	1. Правила проведення змагань зі стрибків. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ у парах. 5. Стрибкові вправи. 6. Стрибок у довжину з місця 7. Повільний біг до 1 500 м. 8. Гра на увагу «Клас, струнко!»	
10—12	1. Правила безпеки у стрибковій ямі. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. «Потрійний» стрибок у довжину з місця. 5. Рівномірний біг 1 000 м. 6. Рухлива гра «Бій півнів»	
13	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 4. Стрибки у довжину з місця. 5. ОНН: рівномірний біг 1 000 м. 6. Рухлива гра «Бузьки»	
14	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибкові вправи. 4. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 5. Стрибки у довжину з місця. 6. Рухлива гра «Вище землі»	
15—16	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Стрибкові вправи. 4. «Човниковий» біг 4×9 м. 5. ОНН: стрибки у довжину з місця. (15) 6. Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги». 7. ОНН: стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги». (16) 8. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»	
17—18	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах зі скакалкою. 3. Стрибкові вправи. 4. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». 5. Стрибки через скакалку. 6. Рухлива гра на увагу «Заборонений рух»	

<sup>1</sup> Тут і далі у дужках наведено номер уроку, на якому викладають тему.

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
19	1. Правила безпеки в секторі для метання. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ на місці. 4. Смуга перешкод. 5. Спеціальні вправи для метання. 6. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. 7. ОНН: стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». 8. Рухлива гра «Вудка»	
20	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. Біг 30 м. 4. Спеціальні вправи для метання. 5. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. 6. Рухлива гра «Вудка»	
21	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. Біг 60 м. 4. Спеціальні вправи для метання. 5. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. 6. Естафета «Скакуни»	
22	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Біг 30 м. 4. ОНН: метання малого м'яча з розбігу на дальність. 5. Стрибки через предмети. 6. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
23	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибки з поворотами. 4. ОНН: біг 60 м. 5. Естафета «Коники»	
24	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Смуга перешкод. 4. ОНН: біг 30 м. 5. Естафета «Коники»	

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ГІМНАСТИКА (3-й рік вивчення)

Кількість годин: 27.

Контрольні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
3-й рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хлопці у висі	До 3	3	5	7
		Дівчата у висі лежачи	До 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хлопці від підлоги	До 9	9	14	18
		Дівчата від лави	До 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хлопці	До 2	2	4	7
		Дівчата	До 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хлопці	До 12	12	20	30
		Дівчата	До 11	11	19	29

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
25—27	<ol style="list-style-type: none"> <li>Правила безпеки на уроках з гімнастики.</li> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>Лазіння по канату в два прийоми (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата).</li> <li>Перетягування канату.</li> <li>Присідання на одній (двох) ногах.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
28—30	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>Комплекс ЗРВ зі скакалкою.</li> <li>Лазіння по канату в три прийоми (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата).</li> <li>Перетягування канату.</li> <li>Присідання на одній (двох) ногах.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
31—33	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування</li> <li>Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею на місці.</li> <li>«Човниковий» біг 4×9 м.</li> <li>Опорні стрибки: через козла у спосіб «ноги нарізно».</li> <li>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</li> <li>Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	
34—36	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>ОНН: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. (34)</li> <li>Опорні стрибки: через козла у спосіб «зігнувши ноги».</li> <li>Стрибки зі скакалкою.</li> <li>Вправи у висах та упорах. (36)</li> <li>Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	



№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
37— 38	1. Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. (37) 2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 3. Комплекс ЗРВ на місці. 4. Розвиток гнучкості. 5. «Човниковий» біг 4 × 9 м. 6. Вправи у висах та упорах. 7. Вправи для формування та корекції постави	
39— 41	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Танцювальні вправи. 4. Смуга перешкод. 5. Вправи у висах та упорах. 6. Вправи для розвитку гнучкості	
42	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Танцювальні вправи. 4. Присідання на одній (двох) ногах. 5. Вправи у висах та упорах. Комбінація елементів вправ. 6. Вправи для розвитку гнучкості	
43— 44	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Акробатичні вправи. 4. Ритмічна гімнастика. 5. Вправи для розвитку гнучкості	
45— 46	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Акробатичні вправи. 4. Ритмічна гімнастика. 5. Вправи для розвитку гнучкості	
47	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ. 4. ОНН: піднімання тулуба в сід за 30 с. 5. Вправи для розвитку гнучкості	
48	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. ОНН: нахил уперед з положення сидячи (см). 4. Розвиток сили: підтягування у висі. 5. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ. 6. Вправи для формування та корекції постави	
49— 50	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ біля шведської стінки. 3. Розвиток сили: підтягування у висі. 5. Акробатичні вправи. Орієнтовна комбінація елементів вправ. 6. Вправи для запобігання плоскостопості	
51	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ біля шведської стінки. 3. ОНН: підтягування (кількість разів). 4. Смуга перешкод. 5. Танцювальні вправи. 6. Вправи для запобігання плоскостопості	

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ **ВОЛЕЙБОЛ** (3-й рік вивчення)

**Кількість годин:** 18.

**Контрольні нормативи**

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
3-й рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хлопці	До 3	3	5	6
		Дівчата	До 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	Хлопці	До 2	2	3	4
		Дівчата	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хлопці	1	2	3	4
		Дівчата	0	1	2	3

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
52—54	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</li> <li>2. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ на гімнастичній лаві.</li> <li>4. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини.</li> <li>5. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.</li> <li>6. Верхня пряма подача на партнера.</li> <li>7. Верхня пряма подача в стіну.</li> <li>8. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
55—57	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>4. Стрибкові вправи.</li> <li>5. Кидання тенісного м'яча в ціль.</li> <li>6. ОНН: нижня пряма або бокова подачі.</li> <li>7. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах.</li> <li>8. Взаємодії гравців передньої та задньої лінії</li> </ol>	
58—60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>3. Кидання набивного м'яча.</li> <li>4. Верхня пряма подача м'яча через сітку зі скороченої відстані.</li> <li>5. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.</li> <li>6. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса</li> </ol>	
61—63	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ зі скакалкою.</li> <li>3. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків зі зміною напрямку.</li> <li>4. ОНН: прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. (77)</li> <li>5. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі.</li> <li>6. Навчальна гра у волейбол</li> </ol>	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
64— 66	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Стрибкові вправи. 4. Пересування. 5. Верхня пряма подача в стіну з відстані 5—8 м та на точність на партнера. 6. Система гри «кутом уперед». 7. Вправи для розвитку гнучкості	
67	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. 4. ОНН: передача м'яча двома руками зверху в парах. 5. Нижня та верхня прямі подачі. 6. Навчальна гра	
68	1. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ на місці. 4. Ходьба і біг у різних напрямках у сполученні із зупинками та стійками. 5. Прискорення. 6. Нижня та верхня прямі подачі. 7. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. 8. Навчальна гра	
69	1. Загартовування організму. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ на місці. 4. «Човниковий» біг 4 × 9 м. 5. Рухлива гра «Рухома ціль». 6. Вправи для розвитку гнучкості	

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ **БАСКЕТБОЛ** (3-й рік вивчення)

**Кількість годин:** 16.

**Контрольні нормативи**

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти випробувань): хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
		дівчата	1	2
6 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
		дівчата	1	2

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
70—72	<ol style="list-style-type: none"> <li>Правила безпеки під час занять баскетболом. (70)</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>Повторний біг на відрізках 15—30 м.</li> <li>Серійні стрибки.</li> <li>Пересування</li> <li>Передачі м'яча двома руками зверху.</li> <li>Ведення м'яча без зорового контролю.</li> <li>Гра на увагу «Будь уважний!». (72)</li> </ol>	
73—75	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг</li> <li>Комплекс ЗРВ з м'ячем.</li> <li>«Човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>Вправи для розвитку сили: кидання і ловіння набивного м'яча в парах.</li> <li>Передачі м'яча двома руками знизу.</li> <li>Накривання м'яча.</li> <li>Кидки м'яча однією рукою з місця.</li> <li>Рухлива гра «Виклик номерів». (75)</li> </ol>	
76—78	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ у парах.</li> <li>Прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень.</li> <li>Стрибки з поворотами.</li> <li>Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук.</li> <li>Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці); обома руками зверху (дівчата) з місця.</li> <li>Подвійний крок</li> </ol>	
79—81	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами на місці.</li> <li>Перемінний біг 200—400 м відрізків.</li> <li>Прискорення з місця на 20 м з різних вихідних положень. (79)</li> <li>Відбивання м'яча.</li> <li>Ведення м'яча і кидок у кошик після подвійного кроку.</li> <li>Гра в захисті.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
82— 84	1. Стройові прийоми: шикування, перешикування. 2. Різновиди ходьби та бігу. 3. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами в русі. 4. «Човниковий» біг 4 × 9 м. 5. Присідання на одній (двох) ногах. 6. ОНН: кидки м'яча після ведення та подвійного кроку. (82) 7. Штрафний кидок. 8. Навчальна гра	
85	1. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. 2. Стройові прийоми: шикування, перешикування. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ на місці. 5. Вправи для запобігання плоскостопості. 6. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук. 7. Вправи для розвитку гнучкості. 8. ОНН: штрафний кидок. 9. Навчальна гра	