

Серія «Мій конспект»
Заснована 2008 року

I-48 **Ільницька Г. С., Ільницька Л. В., Ільницький С. В.**
Фізична культура. 10 клас. Рівень стандарту— X. :
Вид. група «Основа», — 2018. — 112 с. : іл., табл.— (Серія
«Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-3327-7

Посібник складено за Новою програмою (2017 р.) зі змінами Міністерства освіти і науки України для використання у загальноосвітньому процесі. Наведені орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу на рік та календарне (тематичне) планування й 105 планів-конспектів уроків з фізичної культури у зручній табличній формі для 10-го класу допоможуть учителеві підготуватися до уроку (доповнюючи або змінюючи запропонований матеріал) і провести його на найвищому методичному рівні. Учителеві можна самому варіювати, розподіляти, збільшувати чи зменшувати години, модулі тощо. В посібнику також містяться комплекси вправ, призначених для спецгруп (СМГ).

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

Посібник є методичною допомогою педагогам.

УДК 796.01

Навчальне видання
Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна
ІЛЬНИЦЬКА Лариса Вадимівна
ІЛЬНИЦЬКИЙ Сергій Володимирович

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

10 клас

Рівень стандарту

Відповідальний за видання: *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор: *Є. С. Островський*

Коректор: *О. М. Журенко*

Підп. до друку 25.04.2018. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 18-06/18-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21

www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FАMО TRIАDА LLC (065445)

© Ільницька Г. С., Ільницька Л. В.,
Ільницький С. В., 2018

© Корягін В. О., макет обкладинки, 2018

© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2018

Зміст

ЗМІСТ	3	Уроки № 37—39	43
ПЕРЕДМОВА	4	Уроки № 40—42	45
<i>Розділ 1. РІЧНЕ, КАЛЕНДАРНЕ ТА ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Уроки № 43—45	49
ДЛЯ УЧНІВ 10-го КЛАСУ	5	Уроки № 46—48	51
1.1. Річний план	5	Уроки № 49—51	55
1.2. Календарний план	5	Уроки № 52—54	57
Варіативний модуль «Футбол»		Уроки № 55—57	61
(6-й рік навчання)	5	Уроки № 58—60	63
Варіативний модуль «Баскетбол»		Уроки № 61—63	67
(6-й рік навчання)	6	Уроки № 64—66	69
Варіативний модуль «Легка атлетика»		Уроки № 67—69	73
(6-й рік навчання)	8	Уроки № 70—72	75
1.3. Тематичний план	10	Уроки № 73—75	77
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Уроки № 76—78	79
ДЛЯ УЧНІВ 10-го КЛАСУ	13	Уроки № 79—81	81
Уроки № 1—3	13	Уроки № 82—84	85
Уроки № 4—6	17	Уроки № 85—87	89
Уроки № 7—9	19	Уроки № 88—90	93
Уроки № 10—12	21	Уроки № 91—93	95
Уроки № 13—15	23	Уроки № 94—96	97
Уроки № 16—18	25	Уроки № 97—99	99
Уроки № 19—21	27	Уроки № 100—102	103
Уроки № 22—24	29	Уроки № 103—105	105
Уроки № 25—27	31	ДОДАТКИ	107
Уроки № 28—30	35	<i>Додаток 1. Правила безпеки</i>	
Уроки № 31—33	39	під час занять фізичною культурою	107
Уроки № 34—36	41	<i>Додаток 2. Умови виконання вправ</i>	
		для визначення динаміки змін показників	
		розвитку фізичних якостей	108
		ЛІТЕРАТУРА	110

Передмова

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.

Гінократ

Навчання фізичної культури в старшій школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Її мета — розвиток і соціалізація особистості учнів; формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Збірку конспектів «Мій конспект. Фізична культура. 10 клас» розроблено на підставі нової навчальної програми з фізичної культури для 10-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (зі змінами).

Книга побудована за модульною системою. Вона містить два інваріантні, або обов'язкові модулі:

- теоретико-методичні знання;
- загальна фізична підготовка інваріантних модулів.

Види модулів для навчання у 10-му класі:

- 1) футбол;
- 2) баскетбол та гімнастика (2 в 1);
- 3) легка атлетика.

Відповідно до цього у першій чверті учні опановують модуль «футбол», оскільки його можна проводити просто неба і він містить бігові вправи, що сприяють розвитку швидкості та спритності на початку навчального року.

У другій та третій чвертях учні опановують модуль «баскетбол» із використанням вправ з модуля «гімнастика» згідно з інваріантною складовою.

Четверту чверть учні повністю вивчають модуль «легка атлетика».

Ці модулі обрано не дарма, оскільки, по-перше, базові та прикладні навички і вміння школярів розвиваються під час обраних варіативних модулів, а по-друге, майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідний спортивний інвентар для матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

На уроках фізичної культури і в позашкільній діяльності формуються такі компетентності:

- *соціальна* (реалізується під час спортивних та навчальних ігор) передбачається співробітництво, командну працю, комунікативні навички;
- *когнітивна* (уміння навчатися та оперувати знаннями);
- *особистісна* (розвиток індивідуальних здатностей, пізнання своїх спільних та слабких сторін, динамічність знань);
- *інформаційна* (взаємодія учня з інформаційним простором стосовно предмета «фізична культура»);
- *комунікативна* (навички взаємодії з іншими учнями під час навчального процесу, володіння різноманітними соціальними ролями в колективі);
- *самоосвітня* (здатність до саморозвитку, гнучкість застосування знань, умінь та навичок в умовах швидких змін);
- *компетентність самоконтролю та індивідуального фізичного розвитку* (особливості індивідуального здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, можливість їхньої позитивної корекції за рахунок занять фізичними вправами);
- *компетентне ставлення до власного здоров'я* (соматичне, клінічне, фізичне здоров'я, рівень валогічних знань).

Перший розділ містить усі види планування навчального процесу. У другому розділі — 105 планів-конспектів уроків фізичної культури.

Щороку ми вдосконалюємо наші збірки конспектів 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 цієї збірки з цікавими та різноманітними комплексами загальнорозвивальних вправ, комплексами вправ для учнів СМГ, вправами для формування та корекції постави, профілактики плоскостопості, комплексами мілітарі вправ, що допоможуть організувати навчальну діяльність на високому методичному рівні для мотивації учнів та урізноманітнення рухової діяльності на уроці.

Завжди можна стати краще.

Тайгер Вудс

Список умовних скорочень:

- ЗСЖ — здоровий спосіб життя;
- ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;
- СМГ — спеціальна медична група;
- ОГ — основна група;
- ПГ — підготовча група;

- ОНН — орієнтовний навчальний норматив;
- В. п. — вихідне положення;
- О. с. — основна стійка;
- ЗЦВТ — зміщений центр ваги тіла;
- ОМВ — організаційно-методичні вказівки.

Розділ 1. РІЧНЕ, КАЛЕНДАРНЕ ТА ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 10-го КЛАСУ

1.1. РІЧНИЙ ПЛАН

Теми	Уроки	
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків	
Футбол	1—24 (24)	I чв.
Баскетбол	25—75 (51)	II— III чв.
Легка атлетика	76— 105 (30)	IV чв.

1.2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН Варіативний модуль «ФУТБОЛ» (6-й рік навчання)

Кількість годин — 24.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6-й) рік вивчення	6 ударів на точність в один із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юнаки	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		дівчата	жодного влучного удару	1	2	3—6
	6 зупинок м'яча, що опускається, в один із вивчених способів	юнаки	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		дівчата	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3—6
	<i>Для воротарів:</i> 6 спроб ловіння м'яча в один із вивчених способів після накидання м'яча партнером	юнаки	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		дівчата	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3—6

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
1—3	<ol style="list-style-type: none"> 1. (1) Правила безпеки на уроках фізкультури і під час позаурочних занять. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування. 5. Ведення. 6. Удари. 7. Розвиток швидкості. 8. Навчальна гра 	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
4—6	<ol style="list-style-type: none"> 1. (4) Розвиток футболу в Україні. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Пересування. 5. Ведення. 6. Удари. 7. Розвиток спритності. 8. Навчальна гра 	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
7—9	1. (7) Розвиток футболу за кордоном. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Удари по м'ячу головою. 5. Ведення. 6. Розвиток спритності. 7. Розвиток координації. 8. Навчальна гра		16—18	1. (16) Фізична підготовка юного футболіста. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Індивідуальні та групові дії в захисті. 5. Відбирання м'яча. 6. Розвиток спритності. 7. Навчальна гра	
10—12	1. (10) Правила гри та арбітраж. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Зупинки. 5. Ведення. 6. (12) ОНН: (10—11) — удари, 6 ударів на точність в один із вивчених способів. 7. Розвиток спритності. 8. Навчальна гра		19—21	1. (19) Особливості підготовки дівчат у футболі. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Вкидання м'яча з місця та з розбігу. 5. Елементи гри воротаря. 6. Розвиток швидкості. 7. Навчальна гра	
13—15	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Зупинки (13—14) (15) ОНН: 6 зупинок м'яча, що опускається. 4. Фінти. 5. Індивідуальні та групові дії в нападі. 6. Розвиток швидкості. 7. Навчальна гра		22—24	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Елементи гри воротаря. 4. Вкидання м'яча. 5. (24) ОНН: 6 спроб ловіння м'яча. 6. Жонгливання. 7. Навчальна гра	

¹ Тут та далі наведено номер уроку, на якому викладається тема.

Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ» (6-й рік навчання)

Кількість годин — 51.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
		початковий	середній	достатній	високий	
1-й (6-й) рік вивчення	10 кидків у вивчений спосіб (2×5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень)	юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
		дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
	10 штрафних кидків на точність (кількість влучень)	юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
		дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	4

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення	№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
25—27	1. (25) Правила безпеки під час заняття баскетболом. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Серійні стрибки. 5. Ведення м'яча. 6. Гімнастична смуга перешкод. 7. Навчальна гра		28—30	1. (28) Особливості фізичного розвитку в старшому шкільному віці. (29) Особливості функціонального стану організму в старшому шкільному віці. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Ведення м'яча. 5. Аеробіка. 6. Навчальна гра	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
31— 33	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Прискорення з різних стартових положень 4. Стрибки з поворотами. 5. Пересування/зупинки. 6. Розвиток сили: піднімання тулуба в сід. 7. Навчальна гра	
34— 36	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Прискорення на з різних стартових положень. 4. Пересування/зупинки. 5. Розвиток швидкісно-силових якостей. 6. Навчальна гра	
37— 39	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. «Човниковий» біг 4×9 м. 4. Пересування/зупинки. 5. Розвиток координації. 6. Навчальна гра	
40— 42	1. (40) Характеристика фізичної підготовленості. (41) Методика визначення фізичної підготовленості. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Ловіння/передачі м'яча. 5. Вправи атлетичної гімнастики (юнаки); вправи для розвитку гнучкості (дівчата). 7. Навчальна гра	
43— 45	1. (43) Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Ловіння/передачі м'яча. 5. Розвиток швидкісно-силових якостей. 6. Навчальна гра	
46— 48	1. (46) Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Ловіння/передачі м'яча. 5. Штрафний кидок. 6. (48) ОНН: 10 штрафних кидків. 7. Вправи атлетичної гімнастики (юнаки); вправи для розвитку гнучкості (дівчата). 8. Навчальна гра	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
49— 51	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Кидки. 4. Розвиток гнучкості. 5. Розвиток сили 6. Розвиток координації. 7. Навчальна гра	
52— 54	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Кидки після прийомів нападу. 4. Вправи атлетичної гімнастики (юнаки); ритмічна гімнастика (дівчата) 5. Навчальна гра	
55— 57	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Кидки після виконання фінтів із опором захисника. 4. Розвиток гнучкості. 5. Розвиток витривалості. 6. Навчальна гра	
58— 60	1. (58) Особливості проведення та суддівство змагань. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Повороти. 5. (58) ОНН: 10 кидків у вивчений спосіб. 6. Розвиток сили вправами атлетизму (юнаки); розвиток рівноваги (дівчата). 7. Навчальна гра	
61— 63	1. (61) Паралімпійський рух на сучасному етапі. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Повороти. 5. Розвиток гнучкості. 6. Навчальна гра	
64— 66	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Індивідуальні та групові дії в нападі. 4. Розвиток сили (юнаки); розвиток гнучкості (дівчата). 5. Навчальна гра	
67— 69	1. (67) Методика організації самостійних занять. 2. Організаційні вправи. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Індивідуальні та групові дії в нападі. 5. Розвиток витривалості. 6. Навчальна гра	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
70—72	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Командні та групові дії в захисті. 4. Акробатичні вправи. 5. Розвиток сили (юнаки); розвиток гнучкості (дівчата). 6. Навчальна гра	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
73—75	1. Організаційні вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Командні та групові дії в захисті. 4. Акробатичні вправи. 5. Розвиток витривалості. 6. Навчальна гра	

Варіативний модуль «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

(6-й рік навчання)

Кількість годин — 30.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юнаки	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівчата	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юнаки	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівчата	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юнаки	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівчата	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юнаки	до 200	200	210	220
		дівчата	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юнаки	до 350	350	380	410
		дівчата	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання» (см)	юнаки	до 90	90	105	120
		дівчата	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юнаки	до 35	35	45	50
		дівчата	до 16	16	20	25

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
76—78	1. (76) Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. (77) Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. (78) Надання домедичної допомоги у разі травмування. 2. Організаційні вправи. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ. 5. Бігові вправи. 6. Розвиток координації. 7. Біг 30 м	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
79—81	1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Бігові та стрибкові вправи. 5. (79) ОНН: біг 30 м. (80—81) Біг 60 м. 6. (81) Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання». 7. Розвиток координації	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
82—84	<ol style="list-style-type: none"> 1. (82) Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. 2. Організаційні вправи. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ мілітарі № 1. 5. Стрибкові вправи. 6. (82—83) Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання». (84) ОНН: стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання». 7. Біг 100 м 	
85—87	<ol style="list-style-type: none"> 1. (85) Правила безпеки у стрибковій ямі та під час виконання стрибків. 2. Організаційні вправи. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ мілітарі № 2. 5. (85) ОНН: біг 100 м. (86—87) Серія бігу 3×30 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Розвиток гнучкості 	
88—90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. (88) ОНН: стрибок у довжину з місця. (89—90) Біг 2×100 м. 5. Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 6. Розвиток координації 	
91—93	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Біг 2×200 м. 5. Стрибок у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». 6. (91—92) Розвиток сили. (93) ОНН: підтягування. 7. Розвиток гнучкості. 8. Повільний біг 6 хв 	

№ з/п	Зміст матеріалу	Дата проведення
94—96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. (94) ОНН: стрибок у довжину з розбігу. (95) ОНН: піднімання тулуба в сід. 5. «Човниковий біг» 4×9 м. 6. Розвиток сили. 7. Розвиток витривалості: спортивна ходьба на 1000 м 	
97—99	<ol style="list-style-type: none"> 1. (97) Правила безпеки в секторі для метання. (98) Уміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії. 2. Організаційні вправи. 3. Різновиди ходьби. Повільний біг. 4. Комплекс ЗРВ. 5. Спеціальні вправи для метання. 6. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. 7. Розвиток гнучкості. 8. Розвиток витривалості. 9. Естафета 	
100—102	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. 5. (102) ОНН: метання малого м'яча на дальність. 6. Розвиток витривалості. 7. (100) Розвиток гнучкості. (101) ОНН: нахил уперед із положення сидячи. 8. Розвиток координації 	
103—105	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організаційні вправи. 2. Різновиди ходьби. Повільний біг. 3. Комплекс ЗРВ. 4. (103—104) Рівномірний біг 1500 м. (105) ОНН: рівномірний біг 1500 м. 5. (103) Розвиток сили. (104) ОНН: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 6. Розвиток координації. 7. Рухлива гра 	

1.3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	1— 3	4— 6	7— 9	10— 12	13— 15	16— 18	19— 21	22— 24	25— 27	28— 30	31— 33	34— 36	37— 39	40— 42	43— 45	46— 48
Теоретико-методичні знання	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
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Футбол																
Пересування	НП	X														
Ведення	НПЗ	НПЗ	НПЗ	X												
Удари	НП	НПЗ	НПЗ	ЗК												
Зупинки				НП	ПЗК											
Фінти					НПЗ											
Тактичні дії					НПЗ	НПЗ										
Вкидання м'яча							НПЗ	НПЗ								
Жонгливання								НПЗ								
Відбирання м'яча						X										
Елементи гри воротаря							НПЗ	НПК								
Баскетбол																
Ведення								НПЗ	НПЗ							
Пересування											НПЗ	X	X			
Зупинки											НПЗ	X	X			
Ловіння/передачі														НП	X	XЗ
Кидки																НПК
Повороти																
Тактичні дії																
Акробатика																
Аеробіка / ритмічна гімнастика										X						
Гімнастична смуга перешкод									X							
Легка атлетика																
Біг 30 м																
Біг 60 м																
Біг 100 м																
Біг 3×30 м																
Біг 2×100 м																
Біг 2×200 м																
«Човниковий» біг			X			X							X			
Спортивна ходьба 1000 м																
Рівномірний біг 1500 м																
Повільний біг 6 хв																
Стрибки у довжину																
Стрибок у висоту																
Метання																
Розвиток фізичних якостей																
швидкість / спритність	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
сила									X		X	X		X	X	X
гнучкість														X		X
витривалість																
координація			X										X			

Умовні позначки

Н — навчити; П — повторити; З — закріпити; X — допоміжний елемент уроку. К — контрольний норматив.

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 з питань 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

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 соціальній мережі Facebook, де 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 10-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 пересувань. (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 спритність навчальною грою у футбол.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, свисток, естафетні палички, прапорці.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	№	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	
Під-готовча частина (14 хв)	1	Шиккування в одну шеренгу, привітання. Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	45 с	45 с	Перевірка спортивної форми
	2	<p>(1) Правила безпеки на роках і під час позаурочних фізкультурних занять. (4 хв)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безпеки під час занять із фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять із фізичної культури (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки). 2. Під час проведення занять із фізкультури як на уроках, так і в позаурочний час учні повинні користуватися спеціальним чистим спортивним одягом і спортивним взуттям, що відповідає розміру (з гумовою підошвою), підбирати волосся, тримати нігті коротко обстриженими. Якщо урок проводиться просто неба, спортивний одяг та взуття повинні відповідати поточним погодним умовам. 3. Вхід до спортивної зали до початку занять заборонений. 4. Не можна виконувати вправи на спортивних снарядах без страхування. 5. Не можна стояти поблизу гімнастичного споряду під час виконання вправ іншими учнями. 6. Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням. 7. Під час пересувань дивитися вперед, дотримувати достатнього інтервалу і дистанції, уникати зіткнень. 8. Під час виконання вправ з м'ячами учень зобов'язаний контролювати падіння м'яча, щоб уникнути навмисного травмування інших учнів. 9. Не можна виконувати вправи, маючи вологі долоні. 10. Використовувати спортивний інвентар та обладнання за призначенням. 11. У разі появи в учня больових відчуттів, при поганому самопочутті припинити заняття й повідомити про це вчителя. 13. Допомогти вчителю надати травмованому першу медичну допомогу, за потреби викликати «швидку допомогу». 14. У разі виникнення пожежі в спортзалі урок негайно припиняють, учні цивілізовано, не штовхаючись, під керівництвом учителя залишають залу через запасні виходи згідно з планом евакуації. <p>Заборонено</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заходити до спортивної зали без змінного взуття. 2. Жувати жувальну гумку або їсти на уроці. 3. Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники. 4. Штовхати в спину учня, який біжить попереду; різко змінювати напрямок свого руху. 5. Підсідати під учня (гравця), який вистрибує. 6. Ставити підніжки, чіплятися за форму. 7. Переносити важкі спортивні снаряди без дозволу вчителя. 				

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	
Підготовча частина (14 хв)		8. Заборонено самостійно брати спортивний інвентар, що знаходиться в спортивній залі та тренерській кімнаті. 9. Змінювати висоту спортивних нарядів та переходити від снаряду до снаряду без дозволу вчителя. 10. Різко відчиняти двері та виснути на них, вимикати світло, чіпати плафони в роздягальні, спортивній залі. 11. Встромляти в розетки сторонні предмети. 12. Заважати і відволікати інших учнів та вчителя під час пояснення завдань і виконання вправ. 13. Пити холодну воду до і після уроку.				
	3	Організаційні вправи	30 с	30 с	30 с	
	4	Ходьба: □ на носках, руки на пояс; □ на п'ятах, руки за головою; □ на внутрішньому склепінні стопи; □ на зовнішньому склепінні стопи	45 с	45 с	45 с	У колону по одному в обхід залю або майданчиком з переходом на повільний біг
	5	Комплекс ЗРВ у русі (Для учнів СМГ див. додаток наприкінці уроку або див. спец. стовпчик)				
		1. В. п. — руки вниз. 1—4 — чотири кроки на носках, руки дугами вперед — вгору — енергійно потягнутися. Напружуючи всі м'язи тіла; 5—8 — чотири звичайних кроки, розслаблюючись, руки дугами назовні вниз	6—8 р.	6—8 р.	6—8 р.	Спина пряма
		2. В. п. — права рука вгору, ліва вниз, кисті стиснути в кулаки. 1—2 — ходьба зі зміною положення рук; 3—4 — відведення зігнутих рук назад; 5—6 — повторити 1—2; 7—8 — відведення прямих рук назад	6—8 р.	6—8 р.	6—8 р.	Спина пряма
		3. В. п. — руки вниз. 1 — крок лівою, руки в сторони, долонями догори; 2—3 — приставляючи пряму ногу, два пружні нахили, торкаючись долонями носків; 4 — в. п. Те саме з правої ноги	10—12 р.	10—12 р.	10—12 р.	Ноги в колінах не згинати
		4. В. п. — руки на пояс. 1 — випад правою вперед; 2 — утримувати рівновагу на лівій з невеликим нахилом назад; 3—4 — те саме лівою ногою	6—8 р.	6—8 р.	6—8 р.	Нога, що залишається позаду, пряма. Темп виконання повільний
	5. В. п. — руки вниз. Рухи зігнутими в ліктях руками вперед — назад, спочатку в повільному, потім у швидкому темпі	2—4 серії	2—4 серії	2—4 серії	Дистанція — 2 кроки; з короткими паузами для відпочинку, розслаблюючи м'язи рук	
	6. В. п. — руки в сторони. 1 — мах лівою ногою, оплеск долонями під ногою, залишити махову ногу попереду для наступного кроку, руки в сторони; 2 — крок лівою, мах правою, оплеск долонями під ногою	12—16 р.	12—16 р.	10—12 р.	Дистанція — 2 кроки. Ноги в колінах не згинати, махи максимальні. Темп виконання помірний	
	7. Стрибки на двох і одній нозі з просуванням уперед	2—3 серії по 20—30 м	2—3 серії по 20—30 м	2 серії по 10—15 м	Положення рук довільне. У паузах і після стрибків ходьба	

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	
Основна частина (24 хв)	1	Пересування: поєднання бігу зі стрибками	5 хв	5 хв	3 хв	Почергово забігами по 3—4 учні
	2	Ведення м'яча середньою частиною підйому	7 хв	7 хв	7 хв	Спочатку однією, потім другою ногою, збільшуючи швидкість та змінюючи напрямок руху. По одному навколо центрального кола. Учні СМГ виконують вправу у ходьбі
	3	Удари середньою частиною підйому	7 хв	7 хв	7 хв	Проводити 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	Розвиток швидкості: біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом	5 хв	5 хв	5 хв	Груповим забігом, СМГ виконують вправу у ходьбі
Заключна частина (7 хв)	1	Навчальна гра	6 хв	6 хв	6 хв	Використовуючи пересування, ведення та удари
	2	Підбиття підсумків	30 с			

ДОДАТКИ

Додаток 1. РІЗНОВИДИ ХОДЬБИ І БІГУ ДЛЯ УЧНІВ СМГ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

(Дозування на розгляд учителя.)

1. Ходьба на носках; на зовнішньому склепінні стопи; на внутрішньому 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.
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 склепінні стопи із набуттям 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 — перекат 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, убик, назад.
12. В. п. — руки на пояс, підняти зігнуту ногу, поворот тулуба вбік опорної ноги, те саме в іншу сторону.

Додаток 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ

Основні типи дихання: черевне, грудне та повне (змішане дихання), або нижнє (черевне), середнє (реберне), ключичне (верхнє) та повне за системою йогів.

Черевне дихання виконують у положенні лежачи або стоячи. Після повного видиху повільний вдих носом, випнувши живіт, грудна клітка нерухома. Під час видиху живіт втягують під ребра. Черевне дихання тренує діафрагму, допомагає серцю в роботі, забезпечуючи приплив венозної крові через утворення черевної помпи, знижує артеріальний тиск, стимулює процес травлення, регулює діяльність органів живота та малого таза. Черевне дихання — це масаж для печінки, нирок, кишок.

Під час виконання **грудного дихання** у положеннях лежачи, стоячи, сидючи на вдиху грудна клітка припіднімається, а на видиху — опускається з розслабленням дихальних міжреберних м'язів. Застосування реберного дихання передбачає наповнення повітрям лише середньої частини легень. Для контролю за правильністю виконання такого типу дихання рекомендують

покласти долоні на обидві сторони грудної клітки і стежити за її підніманням й опусканням. Грудне та реберне дихання має оздоровчий і лікувальний ефект через зниження тиску на серце та поліпшення кровообігу печінки, жовчного міхура; шлунка, нирок, селезінки.

Ключичне дихання вентилює верхні відділи легень. У положенні сидючи чи стоячи після видиху — повільний вдих носом з підніманням угору плечей, ключиці та рухом лише верхніх ребер. На видиху плечі опускаються вниз. Це дихання сприяє поліпшенню функціонування лімфатичних вузлів.

Після опанування цього прийому вивчають техніку повного дихання, що об'єднує переваги всіх трьох (двох) способів. За такого дихання повністю мобілізується дихальна система.

Фази повного дихання: 1 — видих; 2 — наповнення повітрям нижніх відділів легень; 3 — розширення грудної клітки через наповнення їх повітрям; 4 — завершення наповнення легень повітрям з підніманням ключиць та плечей. Видихають у такій послідовності: втягується живіт, опускаються ребра та плечі. Видихати потрібно повільно, безперервно, без зусиль.