

## Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	3	Урок № 47 .....	53
<i>Розділ 1. РІЧНЕ, КАЛЕНДАРНЕ ТА ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-го КЛАСУ</i> .....	4	Уроки № 48—50 .....	55
1.1. Річний план .....	4	Уроки № 51—53 .....	59
1.2. Календарний план .....	4	Уроки № 54—56 .....	63
Варіативний модуль «Футбол» (5-й рік навчання) .....	4	Уроки № 57—59 .....	65
Варіативний модуль «Гімнастика» (5-й рік навчання) .....	5	Уроки № 60—62 .....	69
Варіативний модуль «Баскетбол» (5-й рік навчання) .....	7	Уроки № 63—65 .....	71
Варіативний модуль «Легка атлетика» (5-й рік навчання) .....	8	Уроки № 66—68 .....	75
1.3. Тематичний план .....	10	Уроки № 69—71 .....	77
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ</i> .....	13	Уроки № 72—74 .....	81
Уроки № 1—3 .....	13	Уроки № 75—77 .....	83
Уроки № 4—6 .....	17	Уроки № 78—79 .....	85
Уроки № 7—9 .....	19	Уроки № 80—82 .....	89
Уроки № 10—12 .....	21	Уроки № 83—85 .....	91
Уроки № 13—15 .....	23	Уроки № 86—88 .....	93
Уроки № 16—18 .....	25	Уроки № 89—91 .....	95
Уроки № 19—21 .....	27	Уроки № 92—94 .....	99
Уроки № 22—24 .....	29	Уроки № 95—97 .....	101
Урок № 25 .....	31	Уроки № 98—100 .....	105
Уроки № 26—28 .....	33	Уроки № 101—103 .....	107
Уроки № 29—31 .....	35	Уроки № 104—105 .....	109
Уроки № 32—34 .....	37	<b>ДОДАТКИ</b> .....	113
Уроки № 35—37 .....	39	<i>Додаток 1. Правила безпеки     під час занять фізичною культурою</i> .....	113
Уроки № 38—40 .....	43	<i>Додаток 2. Про неухильне дотримання     принципів гарантування свободи     педагогічної діяльності вчителя</i> .....	114
Уроки № 41—43 .....	47	<i>Додаток 3. Умови виконання вправ     для визначення динаміки змін показників     розвитку фізичних якостей</i> .....	115
Уроки № 44—46 .....	49	<i>Додаток 4. Основні стройові поняття,     стройові команди</i> .....	116
		<i>Додаток 5. Паспорт здоров'я</i> .....	117
		<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	120

## Передмова

Фізична освіта дитини — це база для решти. Без правильного застосування гігієни в розвитку дитини, без правильно поставленої фізкультури й спорту ми ніколи не матимемо здорового покоління. Спорт формує культуру оптимізму, культуру бадьорості.

*А. В. Луначарський*

Для учнів фізичні вправи мають особливо велике значення, зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їхнього практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 9 клас» розроблено на підставі наказу № 201 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 щодо нової навчальної програми з фізичної культури для 5—9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (зі змінами). У нашому посібнику містяться всі практичні та теоретичні знання за найпопулярнішими та змістовними модулями навчальної програми з предмета «Фізична культура». Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

На підставі програми з фізичної культури складають один із головних документів планування — план-графік проходження навчального матеріалу за рік. Відповідно до графіка проходження навчального матеріалу на рік учитель складає план-графік на рік та тематичний (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 9-го класу, що містить 4 варіативних модулів: футбол, гімнастику, спортивні ігри та легку атлетику, розподілені на 4 чверті навчального року. Ці модулі обрано не дарма, оскільки, по-перше, базові та прикладні навички та вміння школярів розвиваються під час обраних варіативних модулів, а по-друге, майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури з урахуванням необхідного спортивного інвентарю.

Другий розділ містить плани-конспекти уроків фізичної культури.

З року в рік ми вдосконалюємо наші методичні посібники серії «Мій конспект. Фізична культура» для полегшеної роботи вчителів фізичної культури, ураховуючи їхні побажання. Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі з учнями наведені розгорнуті матеріали цього посібника з цікавими та різноманітними комплексами загальнорозвивальних вправ, комплексами вправ для учнів СМГ, вправами для формування та корекції постави, профілактики плоскостопості, що допоможуть організувати навчальну діяльність на високому методичному рівні.

З метою мотивації учнів та урізноманітнення рухової діяльності на уроці під час вивчення варіативних модулів використано вправи з інших видів спорту, що належать до інваріантної складової програми.

Запропоновані нами рухливі ігри можна замінити на традиційні види рухливої діяльності, залежно від особливостей школи.

Для розмірності, краси й здоров'я потрібна не тільки освіта в області наук і мистецтва, але й заняття все життя фізичними вправами, гімнастикою.

*Платон*

### Список умовних скорочень:

- ЗСЖ — здоровий спосіб життя;
- ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;
- СМГ — спеціальна медична група;
- ОНН — орієнтовний навчальний норматив;
- В. п. — вихідне положення;
- О. с. — основна стійка;
- ЗЦВТ — зміщений центр ваги тіла.

# Розділ 1. РІЧНЕ, КАЛЕНДАРНЕ ТА ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-го КЛАСУ

## 1.1. РІЧНИЙ ПЛАН

Теми	Уроки			
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків			
Футбол	1—25 (25)			
Гімнастика		26—47 (22)		
Баскетбол			48—79 (32)	
Легка атлетика				80—105 (26)
	I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.

## 1.2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

### Варіативний модуль «ФУТБОЛ» (5-й рік навчання)

Кількість годин — 25.

#### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
5-й рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність в один із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3—5
	5 ударів на точність в один із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного влучного удару	1	2	3—5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерів	Хлопці	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4—5
		Дівчата	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3—5
	Дівчата	Жодного правильно виконаного кидку	1	2	3—5	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
1—3	1. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування.	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
	5. Ведення середньою частиною підйому. 6. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. 7. Розвиток швидкості. 8. Рухлива гра «Квач маршем»	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
4—6	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Пересування. 4. Ведення внутрішньою частиною підйому. 5. Удари по м'ячу на точність і дальність. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»	
7—9	1. Основні засади арбітражу. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Удари по м'ячу головою. 5. Ведення. 6. Розвиток швидкості. 7. Розвиток координації. 8. Рухлива гра «День і ніч»	
10—12	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Зупинки. 4. Ведення. 5. Фінти. 6. Відбирання м'яча. 7. Розвиток спритності. 8. Рухлива гра «Спина до спини»	
13—15	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (13—14) <sup>1</sup> Удари на точність і дальність. (15) ОНН: 5 ударів на точність з відстані 11 м після ведення м'яча. 4. Зупинки. 5. Індивідуальні та групові дії в нападі. 6. Розвиток швидкості прискореннями на 10 м (13), 20 м (14), 30 м (15). 7. Рухлива гра «Виштовхни з кола»	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
16—18	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (16—17) Удари на точність. (18) ОНН: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність з відстані 16,5 м. 4. Ведення. 5. Індивідуальні та групові дії в захисті. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
19—21	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. (19—20) Удари по м'ячу головою. (21) ОНН: 5 ударів по м'ячу середньою лоба на точність у руки партнерові. 4. Вкидання м'яча з місця. 5. Елементи гри воротаря. 6. Розвиток спритності. 7. Рухлива гра «Вітер і флюгер»	
22—24	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Ведення. 4. Вкидання м'яча з розбігу. 5. (23—24) Жонглювання. 6. Рухлива гра «Бузьки»	
25	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Жонглювання. 4. Вправи для формування та корекції постави. 5. Рухлива гра «День і ніч»	

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

## Варіативний модуль «ГІМНАСТИКА»

(5-й рік навчання)

Кількість годин — 22.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5-й рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хлопці у висі	до 3	3	7	10
		Дівчата у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хлопці від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівчата від лави	до 8	8	12	15

Рік ви- вчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	Хлопці	до 2	2	5	9
		Дівчата	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба у сід за 30 с	Хлопці	до 14	14	20	26
		Дівчата	до 13	13	19	25

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
26— 28	1. <b>(26)</b> Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. 2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Лазіння по канату (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата). 5. Вправи для розвитку гнучкості	
29— 31	1. <b>(29)</b> Оптимальний руховий режим. <b>(30)</b> Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. 2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Лазіння по канату (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата). 5. Розвиток витривалості: стрибки зі скакалкою. 6. Вправи для розвитку гнучкості	
32— 34	1. <b>(32)</b> Страхування під час виконання фізичних вправ. 2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Опорний стрибок. 5. Розвиток сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 6. Вправи для формування та корекції постави	
35— 37	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ. 3. <b>(35—36)</b> Розвиток сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. <b>(37)</b> ОНН: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4. Опорний стрибок. 5. Розвиток витривалості: стрибки зі скакалкою. 6. Вправи у висах та упорах. 7. Вправи для формування та корекції постави	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
38— 40	1. <b>(38)</b> Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. 2. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Вправи у висах та упорах. 5. Розвиток гнучкості. 6. Вправи для формування та корекції постави	
41— 43	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Танцювальні вправи. 4. Розвиток спритності: смуга перешкод. 5. Акробатичні вправи. 6. Вправи у висах та упорах. Комбінація елементів вправ. 7. Вправи для розвитку гнучкості	
44— 46	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Акробатичні вправи. Поєднання елементів. 4. Розвиток сили: підтягування у висі. 5. Ритмічна гімнастика. 6. <b>(44—45)</b> Вправи для розвитку гнучкості. <b>(46)</b> ОНН: піднімання тулуба у сід за 30 с. 7. Вправи для запобігання плоскостопості	
47	1. Стройові прийоми: шиккування, перешикування. 2. Комплекс ЗРВ. 3. ОНН: підтягування (кількість разів). 4. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ. 5. ОНН: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) 6. Вправи на розвиток координації рухів	

## Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»

(5-й рік навчання)

Кількість годин — 32.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			початковий	середній	достатній	високий
5-й рік вивчення	6 кидків однією рукою зверху у стрибку на відстані 3 м	Хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
	6 кидків двома руками зверху на відстані 3 м від щита	Дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 штрафних кидків	Хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	5
		Дівчата		1	2	4

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
48—50	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(48)</b> Правила безпеки під час занять баскетболом.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Серійні стрибки.</li> <li>Пересування/зупинки.</li> <li>Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю.</li> <li><b>(48)</b> Рухлива гра «Виклик номерів»</li> <li><b>(49)</b> Гра на увагу «Будь уважний»</li> </ol>		57—59	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(57)</b> Правила гри з баскетболу.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Прискорення на 10—15 м з різних в. п.</li> <li>Кидки однією рукою зверху у стрибку в русі з опором захисника.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості.</li> <li>Передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах.</li> <li>Рухлива гра «Передача м'ячів у колонах»</li> </ol>	
51—53	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(51)</b> Основи раціонального харчування.</li> <li><b>(52)</b> Методика розвитку спритності.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Розвиток спритності: «човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>Ведення.</li> <li>Пересування/зупинки.</li> <li>Вправи для розвитку сили.</li> <li>Кидки м'яча однією рукою зверху із середньої дистанції.</li> <li>Рухлива гра «Виклик номерів»</li> </ol>		60—62	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби та бігу.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>«Човниковий» біг 4 × 9 м.</li> <li>Ловіння/передачі м'яча у різні способи у разі опору захисника.</li> <li>Прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах.</li> <li>Навчальна гра.</li> <li>Рухлива гра «Передач — сідай»</li> </ol>	
54—56	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Прискорення з місця на 5, 10 м з різних в. п.</li> <li>Стрибки з поворотами.</li> <li><b>(54)</b> ОНН: 6 кидків зверху на відстані 3 м.</li> <li>Пересування/зупинки.</li> <li>Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук.</li> <li><b>(55—56)</b> Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку із далекої дистанції</li> </ol>		63—65	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(63)</b> Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Ловіння/передачі м'яча у різні способи у разі опору захисника.</li> <li>Вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук.</li> <li>Вправи для розвитку гнучкості.</li> <li>Навчальна гра.</li> <li>Рухлива гра «Не давай м'яча ведучому»</li> </ol>	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
66—68	1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Ловіння/передачі м'яча у різні способи у разі опору захисника. 5. Верхня пряма подача. 6. Прийом м'яча після подачі в задню зону. 7. Накривання м'яча. 8. Рухлива гра «М'яч у колі»		72—74	1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. (72) ОНН: 10 штрафних кидків. 5. Подвійний крок. 6. Дальній кидок. 7. Нападальний удар з накидання партнера. 8. Навчальна гра у волейбол	
69—71	1. (69) Поведінка під час змагань. 2. Організаційні вправи. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ. 5. Подвійний крок. 6. Штрафний кидок. 7. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 8. Прискорення на 15—20 м з різних в. п. 9. Нижня пряма подача. 10. Прямий нападальний удар з власного підкидання		75—77	1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Подвійний крок. 5. Нападальний удар з передачі партнера. 6. Нападальний удар із задньої лінії. 7. Навчальна гра у волейбол. 8. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	
			78—79	1. Організаційні вправи. 2. Блокування нападального удару. 3. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час атакувальних та захисних дій. 4. Навчальна гра у волейбол. 5. (78) Рухлива гра «Занеси м'яч за лінію» (79) Рухлива гра «Наввипередки з м'ячем»	

### Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» (5-й рік навчання)

Кількість годин — 26.

#### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5-й рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хлопці	Більше ніж 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівчата	Більше ніж 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хлопці	Більше ніж 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівчата	Більше ніж 11,4	11,4	10,6	10,2
	Рівномірний біг (хв.с)	Хлопці 1500 м	Більше ніж 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівчата 1000 м	Більше ніж 6.0	6.0	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хлопці	До 160	160	180	200
		Дівчата	До 135	135	150	170
	Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись» (см)	Хлопці	До 320	320	340	390
		Дівчата	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання» (см)	Хлопці	До 90	90	100	115
		Дівчата	До 75	75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хлопці	До 26	26	32	40	
	Дівчата	До 16	16	19	24	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
80—82	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(80)</b> Правила безпеки на біговій доріжці.</li> <li><b>(81)</b> Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Бігові вправи.</li> <li>Розвиток сили: присідання на обох ногах.</li> <li>Біг 30 м.</li> <li>Рухлива гра «Заець-безхатько»</li> </ol>	
83—85	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Бігові та стрибкові вправи.</li> <li><b>(83)</b> ОНН: біг 30 м.</li> <li><b>(84—85)</b> Біг 60 м.</li> <li>Розвиток сили: присідання на одній нозі.</li> <li>Рухлива гра «Баранець»</li> </ol>	
86—88	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li><b>(86)</b> Біг 60 м.</li> <li><b>(87)</b> ОНН: біг 60 м.</li> <li>Біг <b>(86)</b> 300 м, <b>(87)</b> 350 м, <b>(88)</b> 400 м.</li> <li>Розвиток гнучкості.</li> <li>Естафета «Коники»</li> </ol>	
89—91	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(89)</b> Правила безпеки у стрибковій ямі.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання».</li> <li>Рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки).</li> <li>Рухлива гра «Бій півнів»</li> </ol>	
92—94	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li><b>(92)</b> ОНН: рівномірний біг: хлопці — 1500 м, дівчата — 1000 м.</li> <li><b>(93)</b> ОНН: Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання».</li> <li>Стрибок у довжину з місця.</li> <li>Рухлива гра «Бузьки»</li> </ol>	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
95—97	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(95)</b> Правила безпеки в секторі для метання.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Спеціальні вправи для метання.</li> <li><b>(95)</b> ОНН: стрибок у довжину з місця.</li> <li>Стрибок в довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись».</li> <li>Метання малого м'яча на дальність з розбігу.</li> <li>Рухлива гра «Вище землі»</li> </ol>	
98—100	<ol style="list-style-type: none"> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li>Кидання набивних м'ячів з різних в. п.</li> <li><b>(98)</b> ОНН: Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись».</li> <li><b>(99)</b> ОНН: Метання малого м'яча на дальність.</li> <li>Естафета «Скакуни»</li> </ol>	
101—103	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(103)</b> Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li><b>(101—102)</b> «Човниковий біг» 4 × 9 м.</li> <li><b>(103)</b> ОНН: «Човниковий біг» 4 × 9 м.</li> <li>Стрибки через скакалку.</li> <li>Рухлива гра на увагу «Заборонений рух»</li> </ol>	
104—105	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>(104)</b> Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</li> <li><b>(105)</b> Правила самостійних занять фізичними вправами.</li> <li>Організаційні вправи.</li> <li>Різновиди ходьби. Повільний біг.</li> <li>Комплекс ЗРВ.</li> <li>Метання.</li> <li>Стрибкові вправи.</li> <li>Біг у перемінному темпі до 2000 м.</li> <li><b>(104)</b> Рухлива гра «Вудка».</li> <li><b>(105)</b> Рухлива гра «Горобці та горлиці»</li> </ol>	



### 1.3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47
<b>Теоретико-методичні знання</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Організаційні/стройові вправи	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Футбол</b>																	
Пересування	НПЗ	X															
Удари	НПЗ	X	НПЗ		П/ОНН	П/ОНН	П/ОНН										
Зупинки				НПЗ													
Ведення	НПЗ	НПЗ	НПЗ	X		X		X									
Фінти				НПЗ													
Відбирання м'яча				НПЗ													
Вкидання м'яча							НПЗ	НПЗ									
Жонгливання								НП	3								
Гра воротаря							НПЗ										
Індивідуальні та групові дії в нападі					НПЗ												
Індивідуальні та групові дії в захисті						НПЗ											
<b>Гімнастика</b>																	
Опорний стрибок												НПЗ	X				
Лазіння / рівновага										НПЗ	X						
Акробатика / танцювальні вправи															НПЗ	X	X
Виси / упори													НПЗ	X	X		
<b>Баскетбол</b>																	
Пересування																	
Ловіння/передачі																	
Ведення																	
Кидки																	
Подвійний крок / штрафний кидок																	
<b>Волейбол</b>																	
Передачі м'яча двома руками зверху																	
Прийом та передачі м'яча знизу																	
Верхня пряма подача																	
Прийом м'яча після подачі в задану зону																	
Нижня пряма подача																	
Прямий нападальний удар з власного підкидання																	
нападальний удар з накидання партнера																	
нападальний удар з передачі партнера																	
нападальний удар із задньої лінії																	
Блокування нападального удару																	
Взаємодія гравців передньої та задньої лінії																	
<b>Легка атлетика</b>																	
Біг 30 м																	
Біг 60 м																	
Біг 200—600 м																	
Біг 1000—1500 м																	
Стрибок у довжину																	
Стрибок у висоту																	
Метання																	
Кидання																	
<b>Розвиток фізичних якостей</b>																	
сили												X	X/ОНН			X	
швидкості / спритності	X	X	X	X	X	X	X								X		
витривалості											X		X				
гнучкості										X	X			X	X	X	ОНН
координації			X														X
<b>Рухливі ігри</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X								

Умовні позначки

Н — навчити; П — повторити; 3 — закріпити; X — допоміжний елемент уроку.

48–50	51–53	54–56	57–59	60–62	63–65	66–68	69–71	72–74	75–77	78–79	80–82	83–85	86–88	89–91	92–94	95–97	98–100	101–103	104–105	
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
НПЗ	X	X																		
					НПЗ	X	XX/3													
НПЗ	НПЗ																			
	НПЗ	ОНН/НП	НПЗ					ОНН/НП												
							НПЗ	X	XX/3											
			X																	
				X																
						X														
						X														
							X													
								X												
									X											
										X										
											X									
												X								
													X	ОНН						
														X	ОНН					
															X	ОНН				
																НПЗ	ОНН/НП	ОНН		
																НПЗ	ОНН			
																	НПЗ	ОНН		3
		X	X			X					X	X							XX/ОНН	
	X	X	X	X			X												X	X
			X		X															
					X															
X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

## ПРО ВИДАВНИЧУ ГРУПУ «ОСНОВА»

Ми розпочали свою діяльність 2002 року з 6 науково-методичних журналів. З року в рік ми росли та розвивалися. Віра у свою справу та любов до нашого читача сприяли виникненню нових ідей та надихали робити свою справу ще краще.

І тепер ми можемо з гордістю сказати, що стали загальноновизнаним лідером на ринку науково-методичної літератури й педагогічної преси, досвідченими експертами в питаннях педагогіки, психології й виховання.



**Наша мета залишається незмінною: створювати простір для спілкування й професійного зростання педагогів.**

Ми надаємо комплексну інформаційно-методичну підтримку педагогам!

**1. Випускаємо щомісячні науково-методичні журнали** у друкованому та електронному вигляді. Полегшили процес оформлення передплати за допомогою скретч-карток. Якщо ви ще не спробували, обов'язково зробіть це!

**2. Першими створили та продовжуємо працювати над серіями-хітами:** «Мій конспект», «Усі уроки» та «Електронний конструктор уроку», які існують для того, щоб звільнити педагогів від паперової роботи! Кожен другий учитель використовує в роботі! Більше ніж 5 млн накладу за 6 років. Замовляйте книги в інтернет-магазині: <http://book.osnova.com.ua> або в електронному вигляді на сайті: <http://e-kniga.in.ua>

**3. Створили найбільший банк методичної інформації.**

Купуйте абонентський квиток на будь-який період та користуйтеся усіма публікаціями без обмежень! <http://metod-bank.com.ua>

**4. Підтримуємо педагогічні публікації.**

Розміщуйте свої роботи на шпальтах журналів або на інтернет-порталі «Учительський журнал онлайн» та отримуйте сертифікат.

**5. Відкрили «Дистанційну Академію»** для підвищення професійного рівня педагогів.

Записуйтеся на курси або переглядайте безкоштовні вебінари! [www.d-academy.com.ua](http://www.d-academy.com.ua)

**6. Розробили безкоштовне онлайн-тестування** для підготовки до ЗНО!

<http://testzno.osnova.com.ua>

**7. Створили власну соціальну мережу** для зручності комунікацій з учнями та батьками в «Школа+» — <http://schoolplusnet.com>

**8. Присутні в соціальних мережах:** «ВКонтакте» та на «Facebook» постійно розміщуємо багато матеріалів для роботи, проводимо розіграші та інформуємо про новини в педагогіці.

**9. Проводимо конкурси та розіграші** з цінними призами!

**10. Першими почали організовувати безкоштовні інтернет-марафони вебінарів!**

Запрошуємо цікавих спікерів, говоримо на актуальні теми!

Ми знаємо, усі наші проекти та ідеї роблять вашу професійну діяльність легшою та кращою. Для цього ми й працюємо!

**З повагою**  
**Видавнича група «Основа»**

**ОСНОВА**  
ВИДАВНИЧА ГРУПА

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

### УРОКИ № 1—3

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

#### Модуль — «Футбол».

#### Завдання уроку:

1. (1) Ознайомити учнів з правилами безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.
2. Навчити пересування. (2—3 — повторити.)
3. Навчити ведення м'яча середньою частиною підйому. (2 — повторити, 3 — закріпити.)
4. Навчити ударів по м'ячу середньою частиною підйому. (2—3 — повторити.)
5. Розвивати швидкість бігом зі зміною швидкості й напрямку за сигналом.
6. Розвивати швидкість рухливою грою «Квач маршем».

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

**Інвентар:** футбольні м'ячі, свисток.

### ХІД УРОКУ

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 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 уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</b></p> <p><i>1. Вимоги безпеки перед початком занять</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Черговий по класу приймає роздягальню, відповідає за чистоту й порядок у ній.</li> <li>1.1. Вхід учнів до спортзали до початку занять заборонений.</li> <li>1.2. У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю.</li> </ol> <p><i>2. Вимоги безпеки під час проведення занять</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Суворо дотримувати вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.</li> <li>2.2. Проводити заняття в спортзалі разом з учителем або його заступником.</li> <li>2.3. На уроці фізкультури учні повинні бути одягнені тільки в спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.</li> <li>2.4. Взуття має бути з гумовою подошвою.</li> <li>2.5. Не виконувати вправи на приладах без страхування.</li> <li>2.6. Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ.</li> <li>2.7. Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.</li> <li>2.8. Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.</li> <li>2.9. Після занять потрібно мити руки з милом.</li> <li>2.10. Бути уважним, виконуючи вправи, переходячи від приладу до приладу.</li> <li>2.11. Спортивна форма завжди має бути чистою.</li> <li>2.12. Взуття має відповідати розміру ноги учня.</li> <li>2.13. У разі поганого самопочуття, потертостей, пошкоджень, запаморочень, болі у серці, печінці, у разі шлунково-кишкових розладів терміново звертатися до викладача.</li> <li>2.14. Заборонено:               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ заходити до спортивної зали без спортивного взуття;</li> <li>□ жувати гумку на уроці;</li> <li>□ носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники;</li> <li>□ штовхати в спину учня, який біжить попереду;</li> <li>□ підсідати під гравця, який вистрибує;</li> <li>□ ставити підніжки, чіплятися за форму;</li> <li>□ переносити важкі прилади без дозволу вчителя;</li> <li>□ змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;</li> <li>□ переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя.</li> </ul> </li> </ol> <p><i>3. Вимоги безпеки після закінчення занять</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Зайти в роздягальню, одягтися і з дозволу вчителя вийти зі спортзали.</li> <li>3.2. Під час одягання бути охайними, не штовхатися.</li> <li>3.3. Черговий по класу прибирає роздягальню й передає її вчителю фізичної культури.</li> <li>3.4. Кожному учневі після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити з милом руки та обличчя.</li> </ol>		

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 хв)		<p><b>4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях</b></p> <p>4.1. У разі появи в учня больового відчуття, поганого самопочуття припинити заняття й повідомити про це вчителя.</p> <p>4.2. У разі виникнення пожежі в спортзалі негайно заняття припиняють, учні цивілізовано виходять із зали, не штовхаючись.</p> <p>Під час проведення занять з фізкультури та спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні навчальних закладів користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначено правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Відвідувати заняття без спортивного одягу і спортивного взуття заборонено. (4 хв)</p>		
	4	<b>Організаційні справи</b>	30 с	
	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> <li>□ на внутрішньому боці стопи;</li> <li>□ на зовнішньому боці стопи</li> </ul>	30 с	У колону по одному в обхід залу або майданчиком з переходом на повільний біг
	6	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b>		
		1. В. п. — о. с. 1—4 — чотири кроки на носках, руки дугами вперед — вгору — енергійно потягнутися. Напружуючи всі м'язи тіла; 5—8 — чотири звичайних кроки, розслабляючись, руки дугами назовні вниз	6—8 р.	
		2. В. п. — о. с. 1—2 — на два кроки, права рука вгору, ліва вниз, кисті стиснути в кулаки. Два ривки прямими руками назад; 3—4 — руки перед грудьми, розкриваючи кисті, і на два кроки два ривка ліктями назад; 5—8 — те саме, змінюючи положення рук	6—8 р.	
		3. В. п. — о. с. 1 — крок лівою, руки в сторони, долонями догори; 2—3 — приставляючи пряму ногу, два пружних нахили, торкаючись долонями носків; 4 — в. п. Те саме з правої ноги	10—12 р.	Ноги в колінах не згинати
		4. В. п. — о. с. 1 — зігнути праву ногу вперед; 2 — розгинаючи праву вниз — назад, утримувати рівновагу на лівій з невеликим нахилом уперед; 3 — випрямляючи, зігнути праву вперед; 4 — крок правою вперед; 5—8 — те саме лівою ногою	6—8 р.	Руки довільно
Основна частина (24 хв)	1	<b>Пересування:</b> поєднання бігу зі стрибками	5 хв	Почергово забігами по 3—4 учні
	2	<b>Ведення м'яча середньою частиною підйому</b>	7 хв	Спочатку однією, потім другою ногою, збільшуючи швидкість руху. По одному навколо центрального кола

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (24 хв)	3	<b>Удари середньою частиною підйому</b>	7 хв	Проводиться з місця в парах та з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. На точність і дальність
	4	<b>Розвиток швидкості:</b> біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом	5 хв	Груповим забігом
Заключна частина (7 хв)	1	<b>Рухлива гра «Квач маршем»</b> Дві команди шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика за лініями. Одна команда йде маршем (шеренгою) в напрямку іншої. Коли гравці опиняються на відстані 3—5 м від лінії супротивника, учитель раптово подає сигнал, за яким атакуючі тікають за свою лінію, а гравці іншої команди намагаються їх заквацати перед лінією. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка заквацала більшу кількість гравців іншої команди	6 хв	
	2	<b>Підбиття підсумків</b>	30 с	
	3	<b>(3) Домашнє завдання</b> (міжнародні футбольні організації)		

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### **РІЗНОВИДИ ХОДЬБИ І БІГУ ДЛЯ УЧНІВ СМГ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ** (Дозування на розгляд учителя.)

1. Ходьба на носках; на зовнішньому склепінні стопи; на зовнішньому склепінні стопи з притисканням носків; на носках із розведенням п'ят нарізно.
2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
3. Ходьба з високим підніманням стегон (носок відтягнутий).
4. Ходьба з підніманням на носок на кожний крок.
5. Біг на носках.
6. Біг на носках із високим підніманням стегон.

### Додаток 2

#### **ВПРАВИ ЗРВ ДЛЯ УЧНІВ СМГ З В. П. СТОЯЧИ** (Дозування на розгляд учителя.)

1. В. п. — о. с., стопи паралельно, присідання і вставання.
2. В. п. — о. с., носки всередину, п'яти нарізно — присідання.
3. В. п. — стопи паралельно — піднімання на носки.
4. В. п. — о. с., носки всередину, п'яти нарізно — піднімання на носки.
5. В. п. — о. с. — почергове піднімання на носки з почерговим відриванням п'ят від підлоги.

6. В. п. — о. с., стопи паралельно — набуття положення стоячи на зовнішньому боці стопи із поверненням у в. п.

7. В. п. — о. с., руки на пояс — піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (почергово лівою, правою).
8. В. п. — руки на пояс — почергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В. п. — руки на пояс — переكات з п'ят на носки і навпаки — з носків на п'яти.
10. В. п. — руки на пояс, носки разом, п'яти нарізно — пружні піднімання й опускання п'ят (5—8 р. не торкаючись підлоги).
11. В. п. — руки на пояс — почергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.
12. В. п. — руки на пояс, підняти зігнуту ногу, поворот тулуба вбік опорної ноги, те саме в іншу сторону.

### Додаток 3

#### **РУХЛИВА ГРА «БОРІТЬБА В КВАДРАТАХ»**

На майданчику креслять три квадрати: перший розміром 3×3 м, другий — 2×2 м, третій — 1×1 м. У перший квадрат викликають четверо гравців. За сигналом вони набувають положення стоячи на одній нозі, руки за спину і намагаються виштовхнути плечем суперника. Переможець залишається в квадраті, а трое переможених

переходять у середній квадрат і таким чином продовжують боротьбу. Потім двоє, які залишилися, продовжують боротьбу в малому квадраті. Гравець, який залишився у першому квадраті, отримує 4 очки, у другому — 3 очки, у третьому — 2 очки, а той, хто залишив третій квадрат, — 1 очко. Закінчивши гру, четвірка повертається на своє місце до шеренги, а в перший квадрат викликають наступну четвірку. Після завершення гри всіх четвірок можна провести фінальні змагання і виявити найсильнішого та найспритнішого гравця.

#### **РУХЛИВА ГРА «ТЯГНИ В КОЛО»**

Гравці стають із зовнішньої сторони кола, міцно тримаючись за руки. За вказівкою вчителя діти рухаються по колу праворуч або ліворуч, потім за сигналом (свистком) зупиняються і намагаються втягнути за лінію кола своїх сусідів, не роз'єднуючи рук. Хто потрапить у коло хоча б однією ногою, залишає гру. Потім гра триває. Гравці, не втягнуті в коло, вважають переможцями.

#### **РУХЛИВА ГРА «БІЛКИ, ЖОЛУДІ, ГОРІХИ»**

Учнів об'єднують у трійки. Вони беруться за руки та утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: «Білка», «Жолудь», «Горіх». Одного обирають ведучим.

За сигналом учителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який залишив гру. Учень, який залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

#### **РУХЛИВА ГРА «АЯКСИ»**

Гравці об'єднуються у пари і стають обличчям одне до одного, поклавши руки на плечі одне одному. За загальною лінією старту на відстані 12—14 м від кожної пари встановлено стійку. За сигналом кожна пара, зберігаючи вихідне положення, просувається до поворотної стійки і назад. На першому етапі один гравець рухається обличчям уперед, а інший — спиною вперед; назад гравці міняються місцями. Пара-переможниця одержує право продовжувати змагання з наступною парою. Виграє пара, яка зуміла перемогти більшу кількість разів.

#### **РУХЛИВА ГРА «ЧОВНИК»**

Гравці об'єднуються у дві команди і шикуються на протилежних боках майданчика. Між ними проводять лінію — місце старту. Команди вибирають капітана. Одна команда стрибає ліворуч, а друга — праворуч до лінії виграшу. Перемагає команда, останній гравець якої швидше перестрибне через лінію виграшу.

## Модуль — «Футбол».

## Завдання уроку:

1. Повторити пересування.
2. Навчити ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. (5 — повторити, 6 — закріпити.)
3. Повторити удари по м'ячу на точність і дальність. (6 — закріпити.)
4. Розвивати спритність стрибками через предмети.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Ривок за м'ячем».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, ворота, невеликі предмети для перестрибування.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (11 хв)	1	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми
	2	Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	
	3	<b>(4) Перевірка домашнього завдання</b> (міжнародні футбольні організації)		
	4	<b>Організаційні вправи</b>	30 с	
	5	<b>Ходьба:</b> □ на носках, руки на пояс; □ на п'ятах, руки за головою	30 с	У колону по одному в обхід залу або майданчиком
	6	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b>		
		1. В. п. — руки за спиною. 1—4 — ходьба на носках; 5—8 — ходьба звичайним кроком; 9—16 — те саме на п'ятах	1 хв	Стежити за поставою
		2. В. п. — руки на пояс. 1—8 — нахили голови вперед та назад; 9—16 — те саме в сторони	1 хв	Зберігати рівновагу
		3. В. п. — руки вниз. 1—4 — повільний присід, руки на стегна; 5—8 — в. п.	30 с	Зберігати рівновагу
		4. В. п. — руки попереду. 1 — ривком руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — ривком руки вгору; 4 — в. п.	1 хв	Стежити за поставою, дистанція — 2 кроки
	5. В. п. — руки за головою. 1—8 — повороти тулуба в сторони	30 с	Дихання вільне	
	6. В. п. — руки знизу — позаду, пальці з'єднані. 1 — відвести руки назад, прогнутися; 2 — в. п.	30 с	Виконувати без ривків	
	7. В. п. — ліва рука вгорі. 1—16 — послідовні кола руками вперед (кріль на грудях); 17—32 — назад (кріль на спині).	1 хв	Дотримувати безпечної дистанції	
	8. В. п. — руки за голову. 1 — нахил ліворуч, ліву руку у сторону долонею вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме праворуч	1 хв	Спина пряма	
Основна частина (28 хв)	1	<b>Розвиток спритності</b> <b>Стрибки через невеликі предмети:</b> □ на двох ногах із просуванням уперед; □ з розбігу, перестрибуючи предмети	5 хв	Почергово
	2	<b>Пересування:</b> поєднання бігу зі стрибками	5 хв	Почергово забігами по 3—4 учні



Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (28 хв)	3	<b>Удари по м'ячу:</b> □ на точність (у ворота); □ на дальність	9 хв	Почергово групами по 3—4 учні. Ще одна четвірка знаходиться у полі та зупиняє м'ячі. Удари по нерухомому м'ячу у ворота з відстані 11 м фронтально та по діагоналі
	4	<b>Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому</b>	9 хв	Гравець ударяє м'яч перед собою внутрішньою частиною підйому. Під час бігу носок ведучої ноги перед торканням м'яча трошки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від поздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги
Заключна частина (6 хв)	1	<b>Рухлива гра «Ривок за м'ячем»</b> Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані 2—3 м установлені високі стійки з планкою на висоті 2—3 м. У руках першого гравця — м'яч. За сигналом ведучого він кидає м'яч угору — уперед через планку, пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому можливості впасти на підлогу. Потім біжить із м'ячем назад і передає його наступному учасникові. Наступний гравець повторює те саме завдання тощо	5 хв	
	2	<b>Підбиття підсумків</b>	1 хв	

## Модуль — «Футбол».

## Завдання уроку:

1. (7) Ознайомити учнів з основними засадами арбітражу.
2. Навчити ударів по м'ячу головою. (8 — повторити, 9 — закріпити.)
3. Навчити ведення м'яча, виконуючи ривки та обведення. (8 — повторити, 9 — закріпити.)
4. Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30—60 м.
5. Розвивати координацію.
6. Розвивати спритність рухливою грою «День і ніч».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, набивні м'ячі, м'ячі зменшеної ваги, стійки.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	1	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми
	2	Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	
	3	<b>(7) Основні засади арбітражу.</b> Міжнародний Спортивний арбітражний суд як арбітражний орган першої та останньої інстанції безпосередньо розглядає суперечки, що точаться у сфері спортивної діяльності. Спортивний арбітраж розв'язує суперечки суб'єктів спортивної діяльності, зокрема суперечки, що впливають зі Статутів, Положень, Правил, Регламентів та інших документів фізкультурно-спортивних організацій, що регулюють правила проведення чемпіонатів, першостей та інших змагань. В українському футболі існує три проблеми: якість гри, конкурентоспроможний чемпіонат і якість арбітражу. (2 хв)		
	4	<b>Організаційні вправи</b>	30 с	
	5	<b>Ходьба:</b> □ на носках, кисті до плечей; □ на п'ятах, руки за спину; □ перекатним кроком, руки за голову; □ в напівприсіді, руки за голову	По 10 м на різновид	У колону по одному в обхід залу або майданчиком
	6	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b>		
		1. В. п. — руки на пояс; 1 — руки за голову; 2 — в. п.; 3 — руки вгору в «замок»; 4 — в. п.; 5—8 — те саме	8 р.	Велика амплітуда виконання вправ
		2. В. п. — руки за голову; 1 — руки вгору в «замок»; 2 — в. п.; 3 — руки вперед в «замок»; 4 — в. п.; 5—8 — те саме	8 р.	Велика амплітуда виконання вправ. Долоні назвні
		3. В. п. — вперед у сторони; 1 — пальці в кулак; 2 — в. п.; 3—4 — те саме	8 р.	Велика інтенсивність виконання вправ
		4. В. п. — кисті до плечей; 1—4 — колові обертання вперед; 5—8 — те саме назад	16 р.	Енергійні рухи руками
		5. В. п. — руки за голову; повороти тулуба до ноги, виставленої попереду	16 р.	Спина пряма
		6. В. п. — руки на пояс; на кожен крок нахил тулуба вниз до виставленої ноги	16 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати
		7. В. п. — руки на пояс; на кожен крок випад уперед, руки вгору	16 р.	Спина рівна. Стегно виноситься під кутом 90°
		8. В. п. — руки на пояс. 1 — крок правою ногою; 2 — приставити ліву, присід; 3—4 — те саме з другої ноги	10—12 р.	Спина пряма. Підборіддя підняте
		9. В. п. — руки на пояс. 1—4 — стрибки на правій нозі; 5—8 — на лівій	16 р.	Спина пряма

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (27 хв)	1	<b>Ведення м'яча</b>	8 хв	З ривками та обведеннями стійок
	2	<b>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> □ <i>середньою частиною лоба</i>	7 хв	Без стрибка та у стрибку
	3	<b>Розвиток швидкості:</b> повторний біг на відрізках 30—60 м	5 хв	Пробігання відрізків повторно почергово з прискореною ходьбою
	4	<b>Розвиток координації</b> 1. В. п. — о. с. 1—6 — почергова зміна положення рук угору із стрибками на кожен рахунок; 7—8 — два оплески долонями із стрибками на кожен рахунок 2. В. п. — ноги разом, потягнутися руками вгору, на видиху опустити руки. Зімкнути руки вгорі, нахилитися в сторони 3. В. п. — ноги разом. На видиху опустити руки, поставити долоні на груді, на вдиху розкрити руки, прогинаючись назад. На видиху руки повернути на груді. Кілька разів прогинатися назад і повертати руки до грудей 4. В. п. — руки притиснути до грудей, прогнутися і витягнути руки по діагоналі — одна рука вгору, друга — вниз. На видиху — зібрати руки, на вдиху — прогнутися 5. В. п. — о. с. Витягнути руки вгору, на видиху з прямою спиною нахилитися вперед, піднімаючи одну ногу горизонтально. Набути в. п. на вдиху, ліва нога витягнута, зігнути праву і підтягнути руками до себе. Тягнутися вгору, нахилитися і підняти горизонтально ліву ногу. В. п. — притягнути до грудей праве коліно. Виконати кілька разів, потім затримайтеся в нахилі з піднятою ногою, тягнутися руками вперед, п'ятою назад. Повторити фіксацію на другу ногу 6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на стегна. Зігнути праву ногу в коліні, відвести її вбік, піднімаючи на носок, набути в. п. Виконувати по черзі на обидві ноги 7. В. п. — те саме. Торкнутися носком ноги протилежного коліна, розвертаючи ногу внутрішнім боком стегна вперед. Виконувати по черзі на обидві ноги	7 хв	Якщо вправа № 1 не вдається — можна виконати її без стрибків, а стрибки — окремо. Дозування на розгляд учителя
Заключна частина (6 хв)	1	<b>Рухлива гра «День і ніч»</b> Гравці об'єднуються у 2 команди, які стають на середину майданчика спиною одне до одного на відстані 1,5 м. Одна команда — «День», а інша — «Ніч». У кожній команді на своєму боці майданчика (10—12 м) — «будинок». Учитель несподівано вимовляє назву однієї з команд, наприклад «День!». Гравці цієї команди швидко тікають у свій «будинок», а іншої команди — наздоганяють і квацують їх. Заквацаних гравців рахують (записується їхню кількість) і відпускають у свою команду. Усі повертаються на колишні місця, а вчитель знову називає команду. Важливо, щоб не було певного чергування, тоді гравці не знають, яка команда буде названа, отже, уважніші. Перед сигналом учитель, щоб відвернути увагу гравців, може запропонувати їм виконувати різні вправи (зміна положень рук, стрибки або крок на місці тощо). Грають кілька разів, після чого підраховують кількість спійманих гравців у кожній команді за однаковою кількістю перебіжок (за 3 або 4). Перемагає команда, яка заквацала більше гравців	5 хв	<i>Правила гри</i> 1. Гравців дозволено квацати тільки до межі будинку. 2. Інші продовжують брати участь у грі. 3. Під час перебіжки один учасник може квацати не тільки того, хто стоїть навпроти, але і його сусідів
	2	<b>Підбиття підсумків</b>	1 хв	
	3	<b>(9) Домашнє завдання</b> (профілактика травматизму на уроках футболу)		