

УДК 796.01  
ББК 75.1  
І-48

Серія «Мій конспект»  
Заснована 2008 року

**Ільницька Г. С.**  
І-48 **Фізична культура. 8 клас.— Х. : Вид. група «Осно-  
ва», — 2016. — 112 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**  
**ISBN 978-617-00-2646-0.**

Посібник складено за новою програмою Міністерства освіти та науки України для використання у загальноосвітньому процесі. Наведені орієнтовне календарне та тематичне планування та 105 планів-конспектів уроків з фізичної культури у 8-му класі допоможуть учителеві 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. Посібник є методичною допомогою педагогам.

**УДК 796.01**  
**ББК 75.1**

Навчальне видання  
Серія «Мій конспект»

**ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**8 клас**

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

Підп. до друку 21.03.2016. Формат 84×108/16. Папір газет.  
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 16-04/18-05.

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 978-617-00-2646-0

© Ільницька Г. С., 2016  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2016

## Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	4	Уроки № 39—41 .....	49
<i>Розділ 1. РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ</i> .....	5	Уроки № 42—44 .....	51
1.1. Річний план .....	5	Уроки № 45—46 .....	53
1.2. Календарний план .....	5	Урок № 47 .....	55
Варіативний модуль «Легка атлетика» (4-й рік навчання) .....	5	Урок № 48 .....	57
Варіативний модуль «Гімнастика» (4-й рік навчання) .....	6	Уроки № 49—51 .....	59
Варіативний модуль «Волейбол» (4-й рік навчання) .....	8	Уроки № 52—54 .....	61
Варіативний модуль «Баскетбол» (4-й рік навчання) .....	9	Уроки № 55—57 .....	65
Варіативний модуль «Футбол» (4-й рік навчання) .....	10	Уроки № 58—60 .....	69
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ</i> ...	11	Уроки № 61—63 .....	71
Уроки № 1—3 .....	11	Урок № 64 .....	75
Уроки № 4—6 .....	13	Урок № 65 .....	77
Уроки № 7—9 .....	15	Урок № 66 .....	79
Уроки № 10—12 .....	17	Уроки № 67—69 .....	81
Урок № 13 .....	19	Уроки № 70—72 .....	83
Урок № 14 .....	21	Уроки № 73—75 .....	85
Уроки № 15—16 .....	23	Уроки № 76—78 .....	87
Уроки № 17—18 .....	25	Уроки № 79—81 .....	89
Урок № 19 .....	27	Урок № 82 .....	91
Урок № 20 .....	29	Уроки № 83—85 .....	93
Урок № 21 .....	31	Уроки № 86—88 .....	95
Урок № 22 .....	33	Уроки № 89—91 .....	97
Урок № 23 .....	35	Уроки № 92—94 .....	99
Урок № 24 .....	37	Уроки № 95—97 .....	101
Уроки № 25—27 .....	39	Уроки № 98—100 .....	103
Уроки № 28—30 .....	41	Уроки № 101—103 .....	105
Уроки № 31—33 .....	43	Уроки № 104—105 .....	107
Уроки № 34—36 .....	45	<b>ДОДАТКИ</b> .....	109
Уроки № 37—38 .....	47	<i>Додаток 1. Правила безпеки під час занять фізичною культурою</i> .....	109
		<i>Додаток 2. Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя</i> .....	110
		<i>Додаток 3. Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей</i> .....	111
		<b>ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ</b> .....	112

## Передмова

Для учнів фізичні вправи мають особливо велике значення, зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 8-го класу всі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Заняття з фізичної культури будуються та проводяться 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 конкретизується в плані-конспекті уроку.

Саме тому у першому розділі посібника наведено орієнтовне річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 8-го класу, що містить 5 варіативних модулів: футбол, гімнастику, волейбол, баскетбол та легку атлетику, розподілені на 2 семестри навчального року. Ці модулі обрані не випадково, 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 загальнорозвивальних вправ, вправи для формування та корекції постави, профілактики плоскостопості, що допоможуть організувати навчальну діяльність на високому методичному рівні. Посібник є методичною допомогою педагогам.

### **Список умовних скорочень:**

- ЗСЖ — здоровий спосіб життя;
- ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;
- СМГ — спецмедгрупа;
- ОНН — орієнтовний навчальний норматив.

# Розділ 1. РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ

## 1.1. РІЧНИЙ ПЛАН

Теми	Уроки			
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків			
Легка атлетика	1—24 (24)			
Гімнастика		25—48 (24)		
Волейбол			49—66 (18)	
Баскетбол				67—82 (16)
Футбол				83—105 (23)
	I семестр		II семестр	

## 1.2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

### Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(4-й рік навчання)

Кількість годин — 24.

#### Контрольні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	Хлопці	Більше ніж 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівчата	Більше ніж 6,7	6,7	6,2	5,6
Біг 60 м (с)	Хлопці	Більше ніж 10,8	10,8	10,0	9,0
	Дівчата	Більше ніж 11,4	11,4	10,8	10,3
Рівномірний біг (хв, с)	Хлопці (1500 м)	Більше ніж 8,0	8,00	7,20	6,50
	Дівчата (1000 м)	Більше ніж 6,1	6,10	5,40	5,20
Стрибок у довжину з місця (см)	Хлопці	До 150	150	170	185
	Дівчата	До 130	130	145	165
Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» (см)	Хлопці	До 300	300	320	360
	Дівчата	До 250	250	270	290
Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання» (см)	Хлопці	До 85	85	95	105
	Дівчата	До 75	75	85	95
Метання малого м'яча на дальність	Хлопці	До 23	23	30	36
	Дівчата	До 15	15	18	22

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
1—3	1. (1) <sup>1</sup> Правила безпеки на біговій доріжці. 1. (2) Особливості бігу на короткі та середні дистанції. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ у русі. 4. Бігові вправи. 5. Розвиток сили: присідання на двох ногах. 6. (1—2) Біг 30 м. (3) Біг 100 м. 7. Рухлива гра «Заєць-безхатько»	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
4—6	1. (4) Особливості дихання під час занять легкою атлетикою. 1. (5) Питний режим під час занять легкою атлетикою. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ у парах. 5. Бігові та стрибкові вправи. 6. (4—5) Біг 60 м. (6) Біг 200 м. 7. Розвиток сили: присідання на одній нозі. 8. Рухлива гра «Баранець»	

<sup>1</sup> Тут та далі номер уроку, на якому викладається тема.

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
7—9	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Стрибкові вправи. 4. Стрибок у довжину з місця 5. Рівномірний біг до 1000 м. 6. Гра на увагу «Клас, струнко!»		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»	
10—12	1. (10) Правила безпеки у стрибковій ямі. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Стрибок у довжину з місця. 5. Рівномірний біг до 1500 м. 6. Рухлива гра «Бій півнів»		20	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. «Човниковий» біг 4 × 9 м. 4. Спеціальні вправи для метання. 5. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. 6. Рухлива гра «Вудка»	
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: хлопці — 1500 м, дівчата — 1000 м. 6. Рухлива гра «Бузьки»		21	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. Біг 30 м. 4. Спеціальні вправи для метання. 5. ОНН: Метання малого м'яча на дальність. 6. Естафета «Скакуни»	
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. Повторний біг 2 × 200 м. 7. Рухлива гра «Вище землі»		22	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Біг 60 м. 4. Метання м'ячів різного діаметра на дальність. 5. Стрибки через предмети. 6. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
15—16	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Стрибкові вправи. 4. Біг 300 м. 5. (15) ОНН: стрибки в довжину з місця. 6. (15) Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 7. (16) ОНН: Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 8. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»		23	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибки з поворотами. 4. ОНН: Біг на 30 м. 5. Метання м'ячів різного діаметра на дальність. 6. Естафета «Коники»	
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»		24	1. Різновиди ходьби. Повільний біг. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Смуга перешкод. 4. Метання м'ячів різного діаметра на дальність. 5. ОНН: Біг на 60 м. 6. Естафета «Коники»	

## Варіативний модуль ГІМНАСТИКА

(4-й рік навчання)

Кількість годин — 24.

### Контрольні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	Хлопці (у висі)	До 3	3	6	8
	Дівчата (у висі лежачи)	До 5	5	12	16

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хлопці (від підлоги)	До 10	10	15	20
	Дівчата (від лави)	До 7	7	10	13
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хлопці	До 2	2	5	8
	Дівчата	До 8	8	10	13
Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хлопці	До 13	13	21	31
	Дівчата	До 12	12	20	30

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
25—27	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>(25)</b> Правила безпеки на уроках з гімнастики.</li> <li>2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>4. Лазіння по канату в два прийоми (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата).</li> <li>5. Перетягування канату.</li> <li>6. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
28—30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ зі скакалкою.</li> <li>3. Перетягування канату.</li> <li>4. Стрибки зі скакалкою</li> <li>5. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
31—33	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>(31)</b> Страхування під час виконання фізичних вправ.</li> <li>2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею на місці.</li> <li>4. Опорний стрибок.</li> <li>5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</li> <li>6. Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	
34—36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>3. <b>(34)</b> ОНН: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</li> <li>4. Опорний стрибок.</li> <li>5. Стрибки зі скакалкою.</li> <li>6. <b>(36)</b> Вправи у висах та упорах.</li> <li>7. Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	
37—38	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>(37)</b> Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.</li> <li>2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>4. Вправи у висах та упорах.</li> <li>5. Розвиток гнучкості.</li> <li>6. Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
39—41	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>3. Танцювальні вправи.</li> <li>4. Смуга перешкод.</li> <li>5. Вправи у висах та упорах.</li> <li>Комбінація елементів вправ.</li> <li>6. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
42—44	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ у парах.</li> <li>3. Акробатичні вправи.</li> <li>4. Розвиток сили: підтягування у висі.</li> <li>5. Танцювальні вправи.</li> <li>6. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
45—46	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ у парах.</li> <li>3. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ.</li> <li>4. Ритмічна гімнастика.</li> <li>5. <b>(45)</b> Розвиток сили: підтягування у висі.</li> <li>6. <b>(46)</b> ОНН: Підтягування (кількість разів).</li> <li>7. Вправи для запобігання плоскостопості</li> </ol>	
47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>3. ОНН: Піднімання тулуба в сід за 30 с.</li> <li>4. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ.</li> <li>5. Вправи для розвитку гнучкості.</li> <li>6. Вправи для запобігання плоскостопості</li> </ol>	
48	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>3. Смуга перешкод.</li> <li>4. ОНН: Нахил уперед з положення сидячи (см).</li> <li>5. Вправи для формування та корекції постави</li> </ol>	

## Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ

(4-й рік навчання)

Кількість годин — 18.

### Контрольні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Передача м'яча двома руками зверху через сітку у парах	Хлопці	До 3	3	4	5
	Дівчата	До 2	2	3	4
Прийом та передача м'яча двома руками знизу у парах	Хлопці	До 2	2	3	4
	Дівчата	0	1	2	3
Верхня пряма подача (7 спроб)	Хлопці	1	2	3	4
	Дівчата	0	1	2	3

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
49— 51	<ol style="list-style-type: none"> <li>Профілактика спортивного травматизму.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ на гімнастичній лаві.</li> <li>Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини.</li> <li>Нижня та верхня прямі подачі.</li> <li>Передачі м'яча двома руками зверху у парах через сітку.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>		58— 60	<ol style="list-style-type: none"> <li>Одиночне блокування нападаючого удару.</li> <li>Навчальна гра у волейбол</li> </ol>	
			61— 63	<ol style="list-style-type: none"> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ у парах.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li>Пересування.</li> <li>Друга передача через гравця зони № 3.</li> <li>Дії гравців під сіткою в зоні № 3.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
52— 54	<ol style="list-style-type: none"> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li>(52) ОНН: Верхня пряма подача.</li> <li>Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку у парах.</li> <li>Передача м'яча двома руками зверху за спину у парах (52), трійках (53).</li> <li>Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі</li> </ol>		64	<ol style="list-style-type: none"> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини.</li> <li>ОНН: Передача м'яча двома руками зверху через сітку у парах.</li> <li>Правила центральної, задньої лінії.</li> <li>Навчальна гра</li> </ol>	
55— 57	<ol style="list-style-type: none"> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>Прийом м'яча, що відскочив від сітки.</li> <li>Підвідні вправи для нападаючого удару.</li> <li>(55) ОНН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу у парах.</li> <li>Нападаючий удар з власного підкидання.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса</li> </ol>		65	<ol style="list-style-type: none"> <li>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>Ходьба і біг у різних напрямках у сполученні із зупинками та стійками.</li> <li>Прискорення.</li> <li>Правила центральної, задньої лінії.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.</li> <li>Навчальна гра</li> </ol>	
58— 60	<ol style="list-style-type: none"> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ зі скакалкою.</li> <li>Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків зі зміною напрямку.</li> </ol>		66	<ol style="list-style-type: none"> <li>Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>«Човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>Рухлива гра «Рухома ціль».</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	

## Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

(4-й рік навчання)

Кількість годин — 16.

### Контрольні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
кидки двома руками зверху на відстані 3 м від щита: дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	4
дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата про- ведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата про- ведення
67— 69	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (67) Правила безпеки під час занять баскетболом.</li> <li>2. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ у русі.</li> <li>4. Серійні стрибки.</li> <li>5. Пересування.</li> <li>6. Передачі м'яча двома руками зверху.</li> <li>7. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю.</li> <li>8. (69) Гра на увагу «Будь уважний!»</li> </ol>		76— 78	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами на місці.</li> <li>4. Прискорення з місця на 10, 15, 20 м з різних в. п.</li> <li>5. Кидки м'яча однією рукою зверху з опором захисника.</li> <li>6. Кидки м'яча зверху на відстані 3 м від щита.</li> <li>7. Гра в захисті.</li> <li>8. Вправи для розвитку гнучкості</li> </ol>	
70— 72	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ з м'ячем.</li> <li>4. «Човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>5. Вправи для розвитку сили: пересування в упорі на руках.</li> <li>6. «Перекладання» м'яча при опорі захисника.</li> <li>7. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці), двома руками зверху з місця (дівчата).</li> <li>8. (72) Рухлива гра «Виклик номерів»</li> </ol>		79— 81	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Різновиди ходьби та бігу.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами у русі.</li> <li>4. «Човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>5. (79) ОНН: Кидки м'яча зверху на відстані 3 м від щита.</li> <li>6. Штрафний кидок.</li> <li>7. Навчальна гра</li> </ol>	
73— 75	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>2. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>3. Комплекс ЗРВ у парах.</li> <li>4. Прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних в. п.</li> <li>5. Стрибки з поворотами.</li> <li>6. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук.</li> <li>7. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку (хлопці), двома руками зверху (дівчата) у русі</li> </ol>		82	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</li> <li>2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.</li> <li>3. Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>4. Комплекс ЗРВ на місці.</li> <li>5. Вправи для запобігання плоскостопості.</li> <li>6. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук.</li> <li>7. Вправи для розвитку гнучкості.</li> <li>8. ОНН: Штрафний кидок.</li> <li>9. Навчальна гра</li> </ol>	



## Варіативний модуль ФУТБОЛ (4-й рік навчання)

Кількість годин — 23.

### Контрольні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	Дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3–5
5 спроб обведення стійок (фішок)	Хлопці	Одна або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
	Дівчата	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
83—85	1. Спортивний режим і харчування юного футболіста. 2. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 3. Комплекс ЗРВ у русі. 4. Пересування. 5. Ведення м'яча. 6. Удари по м'ячу. 7. Розвиток витривалості: рівномірний біг 500 м (83), 600 м (84), 700 м (85). 8. Рухлива гра «Мисливці й качки»		92—94	5. (92) ОНН: Біг 30 м. 6. Ведення м'яча. 7. Зупинки м'яча. 8. Фінти. 9. Відбирання м'яча. 10. Рухлива гра «Виклик номерів»	
86—88	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибки через предмети. 4. Розвиток витривалості: рівномірний біг 800 м (86), 900 м (87), 1000 м (88). 5. Удари по м'ячу на точність і дальність. 6. (86) ОНН: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність в один із вивчених способів у ворота з відстані 11 м. 7. Вкидання м'яча. 8. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»		95—97	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у парах. 3. Стрибки із завданнями зі зміною напрямку. 4. Зупинки м'яча. 5. Індивідуальні та групові дії в нападі. 6. Рухлива гра «Виштовхни з кола». 7. Навчальна гра	
89—91	1. Основні поняття арбітражу. 2. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 3. Комплекс ЗРВ у русі. 4. Стрибки через скакалку. 5. Удари по м'ячу головою. 6. Повторний біг на відрізках 15—30 м. 7. Вправи для розвитку координації. 8. Рухлива гра «День і ніч»		98—100	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ на місці. 3. «Човниковий» біг 4 × 9 м. 4. Ведення м'яча. 5. Індивідуальні та групові дії в захисті. 6. Навчальна гра	
92—94	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Стрибки із завданнями зі зміною напрямку. 4. Розвиток витривалості: подолання 1100 м (92), 1300 м (93), 1500 м (94) у перемінному темпі.		101—103	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ у русі. 3. Елементи гри воротаря. 4. Жонглювання. 5. Стрибки через скакалку. 6. Навчальна гра. 7. Ведення м'яча. 8. Рухлива гра «День і ніч»	
			104—105	1. Стройові прийоми: шиккування та перешикування. 2. Комплекс ЗРВ малим м'ячем. 3. Стрибки через предмети. 4. (104) Стрибки через скакалку. 5. Ведення м'яча. 6. (105) ОНН: Обведення стійок. 7. Навчальна гра. 8. Рухлива гра «Заєць-безхатко»	

## Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ

### УРОКИ № 1—3

Дата \_\_\_\_\_

#### Модуль — легка атлетика.

Клас \_\_\_\_\_

#### Завдання уроку:

1. (1) Ознайомити учнів з правилами безпеки на біговій доріжці.
- (2) Ознайомити учнів з особливостями бігу на короткі та середні дистанції.
2. Розвивати швидкість бігом і спеціальними біговими та стрибковими вправами.
3. Розвивати силу присіданнями на двох ногах.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Заєць-безхатько».

**Місце проведення:** спортивна зала або спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір.

### ХІД УРОКУ

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)	1	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми
	2	Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	
	3	<p><b>(1) Правила безпеки на біговій доріжці.</b> Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці. Під час бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти; в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, що лежать, кущі), дистанцію слід долати з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті необхідно бігти по своїй доріжці.</p> <p><b>(2) Особливості бігу на короткі та середні дистанції.</b> <i>Легка атлетика</i> — олімпійський вид спорту, до якого належать ходьба, біг, стрибки та метання. Легку атлетику називають <i>королевою спорту</i>. Легкоатлетичний біг поділяється на олімпійські та інші дисципліни. До олімпійських належать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ «гладкий» біг (тобто біг по доріжці стадіону з твердим покриттям);</li> <li>□ спринтерський: на короткі дистанції (100, 200, 400 м); 110 м (100 м у жінок) та 400 м з бар'єрами (у чоловіків);</li> <li>□ відповідні естафети (4 × 100 м та 4 × 400 м);</li> <li>□ біг на середні дистанції (800 та 1500 м).</li> </ul> <p>Починають бігти (старт) з максимальними зусиллями. Найбільш вигідним є низький старт. Він дає змогу швидко почати біг і на невеликому відрізку дистанції (20—25 м) досягти максимальної швидкості. Стартовий розбіг виконується на перших 10—14 бігових кроках. На цьому відрізку дистанції бігун набирає найвищу швидкість. На перших 2—4 кроках він активно виконує махові рухи ногами при потужному відштовхуванні. Довжина кроків поступово зростає. Набравши максимальну швидкість, бігун прагне зберегти її на всій дистанції без зміни ритму бігових кроків (4 хв).</p> <p><b>(3) Перевірка домашнього завдання</b></p>		
	4	Перешикування на місці із двошеренгового строю в одношеренговий. Зміна напрямку заходження плечем	1 хв	
	5	<p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ на носках, руки на пояс;</li> <li>□ на п'ятах, руки за головою</li> </ul>	30 с	У колону по одному в обхід залу або майданчиком
	6	<b>Повільний біг</b>	150 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу
	7	<b>Комплекс ЗРВ у русі (роздільний спосіб)</b>		
	1. В. п. — о. с., стоячи в шеренгу; 1 — крок правою в сторону, руки вперед; 2 — приставити ліву, руки вниз	16 р.	Стежити за диханням, спина пряма	
	2. В. п. — о. с., вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою; 2 — приставити праву; 3 — упор присівши; 4 — в. п.	6 р.	Стежити за диханням	
	3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — нахил уперед, руки вперед; 2 — випрямляючись поворот ліворуч кругом у в. п.; 3—4 — те саме, але з поворотом в інший бік	6 р.	Дотримувати безпечної дистанції	

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		4. В. п. — руки назад, вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою вперед, руки вгору; 2 — приставляючи праву, нахил уперед, руки назад; 3 — випрямитися, крок лівою вперед, руки вгору; 4 — приставляючи праву, повернутися у в. п.	4 р.	Дотримувати безпечної дистанції
		5. В. п. — руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, нахил праворуч, руки за голову; 2 — приставляючи ліву, повернутися у в. п.	8 р.	Можна виконувати з поворотами на 180°
		6. В. п. — руки вперед — в сторони, долонями вниз, вишикувавшись у колону. 1 — однойменний мах лівою; 2 — крок лівою; 3—4 — те саме правою	8 р.	Ноги в колінах не згинати
		7. В. п. — руки на поясі, вишикувавшись у колону. 1—6 — стрибки на двох уперед; 7—8 — стрибком поворот на 360°; 9—16 — те саме з поворотом в інший бік	4 р.	Відновити дихання після стрибків
Основна частина (20 хв)	1	<b>Спеціальні бігові та стрибкові вправи:</b> □ робота рук у бігу на місці; □ біг спиною вперед та обличчям — по 2 кроки з поворотами, чергуючи з переходом на ходьбу; □ біг (на зразок багатоскоків) по «сходах» — по нанесеній на землі розмітці — поперечними смугами; □ різновиди бігу: дрібчастий; з захльостуванням гомілок назад; з високим підніманням стегна	8 хв	Поточно забігами по 3—4 учнів на дистанцію до 20 м. До місця старту повертатися ходьбою
	2	<b>Розвиток сили: присідання на обох ногах</b>	3 хв	Положення рук — на розгляд учителя. Дозування — на розгляд учителя
	3	<b>Розвиток швидкості:</b> (1—2) Біг 30 м; (3) Біг 100 м	9 хв	Забігами по двоє учнів
Заключна частина (10 хв)	1	<b>Рухлива гра «Заєць-безхатько».</b> Гравці, крім двох, парами утворюють коло (обличчям одне до одного), узявшись за руки. Один із гравців — «заєць», інший — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «зайцем-безхатьком». Якщо «вовкові» вдається наздогнати «зайця», вони міняються ролями	9 хв	Змінювати через деякий час «вовка» та «зайця»
	2	<b>Підбиття підсумків</b>	1 хв	
	3	<b>(2) Домашнє завдання</b> (особливості бігу на довгі дистанції)		