

# Усі уроки ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 7 клас

І. В. Луцик



Книга скачана с сайта <http://e-kniga.in.ua>

Издательская группа «Основа» —  
«Электронные книги»

Харків  
Видавнична група «Основа»  
2008

УДК 37.016  
ББК 74.267.5  
Л87

Серія «12-річна школа»  
Заснована 2005 року

**Лущик І. В.**

Л87 Усі уроки фізичної культури: 7 кл. : навч.-метод. посіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 319, [1] с. : табл. — (Серія «12-річна школа»).

ISBN 978-966-333-862-0.

У виданні детально розглянуто теоретичні й практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 7-го класу загальноосвітньої школи. Значну увагу приділено плануванню та організації роботи. Наведено графік розподілу і проходження матеріалу на рік, календарні плани на 1-й і 2-й семестри, тематичні плани зі спортивних ігор та ін. Окремий розділ містить розробки уроків фізичної культури для учнів 7-го класу. У додатках наведено комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, рухливі ігри тощо.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

**УДК 37.016**  
**ББК 74.267.5**

**ISBN 978-966-333-862-0**

© Лущик І. В., 2008  
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2008

# ЗМІСТ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Переднє слово</i> .....   | 4   |
| Розділ I. Особливості планування та організації навчальної роботи з фізичної культури у загальноосвітній школі ..... | 5   |
| Загальні вимоги до планування роботи з фізичного виховання .....   | 6   |
| Особливості складання документів планування .....  | 10  |
| Способи організації учнів на уроці фізичної культури .....   | 15  |
| Розділ 2. Теоретико-методичні знання з фізичної культури для учнів 7-го класу .....                                  | 19  |
| Олімпійські ігри Давньої Греції .....  | 20  |
| Засади здорового способу життя .....   | 22  |
| Поняття про оздоровчі системи .....  | 25  |
| Питний режим .....   | 26  |
| Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 7-го класу .....                              | 29  |
| Графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік .....  | 30  |
| Календарний план на 1-й семестр .....  | 32  |
| Календарний план на 2-й семестр .....  | 40  |
| Тематичний план з гімнастики .....   | 50  |
| Тематичний план з легкої атлетики .....  | 52  |
| Тематичний план з футболу .....  | 54  |
| Тематичний план з гандболу .....   | 58  |
| Тематичний план з волейболу .....  | 62  |
| Тематичний план з баскетболу .....   | 66  |
| Тематичний план з кросової, лижної або ковзанярської підготовки .....  | 70  |
| Тематичний план з туризму .....  | 72  |
| Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 7-го класу .....  | 73  |
| Додатки .....  | 290 |
| Додаток 1. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості .....                           | 284 |
| Додаток 2. Рухливі ігри .....  | 290 |
| Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ .....  | 296 |
| Додаток 4. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури .....                                       | 313 |
| <i>Література</i> .....  | 318 |

# ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, які полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навичок виконання фізичних вправ, але й повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними). Слід відзначити і той факт, що в наш час відбуваються поліпшення матеріальної бази, впровадження у навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового педагогічного досвіду; поступово підвищуються освітній ценз учителя і рівень підготовленості учнів. Означені чинники зумовлюють нові завдання, які висуває суспільство до фізичного виховання. Виконання цих завдань потребує пошуку нових засобів і форм роботи, продуманого планування навчального процесу. На жаль, у практиці з відомих причин планування певною мірою дискредитоване. Плани часто не враховують реальної ситуації, що склалась у школі, та, відповідно, не відіграють своєї позитивної ролі або складаються лише формально, для того щоб пред'явити їх на вимогу контролюючих органів. Проте планування є необхідною передумовою успішного і ефективного навчального процесу.

Саме тому перший розділ посібника висвітлює теоретичні аспекти планування і організації навчальної роботи з фізичної культури.

У другому розділі наведено теоретико-методичні знання, необхідні під час викладання матеріалу з фізичного виховання для 7-го класу.

Третій розділ містить детальні плани та розробки уроків з фізичної культури для учнів 7-го класу.

У додатках наведено орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, а також рухливі ігри та комплекси загально-розвивальних вправ тощо.

Наведені матеріали допоможуть учителям організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому рівні лише за умови їх творчого використання. Ми не пропонуємо готового сценарію практичної педагогічної діяльності, у якому передбачено всі можливі ситуації, з якими вчитель зустрічається у своїй повсякденній роботі. Копіювання взірця без розуміння його суті призводить зазвичай до невдач, а інколи може скомпromетувати навіть найкращий передовий досвід. Звідси впливає завдання — бути підготовленим достатньою мірою, щоб осмислити досвід фахівців і творчо використати його у своїй практиці.

# РОЗДІЛ I

---

**ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

## ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Існують різні технології планування навчального матеріалу із фізичної культури та різні підходи до того, які документи слід складати. Але всі фахівці сходяться на тому, що без якісного планування не можна досягти значних успіхів у справі фізичного вдосконалювання підростаючого покоління.

Щорічно вчителі планують навчально-виховний процес з фізичної культури. Однак, як свідчить практика, це планування часто має формальний та непослідовний характер. Тому навіть за весь період навчання не вдається прищепити учням стійкі рухові навички.

Наявність детально розроблених, обґрунтованих планів дозволяє педагогові уникнути стихійності й випадковості у діях, надмірних і невиправданих витрат часу, людських зусиль і матеріальних засобів, а головне — низької якості та поганих результатів у роботі.

Таким чином, для успішного виконання завдань, що стоять перед учителем фізичного виховання, украй важливе значення мають правильне планування й облік цієї роботи.

Планування процесу фізичного виховання — це вміння передбачити, якими методами та засобами вирішуватимуться ті чи інші завдання фізичного виховання і якими повинні бути очікувані результати. Облік дозволяє побачити результати роботи й перевірити правильність планування. Отже, планування й облік тісно пов'язані між собою.

Планування розглядається як один із основних факторів керування навчально-пізнавальною діяльністю школярів. План у цьому контексті є своєрідною програмою, яка задає мету діяльності та вказує на засоби й методи її досягнення.

Плануванню підлягають завдання, засоби, організація та методи на-вчально-виховної роботи з фізичної культури.

Основою для планування слугує матеріал, який міститься у державній навчальній програмі для 12-річної школи. Здійснюється воно у певній послідовності і враховує певні особливості, проте спочатку вчитель повинен старанно вивчити програмовий матеріал і основні завдання для учнів відповідної вікової групи.

Характерною ознакою навчального матеріалу з фізичної культури є те, що він, на відміну від інших дисциплін, подається у програмі не в порядку вивчення, а за видами фізичних вправ, тобто за розділами. Плануючи навчальну роботу, вчителю доводиться фактично самому відбирати з різних розділів програми матеріал для кожного уроку, щоб найбільш

раціонально вирішити всі навчальні, виховні, розвивальні, пізнавальні та оздоровчі завдання.

На характер планування також накладають певний відбиток обмеження, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Останні залежать від стану самого учня, його віку, а також наявності та якості спортивного обладнання, а зовнішні — від необхідного рівня кінцевого результату, тобто виконання програмових вимог.

Критеріями ефективності планування є показники, які оцінюють ефективність навчально-виховного процесу і ступеня досягнення мети — всебічного гармонійного розвитку особистості дитини.

Таким чином, під час складання різноманітних документів планування вчителю необхідно враховувати наведені положення.

*Цілеспрямованість* планування — чітке визначення кінцевої мети навчально-виховного процесу, розробка завдань для її досягнення і відповідний добір засобів фізичного виховання на всіх етапах навчання. Цільовими настановами можуть бути різні складові навчально-виховної діяльності: досягнення певних результатів під час розвитку фізичних здібностей на рівні сформованості рухових умінь і навичок (основ техніки) у різних видах спорту; оволодіння організаторськими, інструкторськими і методичними навичками й виховання психологічних, етичних та естетичних якостей людини.

Для успішного вирішення поставлених завдань здійснюється цілеспрямований відбір засобів, методів і умов роботи.

*Результативність* — головний критерій ефективності планування і, відповідно, навчального процесу.

*Систематичність* в плануванні передбачає послідовну, за певною системою, конкретизацію і деталізацію планів, забезпечує постійну наступність у навчальному процесі й чітку взаємозалежність усіх його елементів. Наступність постійно сполучається з перспективністю в процесі послідовного навчання, особливо — подібних за структурою рухів. Розподіл навчального матеріалу по уроках здійснюється з урахуванням розвитку і виховного ефекту як попередніх, так і наступних занять. За цих умов дії педагога будуть завжди узгодженими та взаємопов'язаними на всіх етапах роботи.

Чітка система планування — основний шлях реалізації дидактичного принципу систематичності у фізичному вихованні.

*Реальність* плану полягає в тому, що під час визначення кінцевих цілей і конкретизації різних моментів навчального процесу передбачається реальна можливість успішної його реалізації за певних умов. Реальність планування вимагає врахування педагогом власних можливостей, рівня

підготовленості учнів, стану начально-спортивної бази, кліматичних і сезонних змін. Реальність ґрунтується на індивідуалізації процесу фізичного виховання, згідно з якою неможливо всім учням планувати досягнення однієї мети за однаковий проміжок часу.

*Конкретність* планування вимагає чіткої структури, яка конкретизує зміст окремих частин плану. У плані необхідно відобразити систему навчальних завдань, намітити терміни їх реалізації, визначити послідовність проходження матеріалу з урахуванням його наступності.

*Варіативність* у плануванні має розглядатись як можливість зміни завдань, засобів і методів за незапланованих обставин (зміни погодних умов, виходу з ладу певного спортивного обладнання, низького рівня рухової підготовленості учнів тощо).

*Усебічність* планування полягає в тому, щоб передбачати і, зрештою, досить повно розкривати освітню, оздоровчу й виховну мету, а також добирати відповідні засоби, методи навчання і способи організації роботи. Ця вимога набуває особливого прикладного значення на останньому етапі планування — складанні планів-конспектів уроків фізичної культури.

*Узгодження* з практикою вимагає, щоб під час розробки документів планування враховувалась практика власне планування; і це є важливим етапом у вдосконаленні особистого педагогічного досвіду. Слід також використовувати педагогічну спадщину вчителів минулих років і передовий досвід сучасних педагогів-новаторів.

*Науковість* втілюється в тому, що в процесі розробки планів необхідно застосовувати всі досягнення науки, прикладної методики і практики у сфері планування. Такими практичними матеріалами є інструктивні листи, методичні рекомендації, наукові статті та збірники, присвячені цій проблемі.

План у своїй основі повинен бути простим і наочним, легкодоступним для використання на практиці, а тим більше, якщо він розробляється для колективного використання. У плані необхідно широко застосовувати графічні засоби зображення, умовні позначки, дотримуватися стислості й точності формулювань, які побудовані на основі загальноприйнятих понять теорії та методики фізичного виховання. План повинен мати певну структуру, де достатньо точно, лаконічно й узагальнено виражені найважливіші сутнісні елементи кожного структурного підрозділу. Під час планування необхідно уникати узагальнених словесних пояснень нетермінологічного характеру.

Крім того, у планах слід передбачати можливості впровадження в життя досягнень передової наукової і методичної думки, практичного досвіду



провідних фахівців, тобто вони не повинні бути незмінними й абстрактними.

Розробляння навчальних планів із фізичної культури має відбуватись поетапно, з дотриманням такої послідовності дій.

**Перший етап.** Учитель ретельно опрацьовує навчальну програму з фізичної культури, визначає основні освітні, оздоровчі й виховні завдання на навчальний рік, розподіляє програмовий матеріал за окремими розділами програми згідно із кількістю годин і з урахуванням матеріальної бази, кліматичних умов, ступеня підготовленості дітей та особистого досвіду, визначає навчальні нормативи і контрольні вправи, тобто створює план роботи на рік.

**Другий етап.** Учитель береться до складання тематичного плану розподілу навчального матеріалу за кожним розділом програми або календарного плану на півріччя. Залежно від обсягу і складності матеріалу він визначає необхідну кількість занять (серію уроків). Важлива умова розробки цих документів — дотримання принципів послідовності, наступності й динамічності розподілу навчального матеріалу за уроками. Практика свідчить, що такий матеріал, як стройові та загальнорозвивальні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання, слід планувати протягом усього навчального року.

**Третій етап.** Згідно з графіком розподілу на рік педагог формує навчальний матеріал, розробляє контрольні вправи для тих видів рухів, які не мають нормативних кількісних показників, складає домашні завдання, для чого використовує підручники, навчально-методичну й наукову літературу, досвід інших учителів та ін. може виготовляти ілюстративний та демонстраційний матеріал тощо.

**Четвертий етап.** Це останній етап у процесі планування. На підставі розподілу навчального програмового матеріалу й відібраних засобів фізичного виховання складаються план на рік, тематичний та календарний плани, і на цій базі — конспекти окремих уроків. Учитель конкретизує навчально-виховні завдання кожного тижня і окремого заняття, деталізує засоби, визначає послідовність їх використання у процесі уроків, уточнює місце домашніх завдань, визначає приблизне дозування фізичного навантаження і способи організації учнів на уроці.

Завершальним моментом процесу планування навчальної роботи є деталізоване розробляння плану-конспекту уроку, який є моделлю практичного заняття з фізичної культури.

## ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ

### Річний план

План на рік складається для раціонального і послідовного розподілу розділів програми упродовж навчального року.

Орієнтиром у розподіленні часу між розділами програми є сітка годин і тривалість кожного семестру. Під час складання річного плану слід дотримуватись таких умов:

- розподіляти навчальний матеріал з урахуванням сезонності окремих видів фізичних вправ і більшість уроків проводити на свіжому повітрі;
- враховувати наявність матеріально-спортивної бази та обладнання і рівень фізичної підготовленості учнів;
- передбачати можливість проходження теоретичного матеріалу.

У річному плані не варто намічати наприкінці навчального року вправи, виконання яких потребує прояву витривалості та значних навантажень, що зумовлено втомлюваністю і зниженням працездатності в учнів у цей період.

У зв'язку з тим, що в більшості шкіл відсутні належні умови для проведення уроків певного виду, зокрема оволодіння навчальним матеріалом з лижної підготовки або плавання, їх можна замінити кросовою підготовкою, спортивними іграми.

Розподіляти проходження розділів програми слід компактно, з урахуванням закономірностей формування рухових навичок, що вимагає досить тривалого часу і великої кількості повторень протягом певного часу.

У практиці організації навчального процесу з фізичної культури найчастіше застосовують текстові або графічні способи складання річних планів.

### Тематичний план окремого розділу програми

Тематичний план дозволяє найбільш раціонально розподілити програмовий матеріал на кожний урок і забезпечити наступність у вивченні рухових умінь і навичок упродовж серії уроків. Наприклад, на підставі рекомендацій вікової методики навчання рухів визначити оптимальну кількість повторень бігу на швидкість, стрибків, способів пересування на лижах тощо.

Тематичний план конкретизує річний план і навчальну програму. Він визначає:

- зміст навчального матеріалу;
- послідовність навчання вправ;
- взаємозв'язок уроків фізичної культури;
- систему контрольних уроків.

Під час тематичного планування в кожен серію занять щодо опанування складних рухів доцільно включати по 6–8 уроків. Таким чином досягаються регулярне повторення рухів, збереження техніки їх виконання і систематичний розвиток фізичних здібностей, що забезпечує міцність засвоєння матеріалу. При цьому в кожній серії уроків необхідно чітко планувати етапи навчання основних видів вправ, а саме: етап ознайомлення і вивчення — В, повторення — П, закріплення — З, перевірки і контролю — К.

Визначаючи кількість уроків у серії для вивчення і закріплення виконуваної вправи, слід дотримуватися встановленого в теорії фізичного виховання положення про те, що етап закріплення вимагає до 50–75 % усього часу на вивчення фізичної вправи. Наприклад, у серії з восьми уроків на першому уроці розв'язується завдання ознайомлення, на двох наступних — повторення, на чотирьох наступних — закріплення і на останньому — оцінювання засвоєння вправи.

У серії уроків, керуючись послідовністю постановки етапів навчання фізичних вправ, учитель може не тільки визначати завдання, які будуть розв'язуватись на окремому уроці, але й намічати основні засоби і шляхи цього розв'язання.

Тематичний план складається з урахуванням того, що на одному уроці розв'язуються 2–4 завдання, з яких одне — головне, освітнє, а решта — наче допоміжні, тобто ті, що закріплюють елементи або розвивають необхідні фізичні здібності, а також виконання вправ на оцінку.

Таким чином, на одному уроці передбачається тільки одне головне освітнє завдання, навколо якого слід групувати вправи із матеріалу для розвитку основних фізичних здібностей. Це стосується насамперед рухливих ігор, естафет, смуг перешкод, спеціальних і загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

Як свідчать теорія та практика, загальна кількість вправ на кожному уроці повинна становити від 8 до 12. При цьому важливо включати в урок вправи, що позитивно взаємодіють між собою.

З іншого боку, є виправданим планування в кожному розділі програми 2–3 фронтальних домашніх завдання.

*Примітка.* Не рекомендується розв'язувати на одному уроці декілька завдань щодо розучування техніки рухових дій із різних розділів програми через можливість негативного перенесення навичок.

Для кожної програмової вправи можливе складання навчальної програми типу алгоритмічних розпоряджень, в якій вправи розташовано за зростанням складності та під кожною записано серії навчальних завдань, які б учні змогли виконати на одному уроці.

Останні два уроки присвячуються контролю за опануванням програмового матеріалу, для чого планується виконання комбінацій або навчальних нормативів.

Ураховуючи специфіку проведення уроків фізичної культури в середніх класах, одночасно в планах важливо передбачити можливість диференційованого навчання хлопців і дівчат, у тому числі у 7-му класі, що зумовлене статевим дозріванням, яке відбувається в цей період і певною мірою позначається на поведінці учнів.

## Календарний план на семестр

На підставі навчальної програми і річного плану вчитель складає календарний план на півріччя (семестри навчального року). У цьому плані він конкретизує навчально-виховні завдання та деталізує засоби фізичного виховання. Тут детальніше порівняно з іншими документами планування визначаються дозування фізичних навантажень і форми організації уроків.

Постановка провідних педагогічних завдань на семестр або на кожний урок — один із найвідповідальніших і найскладніших моментів у плануванні навчальної роботи з фізичної культури. Загальні оздоровчі, освітні й виховні завдання, що розв'язуються в процесі навчальної роботи з фізичної культури, сформульовані у пояснювальній записці до навчальної програми.

Оздоровчі завдання, як правило, не відображують у календарному плані, тому що вони обов'язково розв'язуються на кожному уроці. Усі фізичні вправи, які виконують учні на уроці, певною мірою впливають на зміцнення їхнього здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання в планах на семестр і на окремий урок не доцільно.

Щодо виховних завдань, то дуже важко їх визначити в календарному плані. Виховання в учнів позитивних моральних та вольових рис характеру — тривалий і комплексний процес, який не обмежується одним семе-

стром або навчальним роком; він здійснюється педагогічним колективом учителів упродовж усього періоду навчання учня в школі.

У календарному плані на кожний семестр можна намічати одне-два загальних виховних завдання. Установлено, що серед моральних якостей є так звані інтегровані. Це такі якості, як працелюбність, гуманність, патріотизм, колективізм, почуття гідності тощо. Для їхнього розвитку відсутні якісь окремі чітко визначені періоди. Просто в кожному з них слід формувати окремі елементи, пов'язувати його формування з іншими якостями.

Недоцільно планувати на семестр завдання з розвитку рухових здібностей, тому що протягом цього періоду під час проведення навчальної роботи з фізичного виховання здійснюється комплексна робота щодо розвитку в учнів різноманітних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо). Краще передбачити ці завдання в конспектах уроків.

Постановка освітніх завдань в календарному плані визначається вимогами до учнів і навчальними нормативами з розділів програми, які вивчаються в цьому семестрі. Завдання формулюються в різних формах: ознайомити, навчити, закріпити, підготувати тощо.

У календарному плані вчитель спочатку визначає завдання і засоби основної частини кожного уроку, використовуючи при цьому раніше складені програми навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовчої і заключної частин. Календарний план належить до поточного планування.

## План-конспект уроку

План-конспект уроку найбільш повно розкриває зміст, методику та організацію кожного заняття. Він містить завдання уроку, тривалість кожної з його частин, чергування вправ та їх дозування.

Вправи підготовчої частини добираються згідно зі змістом основної частини. Під час складання конспекту уроку враховують результати попередніх уроків і вносять відповідні корективи.

Конспект уроку складається на підставі тематичного плану і підсумків попереднього уроку. Він повинен мати порядковий номер, який відповідає номеру уроку за річним навчальним планом.

Завдання на урок також визначаються відповідно до річного плану, тобто відбувається перенесення завдань з одного документа до іншого, що забезпечує плановість вивчення програмового матеріалу. Це перенесення може бути суто механічним або творчим, коли вчитель може змінювати,

уточнювати або вдосконалювати формулювання і зміст планових завдань, а за необхідності — замінювати їх.

Завдання уроку формулюються у наказовий спосіб, стисло, але достатньо повно за змістом. Така конкретна постановка завдань сприяє більш глибокій розробці змісту уроку, тому необхідно планувати не просто стрибки або метання, а саме ті вправи і методи, які будуть сприяти розв'язанню поставлених завдань, наприклад:

- учити зберігати правильну поставу під час бігу;
- повторити положення низького старту;
- закріпити відштовхування у стрибках в довжину з розбігу;
- прийняти контрольний норматив з бігу на 60 м;
- провести навчальну гру в баскетбол з особистим захистом;
- сприяти розвитку витривалості в бігу в постійному темпі.

У першій частині конспекту, крім номера і завдань уроку, необхідно вказати місце проведення, обладнання, методичні посібники та інші допоміжні засоби, які використовуються на уроці.

Наступна частина плану-конспекту уроку являє собою таблицю, що складається з таких розділів: частина уроку, зміст, де зазначаються фізичні вправи, розподілені за частинами уроку, дозування фізичних вправ і організаційно-методичні вказівки.

У графі «Частина уроку» позначаються структурні складові кожної частини уроку. Для цього застосовують загальноприйняті термінологічні назви частин уроку — підготовча, основна або заключна. Це доповнюється приблизною тривалістю кожної з них.

До графі «Зміст навчального матеріалу» вносять у певному порядку ті засоби фізичного виховання, які застосовуються для розв'язання завдань уроку. Записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно, у відповідній частині уроку. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно, зазначаючи за необхідності вихідне положення і запис вправи по розділеннях. Вправи слід записувати в точній методичній послідовності, в якій вони йдуть на уроці.

Усі вправи дозуються у графі «Дозування вправ» за допомогою зазначення часу, кількості повторень або дистанції в метрах, яку слід подолати. Важливим моментом в розробці уроку є визначення найбільш ефективного рухового режиму учнів, який би сприяв розвитку їхнього організму.

Відомо, що дозування вправ у режимі 6–8 повторень майже не позначається на організмі, а дає тільки гігієнічний ефект. Розвиток морфофункціональних систем починається тільки тоді, коли вправи різної інтенсивності повторюються 15–20 разів. При цьому обсяг навантаження

повинен бути таким, щоб упродовж 15–20 хвилин серце працювало в режимі 135–180 ударів за хвилину.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» до окремих частин уроку надаються чіткі організаційно-методичні вказівки, при чому необхідно, щоб вони розкривали шляхи розв’язання завдань уроку, зауваження щодо головних частин вправи, темпу і характеристики їх виконання, особливостей організації уроку, а також методики навчання і виховання. Також сюди можна записувати можливі помилки під час виконання фізичних вправ та засоби їх усунування, характер, напрямок, інтенсивність, траєкторію, ритм і швидкість рухів, положення тіла, ступінь зусиль під час виконання рухових дій, форми й методи контролю, додаткові завдання, вказівки щодо самостійної роботи тощо.

Крім того, висвітлюються питання, пов’язані з організацією, а саме: методи організації діяльності учнів (фронтальний, груповий або індивідуальний із варіантами) та їх розміщення; способи управління класом і подання команд, шикунь та перешикунь; способи пересувань і проведення вправ, роздачі та збору обладнання; шляхи забезпечення техніки безпеки тощо.

За необхідності вправи основної частини уроку записуються окремо для хлопчиків і дівчат.

Недоцільно детально розписувати зміст і правила рухливої гри, краще записувати її назву, дозування та організаційно-методичні вказівки щодо її проведення, а опис додавати на окремій картці.

Також в плані-конспекті уроку можна зазначити зміст і методику перевірки домашніх завдань, що пропонуються для всього класу або групи учнів і записуються у заключній частині уроку.

## СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вибір певного способу організації учнів під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань уроку, ступеня засвоєння ними цього руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, а також місця проведення заняття.

Виділяють три способи організації учнів на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний.

*Фронтальний* спосіб організації учнів характеризується тим, що всі вони виконують одне завдання у спільному ритмі й темпі. Найчастіше такий спосіб організації застосовується в підготовчій та заключній частинах заняття, а також певною мірою в основній частині, якщо рух достатньо вивчений і не потребує ретельної уваги вчителя щодо контролю за технікою виконання.

Цей спосіб застосовується під час опанування нескладних рухів, що не потребують страховки та допомоги з боку вчителя, а також під час закріплення та вдосконалення вже засвоєних рухів. Його перевага — у максимальному охопленні учнів руховою діяльністю, можливості тримати всіх школярів у полі зору учителя та забезпеченні високої моторної щільності уроку фізичної культури.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний із них полягає в тому, що вчителю важко здійснювати індивідуальний контроль за діяльністю кожного учня, тобто він сприймає одночасно всю групу школярів, а не кожного учня окремо, тому під час навчання складних рухів учитель змушений наголошувати на помилках, що є характерними для більшості учнів.

Фронтальний спосіб організації має кілька варіантів.

Одночасний спосіб організації характеризується виконанням вправ (зазвичай стройових та загальнорозвивальних) у спільному для всіх ритмі під рахунок вчителя або музичний супровід.

Поточний спосіб передбачає виконання учнями по черзі одне за одним однакового для всіх руху, найчастіше — у шикунні в колону (наприклад, вправи на рівновагу, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу тощо). Під час виконання вправ потоком учитель має змогу робити індивідуальні зауваження. У цьому — одна із значних переваг зазначеного способу.

За почергового способу організації рух виконується одночасно підгрупою учнів, а решта в цей час чекають на свою чергу. Відмінність від поточного способу полягає в тому, що наступна підгрупа за почергового способу не починає виконання вправи, якщо вона не була виконана попередньою групою.

За *групового* способу організації учні кожної підгрупи отримують власне завдання. Школярів розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом учителя, решта — самостійно. Потім підгрупи міняються місцями. У застосуванні групового способу важливе значення має правильне добирання основних рухів.



Не рекомендується застосовувати в одній підгрупі вправи, що спрямовані на розвиток тих самих груп м'язів та фізичних здібностей. Найбільш вдалі для поєднання ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати зі стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність — зі стрибками в глибину чи довжину з місця тощо.

Оскільки під час виконання деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату та ін.) інші учні тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути простими та знайомими для учнів. Місце для додаткових завдань відводиться там же, де виконується основна вправа.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність учнів, надає змогу повторювати різноманітні основні рухи й краще оволодівати програмовим змістом.

Варіантом групового способу організації є метод колового тренування. Він передбачає роботу учнів у визначених місцях фізкультурного залу або майданчика (на так званих «станціях») із певним руховим завданням. Клас розподіляється на невеликі підгрупи по 3–4 учні в кожній і розходиться по місцях занять.

На кожній «станції» учні працюють одночасно за сигналом учителя, тривалість такої роботи — до 1 хвилини, загальна кількість «станцій» — 8–10.

Відпочинок відбувається під час переходу від однієї «станції» до іншої, яка суворо визначена до початку виконання і є наступною по колу (звідси назва методу).

Завдання вважається виконаним, коли учні пройдуть по колу всі «станції», хоча упродовж одного уроку таких кіл може бути декілька. Цей метод доцільно використовувати для розвитку швидко-силових здібностей і швидкісної витривалості, добираючи для цього прості за технікою вправи, які багаторазово повторюються впродовж роботи на окремій «станції» і чергують навантаження на різні групи м'язів від однієї «станції» до іншої.

*Індивідуальний* спосіб передбачає отримання одним учнем власного рухового завдання. Цей спосіб застосовується епізодично, здебільшого під час роботи зі школярами, які деякий час були відсутні на уроках або ослаблені після перенесення хвороб.

Такі діти через недостатню фізичну підготовленість не можуть працювати у повну силу в складі групи.

Також такий підхід є доцільним на початковій стадії формування рухової навички, коли учні знайомляться з новим рухом, і під час виконання вправ, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, вправи на гімнастичній колоді або стрибки через гімнастичного козла тощо).

Різновидом індивідуального способу є виконання вправ за викликом учителя з метою уточнення окремих елементів рухової дії (найбільш вправний учень виконує, а інші спостерігають за ним).

Під час застосування цього способу моторна щільність фізкультурного заняття найбільш низька. Однак індивідуальна робота з учнями повинна здійснюватися за будь-якого способу ведення занять.

## РОЗДІЛ 2

---

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-ГО КЛАСУ

## ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ ДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Олімпійські ігри виникли на релігійній основі й походили з обрядів стародавніх часів. Олімпійські ігри, як стверджує легенда, були засновані Гераклом на честь бога Зевса 776 р. до н. е. і проводилися в Олімпії.

Цю дату взято за основу тому, що вдалося встановити із цього часу першого й наступних переможців на іграх. Деякі автори відзначають, що 776 р. до н. е. відбулися вже 28-мі Ігри. На перших Олімпійських іграх був лише один вид змагань — біг на 1 стадій (близько 192 м) і зафіксовано ім'я тільки одного переможця — Коройбоса (Корраба), кухаря з міста-поліса Еліди.

Батьківщиною Олімпійських ігор є Давня Греція, а саме шановане греками святилище Олімпія, розташоване в західній частині Пелопоннеського півострова. Тут, біля підніжжя гори Кронос у долині ріки Алфей до сих пір запалюється олімпійський вогонь сучасних Ігор.

Є кілька версій із приводу виникнення Олімпійських ігор... Легенди стверджують, що за незапам'ятних часів існував нескінченно могутній і настільки ж похмурий бог Кронос і його дружина — богиня Рея.

Одного разу Кронос побачив страшний сон, після якого він затамив, що його наздожене смерть від руки одного з його дітей. Щоб не допустити цього Кронос почав ковтати своїх новонароджених дітей. Рея не знала, що й придумати. І ось коли в неї народилася наступна дитина, прекрасний із променистим ликом син Зевс, Рея зважилася на розпачливий крок. Вона загорнула в пелюшки камінь і віддала його нещадному батькові. Кронос цього не помітив, проковтнув камінь і продовжував перебувати у впевненості, що йому нічого не загрожує. А сина Рея віддала на виховання пастухам на острові Крит.

Хлопчик виріс, став могутнім Зевсом — громовержцем. Коли він остаточно змужнів, тоді вступив у смертельний бій зі своїм нещадним батьком — і переміг його! Зі черева Кроноса вийшли численні сестри й брати великого Зевса, які й стали потім богами. На честь цієї знаменної, воістину великої події Зевс повелів проводити ігри, які (за місцем, де вони влаштувалися) одержали назву Олімпійських.

Інша легенда стверджує, що придумав і організував перші Ігри знаменитий син Зевса, Геракл. Коли він наймитував у царя Еврисфея, то повинен був вичистити скотарні Авгія, царя Еліди, які були сильно запушені й брудні. За цю роботу, що Геракл збирався виконати за один день, Авгій пообіцяв віддати десяту частину своїх численних черід.

Як відомо, Геракл зламав стіни скотарні й пустив через неї води двох рік — Алфея й Пенея, які й зміли весь гній.

Але підступний Авгій не віддав застережену оплату й Гераклові довелося через кілька років прийти в Еліду з військом, перемогти в кровопролитній битві армію Авгія й убити його самого. На честь цієї славної перемоги Геракла й були проведені змагання, які згодом стали називати Олімпійськими іграми.

В Олімпійських іграх давнього періоду заборонялось брати участь у змаганнях жінкам, неповноправним громадянам, тим, які спізнилися, варварам і особам, проти яких було порушено кримінальну справу.

Напередодні проведення Ігор припинялися всі війни. Ніхто не мав права вступити на територію Олімпії зі зброєю. На порушника чекав суворий штраф — дві міни сріблом (близько 27 кг чистого срібла).

Але страшніше за нишівний штраф уважалося прокляття, що боги насилали на порушника олімпійського перемир'я. Суворого покарання зазнавали й люди, чий образ зазнав подорожанин, який хоче відвідати олімпійське свято. На них чекало відлучення від Ігор на дві Олімпіади!

Виступати на Іграх було почесно і відповідально. Кожний атлет упродовж 10 місяців повинен був завзято готуватися вдома і ще протягом місяця тренуватися в Олімпії, де за майбутніми олімпійцями уважно спостерігали еланодики — судді й розпорядники ігор.

За 5 днів до початку ігор тренування припинялися, а еланодики, атлети й тренери йшли до Олімпії впродовж 2 днів, де давали клятву.

Поступово програма ігор урізноманітнювалася і ставала цікавішою. Якщо в перших Олімпійських іграх атлети змагалися тільки в бігу на дистанції 192 м, то кожне нове сторіччя поповнювало її іншими видами: стрибки в довжину, метання, кулачний бій і боротьба.

Найважчим та найпопулярнішим було п'ятиборство — пентатлон, що містив у своєму складі метання диска, стрибки у довжину з місця, метання списа, біг на 1 стадій, боротьбу.

Спочатку вся програма змагань вичерпувалась за один день, але поступово, у міру того як ігри набували все більшої популярності в житті Греції, змагання почали тривати п'ять днів.

Повага й любов греків після перемоги на Олімпіаді була забезпечена. Переможцям установлювали статуї, висікали їхні імена на кам'яних плитах, а у місто, де вони жили, їх вносили на руках. Переможця також нагороджували вінком із маслинового дерева, пальмовою гілкою та білою пов'язкою на лоб і називали олімпіоником.

Серед найвидатніших олімпіоників слід згадати Мілона з Кротону, який був семиразовим переможцем у змаганнях із боротьби, династію Діагора з Родосу (який сам, а згодом його сини та онуки брали участь у 20 (!)

Олімпіадах і завоювали 9 лаврових вінків), Леонідаса теж із Родосу, який перемагав 20 разів у змаганнях із бігу.

Але за багатомісячну історію Ігор траплялися й інші «герої». Так, наприклад, перший випадок підкupu на Іграх пов'язаний з атлетом Евполом з Фессалії, який на Олімпіаді 388 р. до н. е. запропонував хабар трьом своїм суперникам із метою перемоги, за що був покараний таким великим грошовим штрафом, за який було зведено шість статуй Зевса.

Інший приклад — римський імператор Нерон, який брав участь у підготовці та проведенні 211 Олімпіади і був проголошений переможцем у всіх змаганнях.

Римська епоха надала Олімпійським іграм багатонаціонального характеру, сім століть поспіль в Іграх брали участь тільки греки, а згодом право змагатися також отримали атлети із Римської імперії, Сирії, Олександрії, Вавилону та інших країн.

Цей період характеризується тим, що все більше міст почали наймати за гроші атлетів, щоб підтримувати ореол своєї слави.

1168 років поспіль тривали Олімпійські ігри у давнину. У 394 році імператор Римської імперії Феодосій заборонив їх, проголосивши язическими.

Поява й поширення християнської релігії, для якої характерною була боротьба проти язическої віри й сповідування аскетизму, спричинило припинення Олімпійських свят. Спортивні споруди були зруйновані, а два землетруси у VI ст. стерли Олімпію з обличчя Землі. Ідея Ігор була пушена у непам'ять на 1000 років.

## ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я — це одна з необхідних і важливих умов активного, творчого й повноцінного життя людини.

Природа сконструювала організм людини як систему, що сама себе лікує, будує, очищає. Ця здатність відкриває шлях до збереження здоров'я на довгі роки, якщо ставитися до нього раціонально, а також докладаючи певних зусиль.

## Основні складові елементи здорового способу життя

### 1. Розумне чергування праці й відпочинку

Якщо правильно і суворо дотримуватися режиму, то виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це у свою чергу створює найкращі умови для роботи й відновлення, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я та підвищенню продуктивності праці. Необхідно з перших днів життя дитини дотримуватися режиму дня: від цього залежить її здоров'я та правильний розвиток. Протягом життя 1/3 загального часу людина бере участь у трудовій діяльності, тому важливо, щоб вплив праці не спричинив погіршення стану здоров'я.

Праця дає людині радість творчості, самоствердження, виховує в ній цілеспрямованість, завзятість, свідоме ставлення до навколишнього світу тощо. Праця як фізична, так і розумова є не тільки не шкідливою, а, навпаки, систематичний, посильний, і добре організований трудовий процес зцілює весь організм людини. Якщо належним чином не розподіляти сили під час виконання роботи, то неминучими є перенапруження та перевтома. Відпочинок — це такий стан спокою або така діяльність, що позбавляє стомлення і сприяє відновленню працездатності.

### 2. Раціональне харчування

Лікарі стверджують, що повноцінне раціональне харчування — важлива умова збереження здоров'я та високої працездатності дорослих, а для дітей ще й необхідна умова зростання і розвитку. Для цього необхідні білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні солі в потрібній для організму кількості. Важливе значення для засвоєння їжі має режим харчування, тобто правильний розподіл прийомів її упродовж дня.

Якщо дитина вживає їжу завжди в певний час, то саме тоді відбувається посилене виділення травних соків. Доведено, що правильні проміжки між харчуванням до моменту вживання їжі сприяють виникненню здорового апетиту. Вживання їжі, яке відбувається із запізненням, призводить до порушень злагодженої роботи травних залоз, зменшення виділення травних соків і поступового зникнення апетиту. Проміжки між вживанням їжі забезпечують можливість повного перетравлення в шлунку дитини раніше спожитої нею їжі, а також появи вчасного відчуття голоду.

### 3. Подолання шкідливих звичок

Важливим для учнівської молоді є недопущення або позбавлення шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я

спричиняють багато захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, негативно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління та на здоров'ї майбутніх дітей.

#### **4. Оптимальна рухова активність**

У процесі систематичних занять фізичними вправами не тільки зміцнюється здоров'я, але й поліпшуються самопочуття і настрої, виникає почуття бадьорості, життєрадісності. Вочевидь, що сучасні умови життя та праці значно знизили рухову активність людини. За даними вчених, у позаминулому столітті витрата м'язової енергії у виробництві становила 94 %, а в наш час усього лише 1%. Недостатня кількість рухів негативно позначається на здоров'ї людини.

Регулярні заняття фізичними вправами й спортом, ранкова зарядка, фізкультхвилинки, прогулянки, туризм покликані саме для того, щоб компенсувати рухове голодування (гіподинамію). Для дітей різного віку систематичне заняття фізкультурою і спортом набуває виняткового значення. У цей час багато дітей мають недостатньо активний спосіб життя.

Результати досліджень свідчать, що інертні діти зазвичай виростають у таких дорослих, які мають серйозні захворювання, пов'язані із недостатньою рухливістю. У шкільному віці необхідно виробити звичку до систематичних фізичних занять.

#### **5. Дотримання правил особистої гігієни**

Велике значення в профілактиці різних захворювань належить особистій гігієні, тобто догляду за своїм тілом та утриманням його в чистоті. Шкіра захищає тіло людини від хвороб.

Коли дитина бігає, стрибає, їй стає гаряче, а на шкірі з'являються крапельки поту. Крім того, на шкірі міститься тонкий шар жиру, шкірного сала. Якщо шкіру тривалий час не мити, то на ній накопичується жир і піт, на яких затримуються частки пилу. Від цього шкіра стає брудною, грубою й перестає захищати тіло. Щоранку всі діти повинні вмиватися: мити обличчя, руки, шию, вуха.

Умиватися також потрібно після прогулянок і ввечері. Особиста гігієна крім того стосується питань гігієни побуту, у першу чергу — підтримки чистоти повітря в житлі, догляду за одягом і постільною білизною, створення нормальних умов для сну й відпочинку.

#### **6. Загартовування**

Загартовування — це науково обґрунтоване систематичне використання природних факторів для підвищення стійкості організму до несприят-



ливих умов навколишнього середовища. Вони допомагають поліпшити діяльність усіх органів та систем, уникнути багатьох хвороб, продовжити життя і на довгі роки зберегти працездатність, уміння радіти життю. Особливою є роль загартовування у профілактиці простудних захворювань.

При цьому необхідно дотримуватися таких правил:

- систематичне використання гартувальних процедур у будь-яку пору року, безперервно;
- поступове збільшення дози подразнювальної дії;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей організму людини;
- усі гартувальні процедури повинні супроводжуватися позитивними емоціями.

Гартувальні заходи поділяються на загальні (правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізкультурою) і спеціальні (повітряні ванни, сонячні ванни, водні процедури).

## ПОНЯТТЯ ПРО ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

Оздоровчі системи — системи знань і практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я. Оздоровчі системи почали формуватися з моменту появи людських цивілізацій і природно входять до культури людства.

Відомі оздоровчі системи умовно можна розподілити на традиційні й сучасні.

Традиційні оздоровчі системи виникли у країнах із безперервним і спадкоємним розвитком культури — Індії й Китаї (аюрведа, йога, ушу та інші). Сучасні оздоровчі системи формуються в країнах молоді культури на основі системного (цілісного) підходу та сучасних досягнень науки. Крім того, у країнах, що дотепер культурно ізольовані, можливою є поява «примітивних» оздоровчих систем.

Аюрведа — знання про здоровий спосіб життя, єдність науки, релігії та філософії. Вік джерел цього навчання сягає понад 5 тис. років. Здоров'я людини значною мірою залежить від гарного травлення й правильного обміну речовин в організмі.

Важливою умовою є емоційна врівноваженість і духовна досконалість. Аюрведа пропонує безліч способів для знаходження здоров'я та внутрішнього спокою за рахунок досягнення єдності тіла, душі й духу.

Філософська система йоги зважає на те, що людський організм — це зменшена копія Всесвіту, рівновага в якому підтримується праною (подих,

життєва сила). Усередині тіла перебуває 7 центрів прани — це так звані чакри. Під впливом спеціальних вправ (помірність, культура харчування, роботи й відпочинку, віддалення почуттів, концентрація уваги, споглядання, зосередження, вправи статичні, динамічні і дихальні) чакри відкриваються — у цей момент досягається стан рівноваги й спокою.

Народна медицина стверджує, що найважливіше завдання в оздоровленні організму — допомогти йому самотужки боротися із хворобами і не заважати програмі, закладеній у ньому Природою.

Людський організм — дуже складна, але в той же час досконала саморегулююча система. За своєю природою людина не повинна хворіти, вона містить усе, щоб протистояти будь-якому захворюванню. Упродовж століть людський організм розвивався згідно із природою, налаштовуючи свої функції й системи відповідно до природних процесів.

Однак наш час поставив його в екстремальні (не тільки фізичні, але й психічні) умови, які постійно порушують нормальну роботу його регуляторних систем, до того ж позбавлених природної підтримки. Повернути зв'язок людини з навколишньою природою — це основна мета всіх натуралістичних систем.

Ці системи засновані не тільки на оздоровчих процедурах, але й на відповідному способі життя, світосприйманні. Тому штучне копіювання системи йогів або ушу в наших умовах здебільшого втрачає свою ефективність.

Хоча і на наших теренах існують оздоровчі системи, адаптовані до наших умов, наприклад система Порфірія Іванова, що заснована на загартовуванні організму, тісному зв'язку людини із природою. Але Іванов надав цьому поняттю широкого змісту: це загартування стосовно будь-яких несприятливих впливів, включаючи хвороботворні мікроорганізми, отруєне повітря, шкідливу ідеологію. Важливо повірити у свої можливості, розкритися живильним силам навколишньої природи. Його система спрямована не тільки на оздоровлення тіла, але й самої моральності людини.

## ПИТНИЙ РЕЖИМ

Організм дорослої людини на 65 % складається із води. Чим молодшим є організм, тим він багатший на воду. Місячний ембріон складається на 97 % з води, немовля — на 75–80 %. У людей похилого віку вміст води знижується до 57 %. Тому для нормальної роботи організму дуже важливо, щоб питна вода була чистою й фізіологічно повноцінною.

Медики вважають, що доросла людина повинна випивати за день не менше ніж 2 л води, це 8 склянок рідини. Зрозуміло, заняття спортом хоча б годину на день сприятиме тому, що організм вимагатиме більше — уже 10–12 склянок.

Зазвичай люди п'ють значно менше. Статистика свідчить, що дуже багато людей звикають до постійної спраги. У результаті організм зазнає «режиму водної економії». Підсумок жалюгідний: швидка стомлюваність, дратівливість без причини, головні болі й запаморочення.

Перший симптом недостачі рідини — постійне почуття втоми. Коли вміст води в організмі знижується на 5 %, пульс частішає й підвищується температура тіла.

Дослідження доводять, що спортсмени, які не отримують рідини під час змагань, виявляють результати на 6–12 % гірше, ніж їхні суперники, які споживають достатню кількість рідини. Фахівці рекомендують після кожних 20 хв інтенсивних фізичних навантажень випивати приблизно склянку води.

Від перших днів життя дитина потребує правильного питного режиму. Вважається, що потреба дитини у воді в перший рік життя становить до 150 мл на 1 кг маси тіла на добу.

Організм зростаючої дитини, яка відчуває в школі щоденні фізичні й психологічні навантаження, потребує ковтка води набагато частіше. Але не всі наші школярі, на жаль, мають можливість попити під час уроків. Найчастіше учень, випивши вранці чашку чаю або кави, у найкращому разі купить ще склянку чаю у буфеті, а третю склянку води він вип'є тільки вдома вже після обіду! І це замість рекомендованих восьми щоденних склянок рідини! Час бити на сполох: якщо ми хочемо виростити здорове й сильне покоління, необхідно негайно замислитися над оптимальним питним режимом школяра.

Практично у всіх закордонних школах на сьогодні встановлені апарати для прохолодження і нагрівання чистої води, що дозволяє дітям у будь-який час напитися.

Найчастіше саме навесні порушується правильний водний баланс в організмі. Проблему авітамінозу й неминучого послаблення організму навесні можна розв'язати таким чином: достатньо пити воду, збагачену макро- і мікроелементами. Якщо в такій здоровій, збалансованій воді будуть міститися кальцій, йод, магній, фтор, то діти отримають величезну підтримку для свого ослабленого імунітету. Це стане потужним засобом профілактики багатьох захворювань.

Індійські йоги випивають на день не менше ніж 15 склянок (приблизно 3 л). Склянку теплої чистої води з декількома краплями лимонного соку

потрібно випити відразу після пробудження, потім за півгодини до кожного вживання їжі й ще склянку перед сном.

Не рекомендується пити воду під час або відразу після вживання їжі. Потрібно почекати 2–3 год, щоб не порушувати процесу травлення і не змивати шлункову секрецію.

Численні напої, що містять цукор і вуглекислоту, можуть мати небажані наслідки, тому питний режим школяра повинен складатися зі споживання тільки чистої питної води.

Якість води, яку ми п'ємо, визначає наше самопочуття. Уживати чисту питну воду дуже важливо. Вона сприятливо впливає на працездатність і підвищує імунний захист організму, що особливо важливо для дітей, а також людей, які ведуть активний спосіб життя.

За даними американських учених, щоденне споживання тільки чистої питної води додає 8–10 років життя.

## **РОЗДІЛ 3**

---

**РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-ГО КЛАСУ**

## ГРАФІК РОЗПОДІЛУ І ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

| Теми/години                                    | Уроки            |      |       |       |  |
|--|------------------|------|-------|-------|--|
| Теоретико-методичні знання                     | У процесі уроків |      |       |       |  |
| Гімнастика (8)*                                |                  |      |       | 25–32 |  |
| Спортивні ігри* (36)                           |                  |      |       | 25–34 |  |
| Футбол (34)                                    |                  |      | 11–24 |       |  |
| Легка атлетика (7)*                            |                  | 4–10 |       |       |  |
| Плавання (12)**                                |                  |      |       |       |  |
| Кросова, лижна або ковзанярська підготовка (4) |                  |      |       |       |  |
| Туризм (4)                                     |                  |      |       |       |  |
| Вправи комплексних тестів (12)                 | 1–3              |      |       |       |  |

| Уроки |       |       |       |       |       |        |         |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
|       |       |       |       |       |       |        |         |
| 33–42 |       |       | 50–62 |       |       |        |         |
|       |       |       |       | 66–78 |       |        |         |
|       |       |       |       |       | 79–98 |        |         |
|       |       |       |       |       |       |        |         |
|       |       | 46–49 |       |       |       |        |         |
|       |       |       |       |       |       | 99–102 |         |
|       | 43–45 |       |       |       |       |        | 103–105 |

\* Теми та елементи вправ підлягають обов'язковому повторенню.

\*\* За наявності в навчальному закладі умов проводиться за рахунок годин з інших розділів програми. Матеріал для навчання та повторення для 7-го класу програмою не передбачено.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР

### 45 уроків:

- 6 — тестування;
- 7 — легка атлетика;
- 8 — гімнастика;
- 14 — футбол;
- 10 — волейбол.

### Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомити із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних тестів.
3. Навчати зупинок та ведення м'яча; ударів по м'ячу ногою, а також індивідуальних дій у захисті і нападі у футболі.
4. Навчати передач двома руками зверху, нижньої та верхньої прямої подачі, а також індивідуальних, групових і командних дій у захисті та нападі у волейболі.
5. Повторити стрибки у довжину і висоту з розбігу, метання м'яча, а також біг на 60 м і 1500 м.
6. Повторити лазіння по канату, вправи у висах і упорах; комбінації з акробатики; опорні стрибки та вправи для рівноваги у гімнастиці.

### Навчальні нормативи

| Розділ         | Зміст навчального матеріалу                           | Рівень навчальних досягнень учнів |              |              |             |
|----------------|---|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |   | початковий                        | середній     | достатній    | високий     |
| Легка атлетика | Біг на 60 м, с:<br>хлопці<br>дівчата                  | Більш ніж 11,0<br>Більш ніж 11,2  | 11,0<br>11,2 | 10,2<br>10,5 | 9,4<br>10,2 |
| Легка атлетика | Стрибок у довжину з розбігу, см:<br>хлопці<br>дівчата | Менш ніж 280<br>Менш ніж 240      | 280<br>240   | 310<br>270   | 340<br>300  |
| Легка атлетика | Стрибок у висоту з розбігу, см:<br>хлопці<br>дівчата  | Менш ніж 90<br>Менш ніж 80        | 90<br>80     | 95<br>85     | 100<br>95   |



| Розділ         | Зміст навчального матеріалу  | Рівень навчальних досягнень учнів                         |                       |                         |                         |
|----------------|--|---|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                |  | початковий  | середній              | достатній               | високий                 |
| Легка атлетика | Метання малого м'яча на дальність, м:<br>хлопці<br>дівчата   | Менш ніж 24<br>Менш ніж 15                                | 24<br>15              | 29<br>19                | 34<br>22                |
| Легка атлетика | Біг на 1500 м, хв. с:<br>хлопці<br>дівчата   | Менш ніж 8.00<br>Менш ніж 9.30                            | 8.00<br>9.30          | 7.40<br>9.00            | 7.15<br>8.40            |
| Футбол         | 5 ударів по м'ячу на точність:<br>хлопці<br>дівчата  | 1 або жодного<br>Жодного                                  | 2<br>1                | 3<br>2                  | 4–5<br>3–5              |
| Гімнастика     | Підтягування, разів:<br>хлопці — у висі<br>дівчата — у висі лежачи<br>Або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:<br>хлопці<br>дівчата | Менш ніж 4<br>Менш ніж 7<br><br>Менш ніж 14<br>Менш ніж 6 | 4<br>7<br><br>14<br>6 | 6<br>12<br><br>19<br>10 | 8<br>17<br><br>20<br>12 |
| Гімнастика     | Комбінація елементів вправ на вибір:<br>а) у висах та упорах;<br>б) з акробатики;<br>в) в рівновазі (дівчата);<br>г) опорні стрибки.             | 1   | 2                     | 3                       | 4                       |
| Волейбол       | 7 нижніх прямих подач, кількість передач:<br>хлопці<br>дівчата   | 1 або жодної<br>Жодної                                    | 2<br>1                | 3<br>2                  | 4–7<br>3–7              |

## План проведення уроків

| № уроку | Зміст  | Дата | При-мітки |
|---------|--|------|-----------|
| 1       | Завдання на рік і семестр. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами. Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів. Домашнє завдання |      |           |
| 1       | Завдання на рік і семестр.<br>Правила безпеки на уроках фізичної культури. Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів. Домашнє завдання                 |      |           |
| 2       | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Лапта».<br>Повідомлення результатів   |      |           |
| 3       | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість.<br>Рухлива гра «Виштовхни з кола».<br>Повідомлення результатів   |      |           |
| 4       | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Стрибки у довжину з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Стрибки зі скалкою   |      |           |
| 5       | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків. Стрибки у довжину з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба  |      |           |
| 6       | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі.<br>Естафета з бігом і стрибками. Біг на 60 м. Стрибки у довжину з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Дихальні вправи   |      |           |

| № уроку | Зміст  | Дата | При-мітки |
|---------|--|------|-----------|
| 7       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Норматив зі стрибків у довжину з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг                     |      |           |
| 8       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків. Стрибки у висоту з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на витривалість. Вправи на розслаблення                          |      |           |
| 9       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Норматив із бігу на 60 м. Стрибки у висоту з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Стрибки зі скакалкою  |      |           |
| 10      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з бігом та стрибками. Спеціальні стрибкові вправи. Норматив зі стрибків у висоту з розбігу. Норматив із бігу на 1500 м. Заспокійлива ходьба  |      |           |
| 11      | Різновиди ходьби. Рівномірно-перемінний біг. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Навчальна гра. Вправи на розтягування   |      |           |
| 12      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Ведення м'яча. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання                         |      |           |
| 13      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Маневрування на полі. Стрибки   |      |           |
| 14      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба. Домашнє завдання |      |           |
| 15      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». «Закривання». Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Вправи на увагу   |      |           |

| № уроку | Зміст  | Дата | При-мітки |
|---------|--|------|-----------|
| 16      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту з місця. Рухлива гра «Мисливці й качки». Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги і стегна. Повільний біг |      |           |
| 17      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у довжину з місця. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Навчальна гра. Дихальні вправи                                |      |           |
| 18      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Повторне пробігання коротких відрізків. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Вправи на розтягування             |      |           |
| 19      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Жонглювання м'ячем за допомогою голови. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба                                       |      |           |
| 20      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Кидки воротарем м'яча рукою. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Елементи акробатики  |      |           |
| 21      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Повільний біг                                    |      |           |
| 22      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Баскетбол за спрощеними правилами. Вправи на розслаблення          |      |           |
| 23      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Смуга перешкод. Ловіння та відбивання м'яча воротарем. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшвою. Ходьба зі зміною темпу. Перевірка домашнього завдання                        |      |           |

| № уроку | Зміст   | Дата | При-мітки |
|---------|---|------|-----------|
| 24      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Ловіння та відбивання м'яча воротарем. Норматив із ударів по нерухомому м'ячу на точність. Навчальна гра. Вправи в рівновазі   |      |           |
| 25      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Акробатика: стійка на кистях. Лазіння по канату. Вправи у висах і упорах: хлопці і дівчата — вправи на низькій перекладині. Опорні стрибки: через козла способом «ноги нарізно». Перетягування канату. Домашнє завдання  |      |           |
| 26      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Ритмічна гімнастика. Акробатика: стійка на кистях. Лазіння по канату. Вправи у висах і упорах: хлопці і дівчата — вправи на низькій перекладині. Опорні стрибки: через козла способом «ноги нарізно». Вправи на розтягування   |      |           |
| 27      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Акробатика: зв'язки елементів вправ. Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині, дівчата — вправи на різновисоких брусах. Опорні стрибки: через козла способом «зігнувши ноги». Вправи на формування та корекції постави  |      |           |
| 28      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Акробатика: зв'язки елементів вправ. Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині; дівчата — вправи на різновисоких брусах. Опорні стрибки: через козла способом «зігнувши ноги». Танцювальні вправи  |      |           |
| 29      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палками. Акробатика: зв'язки елементів вправ. Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині; дівчата — вправи на різновисоких брусах. Опорні стрибки: через козла боком із поворотом на 90°. Перетягування канату  |      |           |
| 30      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Ритмічна гімнастика. Норматив із акробатики. Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на паралельних брусах, дівчата — вправи на різновисоких брусах. Опорні стрибки: хлопці — через козла у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла боком з поворотом на 90°. Вправи на рівновагу (дівчата): зв'язки елементів вправ. Вправи на розслаблення |      |           |

| № уроку | Зміст  | Дата | При-мітки |
|---------|--|------|-----------|
| 31      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Норматив у хлопців — вправи на високій перекладині; у дівчат — вправи на різновисоких брусах. Опорні стрибки: хлопці — через козла у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла боком із поворотом на 90°. Вправи на рівновагу (дівчата): зв'язки елементів вправ. Вправи у висах і упорах (хлопці): вправи на паралельних брусах. Вправи на формування та корекції постави</p> |      |           |
| 32      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Норматив із підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Норматив у хлопців — вправи на паралельних брусах. Норматив з опорних стрибків. Танцювальні вправи</p>  |      |           |
| 33      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення до 10–15 м. Пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у нападі. Передачі м'яча двома руками зверху. Розміщення гравців у нападі. Вправи на зміцнення фаланг пальців кисті. Перевірка домашнього завдання</p>  |      |           |
| 34      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у нападі. Передачі м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подача. Вибір місця для передач. Вправи на формування постави</p>  |      |           |
| 35      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета з бігом. Передачі м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подача. Вибір місця під час прийому м'яча. Вправи на координацію рухів. Домашнє завдання</p>   |      |           |
| 36      | <p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Передачі м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подача. Взаємодії гравців передньої лінії у нападі. Багаторазові стрибки</p>  |      |           |
| 37      | <p>Різновиди ходьби. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача. Пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у захисті. Взаємодії гравців передньої лінії у нападі. Навчальна гра. Підтягування на перекладині</p>  |      |           |

| № уроку | Зміст   | Дата | При-мітки |
|---------|---|------|-----------|
| 38      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Швидкі пересування з імітацією технічного прийому. Верхня пряма подача. Пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у захисті. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Вправи на зміцнення фаланг пальців кисті |      |           |
| 39      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобці і горлиці». Верхня пряма подача. Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його. Система гри з другої передачі через гравця передньої лінії. Акробатичні елементи  |      |           |
| 40      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Верхня пряма подача. Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його. Система гри з другої передачі через гравця передньої лінії. Рухлива гра «Вудочка».   |      |           |
| 41      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Стрибки у довжину. Верхня пряма подача. Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його. Система гри у захисті «кутом уперед». Смуга перешкод  |      |           |
| 42      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Передача м'ячів».<br>Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його. Норматив із верхньої прямої подачі. Навчальна гра. Перестрибування через перешкоди  |      |           |
| 43      | Олімпійські ігри Давньої Греції. Різновиди ходьби.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів   |      |           |
| 44      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». Повідомлення результатів. Перевірка домашнього завдання   |      |           |
| 45      | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Рухлива гра «Перетягування у парах». Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр  |      |           |

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР

### 60 уроків:

- 4 — кросова, лижна або ковзанярська підготовка;
- 6 — тестування;
- 13 — гандбол;
- 20 — футбол;
- 13 — баскетбол;
- 4 — туризм.

### Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних тестів.
3. Навчати ловіння і передач м'яча; ведення та блокування м'яча; а також індивідуальних, групових і командних дій у нападі та захисті у гандболі.
4. Навчати ударів по м'ячу головою; фінтів; а також тактики групових дій у нападі та захисті в футболі.
5. Навчати кидків м'яча; оволодіння м'ячем; а також індивідуальних, групових і командних дій у нападі та захисті у баскетболі.
6. Навчати різних способів орієнтування на місцевості та визначення на карті свого місцезнаходження у туризмі.
7. Повторити одночасні та навперемінні ходи у лижній підготовці.

### Навчальні нормативи

| Розділ | Зміст навчального матеріалу  | Рівень навчальних досягнень учнів |          |           |         |
|--------|--|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
|        |  | початковий                        | середній | достатній | високий |
| Футбол | 4 спроби ведення м'яча на швидкість, кількість правильно виконаних спроб:<br>хлопці<br>дівчата | 1 або жодної                      | 2        | 3         | 4       |
|        |  | Жодної                            | 1        | 2         | 3–4     |



| Розділ    | Зміст навчального матеріалу   | Рівень навчальних досягнень учнів |          |           |         |
|-----------|---|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
|           |   | початковий                        | середній | достатній | високий |
| Гандбол   | Передачі м'яча у стіну з відстані 3 м протягом 30 с, кількість передач:     |                                   |          |           |         |
|           | хлопці  | 10                                | 12       | 15        | 17      |
|           | дівчата   | 6                                 | 8        | 12        | 14      |
|           | Або 7 семиметрових кидків у задану половину воріт, кількість влучень:       |                                   |          |           |         |
| хлопці    | 1 або жодного   | 2                                 | 3        | 4–7       |         |
| дівчата   | Жодного   | 1                                 | 2        | 3–7       |         |
| Баскетбол | 6 кидків м'яча після ведення та подвійного кроку, кількість влучних кидків: |                                   |          |           |         |
|           | хлопці  | 1                                 | 2        | 3         | 4–6     |
|           | дівчата   | Жодного                           | 1        | 2         | 3–6     |
|           | Або ведення м'яча на відстань 15 м на швидкість, с:                         |                                   |          |           |         |
|           | хлопці  | Більш ніж 3,8                     | 3,8      | 3,6       | 3,4     |
| дівчата   | Більш ніж 4,0   | 4,0                               | 3,8      | 3,6       |         |
| Туризм    | Визначення по карті свого місцезнаходження, кількість спроб                 | 4                                 | 3        | 2         | 1       |

|   |                                    |                    |       |       |       |
|---|------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|
| Кросова/<br>лижна/<br>ковзаняр-<br>ська під-<br>готовка | Крос 1500 м, хв. с:                |                    |       |       |       |
|   | хлопці                             | Більш ніж<br>8.30  | 8.30  | 8.00  | 7.30  |
|   | дівчата                            | Більш ніж<br>10.00 | 10.00 | 9.40  | 9.00  |
|   | Або біг на лижах<br>2000 м, хв. с: |                    |       |       |       |
|   | хлопці                             | Більш ніж<br>16.00 | 16.00 | 15.00 | 14.00 |
|   | дівчата                            | Більш ніж<br>18.00 | 18.00 | 17.00 | 16.00 |
| Або біг на ковзанах без<br>урахування часу, м:          |                                    |                    |       |       |       |
|   | хлопці                             | Менш ніж<br>500    | 500   | 800   | 1000  |
| дівчата   | Менш ніж<br>300                    | 300                | 500   | 800   |       |

## План проведення уроків

| № уроку | Зміст  | Дата | При-<br>мітки |
|---------|--|------|---------------|
| 1 (46)  | Завдання на семестр. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові<br>вправи. Одночасні та наперемінні ходи.<br>Рухлива гра «Самокат».<br>Повернення інвентарю   |      |               |
| 2       | Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків.<br>Одночасні та наперемінні ходи. Біг на лижах на<br>витривалість. Рухлива гра «Драбинка».<br>Повернення інвентарю |      |               |
| 3       | Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Вправи на розвиток рухливості<br>у суглобах. Одночасні та наперемінні ходи.<br>Рухлива гра «Слалом». Повернення інвентарю                         |      |               |
| 4       | Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові<br>вправи. Норматив із бігу на лижах на витривалість.<br>Рухлива гра «Підняти палки».<br>Повернення інвентарю      |      |               |

| № уроку | Зміст  | Дата | Примітки |
|---------|--|------|----------|
| 5 (50)  | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків. Стійки і способи пересування у нападі. Ловіння і передачі м'яча. Навчальна гра. Вправи на формування постави. Домашнє завдання           |      |          |
| 6       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Способи пересування у нападі. Ловіння і передачі м'яча. Обманні рухи (фінти) у нападі. Біг на витривалість. Акробатичні вправи  |      |          |
| 7       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета з бігом. Пересування у захисній стійці. Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника. Ловіння і передачі м'яча. Вправи на підвищеній опорі              |      |          |
| 8       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалкою. «Човниковий» біг. Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника. Ловіння і передачі м'яча. Опіка гравця без м'яча. Вправи з великою амплітудою рухів |      |          |
| 9       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалкою. Рухлива гра «Утримай м'яч». Рух «вісімкою». Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника. Опіка гравця з м'ячем. Вправи біля гімнастичної стінки    |      |          |
| 10 (55) | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалкою. Біг із різних вихідних положень. Рух «вісімкою». Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника. Дії 2 нападаючих проти 1 захисника. Стрибки          |      |          |
| 11      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Квач із передачами». Кидки з підкручуванням м'яча. Дії двох нападаючих проти одного захисника. Вправи з тенісними м'ячами                                  |      |          |
| 12      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Кидки з підкручуванням м'яча. Блокування кидків. Дії трьох нападаючих проти двох захисників. Підтягування на перекладині                          |      |          |
| 13      | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Кидки з підкручуванням м'яча. Блокування кидків. Командні дії у позиційному нападі. Навчальна гра. Присідання  |      |          |

| № уроку    | Зміст   | Дата | Примітки |
|------------|---|------|----------|
| 14         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем.<br>Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Командні дії у позиційному нападі. Біг на витривалість.<br>Вправи на формування постави  |      |          |
| 15<br>(60) | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Перестрибування смуги перешкод.<br>Ловіння і передачі м'яча. Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Поняття про змішаний захист 5 + 1.<br>Вправи з великою амплітудою. Перевірка домашнього завдання |      |          |
| 16         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з бігом. Кидки з підкручуванням м'яча. Блокування кидків. Поняття про змішаний захист 4 + 2. Вправи біля гімнастичної стінки  |      |          |
| 17         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення до 10 м. Норматив із передач м'яча у стіну або семиметрових штрафних кидків. Взаємодія воротаря з гравцями. Навчальна гра.<br>Вправи на підвищеній опорі                           |      |          |
| 18         | Засади здорового способу життя. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ.<br>Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів.  |      |          |
| 19         | Питний режим. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ.<br>Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Нападники і захисники».<br>Повідомлення результатів  |      |          |
| 20<br>(65) | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ.<br>Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Рухлива гра «Лабіринт».<br>Повідомлення результатів.<br>Домашнє завдання  |      |          |
| 21         | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Чергування способів пересувань під час активної протидії захисників. Кидки м'яча однією рукою зверху. Вибір позиції для опіки нападаючих.<br>Рухлива гра «Боротьба в квадраті»                    |      |          |

| № уроку    | Зміст   | Дата | При-мітки |
|------------|---|------|-----------|
| 22         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі.<br>Прискорення з місця з різних вихідних положень.<br>Способи ловіння і передач м'яча в ігрових умовах.<br>Кидки м'яча однією рукою зверху. Пересування у нападі в поєднанні з фінтами.<br>Повільний біг   |      |           |
| 23         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг.<br>Способи ловіння і передач м'яча в ігрових умовах.<br>Поєднання стійок і пересувань із технічними прийомами у захисті. Вибір позиції і моменту для отримання м'яча в трисекундній зоні нападу.<br>Ходьба зі зміною темпу                           |      |           |
| 24         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з дістанням високих предметів. Чергування різних видів ведення м'яча.<br>Способи ловіння і передач м'яча в ігрових умовах.<br>Кидки м'яча однією рукою зверху.<br>Протидії кидкам із середньої дистанції.<br>Дихальні вправи                                  |      |           |
| 25<br>(70) | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Чергування різних видів ведення м'яча.<br>Способи ловіння і передач м'яча в ігрових умовах.<br>Кидки м'яча однією рукою зверху. Вибір способу і моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника.<br>Рухлива гра «Змагання тачок» |      |           |
| 26         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Штрафний кидок. Чергування різних способів ведення м'яча. Взаємодії двох гравців «наведення і перегинання». Навчальна гра. Акробатичні вправи   |      |           |
| 27         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце. Штрафний кидок. Взаємодії в трійках «вісіркою». Повільний біг  |      |           |
| 28         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця з різних вихідних положень. Ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце. Штрафний кидок. Заслон.<br>Ходьба зі зміною темпу   |      |           |

| № уроку    | Зміст  | Дата | При-мітки |
|------------|--|------|-----------|
| 29         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Накривання м'яча. Штрафний кидок.<br>«Ухилиння» з-під заслону. Навчальна гра.<br>Рухлива гра «Перетягання в парах»   |      |           |
| 30<br>(75) | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалкою. «Човниковий» біг. Способи ловіння і передачі м'яча в ігрових ситуаціях. Естафета з веденням і кидками. Організація підстрахування під час переходу нападника під шит.<br>Вправи на розслаблення |      |           |
| 31         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалкою. Серійні стрибки з діставанням високих предметів. Відбивання м'яча.<br>Кидки м'яча однією рукою зверху. Організація позиційного нападу. Вправи на розтягування                                   |      |           |
| 32         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем.<br>Відволікальні дії захисника. Чергування різних способів ведення м'яча. Протидія позиційному нападу. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання                                       |      |           |
| 33         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Норматив із кидків м'яча після ведення та подвійного кроку або ведення м'яча з максимальною швидкістю.<br>Організація швидкого прориву та протидія йому.<br>Навчальна гра. Рухлива гра «Змагання тачок»      |      |           |
| 34         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Рухлива гра «Виштовхни з кола». Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Ведення м'яча. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба. Домашнє завдання  |      |           |
| 35<br>(80) | Різновиди ходьби. Рівномірно-перемінний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі. Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br>Вправи на розслаблення               |      |           |
| 36         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання коротких відрізків.<br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі. Ведення м'яча.<br>Навчальна гра. Ходьба зі зміною темпу              |      |           |

| № уроку    | Зміст   | Дата | Примітки |
|------------|---|------|----------|
| 37         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у парах.<br>Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі. Укидання м'яча з місця.<br>Повільний біг   |      |          |
| 38         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у парах.<br>Повторно-інтервальне пробігання відрізків із максимальною швидкістю. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі. Фінт «відходом». Стрибки у довжину з місця |      |          |
| 39         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м'яча з місця. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Стрибки у висоту з місця                 |      |          |
| 40<br>(85) | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшоною. Укидання м'яча з розбігу. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Елементи акробатики   |      |          |
| 41         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами. Зупинка м'яча підшоною. Розіграш удару від своїх воріт. Вправи на розтягування  |      |          |
| 42         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Удари м'яча на дальність. Ведення м'яча. Укидання м'яча з розбігу. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба   |      |          |
| 43         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. Фінт «ударом».<br>Уведення м'яча у гру партнером. Укидання м'яча з розбігу. Навчальна гра. Жонглювання м'ячем   |      |          |
| 44         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Естафета з веденням м'яча. Удари м'яча на дальність. Фінт «ударом».<br>Повільний біг   |      |          |

| № уроку    | Зміст   | Дата | При-мітки |
|------------|---|------|-----------|
| 45<br>(90) | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Удари м'яча на дальність. Відбирання м'яча, атакуючи суперника.<br>Вибір позиції у групових діях у захисті.<br>Ходьба зі зміною темпу  |      |           |
| 46         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг.<br>Удари м'яча на дальність. Фінт «зупинкою».<br>Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Дихальні вправи  |      |           |
| 47         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Удари м'яча на дальність. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил із суперником. Гандбол за спрощеними правилами. Вправи на розтягування               |      |           |
| 48         | Різновиди ходьби. Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил із суперником.<br>Повільний біг   |      |           |
| 49         | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах.<br>Ведення м'яча. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Навчальна гра. Подолання смуги перешкод  |      |           |
| 50<br>(95) | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах.<br>Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу правою і лівою ногами різними способами.<br>Зупинка м'яча підшвою. Ходьба зі зміною темпу |      |           |
| 51         | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах.<br>Удари м'яча на точність. Ведення м'яча.<br>Взаємодії в обороні за чисельної переваги суперника.<br>Вправи в рівновазі. Перевірка домашнього завдання  |      |           |
| 52         | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ.<br>Рухлива гра «Мисливці і качки». Удари м'яча на точність.<br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Взаємодії в обороні за чисельної переваги суперника. Вправи на увагу                                  |      |           |
| 53         | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ.<br>Жонгливання м'ячем за допомогою стегна, ноги і голови. Норматив із ведення м'яча на швидкість.<br>Навчальна гра. Стрибки  |      |           |



| № уроку  | Зміст   | Дата | Примітки |
|----------|---|------|----------|
| 54       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Орієнтування на місцевості за картою. Рухлива гра «Проведи м'яч». Повільний біг  |      |          |
| 55 (100) | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Орієнтування на місцевості за картою. Рухлива гра «Лапта». Вправи у рівновазі  |      |          |
| 56       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Визначення на карті свого місцезнаходження. Рухлива гра «Лабіринт». Вправи на розтягування   |      |          |
| 57       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Норматив із визначення на карті свого місцезнаходження. Рухлива гра «Невід»  |      |          |
| 58       | Поняття про оздоровчі системи. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів |      |          |
| 59       | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Квач із передачами». Повідомлення результатів                 |      |          |
| 60 (105) | Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр і рік    |      |          |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГІМНАСТИКИ

| Зміст навчального матеріалу  |
|--|
| <p><b>Теоретична підготовка</b><br/>           Розвиток гімнастики в Україні.<br/>           Роль гнучкості та м'язової сили в опануванні рухових дій. Самострахування під час виконання фізичних вправ</p>  |
| <p><b>Фізична підготовка</b><br/>           Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами.<br/>           Перетягування канату.<br/>           Вправи на формування та корекції постави.<br/>           Ритмічна гімнастика.<br/>           Танцювальні вправи</p>  |
| <p><b>Технічна підготовка</b><br/>           Акробатика:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійка на кистях;</li> <li>• зв'язки елементів.</li> </ul>           Лазіння по канату.<br/>           Вправи у висах та упорах:<br/>           хлопці — вправи на високій перекладині;<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи на низькій перекладині;</li> <li>• вправи на паралельних брусах;</li> </ul>           дівчата — вправи на низькій перекладині;<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи на різновисоких брусах.</li> </ul>           Опорні стрибки:<br/>           хлопці — через козла у довжину способом «ноги нарізно»;<br/>           дівчата і хлопці — через козла способом «ноги нарізно»;<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способом «зігнувши ноги»;</li> <li>• боком з поворотом на 90°.</li> </ul>           Вправи з рівноваги: зв'язки елементів вправ</p> |

| Уроки            |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| У процесі уроків |    |    |    |    |    |    |    |
| +                |    | +  | +  | +  |    | +  | +  |
| +                |    | +  |    | +  |    | +  |    |
|                  | +  |    | +  |    | +  |    | +  |
| П                | 3  |    | 3  | 3  | К  |    |    |
| П                | 3  | П  |    |    |    |    | К  |
| П                | 3  | П  | 3  | 3  |    | К  |    |
| П                | 3  |    |    |    | П  | 3  | К  |
| П                | 3  | П  | 3  | 3  | 3  | К  |    |
| П                | 3  |    |    |    | П  | 3  | К  |
|                  |    | П  | 3  |    |    |    |    |
|                  |    |    |    | П  | 3  | 3  |    |
|                  |    |    |    |    | П  | 3  | К  |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

| Зміст навчального матеріалу   |
|---|
| <b>Теоретична підготовка</b><br>Питний режим легкоатлета  |
| <b>Фізична підготовка</b><br>Загальнорозвивальні вправи: на місці; <ul style="list-style-type: none"><li>• у русі;</li><li>• у парах.</li></ul> Стрибки зі скакалкою.<br>Повторне пробігання відрізків.<br>Біг у повільному темпі.<br>Естафети з бігом та стрибками.<br>Спеціальні бігові та стрибкові вправи.<br>Спеціальні вправи для підготовки до метання |
| <b>Технічна підготовка</b><br>Біг: <ul style="list-style-type: none"><li>• на 60 м;</li><li>• кросовий біг до 1500 м.</li></ul> Стрибки: <ul style="list-style-type: none"><li>• у довжину з розбігу;</li><li>• у висоту з розбігу.</li></ul> Метання малого м'яча на дальність із розбігу  |

| Уроки            |   |   |   |        |        |    |
|------------------|---|---|---|--------|--------|----|
| 4                | 5 | 6 | 7 | 8      | 9      | 10 |
| У процесі уроків |   |   |   |        |        |    |
| +                | + | + | + | +      | +      | +  |
| +                | + |   | + | +      | +      | +  |
| +                |   | + | + | +      | +      | +  |
| +                | + | + | + | +      | +      | +  |
| П                | + | 3 | 3 | +      | К      | К  |
| П                | 3 | 3 | К |        | 3      | К  |
| П                | 3 | 3 | 3 | П<br>3 | 3<br>К | К  |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ФУТБОЛУ

### Зміст навчального матеріалу

#### **Теоретична підготовка**

Історія українського футболу. Лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста

Загальна фізична підготовка  
Рівномірно-перемінний біг.  
Повторно-інтервальне пробігання відрізків із максимальною швидкістю.  
Біг на витривалість.  
Стрибки у висоту та довжину.  
Вправи з навантаженням.  
Елементи акробатики.  
Рухливі ігри та естафети з м'ячем.  
Спортивні ігри за спрощеними правилами.  
Спеціальна фізична підготовка  
Повторне пробігання коротких відрізків.  
«Човниковий» біг.  
Прискорення та ривки з м'ячем.  
Рухливі ігри для розвитку швидкості.  
Стрибки.  
Жонглювання м'ячем.  
Смуга перешкод.  
Рухливі ігри для розвитку спритності.  
Вправи в рівновазі.  
Рухливі ігри для координації рухів



### Зміст навчального матеріалу

#### **Технічна підготовка**

Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари: середньою частиною підйому;

- правою та лівою ногами різними способами;
- на дальність;
- на точність.

Удари по м'ячу середньою частиною лоба.

Зупинки м'яча: внутрішньою стороною стопи;

- підошвою;
- стегном та грудьми (для хлопців) у русі.

Ведення м'яча.

Укидання м'яча з місця і з розбігу.

Жонгливання м'ячем: за допомогою ноги, стегна, голови.

Відволікальні дії (фінти): «відходом»;

- «ударом»;
- «зупинкою».

Відбирання м'яча, атакуючи суперника.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою;

- ловіння та відбивання м'яча

#### **Тактична підготовка**

Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування на полі;

- раціональне використання вивчених технічних прийомів.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: «закривання»;

- уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вибір позиції;

- взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;
- за чисельної переваги суперника.

Тактика воротаря: розіграш удару від своїх воріт;

- уведення м'яча у гру партнером



| Уроки |        |       |       |       |       |        |             |        |       |       |       |       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 11–13 | 14–15  | 16–17 | 18–19 | 20–22 | 23–24 | 29–30  | 31–32       | 33–34  | 35–36 | 37–38 | 39–40 | 41–42 | 43–44  | 45–46 | 47–48 |
| П     | П<br>З | З     | П     | З     | З     | З<br>З | З           | З      | З     | П     | З     | З     |        | З     | З     |
| П     | З      | З     | П     | З     | З     | В<br>З | П<br>З<br>П | З<br>З | З     | З     |       | П     | З      | З     | З     |
| П     |        | П     | З     |       |       |        |             | П      |       | П     | З     |       | П<br>З |       | З     |
| П     | В      |       |       | В     |       | З      | З           | В      | П     | З     |       | В     | В      | П     | В     |
|       |        |       |       |       |       |        |             |        | В     | В     |       |       |        |       | П     |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГАНДБОЛУ

| Зміст навчального матеріалу  |
|--|
| <p><b>Теоретична підготовка</b><br/>           Історія українського гандболу. Правила змагань із гандболу. Групові тактичні дії. Правила проведення розминки з групою товаришів</p>  |
| <p><b>Фізична підготовка</b><br/>           Загальнорозвивальні вправи в русі, без предмета, з предметами.<br/>           Вправи на формування постави.<br/>           Повторне пробігання відрізків.<br/>           Прискорення до 10 м.<br/>           Стрибки.<br/>           Естафети з бігом.<br/>           Рухливі ігри для розвитку швидкості.<br/>           Акробатичні вправи.<br/>           Вправи на підвищеній опорі.<br/>           Смуга перешкод.<br/>           «Човниковий» біг.<br/>           Біг із різних вихідних положень.<br/>           Рухливі ігри для розвитку спритності.<br/>           Вправи з великою амплітудою рухів.<br/>           Вправи біля гімнастичної стінки.<br/>           Підтягування на перекладині.<br/>           Присідання.<br/>           Вправи з тенісними м'ячами.<br/>           Вправи з набивними м'ячами або гумовими джгутами.<br/>           Біг до 500 м.<br/>           Стрибки зі скакалкою.<br/>           Перестрибування смуги перешкод</p> |



**Зміст навчального матеріалу****Технічна підготовка**

Техніка нападу

Стійки.

Способи пересування.

Рух «вісілкою».

Ловіння і передачі м'яча.

Кидки з підкручуванням м'яча.

Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника.

Техніка захисту

Пересування у захисній стійці.

Блокування кидків

**Тактична підготовка**

Тактика нападу

Індивідуальні дії: обманні рухи (фінти).

Групові дії: дії двох нападаючих проти одного захисника;

• дії трьох нападаючих проти двох захисників.

Командні дії: поняття про позиційний напад.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: опіка гравця без м'яча і з м'ячем.

Командні дії: поняття про змішаний захист 5 + 1 та 4 + 2.

Тактика воротаря: взаємодія з гравцями у конкретних ситуаціях

| Уроки       |        |             |        |        |        |    |        |        |    |        |    |        |
|-------------|--------|-------------|--------|--------|--------|----|--------|--------|----|--------|----|--------|
| 50          | 51     | 52          | 53     | 54     | 55     | 56 | 57     | 58     | 59 | 60     | 61 | 62     |
| П<br>П<br>В | 3<br>П | П<br>В<br>П | 3<br>П | В<br>3 | П<br>3 | В  | П<br>П | 3<br>3 | 3  | 3<br>3 | 3  | К<br>К |
|             | В      |             | В      | В      | В      | П  | В      | В      | П  | В      | В  | В      |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ВОЛЕЙБОЛУ

| Зміст навчального матеріалу   |
|---|
| Теоретична підготовка<br>Український волейбол на міжнародній арені.<br>Раціональне харчування юного волейболіста.   |
| Загальна фізична підготовка<br>Вправи на зміцнення фаланг пальців кисті.<br>Вправи на формування постави.<br>Вправи на розвиток координації рухів.<br>Спеціальна фізична підготовка<br>Прискорення до 10–15 м.<br>Біг із різних вихідних положень.<br>Біг зі зміною напрямку та швидкості.<br>Швидкі пересування з наступною імітацією технічного прийому.<br>Естафети з бігом.<br>Рухливі ігри для розвитку швидкості.<br>«Човниковий» біг.<br>Багаторазові стрибки.<br>Акробатичні елементи.<br>Смуга перешкод.<br>Рухливі ігри для розвитку спритності.<br>Вправи з набивними м'ячами.<br>Підтягування на перекладині.<br>Стрибки у довжину.<br>Перестрибування через перешкоди.<br>Рухливі ігри естафети зі стрибками |



**Зміст навчального матеріалу****Технічна підготовка**

Техніка нападу

Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами.

Передачі м'яча двома руками зверху.

Подачі м'яча:

- нижня пряма;
- верхня пряма.

Техніка захисту

Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами.

Приєм м'яча двома руками знизу та відбивання його

**Тактична підготовка**

Тактика нападу

Індивідуальні дії без м'яча: розміщення гравців;

- вибір місця для передач.

Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії.

Командні дії: система гри з другої передачі через гравця передньої лінії.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вибір місця під час прийому м'яча.

Групові дії: взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.

Командні дії: система гри «кутом уперед»



| Уроки  |             |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 33     | 34          | 35     | 36     | 37     | 38     | 39     | 40     | 41     | 42     |
| П<br>П | 3<br>3<br>П | 3<br>3 | 3<br>3 | В<br>П | П<br>3 | 3<br>П | 3<br>3 | 3<br>3 | К<br>3 |
| П      | В           | В      | В      | П      | В      | В      | П      | В      | П      |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З БАСКЕТБОЛУ

| <b>Зміст навчального матеріалу</b>   |
|--|
| <p><b>Теоретична підготовка</b><br/>Український баскетбол на міжнародній арені. Техніко-тактичні дії в баскетболі. Вплив занять спортом на формування особистості.<br/>Надання першої допомоги</p>   |
| <p><b>Загальна фізична підготовка</b><br/>Рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками.<br/>Акробатичні вправи.<br/>Спеціальна фізична підготовка<br/>Прискорення з місця з різних вихідних положень.<br/>«Човниковий» біг.<br/>Серійні стрибки з дістанням високих предметів.<br/>Вправи з обтяженням.<br/>Естафети та рухливі ігри</p>  |
| <p><b>Технічна підготовка</b><br/>Техніка нападу<br/>Чергування способів пересувань під час активної протидії захисників.<br/>Способи ловіння і передач м'яча в різноманітних ігрових ситуаціях.<br/>Кидки м'яча: однією рукою зверху; <ul style="list-style-type: none"> <li>• штрафний кидок;</li> <li>• естафети з веденням і кидками.</li> </ul> Ведення м'яча: чергування різних способів ведення; <ul style="list-style-type: none"> <li>• з маневруванням під час проходження під кільце.</li> </ul> Техніка захисту<br/>Пересування: поєднання стійок і пересувань із технічними прийомами в захисті.<br/>Оволодіння м'ячем: накривання; <ul style="list-style-type: none"> <li>• відбивання;</li> <li>• відволікальні дії захисника</li> </ul> </p> |



**Зміст навчального матеріалу****Тактична підготовка**

Тактика нападу

Індивідуальні дії без м'яча: пересування в поєднанні з фінтами;

- вибір позиції і моменту для одержання м'яча в трисекундній зоні нападу.

Індивідуальні дії з м'ячем: вибір способу і моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника.

Групові дії: взаємодії двох гравців «наведення і перетинання»;

- взаємодії в трійках «вісімкою»;
- заслон.

Командні дії: організація позиційного нападу та швидкого прориву.

Тактика захисту

Індивідуальні дії без м'яча: вибір позиції для опіки нападаючих;

- протидії кидкам із середньої дистанції;
- «ухиляння» з-під заслону.

Групові дії: організація підстрахування під час переходу нападника під щит.

Командні дії: протидії при швидкому прориві та позиційному нападі



## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З КРОСОВОЇ, ЛИЖНОЇ АБО КОВЗАНЯРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

| <b>Зміст навчального матеріалу</b>  |
|---|
| Теоретична підготовка<br>Надання першої допомоги у разі перегрівання та обмороження   |
| Фізична підготовка<br>Спеціальні бігові та стрибкові вправи.<br>Повторне пробігання відрізків.<br>Вправи на розвиток рухливості у суглобах.<br>Рухливі ігри та естафети |
| Технічна кросова підготовка<br>Старт групою, подолання перешкод.<br>Крос до 2000 м  |
| Технічна лижна підготовка<br>Одночасні та навперемінні ходи.<br>Біг на лижах до 2000 м  |
| Технічна ковзанярська підготовка<br>Старт.<br>Вхід і вихід з повороту.<br>Біг до 1000 м   |

| Уроки            |        |    |    |
|------------------|--------|----|----|
| 46               | 47     | 48 | 49 |
| У процесі уроків |        |    |    |
| +                | +      | +  | +  |
| +                | +      | +  | +  |
| П                | 3<br>+ | 3  | К  |
| П                | 3<br>+ | 3  | К  |
| П                | 3<br>+ | П  | К  |

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТУРИЗМУ

| Зміст навчального матеріалу  | Уроки            |        |             |            |
|--|------------------|--------|-------------|------------|
|  | 99               | 100    | 101         | 102        |
| <b>Теоретична підготовка</b><br>Оздоровче значення туризму. Фізична підготовка юного туриста                                     | У процесі уроків |        |             |            |
| <b>Технічна підготовка</b><br>Різні способи орієнтування на місцевості за картою.<br>Визначення на карті свого місцезнаходження. | В<br>В           | В<br>П | П<br>З<br>В | К<br><br>П |



## **РОЗДІЛ 4**

---

**ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЛЯ УЧНІВ 7-ГО КЛАСУ**

## Урок № 1 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) ознайомити з правилами безпеки на уроках фізичної культури; 2) провести тестування із бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том з п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Правила безпеки на уроках фізичної культури.<br>Тестування: біг на 30 м.<br><br>Вправи для м'язів верхнього плечового пояса.<br><br>Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи                                     |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Біг.<br><br>Ходьба з рухами рук угору і вниз.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Домашнє завдання.<br><br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 4–5 хв<br>10–12 хв<br><br>2–3 хв<br>12–14 хв                                    | Див. додаток 4.<br>Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди щодо початку бігу. Див. додаток 1.<br><br>Врозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно.<br>Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1 |
| 1–1,5 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 1 хв<br>До 30 с                            | У повільному темпі по колу в колону по одному.<br>Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих).<br>За зростом біля лінії.<br><br>Присідання, стрибки на скакалці, згинання і розгинання рук в упорі.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 2 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування із «човникового» бігу  $4 \times 9$  м; 3) провести рухливу гру «Лапта»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: стрибок у довжину з місця.<br><br>Тестування: «човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Рухлива гра «Лапта»  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба спортивна з різною швидкістю.<br>Рівновага стоячи на носках.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яні кубики (5 × 5 см); гімнастичні мати; бити

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3 |
| 10–12 хв<br><br>8–10 хв<br>8–10 хв  | Поділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1.<br>Виконувати по двоє. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2  |
| 1–2 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя.<br>Руки вгору.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 3 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування із нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування із бігу на витривалість; 3) провести рухливу гру «Виштовхни з кола»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи.<br><br>Тестування: біг на витривалість.<br><br>Рухлива гра «Виштовхни з кола»   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–12 хв<br>12–14 хв<br>5–6 хв  | Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.<br>Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 4 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) повторити біг на 60 м; 2) повторити стрибки у довжину з розбігу; повторити метання малого м'яча на дальність із розбігу

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• робота рук у бігу на місці;</li> <li>• біг із високим підніманням стегна;</li> <li>• дрібчастий біг;</li> <li>• біг із закиданням гомілок.</li> </ul> Біг.<br>Стрибки у довжину з розбігу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пробігання розбігу без відштовхування;</li> <li>• із 4–6 кроків розбігу.</li> </ul> Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• підкидання і ловіння м'яча;</li> <li>• перекидання м'яча із однієї руки в другу.</li> </ul> Метання малого м'яча на дальність із розбігу способом «із-за спи-ни через плече» |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стрибки зі скакалкою.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** прапорці; стартові колодки; лопата; граблі; скакалки; м'ячі вагою 150 г

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 4–5 хв<br><br>2–3 × 60 м<br>7–8 хв<br><br>3–4 хв<br><br>7–8 хв    | Поточно забігами по 4–5 учнів на дистанцію до 20 м. До місця старту повертатися ходьбою.<br>Руки не повинні рухатися занадто зовні або усередину.<br>Тулуб тримати рівно, не відхилятися назад.<br>Розслаблені рухи.<br>Не нахилити тулуб занадто уперед.<br>Почергово забігами по 3–4 учні з максимальною швидкістю. До місця старту повертатися ходьбою. Стежити за технікою.<br>Почергово одне за одним.<br>Не підбирати ногу, що відштовхується, під планку.<br>Голову тримати прямо, погляд за стрибкову яму.<br>У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими.<br>Підкидати правою і ловити лівою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.<br>Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Нагадати про положення «натягнутого лука» і техніку перехресного кроку |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                  | У вільному шикуванні в темпі 130–135 стрибків на хвилину. Після закінчення ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 5 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) закріпити стрибки у довжину з розбігу; 3) закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу; 4) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Повторне пробігання відрізків.<br>Стрибки у довжину з розбігу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• із 6–8 кроків розбігу;</li> <li>• із повного розбігу.</li> </ul> Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• підкидання і ловіння м'яча;</li> <li>• перекидання м'яча, збільшуючи відстань між руками до поло-<br/>             ження руки у сторони.</li> </ul> Метання малого м'яча на дальність із розбігу способом «із-за спи-<br>ни через плече».<br>Біг на витривалість |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** прапорці; лопата; граблі; м'ячі вагою 150 г

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 3–4 × 40 м<br>5–6 хв<br><br>3–4 хв<br><br>8–10 хв<br>До 8 хв                   | Поточно забігами по 4–5 учнів із максимальною швидкістю.<br>Почергово одне за одним. Руки підняти вперед — розвести у сторони. Приземлення на п'яти або на всю стопу. Стійкість приземлення на обидві ноги. Правила виходу із ями після виконання стрибка.<br>У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими.<br>Підкидати правою та ловити лівою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.<br>Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 3–4 кроків розбігу. Узгоджувати розбіг із відведенням руки.<br>Загальний старт, у середньому темпі |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 6 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) провести естафету з бігом і стрибками; 2) закріпити біг на 60 м; 3) закріпити стрибки у довжину з розбігу; 4) закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Естафета з бігом і стрибками.<br><br>Біг.<br><br>Стрибки у довжину з розбігу.<br><br>Спеціальні вправи для підготовки до метання.<br><br>Метання малого м'яча на дальність із розбігу способом «із-за спини через плече»  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>2–3 × 60 м<br><br>6–8 хв<br><br>3–4 хв<br><br>7–8 хв             | Поділити на 3–4 команди, кожна з яких стає у колону. За сигналом стрибками на одній нозі направляючи пересуваються до прапорців на відстані 20 м, повертаються бігом і передають естафету наступному.<br>Почергово забігами по 3–4 учні з максимальною швидкістю. Постановка ноги з носка, вільні рухи руками.<br>Почергово одне за одним. Швидка постановка ноги, що відштовхується, але не стопорить. Акцентоване відштовхування.<br>Підтягувати коліна під час приземлення.<br>Фронтально одночасно, у кожного м'яч. У дві шеренги, не заважаючи одне одному.<br>Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 4–6 кроків підготовчого розбігу з незначним прискоренням.<br>Відведення м'яча назад від плеча з одночасним поворотом плеча боком до напрямку метання, обгін нижніми кінцівками верхніх |
| 32 цикли<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 7 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) закріпити біг на 60 м; 2) прийняти норматив зі стрибків у довжину з розбігу; 3) закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• робота рук у бігу на місці;</li> <li>• біг із високим підніманням стегна;</li> <li>• дрібчастий біг;</li> <li>• біг із закиданням гомілок.</li> </ul> Біг.<br><br>Норматив: стрибки у довжину з розбігу.<br><br>Спеціальні вправи для підготовки до метання.<br><br>Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>5–5,5 хв                | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 4–5 хв<br><br><br><br><br>3–4 × 60 м<br><br>6–7 хв<br><br>3–4 хв<br><br>6–7 хв | Поточно забігами по 4–5 учнів на дистанцію до 20 м. До місця старту повертатися ходьбою.<br>Руки на повинні рухатися занадто зовні або усередину.<br>Тулуб тримати рівно, не відхилятися назад.<br>Розслаблені рухи.<br>Не нахилити тулуб занадто уперед.<br>Почергово забігами по 3–4 учні з максимальною швидкістю. Не розвертати носки зовні, бігти прямолінійно.<br>Одне за одним по черзі.<br>Х.: менше ніж 280 — 280 — 310 — 340 см.<br>Д.: менше ніж 240 — 240 — 270 — 300 см.<br>Фронтально одночасно, у кожного м'яч. У дві шеренги, не заважаючи одне одному.<br>Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 6–8 кроків звичайного і 4–6 кроків підготовчого розбігу з незначним прискоренням. Збільшувати швидкість перехресного кроку. Поворот правим боком у напрямку метання, збільшуючи шлях впливу на м'яч |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | У вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 8 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити стрибки у висоту з розбігу; 3) закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу; 4) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Повторне пробігання відрізків.<br>Стрибки у висоту: <ul style="list-style-type: none"> <li>• із 2–3 кроків розбігу;</li> <li>• із повного розбігу.</li> </ul> Спеціальні вправи для підготовки до метання. Метання малого м'яча на дальність із розбігу.<br><br>Біг на витривалість |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | В. П. — стоячи, нахил уперед. Руки уперед, стиснути кулаки, відчуття важкості у руках, уронити, погойдуючи.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** прапорці; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>5–5,5 хв              | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>Див. додаток 3  |
| 2–3 × 80 м<br><br>5–6 хв<br><br>3–4 хв<br><br>6–8 хв<br><br>До 1500 м | Поточно забігами по 3–4 учні. Максимальна швидкість протягом усієї дистанції.<br>Почергово одне за одним. Нога для поштовху ставиться перекатом з п'яти на всю стопу пружно. Рухи згинаються на замаху, з маховою ногою рухаються угору. М'яке приземлення.<br>Фронтально одночасно, у кожного м'яч. У дві шеренги, не заважаючи одне одному.<br>Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з повного розбігу. Зберігати стійке положення після випуску м'яча (можливий перескок із лівої ноги на праву).<br>Загальний старт, у середньому темпі |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У повільному темпі фронтально одночасно. Напруження — вдих, розслаблення — видих.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 9 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) прийняти норматив із бігу на 60 м; 2) закріпити стрибки у висоту з розбігу; 3) прийняти норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у парах  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• робота рук у бігу на місці;</li> <li>• біг із високим підніманням стегна;</li> <li>• дрібчастий біг;</li> <li>• біг із закиданням гомілок.</li> </ul> Норматив: біг на 60 м.<br><br>Стрибки у висоту з розбігу.<br><br>Спеціальні вправи для підготовки до метання.<br><br>Норматив: метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стрибки зі скакалкою.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; скакалки; м'ячі вагою 150 г

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 3–4 хв<br><br>7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>3–4 хв<br><br>8–10 хв     | Поточно забігами по 4–5 учнів на дистанцію до 20 м. До місця старту повертатися ходьбою.<br>Руки на повинні рухатися занадто зовні або усередину.<br>Тулуб тримати рівно, не відхилятися назад.<br>Розслаблені рухи.<br>Не нахиляти тулуб занадто уперед.<br>Почергово забігами по 3 учні.<br>Х.: більше ніж 11,0 — 11,0 — 10,2 — 9,4 с.<br>Д.: більше ніж 11,2 — 11,2 — 10,5 — 10,2 с.<br>Почергово одне за одним з бокового розбігу 1–3 кроки. Висота планки — 60–70 см.<br>Фронтально одночасно, у кожного м'яч. У дві шеренги, не заважаючи одне одному.<br>Почергово по одному, попередній учень, який виконував метання, — у полі.<br>Х.: менше ніж 24 — 24 — 29 — 34 м.<br>Д.: менше ніж 15 — 15 — 19 — 22 м |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                    | У темпі 130–135 стрибків на хвилину. Після закінчення ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 10 (легка атлетика)

**Завдання уроку:** 1) провести естафету з бігом і стрибками; 2) прийняти норматив зі стрибків у висоту з розбігу; 3) прийняти норматив із бігу на 1500 м

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ у парах                   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Естафета з бігом та стрибками.<br><br>Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибки «змійкою»,</li> <li>• біг стрибками.</li> </ul> Норматив зі стрибків у висоту з розбігу.<br><br>Норматив із бігу на 1500 м |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба з рухами рук.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** граблі; лопата; прапорці

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 хв<br><br>3–4 хв<br><br>10–12 хв<br><br>8–10 хв               | Поділити на 3–4 команди, кожна з яких стає у колону. За сигналом бігом стрибками направляючи пересуваються до прапорців на відстані 20 м, повертаються бігом і передають естафету наступному.<br>Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція до 20 м.<br>Утримувати рівновагу.<br>Активна постановка ноги.<br>Почергово по одному.<br>Х.: менше ніж 90 — 90 — 95 — 100 см.<br>Д.: менше ніж 80 — 80 — 85 — 95 см.<br>Роздільний старт для хлопчиків і дівчат.<br>Х.: більше ніж 8.00 — 8.00 — 7.40 — 7.15 хв. с.<br>Д.: більше ніж 9.30 — 9.30 — 9.00 — 8.40 хв. с.<br>Після закінчення бігу не зупинятися, а продовжити ходьбою |
| 1–2 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | По колу в колону по одному. Сполучати з диханням<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 11 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити ведення м'яча; 2) повторити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Рівномірно-перемінний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ                                       |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по прямій;</li> <li>• по дузі;</li> <li>• зі зміною напрямку.</li> </ul> Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.<br><br>Навчальна гра |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Шпагат і напівшпагат.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'яч

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 6–7 хв<br><br>6–7 хв<br>6–7 хв<br><br>8–10 хв                              | У парях з одним м'ячем на відстань 20–25 м. Зовнішньою частиною підйому, стопу ноги, що виконує ведення, слід розвернути носком усередину. Спочатку однією, потім другою ногою.<br>Удари по м'ячу, що підстрибує назустріч, на відстань 10–15 м.<br>Розбіг, замах і ударний рух виконуються в одній площині.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. Вага тіла на опорній нозі, яка дещо зігнута. Нога, що зупиняє м'яч, виносить-ся уперед назустріч м'ячу. Стопу розвернути назовні на 90°, носок дещо підняти. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться до рівня опорної ноги.<br>Використовуючи індивідуальні та групові техніко-тактичні дії у нападі й захисті |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Урозтіч, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі до перших больових відчуттів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 12 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити ведення м'яча; 3) повторити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 4) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешування.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Стрибки з поворотом  |
| Основна<br>(26–28 хв)    | Повторно-інтервальне пробігання відрізків.<br>Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по прямій;</li> <li>• по дузі;</li> <li>• зі зміною напрямку.</li> </ul> Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повільний біг.<br>Перевірка домашнього завдання.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв<br>1–2 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3.<br>Одночасно на місці, після закінчення — ходьба на місці   |
| 8–10 × 10 м<br><br>6–7 хв<br><br>6–7 хв<br>6–7 хв                             | Почергово забігами по 4–5 учнів, до місця старту повертатися ходьбою. Максимальна швидкість.<br>У парах з одним м'ячем на відстань 20–25 м. Зовнішньою частиною підйому, збільшуючи швидкість руху. Спочатку однією, потім другою ногою.<br>Удари по м'ячу, що підстрибує назустріч, на відстань 10–15 м.<br>Максимальне відтягування носка ноги, що б'є, униз.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. Нога, яка зупиняє м'яч, не повинна бути занадто напружена. З м'ячем повинна контактувати уся поверхня внутрішньої частини стопи, а не її частина |
| 1–2 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У середньому темпі в колону по одному.<br>Вибірково у 5–6 учнів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 13 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити ведення м'яча; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи; 4) повторити маневрування на полі

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Ведення м'яча.<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br><br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.<br><br>Маневрування на полі  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стрибки на місці.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                                | По одному навколо центрального кола. Внутрішньою частиною підйому. Спочатку однією, потім другою ногою, збільшуючи швидкість руху.<br>Удари у русі по м'ячу, що котиться назустріч, на відстань 15–20 м. Просуватися уперед у повільному темпі.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. М'яч летить із різною швидкістю. Правильна постановка стопи опорної ноги: її вісь спрямована у напрямку м'яча, що летить.<br>Дії без м'яча («відкривання», відволікання суперника й створення чисельної переваги на окремій ділянці поля) й дії з м'ячем (ведення, обведення) |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с  | Фронтально одночасно з поворотом на 90° і 180° за сигналом учителя. Після закінчення — ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших  |

## Урок № 14 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи; 4) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Ведення м'яча у ходьбі, бігу на різній швидкості із поворотами.<br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.<br>Біг на витривалість   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Домашнє завдання.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>200 м                             | Почергово двома підгрупами. У кожного учня м'яч. Зміна характеру рухів за сигналом учителя.<br>У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу, що летить назустріч, на відстань 10–15 м.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. М'яч летить із різних напрямків. Обов'язковий зоровий контроль за рухом м'яча.<br>Загальний старт, у середньому темпі, не зупинятися після закінчення бігу |
| 1–2 хв<br>До 1 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                  | У колону по одному, дистанція 2 кроки, вільний струс руками.<br>Стрибки на скакалці, присідання на одній нозі, жонглювання м'ячем.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 15 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у рухливій грі «Ривок за м'ячем»; 2) навчати «закривання»; 3) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 4) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Рухлива гра «Ривок за м'ячем». «Закривання».<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br><br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Вправи на увагу: виконання дій, що називає вчитель.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>5–6 хв                                      | Див. додаток 2.<br>Переміщення захисника з метою зайняття такої позиції, яка ускладнює суперникові прийом м'яча. Для цього захисник розташовується між підопічним і своїми воротами дещо боком або спиною до них. Чим ближче нападаючий до воріт, тим щільніше його слід «закривати».<br>У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу, що летить назустріч, на відстань 10–15 м. Виконувати удар не пальцями, а підйомом.<br>М'яч посилає партнер зручним способом. Якщо м'яч летить високо, то зупинка здійснюється у стрибку поштовхом однієї або двох ніг. Нога, що робить зупинку, сильно згинається у кульшовому і колінному суглобах, стопа розвертається назовні. Після зупинки приземлення на одну ногу |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно. Учитель може називати одні дії, а показувати інші.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 16 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці і качки»; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи; 4) повторити жонглювання м'ячем за допомогою ноги і стегна

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ у парах.<br>Стрибки у висоту з місця |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Рухлива гра «Мисливці й качки».<br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br><br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.<br><br>Жонглювання м'ячем за допомогою ноги і стегна                                      |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** футбольні м'ячі; дерев'яні кубики (5×5 см)

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв<br>1–2 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3.<br>Одночасно на місці, після закінчення — ходьба на місці  |
| 7–8 хв<br>7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>7–8 хв                                  | Див. додаток 2.<br>У кожного м'яч. Несильно проштовхувати м'яч уперед, бігти за ним і бити у стінку з відстані 10–12 м.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом з відстані 10–15 м. Відведення назад ноги, що зупиняє, не повинно бути повільним і передчасним.<br>У кожного учня м'яч. В індивідуальному темпі, не заважаючи одне одному. Участь беруть обидві ноги |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | По колу у вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 17 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати відбирання м'яча, атакуючи суперника; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку         | Зміст  |
|-----------------------|--|
| Підготовча (12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Стрибки у довжину з місця |
| Основна (28–30 хв)    | Відбирання м'яча, атакуючи суперника.<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому.<br><br>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.<br><br>Навчальна гра  |
| Заключна (3–4 хв)     | Стоячи прямо, кисті стиснути у кулак на рівні живота; у момент<br>вдиху різко випрямити руки.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| <p>До 1 хв<br/>До 1 хв<br/>До 30 с<br/>1–1,5 хв</p> <p>1–2 хв<br/>0,5–1 хв<br/>5–5,5 хв<br/>1–2 хв</p> | <p>За зростом біля лінії. Привітання.<br/>Перевірити наявність учнів.<br/>Зберігати поставу.<br/>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br/>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br/>Див. додаток 3.<br/>Одночасно фронтально з місця, після закінчення — ходьба на місці</p>  |
| <p>7–8 хв</p> <p>5–6 хв</p> <p>5–6 хв</p> <p>8–10 хв</p>   | <p>У момент прийому м'яча суперником або під час ведення.<br/>У повному відборі м'ячем оволодіває сам захисник або його партнер, у неповному — м'яч вибивається на певну відстань або за бокову лінію. У випаді, у підкаті і стрибком.</p> <p>У кожного м'яч. Несильно проштовхувати м'яч уперед, бігти за ним і бити по воротах з відстані 10–12 м. Спочатку однією, потім другою ногою.</p> <p>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. Зупинка м'яча, що відскочив від землі. Стопа опорної ноги ставиться у напрямку можливого місця відскоку м'яча від землі, яке знаходиться за опорною ногою так, щоб учень міг зупинити м'яч голіркою, якщо він не відскочить від землі.</p> <p>Рационально використовуючи вивчені технічні прийоми у поєднанні маневрування на полі і «закривання»</p> |
| <p>4–8 рухів</p> <p>До 30 с<br/>До 30 с</p>  | <p>Урозтіч у повільному темпі. Кулаки вище пояса не піднімати.<br/>Напружуватися тільки під час вдиху.<br/>За зростом біля лінії.<br/>Відмітити кращих</p>   |

## Урок № 18 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами; 3) повторити зупинку м'яча підошвою; 4) повторити відбирання м'яча, атакуючи суперника

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Повторне пробігання коротких відрізків.<br>Удари по м'ячу правою та лівою ногами.<br><br>Зупинка м'яча, що котиться, підошвою.<br><br>Відбирання м'яча, атакуючи суперника  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стоячи у коло, руки на плечах одне одного; глибоко присісти на носках і підвестися.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі; набивні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Добиватися узгодженого виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 × 20 м<br><br>8–10 хв<br><br>6–7 хв<br><br>8–10 хв                       | 3 вихідних положень стоячи і сидячи. Максимальна швидкість протягом усієї дистанції. Повертатися до лінії старту ходьбою.<br>У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи на відстань 8–10 м. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту зовні ноги, що виконує удар. У момент удару стопа знаходиться точно під прямим кутом до напрямку польоту м'яча. Прагнути до точності удару.<br>М'яч посилає партнер ударом зручним способом. У момент наближення м'яча, нога, що зупиняє, дещо зігнута у колінному суглобі, вноситься уперед. Носок піднятий угору на 30–40°, п'ятка над поверхнею землі на відстані 5–10 см. У момент торкання м'яча зробити уступальний рух стопою.<br>Атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ 1 × 1 і 2 × 2. Відбір поштовхом плеча виконується тоді, коли суперник спирається на дальню від захисника ногу |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Підтримувати рівновагу, спину тримати прямо. У повільному темпі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 19 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами; 2) закріпити зупинку м'яча підошвою; 3) повторити жонгливання м'яча за допомогою голови; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Удари по м'ячу правою та лівою ногами.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Жонгливання м'ячем головою.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Навчальна гра   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі; набивні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                                     | У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу носком на відстань 8–10 м. Дуже короткий замах і виконання прийому в умовах дефіциту часу без підготовки. Удар завдавати у верхню частину м'яча, щоб забезпечити своєрідне обертання м'яча. Зупинка м'яча подошвою.<br>У кожного учня м'яч. В індивідуальному темпі, не заважаючи одне одному. М'яч підбивати серединою лоба. Фіксувати максимальну кількість в окремій серії.<br>Використовувати вивчені техніко-тактичні дії у нападі і захисті |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | У колону по одному по колу.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |





**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 6–8 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                               | У парах одним м'ячем. Кидки однією рукою зверху, збоку і знизу, а також двома руками з вихідного положення «ноги у кроці». М'яч знаходиться на долоні і підтримується пальцями. Тулуб повертається у бік замаху, вага тіла на носі, що стоїть позаду. Кидковий рух починається з випрямлення ноги і повороту тулуба.<br>У парах одним м'ячем. Удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому на відстань 10–12 м. Замах ноги близький до максимального. Під час удару носок ноги, яка виконує удар, повинен бути відтягнутий униз, а нога напружена. Прагнути до точності удару.<br>Зупинка м'яча подошвою.<br>Раціональне використання вивчених технічних прийомів |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br>8–10 хв<br><br>10–12 хв  | Почергово забігами по 4–5 учнів із максимальною швидкістю.<br>У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому на відстань 10–12 м. Під час ударного руху повертаються усередину гомілка й стопа. Удар завдавати зовнішньою частиною підйому, а не стопи. Зупинка м'яча підшвою.<br>Протидія передачі — блокуючи суперника із м'ячем, дати можливість партнерам «закрити» суперника, який знаходиться у вигідній ситуації, якому може бути спрямована передача.<br>Протидія веденню — залишати суперникові якомога менше вільного місця для маневру, для чого відтісняють його до бокової лінії або змушують зробити передачу назад |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У вільному шикунанні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                                       | У парах з одним м'ячем. Удари по м'ячу п'яткою на відстань 5–6 м. Нога для замаху проноситься над м'ячем, і виноситься уперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. У момент удару нога напружена, стопа паралельна землі. Прагнути до точності удару. Зупинка м'яча підошвою.<br>Протидія удару по воротах — грамотно обрати позицію у захисті, сконцентрувати увагу на ногах суперника, не упускаючи моменту замаху ноги, що завдає удару, з тим, щоб виставити свою ногу на шляху можливого польоту м'яча.<br>Розподілити на 4 команди і провести ігри за кубковою системою |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно у повільному темпі. Урозтіч.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |









**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 6–8 хв<br><br><br>10–12 хв<br><br><br>10–12 хв                      | Узгодження рухів під час стрибка із роботою рук під час завдання удару. Передбачати, щоб місце відштовхування не знаходилося занадто далеко від місця можливого зниження м'яча (у цьому випадку нападаючий може випередити воротаря). Завдавати удар кулаком по м'ячу у його середню частину, щоб запобігти «зрізанню» м'яча після відбивання.<br>5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м.<br>Х.: 1 або жодного влучного удару — 2 — 3 — 4–5.<br>Д.: жодного влучного удару — 1 — 2 — 3–5.<br>Використовуючи індивідуальні тактичні дії у нападі і захисті |
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                            | По колу в колону по одному у середньому темпі.<br>Руки вгору.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 25 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) повторити вправи з акробатики — стійка на кистях;  
2) повторити лазіння по каната; 3) повторити вправи у висах і упорах на низькій перекладині; 4) повторити опорні стрибки через козла способом «ноги нарізно»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Перешикування з колони по одному в колону по чотири.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Акробатика: стійка на кистях з опорою на стіну.<br><br>Лазіння по каната у три прийоми.<br><br>Вправи у висах і упорах: хлопці і дівчата — вправи на низькій<br>перекладині.<br><br>Опорні стрибки: через козла способом «ноги нарізно»                          |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Перетягування каната.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Домашнє завдання.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; канати; перекладина

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br><br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Дробленням (послідовним розходженням учнів по чотири у будь-яких напрямках).<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                                | Розподілити на 4 відділення. Виставити праву ногу на крок уперед, нахилити тулуб уперед і поставити прямі руки на підлогу на ширині плечей. Поштовхом правої та махом лівої ноги знизу угору вийти у стійку на кистях, поєднавши ноги разом.<br>Із вису на прямих руках. 1 — зігнути ноги уперед і захопити канат ногами; 2 — не послаблюючи захвату ногами, розігнути їх і зігнути руки; 3 — по чергово перехопити руки угору, не відпускаючи канат ногами.<br>Х.: із вису стоячи підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — вис на підколінках — О. С.<br>Д.: підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (заввишки 95 см).<br>Із попереднім махом назад, під час настрибування на мостик нахилитися уперед, щоб центр тяжіння розташовувався позаду площі опори. Прямі та напружені ноги торкаються мостика носками, потім розгинаючи ноги в кульшових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхнутися з енергійним змахом руками і ривком плечима уперед-угору. Руки на прилад ставити значно попереду тулуба під кутом більшим за 130°, кисті рук ставити паралельно. Ноги розводяться у сторони тільки після відштовхування руками. Після цього — розгинання тулуба за рахунок піднімання плечей угору. Приземлення на носки напружених і дещо зігнутих ніг зі швидким переходом на всю стопу |
| 1–2 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с   | Поділити на чотири мішані команди та провести як змагання.<br>За зростом біля лінії.<br>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки із присіду.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 26 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) закріпити вправи з акробатики — стійка на кистях; 2) закріпити лазіння по каната; 3) закріпити вправи у висах і упорах на низькій перекладині; 4) закріпити опорні стрибки через козла способом «ноги нарізно»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти у русі.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Ритмічна гімнастика |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Акробатика: стійка на кистях.<br><br>Лазіння по каната у два прийоми.<br><br>Вправи у висах і упорах: хлопці і дівчата — вправи на низькій перекладині.<br><br>Опорні стрибки: через козла способом «ноги нарізно»      |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Пружні нахили уперед і махові рухи ногами.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; канати; перекладина

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>У музичному супроводі фронтально одночасно  |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                             | Розподілити на 4 відділення. Правильна постановка плечей (не порушувати початкове положення). Не допускати прогинання спини, опускання ніг, згинання рук.<br>Із вису на прямій руці, друга тримає канат на рівні підборіддя.<br>1 — згинаючи ноги уперед, захопити канат ногами; 2 — розгинаючи ноги, підтягнутися на одній руці, а другою перехопити канат угорі.<br>Х.: вис на підколінках — вис зігнувшись — вис вигнувшись — вис на підколінках — через стійку на руках опускання в упор присівши — О. С.<br>Д.: підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (заввишки 95 см).<br>Особлива увага основним компонентам — розбігу і відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, урозтіч, не заважаючи одне одному.<br>З максимальною амплітудою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 27 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) повторити зв'язки елементів вправ з акробатики; 2) повторити вправи у висах і упорах: хлопці — на високій перекладині; дівчата — на різновисоких брусах; 3) повторити опорні стрибки через козла способом «зігнувши ноги»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Перешикування.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалками       |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Акробатика: зв'язки елементів вправ.<br><br>Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині; дівчата — вправи на різновисоких брусах.<br>Опорні стрибки: через козла способом «зігнувши ноги» |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стоячи біля стіни, виконати рухи руками уперед, у сторони, на пояс, зберігаючи зіткнення зі стіною.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** перекладина; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; скакалки; різновисокі бруси

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зведенням (кілька колон по чотири сходяться в одну).<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–11 хв<br><br>10–11 хв<br><br>10–11 хв                                   | Поділити на 4 відділення.<br>Х.: стійка на голові і руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С.<br>Д.: «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.<br>Х.: підтягування у висі.<br>Д.: підйом переворотом в упор на нижній жердині.<br>Із попереднім махом назад, під час настрибування на мостик нахилитися уперед, щоб центр тяжіння розташовувався позаду площі опори. Прямі та напружені ноги торкаються мостика носками, потім розгинаючи ноги в кульшових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхнутися з енергійним змахом руками та ривком плечима уперед-угору. У момент опори руками тіло пряме, замах виконувати під кутом 30°, з постановкою рук коліна підтягуються до грудей, потім тіло розгинається, випрямлене положення фіксується у польоті. Приземлення на носки напружених і дещо зігнутих ніг зі швидким переходом на всю стопу |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями й п'ятами.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 28 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) закріпити зв'язки елементів вправ з акробатики; 2) закріпити вправи у висах і упорах: хлопці — на високій перекладині; дівчата — на різновисоких брусах; 3) закріпити опорні стрибки через козла способом «зігнувши ноги»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалками                  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Акробатика: зв'язки елементів вправ.<br><br>Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині; дівчата — вправи на різновисоких брусах.<br><br>Опорні стрибки: через козла способом «зігнувши ноги» |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Танцювальні вправи.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** бруси різновисокі; перекладина; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; скакалки

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–11хв<br><br>10–11 хв<br><br>10–11хв                              | Розподілити на 4 відділення.<br>Х.: стійка на голові і руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С.<br>Д.: «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.<br>Х.: із вису стоячи підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — вис на підколінках.<br>Д.: сид на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — О. С.<br>Учитель підтримує учня або двома руками під плече, або однією рукою за передпліччя, а другою — за плече або груди |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                    | Приставні кроки убік і вперед, кроки галопу убік у колону по одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 29 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) закріпити зв'язки елементів вправ з акробатики; 2) закріпити вправи у висах і упорах: хлопці — на високій перекладині; дівчата — на різновисоких брусах; 4) повторити опорні стрибки через козла боком з поворотом на  $90^\circ$

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ із гімнастичними палками |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Акробатика: зв'язки елементів вправ.<br>Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на високій перекладині;<br>дівчата — вправи на різновисоких брусах.<br><br>Опорні стрибки: через козла боком із поворотом на $90^\circ$                              |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Перетягування каната.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** бруси різновисокі; перекладина; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; гімнастичні палки; канат

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–11 хв<br>10–11 хв<br><br>10–11 хв  | Поділити на 4 відділення.<br>Х.: стійка на голові і руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С.<br>Д.: «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.<br>Х.: із вису стоячи підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — вис на підколінках — вис зігнувшись — вис вигнувшись — вис на підколінках — через стійку на руках опускання в упор присівши — О. С.<br>Д.: підйом переворотом в упор на нижній жердині — перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — О. С.<br>Особлива увага основним компонентам — розбігу і відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Розподілити на 4 мішані команди і провести як змагання.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 30 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) прийняти норматив з акробатики; 2) повторити вправи у висах і упорах: хлопці — на паралельних брусах; дівчата — на різновисоких брусах; 3) закріпити опорні стрибки: хлопці — через козла у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла боком з поворотом на 90°; 4) повторити зв'язки елементів вправ із рівноваги

| Частина уроку         | Зміст   |
|-----------------------|---|
| Підготовча (11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br/>Повільний біг.<br/>Перешикування.<br/>Ритмічна гімнастика</p>   |
| Основна (30–32 хв)    | <p>Норматив з акробатики.</p> <p>Вправи у висах і упорах: хлопці — вправи на паралельних брусах; дівчата — вправи на різновисоких брусах.</p> <p>Опорні стрибки: хлопці — через козла у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла боком з поворотом на 90°.<br/>Вправи на рівновагу (дівчата): зв'язки елементів вправ</p> |
| Заключна (3–4 хв)     | <p>В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.<br/>Шикування в одну шеренгу.<br/>Підбиття підсумків</p>   |

**Інвентар:** бруси різновисокі; бруси паралельні; колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>У музичному супроводі фронтально одночасно   |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                  | Х.: довгий перекид уперед — перекид уперед — стійка на голові і руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С.<br>Д.: О. С. — упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перехід у положення лежачи на спині — «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.<br><br>Х.: упор на брусах — махом уперед сід ноги нарізно — перемах правою (лівою) сід на стегні — зіскок із поворотом на 90° або 180°.<br>Д.: підйом переворотом в упор на нижній жердині — перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — О. С.<br><br>Особлива увага основним компонентам — розбігу і відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися.<br><br>2–3 кроки зі змахом ніг, руки на пояс — 2 стрибки зі зміною ніг — поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони — О. С. |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                  | У повільному темпі. Фронтально одночасно.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших   |



**Інвентар:** колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; перекладина; бруси різновисокі; бруси паралельні; набивні м'ячі; торбинки з піском (вагою 150 г)

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 10–11 хв   | Х.: із вису стоячи підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — вис на підколінках — вис зігнувшись — вис вигнувшись — вис на підколінках — через стійку на руках опускання в упор присівши — О. С.<br>Д.: підйом переворотом в упор на нижній жердині — перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — О. С. |
| 10–11 хв   | Особлива увага основним компонентам — розбігу і відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися. Учителю підтримує учня або двома руками під плече, або однією рукою за передпліччя, а другою — за плече або груди.   |
| 10–11 хв   | Упор стоячи на лівім (правім) коліні — махом правої (лівої) назад зіскок вигнувшись — О. С.   |
| 10–11 хв   | Упор на брусах — махом уперед сід ноги нарізно — перемах правою (лівою) сід на стегні — зіскок із поворотом на 90° або 180°   |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Стоячи на колінах і тримаючи торбинку на голові.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 32 (гімнастика)

**Завдання уроку:** 1) прийняти норматив із підтягувань або згинань та розгинань рук в упорі лежачи; 2) прийняти норматив: у хлопців — вправи на паралельних брусах; 3) прийняти норматив: у дівчат — вправи на рівновагу; 4) прийняти норматив із опорних стрибків

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br/>Повільний біг.<br/>Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами</p>    |
| Основна<br>(30–32 хв)    | <p>Норматив із підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Норматив у хлопців — вправи на паралельних брусах.<br/>Норматив у дівчат — вправи на рівновагу.</p> <p>Норматив із опорних стрибків</p> |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | <p>Танцювальні вправи.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Підбиття підсумків</p>  |



**Інвентар:** колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; перекладина; бруси паралельні; набивні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| <p>До 1 хв<br/>До 1 хв</p> <p>1–1,5 хв<br/>2–3 хв<br/>До 30 с</p> <p>5–5,5 хв</p> | <p>За зростом біля лінії. Привітання.<br/>Перевірити наявність учнів.</p> <p>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br/>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br/>Див. додаток 3</p>   |
| <p>9–10 хв</p> <p>9–10 хв<br/>9–10 хв</p> <p>9–10 хв</p>                          | <p>Почергово одне за одним.<br/>Х. (у висі): менше за 4 – 4 – 6 – 8 разів.<br/>Д. (у висі лежачи): менше за 7 – 7 – 12 – 17 разів.</p> <p>Упор на брусах — махом уперед сід ноги нарізно — перемах правою (лівою) сід на стегні — зіскок із поворотом на 90° або 180°. Вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг, руки на пояс — 2 стрибки зі зміною ніг — поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони — крок правою (лівою) уперед — упор стоячи на лівім (правім) коліні — махом правої (лівої) назад зіскок вигнувшись — О. С.</p> <p>Х. і Д. через козла — на вибір:<br/>а) способом «ноги нарізно»;<br/>б) способом «зігнувши ноги»;<br/>в) боком із поворотом на 90°</p> |
| <p>2–3 хв</p> <p>До 30 с<br/>До 30 с</p>  | <p>Приставні кроки убік і вперед, кроки галопу убік у колону по одному.<br/>За зростом біля лінії.<br/>Відмітити кращих</p>   |

## Урок № 33 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод; 2) навчати особистого захисту по всьому полі; 3) прийняти норматив з передач м'яча або 7-метрових кидків; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Квач з передачами»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Прискорення.<br>Перешикування.<br><br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Прискорення.<br><br>Ходьба і біг у різних напрямках у сполученні із зупинками<br>і стійками.<br><br>Передачі м'яча двома руками зверху.<br><br><br>Розміщення гравців у нападі   |
| Заключна<br>(5–6 хв)     | Відштовхування від стінки пальцями.<br><br>Перевірка домашнього завдання.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>0,5–1 хв<br><br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>.За сигналом учителя на 20–30 м<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3   |
| 5–6 × 10–<br>15 м<br>5–6 хв<br><br>8–10 хв<br><br>5–6 хв  | Почергово забігами по 4–5 учнів, до місця старту повертатися ходьбою. Максимальна швидкість.<br>У колону по одному. Рухатися за направляючим зигзагом, біля бокових ліній майданчика — зупинка і стійка з імітацією передачі м'яча двома руками зверху.<br>У парах одним м'ячем. Нагадати правильну стійку і положення рук (прибрати великі пальці, розвести лікті у сторони, залишаючи кисті на значній відстані від обличчя). Руки, тулуб і ноги діють послідовно. На місці зі зміною напрямку, відстані між партнерами і траєкторії польоту м'яча.<br>1 зона — той, хто подає (зв'язковий), по діагоналі від нього у 4 зоні другий зв'язковий, який після подачі міняється місцями з 2 номером і може давати передачу або атакувати з місця 2 номеру. Гравці 3 і 6 зон — ті, хто блокують, а також нападають першим темпом |
| 1–2 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Стоячи під кутом 50–60° до стінки. Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.<br>Вибірково у 5–6 учнів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших  |

## Урок № 34 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у нападі; 2) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 3) повторити нижню пряму подачу; 4) навчати вибору місця для передач

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br><br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Стрибки з імітацією нападаючого удару після ходьби і бігу.<br><br>Передачі м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересуваючись між лицьовими лініями;</li> <li>• те саме з меншою кількістю передач.</li> </ul> Нижня пряма подача.<br><br>Вибір місця для передач |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стоячи біля стіни, виконати рухи руками уперед, у сторони, на пояс, зберігаючи зіткнення зі стіною.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; набивні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв                    | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.  |
| 1,5-2 хв<br>До 30 с<br><br>6–7 хв                 | Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>9–10 хв | У колону по одному. Випереджальний рух тулубом, руки ніби відстають із тим, щоб до моменту відштовхування ногами зайняти положення замаху.<br>У парах одним м'ячем. Не допускати падіння м'яча.<br><br>Правильне вихідне положення, підкидання м'яча (до 0,5 м над собою), удар виконується у нижню частину м'яча твердою кистю, закріпленою у променезап'ястному суглобі.<br>Найтиповішими діями є: передача нападаючому, який знаходиться попереду або позаду від зв'язкового; рівномірний розподіл передач між нападаючими; передача м'яча нападаючому проти слабого блокуючого гравця; зміна напрямку і траєкторії передач |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                  | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями й п'ятами.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 35 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 3) закріпити нижню пряму подачу; 4) навчати вибору місця під час прийому м'яча

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Повороти на місці.<br/>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br/>Повільний біг.</p> <p>Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ</p> |
| Основна<br>(28–30 хв)    | <p>Естафета з бігом.</p> <p>Передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Нижня пряма подача.</p> <p>Вибір місця під час прийому м'яча</p>  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | <p>Рухи однією рукою уперед і назад у поєднанні з рухами ногою у тій самій площині.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Домашнє завдання.</p> <p>Підбиття підсумків</p>                                      |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; прапорці

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.  |
| До 30 с<br>5–5,5 хв                                 | У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br>7–8 хв<br>5–6 хв<br>9–10 хв               | Розподілити на 3–4 команди, які стають у колонах, у кожної м'яч. Направляючий котить м'яч до прапорця (на відстані 9 м), повертається бігом і передає м'яч наступному гравцеві своєї команди.<br>У парах одним м'ячем біля стінки. Чергувати передачу м'яча у стіну і над собою. Мета — зайняти більш зручну позицію для виконання передачі м'яча.<br>Поділити на дві половини і розвести за лицьові лінії. У праву і ліву частини зони захисту половини суперника.<br>Залежно від положення м'яча, якостей гравця, який виконує нападаючий удар, і положення рук гравців, що виконують блокування. Страхування здійснюють усі гравці, які не блокують, виходячи для цього дещо уперед у зону найбільш вірогідного відскоку м'яча |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с             | Фронтально одночасно урозтіч, не заважаючи одне одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Стрибки на скакалці, згинання і розгинання рук в упорі від стінки.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 36 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу з різних вихідних положень; 2) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 3) закріпити нижню пряму подачу; 4) навчати взаємодії гравців передньої лінії у нападі

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Біг із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоячи;</li> <li>• сидячи;</li> <li>• лежачи.</li> </ul> Передачі м'яча двома руками зверху.<br><br>Нижня пряма подача.<br><br>Взаємодії гравців передньої лінії у нападі |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Багаторазові стрибки.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** волейбольні м'ячі; прапорець

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 × 9 м<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>8–10 хв                | Почергово забігами по 4–5 учнів як змагання. Старт за зоровим (змах прапорцем) і звуковим (свисток) сигналом.<br><br>У парах одним м'ячем. Один учень залишається на місці і передає м'яч у різних напрямках, спонукаючи партнера виконувати передачі після попереднього переміщення, потім зміна ролями.<br>Поділити на дві половини і розвести за лицьові лінії. У зони 1–2 і 4–5 вздовж бокових ліній половини суперника.<br>Під час другої передачі гравців зон 4 і 2 із гравцем зони 3:<br>а) прострільна передача в зону 4 або коротка передача за голову гравцю зони 2;<br>б) середня передача у зону 3 нападаючому зони 4, який переміщується у цю зону, або середня передача назад за голову гравцю зони 2 |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                    | Із поворотами на 90°, 180° і 360° за сигналом. Фронтально одночасно. Після закінчення — ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 37 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати верхньої прямої подачі; 2) повторити пересування різними способами у поєднанні з технічними прийомами у захисті; 3) повторити взаємодії гравців передньої лінії у нападі; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(10–11 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Повороти на місці.<br/>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.<br/>Біг зі зміною напрямку та швидкості.</p> <p>Перешикування.<br/>Комплекс ЗРВ</p>  |
| Основна<br>(28–30 хв)    | <p>Верхня пряма подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрація;</li> <li>• імітація на три рахунки;</li> <li>• у напрямку партнера на відстань до 9 м.</li> </ul> <p>Ходьба і біг у різних напрямках у сполученні із зупинками і стійками.</p> <p>Взаємодії гравців передньої лінії у нападі.</p> <p>Навчальна гра</p> |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | <p>Підтягування на перекладині.<br/>Шикування в одну шеренгу.<br/>Підбиття підсумків</p>  |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; перекладина

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–2 хв<br><br>3–4 хв<br><br>0,5–1 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Зміна за сигналом учителя.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>4–5 хв<br><br>6–7 хв<br><br>8–10 хв                               | У парах одним м'ячем. Стоячи обличчям до партнера, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкинути м'яч над правим плечем, одночасно відхилити тулуб назад, виконати замах зігнутою рукою за голову.<br>Під час удару рука різко розгинається, удар напруженою долонею зверху-позаду м'яча.<br><br>У колону по одному. Рухатися за направляючим зигзагом, біля бокових ліній майданчика — зупинка і стійка з імітацією передачі м'яча двома руками знизу.<br><br>Під час другої передачі гравця зони 2 з гравцями зон 3 і 4:<br>а) висока або довга передача нападаючому у зону 4 або середня чи коротка передача допоміжному нападаючому у зону 3;<br>б) те саме, але атакує гравець зони 3 із середньої або короткої передачі після переміщення у зону 2;<br>в) вихід гравця зони 3 за спину гравця зони 2 з передачею середньої висоти, нападаючий у зоні 4 атакує після швидкісної передачі.<br><br>Використовуючи взаємодії гравців передньої лінії у нападі |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Одне за одним по черзі максимальну кількість разів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 38 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у пересуваннях з імітацією технічного прийому у захисті; 2) повторити верхню пряму подачу; 3) навчати взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(10–11 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ   |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Швидкі пересування з імітацією технічного прийому у захисті.<br><br>Верхня пряма подача: <ul style="list-style-type: none"> <li>• підкидання м'яча і замах;</li> <li>• імітація з ловінням м'яча лівою рукою у момент удару;</li> <li>• у напрямку партнера на відстань до 9 м.</li> </ul> Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча |
| Заклучна<br>(4–5 хв)     | Стискання пальцями тенісного м'яча.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>1,5–2 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>9–10 хв<br><br>10–12 хв                               | Почергово одне за одним з інтервалом 5 с зигзагом. Після прискорення на 3–4 м виконати переكات з імітацією прийому м'яча однією рукою і швидкого підведення у стійку.<br>У парах одним м'ячем. Дотримуватися послідовності рухів:<br>1 — замах;<br>2 — підкидання м'яча;<br>3 — удар.<br>Стежити за правильною структурою рухів.<br>Під час прийому подачі (нападаючого удару) страхуються гравці, які не володіють прийомом подачі (приймають нападаючий удар), для чого закривається або звужується зона, у якій знаходиться цей гравець. Важливо виправити невдалий прийом і повернути м'яч у гру |
| 3–4 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                    | Фронтально одночасно, у кожного м'яч в індивідуальному темпі правою і лівою руками.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 39 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у рухливій грі «Горобці і горлиці»; 2) закріпити верхню пряму подачу; 3) повторити прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його; 4) навчати системи гри з другої передачі через гравця передньої лінії

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Повороти на місці.<br/>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br/>Повільний біг.</p> <p>Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ</p>   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | <p>Рухлива гра «Горобці і горлиці».</p> <p>Верхня пряма подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у стіну з відстані 6–8 м;</li> <li>• партнерові на відстань 9 м.</li> </ul> <p>Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• накинута партнером;</li> <li>• з пересуванням уперед, назад, у сторони на один крок.</li> </ul> <p>Система гри з другої передачі через гравця передньої лінії</p> |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | <p>Акробатичні елементи: переكاتи, групування.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Підбиття підсумків</p>  |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br><br>До 30 с<br><br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br><br>У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3   |
| 5–6 хв<br>7–8 хв<br><br>8–10 хв<br><br>7–8 хв                                      | Див. додаток 2.<br>У парах одним м'ячем. Основна увага — правильній техніці виконання, а не силі і точності подачі та відстані до стіни (партнера).<br><br>Напівзігнуті ноги на ширині плечей, невеликий нахил тулуба уперед, руки попереду-унизу, кисті з'єднані. М'яч приймається на передпліччя, під час передачі одночасно випрямляються ноги і тулуб, руки рухаються уперед у плечових суглобах.<br>Варіанти організації нападаючих дій: через гравця зони 3, зони 2 або зони 4. Якщо у зоні 4 знаходиться зв'язковий, то проводять зміну місць між гравцями зон 4 і 3 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 40 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу  $4 \times 9$  м; 2) закріпити верхню пряму подачу; 3) закріпити прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його; 4) повторити систему гри з другої передачі через гравця передньої лінії

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br><br>Комплекс ЗРВ   |
| Основна<br>(28–30 хв)    | «Човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br><br>Верхня пряма подача: <ul style="list-style-type: none"> <li>• партнерів на відстань 9 м;</li> <li>• партнерів на відстань 12 м.</li> </ul> Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його: <ul style="list-style-type: none"> <li>• у зустрічному русі;</li> <li>• під час пересування у сторону.</li> </ul><br>Система гри з другої передачі через гравця передньої лінії |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Рухлива гра «Вудочка».<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** волейбольні м'ячі; довга мотузка

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br><br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                        | Почергово забігами по 4–5 учнів із торканням ліній рукою.<br><br>У парах одним м'ячем. Поступово збільшувати відстань між партнерами і силу подачі, стежити за траєкторією і точністю.<br><br>Стежити за тим, щоб руки у момент прийому м'яча не згиналися, кисті були з'єднані, м'яч приймався на передпліччя. Плавний зустрічний рух руками уперед.<br><br>Варіанти організації нападаючих дій: через гравця зони 3, зони 2 або зони 4. Якщо у зоні 4 знаходиться зв'язковий, то проводять зміну місць між гравцями зон 4 і 3 |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Див. додаток 2.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 41 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити верхню пряму подачу; 2) закріпити прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його; 3) навчати системи гри у захисті «кутом уперед»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ.<br>Стрибки у довжину |
| Основна<br>(26–28 хв)    | Верхня пряма подача.<br><br>Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його.<br><br>Система гри у захисті «кутом уперед»  |
| Заключна<br>(5–6 хв)     | Подолання смуги перешкод.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–2 хв<br><br>3–4 хв<br>0,5–1 хв<br>4–5 хв<br>2–3 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3.<br>Почергово шеренгами, після — ходьба на місці  |
| 9–10 хв<br><br>7–8 хв<br><br>9–10 хв  | Поділити на дві половини і розвести на два боки майданчика.<br>Із відстані 4–6 м через сітку на меншій висоті. Якщо м'яч не перелітає через сітку, зменшити відстань до неї, не порушуючи структури рухів.<br>У парах одним м'ячем. Змінювати відстань між партнерами, напрямком і траєкторію польоту м'яча. Стежити за своєчасним виходом під м'яч.<br>Блок ставлять гравці зон 2 і 3. Гравець зони 6 виконує тільки функції страхуючого, передаючи основні захисні дії гравцям зон 4, 5 і 1, які прикривають більшу частину майданчика |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Один за одним з інтервалом 5 с.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 42 (волейбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у рухливій грі «Передача м'ячів»; 2) закріпити прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його; 3) прийняти норматив із нижніх прямих подач; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br><br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Рухлива гра «Передача м'ячів».<br>Прийом м'яча двома руками знизу та відбивання його.<br><br><br>Норматив: нижні прямі подачі.<br><br>Навчальна гра  |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Перестрибування через лаву.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** волейбольні м'ячі; гімнастичні лави

| Дозування                                      | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв                 | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.   |
| 1,5–2 хв<br>До 30 с<br><br>6–7 хв              | Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3   |
| 4–5 хв<br>4–5 хв<br><br>8–10 хв<br><br>8–10 хв | Див. додаток 2.<br>У парах одним м'ячем. Один виконує нижню пряму подачу через сітку з відстані 4–5 м, інший приймає м'яч двома руками знизу, потім — зміна ролей. Положення передпліч зі зведеними ліктями, узгоджена робота ніг і рук. Стежити за польотом м'яча до моменту дотику з передпліччями.<br>По одному.<br>Х.: 1 або жодної — 2 — 3 — 4–7 подач.<br>Д.: жодної — 1 — 2 — 3–7 подач. |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                   | Поточно одне за одним, не заважаючи одне одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 43 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) ознайомити з Олімпійськими іграми Давньої Греції; 2) провести тестування із бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том з п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br><br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Олімпійські ігри Давньої Греції.<br>Тестування: біг на 30 м.<br><br>Вправи для м'язів верхнього плечового пояса.<br><br>Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи                                  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Біг.<br>Ходьба з рухами рук угору і вниз.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Домашнє завдання.<br><br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br><br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість та узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3   |
| 4–5 хв<br>10–12 хв<br><br>2–3 хв<br><br>12–14 хв                                    | Див. розділ 2.<br>Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу.<br>Див. додаток 1.<br>Врозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно.<br>Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1 |
| 1–1,5 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 1 хв<br><br>До 30 с                            | У повільному темпі по колу в колону по одному.<br>Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих).<br>За зростом біля лінії.<br>Присідання, стрибки на скакалці, згинання і розгинання рук в упорі.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 44 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування із «човникового» бігу  $4 \times 9$  м; 3) провести рухливу гру «Боротьба за м'яч»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br><br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: стрибок у довжину.<br><br>Тестування: «човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Рухлива гра «Боротьба за м'яч»   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба спортивна з різною швидкістю.<br><br>Рівновага стоячи на носках.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яні кубики (5×5 см); гімнастичні мати

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br><br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br><br>Див. додаток 3 |
| 10–12 хв<br><br>12–14 хв<br>5–6 хв  | Поділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1.<br>Виконувати по двоє. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2  |
| 1–2 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя.<br>Руки вгору.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 45 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування із нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування з бігу на витривалість; 3) провести рухливу гру «Перетягування у парах»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешікування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи.<br><br>Тестування: біг на витривалість.<br><br>Рухлива гра «Перетягування у парах»  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | В. П. — руки на поясі, торбинку на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків за урок і семестр                      |

**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–12 хв<br><br>14–16 хв<br><br>3–4 хв                                      | Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.<br>Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с  | Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 46 (лижна підготовка)

**Завдання уроку:** 1) повторити одночасні та навперемінні ходи; 2) провести рухливу гру «Самокат»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку і на семестр.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі               |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Спеціальні бігові та стрибкові вправи.<br>Роздача інвентарю.<br>Одночасні та навперемінні ходи.<br><br>Рухлива гра «Самокат» |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повернення інвентарю.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** лижі; лижні палиці

| Дозування                                      | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>3–4 хв<br>5–6 хв         | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Див. додаток 3  |
| 4–5 × 15 м<br>3–4 хв<br>12–14 хв<br><br>5–6 хв | Почергово забігами по 4–5 учнів.<br>Одне за одним по черзі.<br>У колону по одному у повільному темпі по колу. Одночасний двокроковий хід, одночасний однокроковий хід, наперемінний чотирикроковий хід, безкроковий хід; ковзанярський хід. Нагадати бігові цикли й особливості постановки палиць на сніг.<br>Див. додаток 2 |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                   | Одне за одним по черзі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 47 (лижна підготовка)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу на лижах; 2) розвивати витривалість у бігу на лижах; 3) провести рухливу гру «Драбинка»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі              |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Роздача інвентарю.<br>Повторне пробігання відрізків.<br><br>Біг на витривалість.<br><br>Рухлива гра «Драбинка» |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повернення інвентарю.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків                                       |

**Інвентар:** лижі; лижні палиці; прапорці

| Дозування                                    | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>3–4 хв<br>5–6 хв       | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 3–4 хв<br>4–5 × 100 м<br>До 2000 м<br>5–6 хв | Одне за одним по черзі.<br>Поточно забігами по 2–3 учня, дистанція 20–30 м. Одночасними та навперемінними ходами. Максимальна швидкість.<br>Загальний старт. У середньому темпі. Зручними ходами.<br>Підтримувати ритм рухів ногами і руками.<br>Див. додаток 2 |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                 | Одне за одним по черзі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 48 (лижна підготовка)

**Завдання уроку:** 1) розвивати гнучкість; 2) закріпити одночасні та навперемінні ходи; 3) провести рухливу гру «Слалом»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі   |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Вправи на розвиток гнучкості: <ul style="list-style-type: none"> <li>• колові рухи руками;</li> <li>• нахили тулуба;</li> <li>• махи ногами.</li> </ul> Роздача інвентарю.<br>Одночасні та навперемінні ходи.<br><br>Рухлива гра «Слалом» |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повернення інвентарю.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** лижі; лижні палиці; прапорці

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>3–4 хв<br>5–5,5 хв              | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>3–4 хв<br>2–3 × 200–<br>300 м<br>5–6 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. З максимальною амплітудою.<br><br>Одне за одним по черзі.<br>По навчальній лижні у колону по одному. Розподілити на 2 групи. Рухатися довільним ходом до 2 км. Одна група відпрацьовує одночасні ходи, а інша — навперемінні, згодом — зміна.<br>Див. додаток 2 |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                          | Одне за одним по черзі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 49 (лижна підготовка)

**Завдання уроку:** 1) прийняти норматив із бігу на 2000 м; 2) провести рухливу гру «Підняти палиці»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі  |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Спеціальні бігові та стрибкові вправи.<br>Роздача інвентарю.<br>Норматив із бігу на лижах на 2000 м.<br><br>Рухлива гра «Підняти палиці» |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повернення інвентарю.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** лижі; лижні палиці

| Дозування                                  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>3–4 хв<br>5–6 хв     | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>Див. додаток 3   |
| 3–4 хв<br>3–4 хв<br>16–18 хв<br><br>4–5 хв | Почергово забігами по 4–5 учнів.<br>Одне за одним по черзі.<br>Загальний старт.<br>Х.: більше за 16.00 — 16.00 — 15.00 — 14.00 хв, с.<br>Д.: більше за 18.00 — 18.00 — 17.00 — 16.00 хв, с.<br>Не зупинятися після проходження дистанції.<br>Див. додаток 2 |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с               | Одне за одним по черзі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 50 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити стійки і способи пересування у нападі; 3) навчати передач м'яча з укороченим замахом і ловіння; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Повторне пробігання відрізків.<br>Стійки і способи пересування у нападі.<br>Ловіння і передачі м'яча.<br>Навчальна гра  |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Повороти тулуба праворуч і ліворуч.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків.<br>Домашнє завдання   |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 15, 20, 25,<br>30 м<br>5–6 хв<br><br>8–10 хв<br><br>7–8 хв                      | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br>Фронтально одночасно. Висока і низька стійки. Кроком, бігом, приставним кроком лівим (правим) боком.<br>У парах одним м'ячем. Передача м'яча укороченим замахом (кистю): у розгоні м'яча беруть участь передпліччя і кисть, м'яч утримується захватом пальцями. Ловіння м'яча двома руками.<br>Використовуючи вивчені технічні прийоми |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с                                     | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. З торбинкою на голові, ноги нарізно, руки вниз.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик.<br>Стрибки на місці і з просуванням уперед, присідання на одній та двох ногах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи   |

## Урок № 51 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити способи пересування у нападі; 2) повторити передачі м'яча з укороченим замахом і ловіння; 3) навчати обманних рухів у нападі; 4) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br><br>Перешикування.<br><br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Способи пересування у нападі.<br><br>Ловіння і передачі м'яча.<br><br>Обманні рухи (фінти) у нападі.<br><br>Біг на витривалість  |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Перекид уперед, стрибок і прискорення.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування                                 | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.  |
| 1–2 хв                                    | Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.  |
| До 30 с                                   | У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.   |
| 5–6 хв                                    | Див. додаток 3   |
| 4–5 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>До 500 м    | Фронтально одночасно. Бігом, приставним кроком лівим (правим) боком.<br>У парах одним м'ячем на місці. Уперед виставляється нога, що є різнойменною стосовно руки, що кидає. Не напружувати кисть, м'яч тримати пальцями. Ловіння виконувати двома руками.<br>Фінти пересуванням і відкритий відхід без м'яча та з м'ячем. Дві фази: правдоподібний відволікальний рух і швидке проведення основного прийому. Спочатку без опору захисника, згодом з опором. Спостерігати за поведінкою захисника. Фінти під час передач, кидків, обведення.<br>Загальний старт, у вільному шикунанні, після закінчення — ходьба |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с              | Почергово групами по 4–5 учнів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 52 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) провести естафету з бігом; 2) повторити пересування у захисній стійці; навчати ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника; 3) повторити ловіння м'яча, що летить на різній висоті, і передачі м'яча

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Естафета з бігом.<br><br>Пересування у захисній стійці.<br><br>Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника.<br><br>Передачі і ловіння м'яча, що летить на різній висоті                |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Ходьба по гімнастичній лаві.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** гандбольні м'ячі; набивні м'ячі; гімнастичні лави

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>5–6 хв<br><br>8–10 хв<br><br>8–10 хв                         | Розподілити на 3–4 команди, які шикуються у колони. За сигналом гравці оббігають 5–6 набивних м'ячів і повертаються назад, передаючи естафету.<br>Фронтально одночасно. Ноги дещо розставлені, тулуб дещо нахилений уперед, руки розведені униз — у сторони. Змінювати напрямку руху за сигналом учителя.<br>У парах одним м'ячем. Багатоударне ведення м'яча у зручній стійці зі зміною темпу (прискорення — зупинка).<br>Під час ловіння руки випростати назустріч м'ячу, кисті не напружувати, долоні дещо розвернути донизу, пальці вільно розставити, великі пальці відвести, наблизити долоні під час наближення м'яча, пальцями обхопити м'яч. Якщо м'яч летить високо, великі пальці наблизити більше, якщо низько — мізинці майже торкаються одне одного |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Поточно одне за одним, виконуючи передачі м'яча учителеві, який стоїть перед лавою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 53 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу  $4 \times 9$  м; 2) повторити ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника; 3) закріпити ловіння і передач м'яча; 4) навчати опіки гравця без м'яча

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ зі скалкою |
| Основна<br>(30–32 хв)    | «Човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника.<br><br>Ловіння і передачі м'яча.<br><br>Опіка гравця без м'яча                                       |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Відведення ніг та рук за допомогою партнера.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі; скакалки

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>1,5–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 3–4 рази<br>7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>8–10 хв                       | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br>У парах одним м'ячем. Багатоударне ведення м'яча зі зміною висоти відскоку і зміною напрямку на 90°, 180°, 360°.<br>М'яч передавати укороченим замахом (кистю) на різній висоті, ловити двома руками. Зосереджувати увагу на траєкторії польоту м'яча. Амортизаційний рух руками.<br>Захисник постійно змінює місцезнаходження, уважно стежачи за розвитком атаки. Опікуючи нападаючого, заважати йому пересуватися у бік своїх воріт і отримувати м'яч. Виходу нападаючого до м'яча слід заважати, перепиняючи йому шлях тулубом. Постійно прагнути перехопити м'яч |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У парах в індивідуальному темпі з великою амплітудою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 54 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) провести рухливу гру «Утримай м'яч»; 2) навчати руху «вісімкою»; 3) закріпити ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника; 4) навчати опіки гравця з м'ячем

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалкою |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Рухлива гра «Утримай м'яч». .<br>Рух «вісімкою»<br>Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника.<br>Опіка гравця з м'ячем   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Прогинання тулуба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br><br>5–6 хв<br>8–10 хв<br>8–10 хв                                     | Див. додаток 2.<br><br>Розподілити на кілька підгруп. Одне за одним з інтервалом 3–4 кроки у повільному темпі.<br>У парах одним м'ячем. Просуватися від однієї лицьової лінії до іншої. Вести м'яч без зорового контролю правою і лівою рукою.<br>Якщо нападаючий веде м'яч, його слід відтиснути до бокових ліній або у бік найслабшої руки. Його слід зупинити і намагатися вибити м'яч із боку сильнішої руки, накладаючи свою руку на плече нападаючому. Якщо нападаючий кидає м'яч, захисник застосовує блокування. Розташовуючись між воротами і нападаючим з боку його сильної руки, захисник закриває кут воріт по ходу кидка |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | У парах. Триматися за шаблі гімнастичної стінки на висоті пояса руками, ноги утримує партнер.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 55 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати швидкість у бігу; 2) повторити рух «вісімкаю»; 3) закріпити ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника; 4) навчати дій двох нападаючих проти захисника

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалкою                    |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Біг із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидячи;</li> <li>• лежачи.</li> </ul> Рух «вісімкаю».<br>Ведення м'яча з обведенням напівактивного захисника.<br><br>Дії двох нападаючих проти одного захисника |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Багаторазові стрибки з ноги на ногу на місці.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 × 10 м<br><br>7–8 хв<br>5–6 хв<br><br>8–10 хв                   | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br>Одне за одним, змінюючи швидкість руху і величину «вісімки». Просуватися від однієї лицьової лінії до іншої з фінальним кидком по воротах. Використовувати різні способи обігрування захисника (зміна швидкості і напрямку руху, висоти відскоку, переводу м'яча, фінти).<br>Взаємодії здійснюють за допомогою пересувань і передач м'яча. Нападаючий із м'ячем, зустрівши захисника і наблизившись до нього, передає м'яч своєму партнерові. Захисник зменшує увагу і опіку гравця без м'яча, який швидко проходить повз захисника і отримує пас у більш вигідних умовах |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                    | Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.<br>Після закінчення — ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 56 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) провести рухливу гру «Квач із передачами»; 2) навчати кидків із підкручуванням м'яча; 3) повторити дії двох нападаючих проти захисника

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Рухлива гра «Квач із передачами».<br>Кидки з підкручуванням м'яча.<br><br>Дії двох нападаючих проти одного захисника   |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Стискання тенісних м'ячів.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br>8–10 хв<br><br>8–10 хв   | Див. додаток 2.<br>У парах одним м'ячем на місці. Зігнутою рукою зверху, збоку або знизу. Фінальний рух — хльостоподібний рух кисті, коли м'яч посилається з кінчиків пальців.<br>Гравець із м'ячем готується здійснити кидок по воротах, але захисник, який стоїть перед ним, заважає йому. Партнер стає між гравцями обличчям до захисника, заважаючи йому впливати на нападаючого. Нападаючий з м'ячем може виконати кидок або обійти захисника у більш вигідне для атаки воріт положення |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Урозтіч в індивідуальному темпі правою і лівою руками.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 57 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити кидки з підкручуванням м'яча; 2) повторити блокування кидків; 3) навчати дій трьох нападаючих проти двох захисників

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі.<br>Стрибки зі скакалкою |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Кидки з підкручуванням м'яча.<br><br><br>Блокування кидків.<br><br><br>Дії трьох нападаючих проти двох захисників  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Підтягування на перекладині.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі; скакалки

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>5–5,5 хв<br>2–3 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3.<br>Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Після закінчення — ходьба на місці   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>8–10 хв   | У парах одним м'ячем на місці. Рука відводиться назад, м'язи при цьому розтягуються, далі плече виводиться уперед, передпліччя і кисть із м'ячем відстають, потім тулуб і плече зупиняються, внаслідок чого передпліччя та кисть виводяться уперед і виконується кидок.<br>Щоб зашкодити просуванню м'яча, захисник швидко виносить випрямлені і напружені руки, долоні відкриті уперед у напрямку вірогідного польоту м'яча. Блокування однією і двома руками.<br>Навчальні комбінації «стріла» (попередня імітація кидків трьома нападаючими), «петля» (отримувати м'яч у русі і входити у зону захисту), «трійка» (використовуючи передачі, заслони і фінти) |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Почергово. Максимальну кількість разів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 58 (гандболв)

**Завдання уроку:** 1) закріпити кидки з підкручуванням м'яча; 2) закріпити блокування кидків; 3) навчати командних дій у позиційному нападі; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Блокування кидків.<br><br>Командні дії у позиційному нападі.<br><br>Навчальна гра   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Присідання на двох і на одній нозі.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі; набивні м'ячі вагою до 1 кг

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>8–10 хв                                       | У парах одним м'ячем із розбігу. Зігнутою рукою зверху та збоку.<br>Увага на фінальне зусилля кисті.<br>М'яч, що летить збоку на рівні голови і вище, блокують виставленням двох рук із кроком або випадом у потрібний бік. М'яч, що летить далеко, блокується у стрибку. М'яч, що летить на рівні пояса і нижче, можна блокувати за допомогою ноги.<br>Фази: розстановка гравців, переміщення м'яча і гравців із метою створення тимчасової чисельної переваги, кидок по воротах або перехід до захисту. Проти зонного захисту 6 — 0 і 5 — 1 краще атакувати через двох лінійних, проти захисту 4 — 2 і 3 — 3 — з одним лінійним гравцем.<br>Використовуючи зонний захист 6 — 0 і позиційний напад проти нього |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Максимальну кількість разів, після — ходьба на місці.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 59 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити кидки з підкручуванням м'яча; 2) повторити командні дії у позиційному нападі; 3) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Командні дії у позиційному нападі.<br>Біг на витривалість  |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Стоячи біля стіни, виконати рухи руками уперед, у сторони, на<br>пояс, зберігаючи зіткнення зі стіною.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі; набивні м'ячі вагою до 1 кг

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>10–12 хв<br><br>До 500 м  | У парах одним м'ячем із розбігу. Зігнутою рукою зверху та збоку.<br>Увага на фінальне зусилля кисті.<br>Атака через лінійних, основне завдання яких — отримати м'яч у центрі перед воротами і виконати кидок у ворота. Атака узгодженим переміщенням: зустрічне пересування декількох гравців (3–6), яке за допомогою переміщення м'яча і заслонів дає можливість вийти двом нападаючим у зону одного захисника.<br>Загальний старт, у вільному шикуванні, після закінчення — ходьба |
| 3–4 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями й п'ятами.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 60 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити ловіння і передачі м'яча з відскоком від підлоги; 2) закріпити кидки з підкручуванням м'яча; 3) навчати змішаного захисту 5 + 1; 4) розвивати витривалість у стрибках

| Частина уроку         | Зміст   |
|-----------------------|---|
| Підготовча (11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (28–30 хв)    | Ловіння і передачі м'яча з відскоком від підлоги.<br>Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Змішаний захист 5 + 1.<br>Перестрибування смуги перешкод  |
| Заключна (5–6 хв)     | Махи ногами і нахили уперед.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Перевірка домашнього завдання.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** гандбольні м'ячі; гімнастичні лави; мостик; гімнастичний козел

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>8–10 хв<br><br>5–6 хв                            | У парах одним м'ячем на місці з наступним переміщенням. Стежити за польотом м'яча, виконувати амортизаційний рух.<br>По воротах із розбігу. Зігнутою рукою зверху та збоку. Регулювати величину замаху і силу кидка.<br>Змішаний захист — у поєднанні особистого і зонного захисту, тобто протидія окремому гравцеві й оборона у зоні. П'ять гравців діють у зонному захисті уздовж лінії площі воротаря, а один — із сильнішим нападаючим суперників, тримаючи його персонально на відстані не більше ніж 12 м від своїх воріт.<br>Поточно одне за одним через лави, гімнастичні козли та інше |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>1–2 хв<br>До 30 с                                   | Фронтально одночасно урозтіч, не заважаючи одне одному. З максимальною амплітудою.<br>За зростом біля лінії.<br>Вибірково у 5–6 учнів.<br>Відмітити краших  |

## Урок № 61 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) провести естафету з бігом; 2) закріпити кидки з підкручуванням м'яча; 3) закріпити блокування кидків; 4) навчати змішаного захисту 4 + 2

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Естафета з бігом.<br>Кидки з підкручуванням м'яча.<br>Змішаний захист 4 + 2  |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | Нахили уперед.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br>8–10 хв<br>10–12 хв   | Розподілити на 3–4 команди і провести пряму естафету. Використовувати м'яч як естафету.<br>У парах одним м'ячем по воротах. Блокувати кидки пасивно і напівактивно.<br>Дозволяє одночасно сковувати дії бомбардира і гравця, який розіграє. Початкове розташування захисників нагадує зонний захист 4 + 2. Для цього двоє найсильніших захисників персонально опікують двох нападаючих, а інші захисники грають у лінію за зонним принципом і повинні посилено рухатися через збільшення меж зон, які вони захищають |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Стоячи біля гімнастичної стінки і спираючись однією ногою на щабель.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 62 (гандбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) прийняти норматив із передач м'яча у стіну або із семиметрових кидків; 3) навчати взаємодії воротаря з гравцями; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Біг зі зміною напрямку і швидкості.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Прискорення із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоячи;</li> <li>• сидячи;</li> <li>• лежачи.</li> </ul> Норматив із передач м'яча у стіну або семиметрових штрафних кидків.<br><br>Взаємодія воротаря з гравцями.<br><br>Навчальна гра |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба із заплученими очима.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** гандбольні м'ячі; гімнастичні мати; лави

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>4,5–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки, зміна за сигналом учителя.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 4–5 × 10 м<br><br><br>10–12 хв<br><br><br>5–6 хв<br><br>7–8 хв      | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br><br>Передачі м'яча у стіну з відстані 3 м протягом 30 с:<br>Х.: 10 – 12 – 15 – 17 передач;<br>Д.: 6 – 8 – 12 – 14 передач.<br>По одному на кожні ворота. Або 7 семиметрових штрафних кидків м'яча у задану половину воріт:<br>Х.: 1 або жодного – 2 – 3 – 4–7 влучних кидків.<br>Д.: жодного – 1 – 2 – 3–7 влучних кидків.<br>Якщо команда нападає, то воротар виходить до 9-ти метрової лінії і починає брати участь у грі у разі раптової втрати м'яча. У захисті воротар керує діями захисників.<br>Використовуючи взаємодії двох гравців у нападі і блокування суперника |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | По гімнастичній лаві поточно з інтервалом 3–4 кроки.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращиз  |

## Урок № 63 (вправи комплексних тестів)

### Завдання уроку:

1) ознайомити із засадами здорового способу життя; 2) провести тестування із бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягувань або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Засади здорового способу життя.<br>Тестування: біг на 30 м.<br><br>Вправи для м'язів верхнього плечового пояса.<br><br>Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи                                |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення результатів  |

**Інвентар:** секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 4–5 хв<br>10–12 хв<br><br>2–3 хв<br>12–14 хв                                   | Дивись розділ 2.<br>Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг: Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1.<br>Врозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно.<br>Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1 |
| 1–1,5 хв<br>1–1,5 хв<br>До 30 с  | У повільному темпі по колу в колону по одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 64 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) ознайомити з питним режимом; 2) провести тестування із стрибків у довжину з місця; 3) провести тестування із «човникового» бігу  $4 \times 9$  м; 4) провести рухливу гру «Нападники і захисники»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Питний режим.<br>Тестування: стрибок у довжину з місця.<br><br>Тестування: «човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Рухлива гра «Нападники і захисники»   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Спортивна ходьба зі зміною швидкості.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення результатів   |



**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яні кубики (5 × 5 см)

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3 |
| 3–4 хв<br>12–14 хв<br><br>12–14 хв   | Дивись розділ 2.<br>Поділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1.<br>Виконувати по двоє. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2  |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу у колону по одному, зміна за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 65 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування із нахилів вперед із положення сидячи; 2) провести тестування із бігу на витривалість; 3) провести рухливу гру «Лабіринт»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешікування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи.<br><br>Тестування: біг на витривалість.<br><br>Рухлива гра «Лабіринт»   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення результатів   |

**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 10–12 хв<br><br>12–14 хв<br><br>5–6 хв                                     | Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.<br>Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу у колону по одному із вправами на поновлення дихання.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 66 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати чергування способів пересувань під час активної протидії захисників; 2) повторити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) навчати вибору позиції для опіки нападаючих

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ у русі   |
| Основна<br>(26–28 хв)    | Чергування способів пересувань під час активної протидії захисників.<br><br>Кидки м'яча однією рукою зверху з місця: <ul style="list-style-type: none"> <li>• винесення м'яча над головою;</li> <li>• кидки м'яча над собою;</li> <li>• кидки м'яча у кільце.</li> </ul> Вибір позиції для опіки нападаючих |
| Заклучна<br>(5–6 хв)     | Рухлива гра «Боротьба в квадраті».<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>10–12 хв<br><br>7–8 хв                              | У парах. Біг у поєднанні із зупинками, поворотами і прискореннями між лицьовими лініями у коридорі 2,5–3 м. Захисник пересувається у захисній стійці. Утримувати ноги на ширині плечей.<br>У парах одним м'ячем. Поодиночі та серійно. М'яч лежить на фалангах пальців, лікоть спрямований уперед, кисть із м'ячем максимально зігнута. Кут вильоту м'яча — 65–70°. Після випуску м'яча кисть здійснює хльостоподібний рух.<br>Залежно від місця розташування гравця з м'ячем захисник протидіє передачам і пересуванню веденням під щит та виконання прицільних кидків. Захисник завжди розташовується між своїм кошиком і нападаючим на відстані витягнутої руки від останнього із піднятими руками угору |
| 4–5 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | Див. додаток 2.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 67 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати способів ловіння і передач м'яча в ігрових умовах; 3) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 4) навчати пересувань у нападі в поєднанні з фінтами

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешування.<br>Комплекс ЗРВ у русі  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Прискорення з місця з вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоячи;</li> <li>• лежачи.</li> </ul> Способи ловіння і передач м'яча в ігрових умовах.<br><br>Кидки м'яча однією рукою зверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибки на місці з винесенням м'яча угору;</li> <li>• кидки м'яча у кільце у стрибку.</li> </ul> Пересування у нападі в поєднанні з фінтами |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5, 10, 15,<br>20 м<br><br>7–8 хв<br><br>8–10 хв<br><br>7–8 хв                  | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br>У парах одним м'ячем. Передачі двома руками зверху і знизу з ловінням на різній висоті. Супроводжувати поглядом м'яч до тих пір, доки він не торкнеться пальців.<br>Під час випуску м'яча останнім до нього торкається вказівний палець. Узгодженість роботи рук і ніг у підготовчій фазі. Спочатку фронтально, потім у парах одним м'ячем.<br>Біг у чергуванні із фінтами, зупинками і поворотами без м'яча з метою звільнення від опіки захисника. Попередня частина фінта виконується дещо повільно, а виконання наступних дій — максимально швидко. Зберігати стійку і рівновагу |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | У колону по одному, не обганяючи одне одного.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 68 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу  $4 \times 9$  м; 2) повторити способи ловіння і передачі м'яча в ігрових умовах; 3) повторити поєднання стійок і пересувань із технічними прийомами у захисті; 4) навчати вибору позиції і моменту для отримання м'яча в трисекундній зоні нападу

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ у русі                  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | «Човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Способи ловіння і передачі м'яча в ігрових умовах.<br><br>Поєднання стійок і пересувань із технічними прийомами у захисті.<br><br>Вибір позиції і моменту для отримання м'яча в трисекундній зоні нападу |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Ходьба зі зміною темпу.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br>8–10 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                                  | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br>У трійках одним м'ячем. З активною протидією одного захисника.<br>Виходити назустріч м'ячу, що летить.<br>Фронтально одночасно. Положення рук у стійці захисника змінюється залежно від ситуації. Якщо нападаючий розташовується збоку від щита, то уперед виставляють найближчу до нього ногу, якщо посередині щита — то паралельну стійку. «Робота ніг» захисника під час руху нападаючого праворуч і ліворуч. Ноги не перехрещувати.<br>Для вибору місця і дій для звільнення від опіки захисника, нападаючий повинен змінювати свою позицію відносно захисника, визначити найбільш ефективний напрямок, спосіб, інтенсивність і момент пересування, узгоджуючи їх із діями партнерів |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | У колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 69 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати чергування різних видів ведення м'яча; 2) закріпити способи ловіння і передачі м'яча в ігрових умовах; 3) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 4) навчати протидії кидкам із середньої дистанції

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шиккування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ                        |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Чергування різних видів ведення м'яча.<br><br>Чергування способів передачі м'яча на швидкість.<br><br>Кидки м'яча однією рукою зверху<br>у стрибку з відскоком від щита.<br><br>Протидії кидкам із середньої дистанції |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку.<br><br>Шиккування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>До 30 с<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв                                     | Фронтально одночасно. Чергувати високе і низьке ведення м'яча спочатку на місці, потім під час пересування кроком без зорового контролю.<br>У парах одним м'ячем. Максимальна кількість передач двома руками від грудей, зверху і знизу за 1 хв<br>Обов'язково надавати м'ячу зворотного обертання. Намагатися влучити у певне місце меншого прямокутника щита залежно від кута кидка. Спочатку з дистанції 2–2,5 м, поступово її збільшуючи.<br>Пересуваючись у захисній стійці з піднятою угору—уперед до м'яча однією рукою, намагатися відтіснити нападаючого до бокової лінії. Знаходитися впритул до нападаючого з боку руки, що кидає, і руками заважати виходу на позицію, прицілюванню і кидку м'яча |
| 32 цикли<br>До 30 с<br>До 30 с   | Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 70 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити чергування різних видів ведення м'яча; 2) закріпити способи ловіння і передачі м'яча в ігрових умовах; 3) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 4) навчати вибору способу і моменту для застосування прийомів нападу та фінтів в умовах жорсткої опіки суперника

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Чергування різних видів ведення м'яча.<br><br>Способи ловіння і передачі м'яча в ігрових умовах.<br><br>Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку з відскоком від щита.<br><br>Вибір способу і моменту для застосування вивчених прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки суперника |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Рухлива гра «Змагання тачок».<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                  | Фронтально одночасно. Переведення м'яча перед собою (ударом об підлогу уперед-праворуч або уперед-ліворуч перед собою переводять з однієї руки в другу). Із різною швидкістю.<br>У парах одним м'ячем. Передача м'яча вивченими способами під час пересування між лицьовими лініями з опором одного захисника.<br>Набути стійкого положення перед відштовхуванням і після приземлення. Змінювати відстань до кільця і кут, під яким здійснюється кидок. Прагнути до швидкості підготовчих дій.<br>Під час навчальних ігор 2 × 2 або 3 × 3 на одне кільце. Після забитого м'яча або перехоплення зміна ролей нападаючих і захисників |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | Див. додаток 2.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 71 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити штрафний кидок; 2) закріпити чергування різних способів ведення м'яча; 3) навчати взаємодій двох гравців «наведення і перетинання»; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Штрафний кидок.<br><br>Чергування різних способів ведення м'яча.<br><br>Взаємодії двох гравців «наведення і перетинання».<br><br>Навчальна гра  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Перекиди і перевороти.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі вагою до 1 кг

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                               | У колону по одному на кожний щит із лінії штрафного кидка. Розслаблятися під час кидка і зберігати стійке положення. Контролювати обертання м'яча і цілитися на ближню дугу кільця.<br>Фронтально одночасно. Переведення м'яча за спиною кроком (так само, як перед собою, тільки випередити м'яч, виконавши удар об підлогу позаду себе).<br>В ігрових вправах 2 × 2 на один кошик. Наведення — спосіб звільнення нападаючого від щільної опіки захисника, коли сам нападаючий із м'ячем або без м'яча наводить свого захисника на партнера, що стоїть нерухомо. Перетинання — рух нападаючих назустріч одне одному без м'яча, змушуючи захисників зіштовхнутися між собою, після чого нападаючий, який залишився без опіки в більш вигідній позиції, отримує м'яч для проведення атаки кільця.<br>Використовуючи індивідуальні та групові взаємодії у нападі і захисті |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 72 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце; 2) закріпити штрафний кидок; 3) навчати взаємодій у трійках «вісімкою»

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Повороти на місці.<br/>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br/>Повільний біг.<br/>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами</p> |
| Основна<br>(30–32 хв)    | <p>Ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце.</p> <p>Штрафний кидок.</p> <p>Взаємодії в трійках «вісімкою»</p>   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | <p>Повільний біг.<br/>Шикування в одну шеренгу.<br/>Підбиття підсумків</p>  |



**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі вагою до 1 кг

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                            | У парах одним м'ячем із протидією захисника. Змінювати швидкість пересування, темп і висоту відскоку. Завершити кидком із подвійного кроку.<br><br>У колону по одному на кожний щит із лінії штрафного кидка. Бути упевненими у своїх силах і виховувати здатність до реалізації кожний кидок.<br><br>Три гравці використовують взаємні послідовні перетинання з веденням м'яча. Після передачі гравець здійснює короткий ривок до щита й повертається із протилежної сторони для чергового прийому передачі. Шлях пересування гравців нагадує цифру 8, тому вони можуть повторювати свої дії кілька разів, доки не будуть створені сприятливі обставини для атаки кошика.<br>Спочатку без захисників, згодом у грі 3×3 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | По колу у колону по одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 73 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце; 3) закріпити штрафний кидок; 4) навчати заслону

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ  |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Прискорення з місця з вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоячи;</li> <li>• сидячи.</li> </ul> Ведення м'яча з маневруванням під час проходу під кільце.<br><br>Штрафний кидок.<br><br>Заслон |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба зі зміною темпу.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3   |
| 4–5 ×<br>15–20 м<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>8–10 хв   | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br>У парах одним м'ячем із протидією захисника. Використовувати переведення м'яча перед собою і за спиною. Завершити кидком із подвійного кроку.<br>У колону по одному на кожний щит із лінії штрафного кидка. Зосереджувати увагу на ближній дузі кільця. Стежити за легкістю і невимушеністю кидка.<br>Гравець стає поблизу захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб перепинити захисникові найкоротший шлях, яким він може переслідувати підопічного. Гравець затримує просування захисника або змушує його рухатися по довшому шляхом ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кільце. При цьому гравець, який поставив заслон, не залишається нерухомим: поставивши заслон, він потім повертається й вибігає до щита для участі в атаці |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                  | У колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 74 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати накривання м'яча; 2) закріпити штрафний кидок; 3) навчати «ухиляння» з-під заслону; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна<br>(26–28 хв)    | Накривання м'яча.<br><br>Штрафний кидок.<br><br>«Ухиляння» з-під заслону.<br><br>Навчальна гра  |
| Заключна<br>(5–6 хв)     | Рухлива гра «Перетягання в парах».<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 хв<br><br>5–6 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв       | У парах одним м'ячем. Захисник розташовується попереду або позаду нападаючого, коли той завершує контакт із м'ячем. Стрибаючи максимально угору, захисник повністю випрямляє руку і накладає кисть на м'яч зверху-попереду або зверху-позаду.<br>У колону по одному на кожний щит із лінії штрафного кидка. Узгоджувати роботу ніг і рук. Випускати м'яч через вказівний палець.<br>В ігрових вправах 3 × 3 на одне кільце. Переключення — обмін підопічними гравцями. Прослизання — коли відсутня необхідність переключатися: захисник, який опікає менш небезпечного нападаючого, пропускає попереду себе свого партнера.<br>Використовуючи заслони і протидії йому. М'яч, забитий після заслону, зараховується за 4 очки |
| 4–5 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                           | Див. додаток 2.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 75 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; 2) закріпити способи ловіння і передач м'яча в ігрових ситуаціях; 3) провести естафету з веденням і кидками; 4) навчати організації підстрахування під час переходу нападника під щит

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ зі скакалкою |
| Основна<br>(30–32 хв)    | «Човниковий» біг 4×9 м.<br>Способи ловіння і передач м'яча в ігрових ситуаціях.<br><br>Естафета з веденням і кидками.<br><br>Організація підстрахування під час переходу нападника під щит                                |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків                                      |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; скакалки; стійки

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 5–6 хв<br>6–8 хв<br>7–8 хв<br>8–10 хв                             | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br>Передачі м'яча вивченими способами під час пересування між<br>лицьовими лініями з опором одного захисника.<br>Розподілити на 4 команди, по 2 на кожний щит праворуч і ліворуч<br>від нього. Обвести стійки веденням, закинути м'яч у кільце<br>і, повернувшись у свою колону, віддати м'яч наступному гравцеві.<br>Це дії одного або декількох гравців, які допомагають партнерові<br>опікати нападаючого. Підстрахування забезпечує захисник,<br>протидіючи нападаючому, який не володіє влучним кидком, роз-<br>ташовуючись перед нападаючим із боку свого підопічного |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                  | У повільному темпі. Фронтально одночасно сидячи на лаві.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 76 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати відбивання м'яча; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) навчати організації позиційного нападу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | <p>Шикування в одну шеренгу.<br/>Повідомлення завдань уроку.<br/>Повороти на місці.<br/>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br/>Повільний біг.<br/>Комплекс ЗРВ зі скакалкою</p> |
| Основна<br>(30–32 хв)    | <p>Відбивання м'яча.<br/><br/>Кидки м'яча однією рукою зверху в русі під час протидії захисника.<br/><br/>Організація позиційного нападу</p>  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | <p>Нахили у положеннях стоячи і сидячи ноги нарізно.<br/><br/>Шикування в одну шеренгу.<br/>Підбиття підсумків</p>  |



**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; скакалки

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                            | У парах одним м'ячем. Під час кидка у кільце захисник ударним рухом кистю змінює напрямок польоту м'яча.<br>Після ведення і подвійного кроку, опір захисника напівактивний. Високе положення м'яча перед завершальним розгинанням руки, що кидає, і випрямлення її переважно угору, а не уперед; швидкість підготовчих рухів; варіативність моменту випуску м'яча.<br>Команда, яка атакує, організує свої дії з певних позицій, які займають гравці у зоні суперника. Дії гравців базуються на трьох можливих рухах нападаючого після передачі м'яча: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча. У першому випадку гравець після передачі м'яча здійснює ривок до кошика, намагаючись обійти захисника, і отримати зворотну передачу для кидка. У другому й третьому випадках він самостійно або його партнер звільняється для кидка за допомогою заслону, при якому нападаючий відсікає від свого партнера захисника, який його опікує |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с                                  | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному у повільному темпі. Не допускати больових відчуттів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 77 (баскетбол)

**Завдання уроку:** 1) навчати відволікальних дій захисника; 2) закріпити чергування різних способів ведення м'яча; 3) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 4) навчати протидії позиційному нападу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами                                    |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Відволікальні дії захисника.<br><br>Чергування різних способів ведення м'яча.<br><br>Кидки м'яча однією рукою зверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>• у стрибку;</li> <li>• у русі.</li> </ul> Протидія позиційному нападу |
| Заклучна<br>(4–5 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Перевірка домашнього завдання<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі вагою до 1 кг

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>4–5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв              | Із метою викликати нападаючого на певну дію, підготувавшись до якої, зможе заволодіти м'ячем. Імітація прийомів, спрямованих на відбирання м'яча.<br>У колону по одному по колу. Змінювати за сигналом учителя швидкість пересування, темп і висоту відскоку.<br>Змінювати відстань і кут атаки корзини. Після виконання прийомів нападу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• фінта імітацією кидка у кошик;</li> <li>• після подвійного кроку.</li> </ul> Зонний захист — кожний захисник відповідає за певну ділянку майданчика і протидіє у ній усім діям нападаючих. Колективність і узгодженість дій усіх захисників.<br>Найпоширеніші варіанти: 2 — 3, 3 — 2, 2 — 1 — 2, 1 — 3 — 1 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>1–2 хв<br>До 30 с                        | У колону одне за одним.<br>За зростом біля лінії.<br>Вибірково у 5–6 учнів.<br>Відмітити краших   |



**Інвентар:** баскетбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>5–6 хв                     | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>Див. додаток 3   |
| 10–12 хв<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>8–10 хв<br><br><br>8–10 хв | По одному на кожний щит. 6 кидків м'яча у кошик після ведення та подвійного кроку:<br>Х.: 1–2–3–4–6 влучних кидків;<br>Д.: жодного — 1–2–3–6 влучних кидків.<br>Або ведення м'яча на відстань 15 м із максимальною швидкістю:<br>Х.: більше ніж 3,8 — 3,8 — 3,6 — 3,4 с;<br>Д.: більше ніж 4,0 — 4,0 — 3,8 — 3,6 с.<br>Гравці команди, які заволоділи м'ячем, переходять у контратаку, намагаються за мінімальний час подолати відстань до щита суперника, прагнуть до чисельної переваги й, використовуючи її, атакувати кільце із близької дистанції. Гравець може втекти вперед і отримати довгу передачу через весь майданчик. Протидія — особистий пресинг (захисники негайно починають активно опікати визначених раніше найближчих нападаючих), збивати темп гри, страхування тилу двома гравцями, перешкоджати першій передачі.<br>Використовуючи вивчені види техніко-тактичних дій у нападі і захисті |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Див. додаток 2.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 79 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати координацію у рухливій грі «Виштовхни з кола»; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 3) закріпити ведення м'яча; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Рухлива гра «Виштовхни з кола».<br><br>Удари по м'ячу, що котиться, середньою частиною підйому.<br><br>Ведення м'яча.<br><br>Навчальна гра  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Домашнє завдання.<br><br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 хв<br><br>7–8 хв<br>7–8 хв<br><br>8–10 хв                                   | Див. додаток 2.<br><br>У парах одним м'ячем. Лінія розбігу, м'яч і ціль знаходяться на одній лінії. М'яч котиться уперед і назустріч.<br>Відповідно до тактичних завдань під час виконання ведення удари по м'ячу завдають із різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10–12 м. Якщо виникає протидія суперника і з'являється можливість втрати м'яча, м'яч тримають під постійним контролем, не відпускаючи його від себе далі ніж 1–2 м. У той же час, часті удари знижують швидкість ведення м'яча.<br>Використовуючи раціональне використання вивчених прийомів у двосторонній грі |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br><br>До 30 с                                     | По колу у колону по одному, виконуючи дихальні вправи.<br>За зростом біля лінії.<br>Стрибки у висоту і довжину з місця, жонглювання м'ячем, вправи з гантелями до 1 кг.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 80 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 2) навчати зупинки м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі; 3) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(12–14 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Рівномірно-перемінний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.<br><br>Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі.<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною підйому  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків                     |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>8–10 хв  | У колону по одному, дистанція 3 кроки, не відпускати м'яч далеко від себе. Ходьба і біг зі зміною напрямку і швидкості пересування, а також ноги, яка веде м'яч.<br>У парах одним м'ячем. Засновано на принципах амортизації, коли м'яч летить вище коліна. Накидати м'яч рукою, коли партнер вибігає назустріч і зупиняє м'яч. Не напружувати занадто ногу, яка зупиняє м'яч.<br>У парах одним м'ячем. М'яч підстрибує уперед і назустріч. Завдавати удар підйомом, а не пальцями, не ставити опорну ногу далеко позаду м'яча. Під час удару стопа повинна бути напруженою |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | У повільному темпі. Фронтально одночасно.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |

## Урок № 81 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати швидкості у бігу; 2) повторити зупинку м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі; 3) закріпити удари по м'ячу середньою частиною підйому; 4) закріпити ведення м'яча; 5) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Повторне пробігання коротких відрізків.<br><br>Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі.<br><br>Ведення м'яча.<br><br>Навчальна гра   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба зі зміною темпу.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 4–5 × 20 м<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                        | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br><br>У парах одним м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною підйому, партнер вибігає назустріч і зупиняє м'яч.<br>2 способи зупинки: 1) м'яч підстрибує угору, 2) м'яч опускається перед гравцем.<br>Вибір способу — залежно від ігрових обставин, що склалися.<br>Амортизаційний рух стегном або тулубом.<br>Зовнішньою частиною підйому, рухаючись спочатку по прямій, потім по дузі і зі зміною напрямку. Стопа ноги, що веде м'яч, розвернути носком усередину.<br>Застосовуючи раціональне використання вивчених прийомів у двосторонній грі |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br>10–12 хв<br><br>8–10 хв                                | Див. додаток 2.<br>У парах одним м'ячем на відстані 10 — 12 м. Не опускати дуже повільно або занадто швидко ногу, що зупиняє м'яч. Не зупиняти м'яч коліном. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Під час торкання м'ячем тулуба руки відводити назад.<br>У момент кидка торкатися землі обома ногами і не перетинати лінію. Під час укидання м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Замах — руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються угору — за голову, тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла перебуває на позаду розташованій нозі (у положенні кроку). Кидок починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік укидання |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 83 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами; 3) закріпити зупинку м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі; 4) повторити фінт «відходом»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешукування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Повторно-інтервальне пробігання відрізків.<br>Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами.<br><br>Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці) у русі.<br><br>Фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч                  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стрибки у довжину з місця.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 3–4 × 30 м<br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                               | Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br>У трійках одним м'ячем. Перед ударом по м'ячу переносити вагу тіла на опорну ногу. Для виконання сильного удару забезпечити максимальну амплітуду руху стопи. Удари серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому.<br>У парах одним м'ячем на відстані 6–8 м з набіганням на м'яч. Накидати м'яч одне одному на різній висоті і по різних траєкторіях. Зупинка грудьми можлива, коли м'яч летить на рівні грудей або опускається униз.<br>Під час атак супротивника позаду. Гравець з м'ячем підготовчими діями показує, що має намір піти убік (наприклад, уліво). Він повертає тулуб ліворуч, переносить праву ногу перехресно через м'яч і робить випад уліво. Суперник, який атакує позаду, не бачить м'яча, реагуючи на такий рух і також роблячи випад уліво. У цей час гравець із м'ячем швидко повертається праворуч, посилаючи м'яч зовнішньою частиною підйому вперед, потім гравець діє згідно із ситуацією |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному. Після закінчення — ходьба.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |





**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв   | Варіанти виконання завершальної фази: 1) гравець випускає м'яч під час проходження руками фронтальної площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Іноді в момент кидка виконується приставний крок ногою, яка стоїть позаду, або падіння;<br>2) слідом за викиданням, що виконується після проходження тулубом фронтальної площини, триває рух уперед-униз. Руки обганяють тулуб, і гравець приземляється на руки, які, згинаючись, амортизують падіння.<br><br>Пересуватися у парах на відстані 6–8 м від лицьової до середньої лінії майданчика. Удари різними частинами підйому. Зупинка м'яча стегном та грудьми (хлопці).<br><br>Комбінації, які виконуються в ігрових епізодах: 1) «стінка» (передавши м'яч партнерові, переміститися за спиною захисника і отримати м'яч, звільнившись);<br>2) «перехрещування» (гравець із м'ячем зустрічається з партнером і залишає йому м'яч);<br>3) «передача в один дотик» (передача у відповідь без обробки м'яча) |
| 2–3 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному, в індивідуальному ритмі з імітацією удару головою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших   |

## Урок № 85 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами; 2) повторити зупинку м'яча підшвою; 3) повторити вкидання м'яча з розбігу; 4) повторити взаємодію з партнерами під час організації атаки

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами.<br><br>Укидання м'яча з розбігу.<br><br>Взаємодія з партнерами під час організації атаки   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Перекиди і перевороти.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                                     | У трійках одним м'ячем. Удари внутрішньою стороною стопи. Носок ноги, що виконує удар, у момент торкання до м'яча не повинен бути розвернутий усередину. Зупинка м'яча підшвою.<br>У парах одним м'ячем. Розбіг виконують із відстані 6–8 м від бокової лінії. Тримаючи м'яч над головою, гравець за 2–3 м від бокової лінії заносить м'яч за голову. Під час виконання кидка вагу тіла перенести на ногу, що стоїть попереду.<br>Комбінації після уведення м'яча у гру зі стандартних положень (вільний, штрафний і кутовий удари, укидання з-за бокової лінії, удар від воріт). При цьому команда має на меті або спрямувати м'яч безпосередньо у ворота суперника, або адресувати м'яч гравцеві для розвитку і завершення атаки у найвигідніших умовах |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 86 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту під час пересувань із м'ячем; 2) закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами; 3) закріпити зупинку м'яча підшвою; 4) навчати розіграшу удару від своїх воріт воротарем; 5) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Прискорення та ривки з м'ячем.<br>Удари по м'ячу правою та лівою ногами різними способами.<br>Розіграш удару від своїх воріт.<br>Навчальна гра                                     |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Почергові нахили уперед у сиді ноги нарізно.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 3–4 × 20 м<br><br>7–8 хв<br><br>5–6 хв<br><br>8–10 хв             | Почергово забігами по 3–4 учні. Вести м'яч зручним способом, не відпускаючи його далеко від себе.<br>У підгрупах по 5–6 учнів з одним м'ячем і учнем у середині, якому усі по черзі спрямовують м'яч. Не випрямляти тулуб у момент виконання удару. Зупинка м'яча підшвою.<br>Удар від воріт є одним зі способів поновлення гри. Воротар повинен вміти посилати м'яч на далеку відстань із максимальною точністю. Найчастіше це удар внутрішньою частиною або серединою підйому. Швидко оцінювати ігрові обставини поза межами штрафного майданчика, націленою передачею розпочинати атакуючі дії своєї команди.<br>Використовуючи «стінку», «перехрещення» і гру «в один дотик», а також протидії їм |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У парах, тримаючись за руки, в індивідуальному темпі.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших   |

## Урок № 87 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити удари м'яча на дальність; 2) закріпити ведення м'яча; 3) закріпити вкидання м'яча з розбігу; 4) розвивати витривалість у бігу

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Удари м'яча на дальність.<br><br>Ведення м'яча.<br><br>Укидання м'яча з розбігу.<br><br>Біг на витривалість   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Заспокійлива ходьба.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>До 500 м                             | Почергово групами по 3–4 учні, ще одна четвірка знаходиться у полі і зупиняє м'ячі зручним способом. Удари по нерухомому м'ячу.<br>Фронтально одночасно. Внутрішньою стороною стопи, рухаючись у повільному бігу по колу. За сигналом учителя — прискорення або зміна напрямку руху.<br>У парах одним м'ячем у коридорі завширшки 3 м. Поступово збільшувати відстань між партнерами. Намагатися вкинути м'яч точно у руки партнерові або у ноги з різною швидкістю і траєкторією.<br>Загальний старт, у середньому темпі |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У колону по одному по колу з рухами руками угору і униз.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 88 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) повторити фінт «ударом»; 2) навчати уведення м'яча у гру партнером воротаря; 3) закріпити вкидання м'яча з розбігу; 4) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ   |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Фінт «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнерові.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Уведення м'яча у гру партнерові, що відкривається, після ловіння.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Укидання м'яча з розбігу.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Навчальна гра |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Жонгливання м'ячем.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                               | Виконується після передачі й партнер перебуває на шляху руху м'яча у вигіднішій позиції. Під час зближення із супротивником, який розташований попереду або попереду-збоку, у підготовчій фазі виконується замах ударною ногою. Реагуючи на замах, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону передбачуваного польоту м'яча випадом, шпагатом, підкатом тощо. У фазі реалізації м'яч пропускається партнерові і виконується відхід від суперника вперед, вправо, уліво або назад.<br>Різноманітні види кидків м'яча (відрізняють точністю): однією рукою зверху, збоку, знизу, а також двома руками із-за голови. Удари по м'ячу ногами (відрізняються дальністю): по нерухомому, що лежить на землі, і по підкинутому руками. З місця і у русі.<br>У парах одним м'ячем у коридорі завширшки 3 м. Поступово збільшувати відстань між партнерами. Намагатися кинути м'яч точно на груди партнерові або на голову з різною швидкістю і траєкторією.<br>Використовуючи групові взаємодії у нападі та захисті |
| 1–2 хв<br><br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Ногою, стегном, головою з максимальною кількістю разів.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити краших  |

## Урок № 89 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) провести естафету з веденням м'яча; 2) закріпити удари м'яча на дальність; 3) закріпити фінт «ударом»; 4) повторити «закривання»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Естафета з веденням м'яча.<br>Удари м'яча на дальність.<br><br>Фінт «ударом» головою.<br><br><br><br>«Закривання»  |
| Заклучна<br>(3–4 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі; набивні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>2–3 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв                                       | Поділити на 3–4 команди, у кожній з яких м'яч. Пересуватися уперед, обводячи стійки (набивні м'ячі).<br>Почергово групами по 3–4 учні, ще одна четвірка знаходиться у полі і зупиняє м'ячі зручним способом. Удари по м'ячу, який відскочив від землі (накидати м'яч собі самостійно).<br>Для завдання удару головою тулуб відхиляється назад, здійснюється замах для удару. Відреагувавши на замах, суперник, який перебуває перед гравцем із м'ячем або збоку від нього, зупиняється, очікуючи на удар або переміщається убік передбачуваного польоту м'яча. Відповідно до тактичних задумів гравець замість удару зупиняє м'яч грудьми (здебільшого, з перекладом ліворуч, праворуч або назад) або пропускає м'яч із розворотом на 180°, оволодівши ним.<br>Переміщення захисника з метою зайняття позиції, що ускладнює прийом м'яча суперником. Позиція між опікуваним гравцем і своїми воротами спиною або боком до них, дистанція до нападаючого може коливатися залежно від відстані до воріт |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу у вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 90 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити удари м'яча на дальність; 2) закріпити відбирання м'яча, атакуючи суперника; 3) навчати вибору позиції у групових діях у захисті

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Удари м'яча на дальність.<br><br>Відбирання м'яча, атакуючи суперника.<br><br>Вибір позиції у групових діях у захисті   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба зі зміною темпу.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі; набивні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                            | Почергово групами по 3–4 учні, ще одна четвірка знаходиться у полі і зупиняє м'ячі зручним способом. Удари по нерухомому м'ячу.<br>В ігрових вправах 2×2 або 3×3. У момент прийому або під час його ведення. У випаді, підкаті, стрибком, поштовхом плеча і накладанням стопи на м'яч.<br>Групова тактика гри в захисті передбачає організацію й проведення групових дій захисників проти одного або декількох суперників і містить у собі надання допомоги партнерам. Під час взаємодії двох захисників розрізняють такі способи організації гри в обороні: страховку і протидію комбінаціям «перехрещення» і «у стінку» |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 91 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу  $4 \times 9$  м; 2) закріпити удари м'яча на дальність; 3) повторити фінт «зупинкою»; 4) закріпити відбирання м'яча, атакуючи суперника

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | «Човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Удари м'яча на дальність.<br><br>Фінт «зупинкою» після передачі партнера з пропусканням м'яча.<br><br>Відбирання м'яча, атакуючи суперника   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Легкий нахил уперед з гучним і коротким вдихом.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| <p>До 1 хв<br/>До 1 хв<br/>До 30 с<br/>1–1,5 хв</p> <p>1–2 хв<br/>0,5–1 хв<br/>5–5,5 хв</p> | <p>За зростом біля лінії. Привітання.<br/>Перевірити наявність учнів.<br/>Чіткість і узгодженість виконання.<br/>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br/>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br/>Див. додаток</p>  |
| <p>3–4 рази<br/>7–8 хв</p> <p>7–8 хв</p> <p>7–8 хв</p>                                      | <p>Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.<br/>Поділити на дві шеренги і розвести на відстань 25–30 м. Почергово шеренгами, одна із них виконує удари, інша зупиняє м'ячі зручним способом. Удари по нерухомому м'ячу одночасно за сигналом учителя.</p> <p>Після передачі партнера в підготовчій фазі набувається одноопорне положення й нога, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу.<br/>Суперник атакує гравця, який приймає м'яч. У цей момент гравець замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° та оволодіває м'ячем.</p> <p>В ігрових вправах 2 × 2 або 3 × 3. Ефективність використання відбору обумовлюється ситуаційними здатностями гравця, тобто здатностями точно оцінити відстань до суперника й м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців тощо.<br/>Якщо суперник веде м'яч, то його варто атакувати, коли він дещо відпустить м'яч від себе; у цей момент необхідно зробити ривок до м'яча й ударом ногою, зупинкою або поштовхом плеча виконати відбір</p> |
| <p>2–3 хв</p> <p>До 30 с<br/>До 30 с</p>  | <p>Фронтально одночасно в індивідуальному темпі, видих під час випрямлення.</p> <p>За зростом біля лінії.<br/>Відмітити кращик</p>  |

## Урок № 92 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити удари м'яча на дальність; 2) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 3) навчати взаємодіям в обороні за рівного співвідношення сил із суперником; 4) провести гандбол за спрощеними правилами

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Удари м'яча на дальність.<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною лоба.<br><br>Взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил із суперником.<br><br>Гандбол за спрощеними правилами                                      |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Прогинання тулуба, лежачи на животі.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування  | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>До 30 с<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв<br><br>7–8 хв                               | Поділити на дві шеренги і розвести на відстань 25–30 м. Почергово шеренгами, інша зупиняє м'ячі зручним способом. Удари по м'ячу, що підстрибує, одночасно за сигналом учителя.<br>У парах одним м'ячем. Замах (тулуб і голову дещо відхилити назад, тримати м'яч у полі зору), ударний рух і проводка (різке випрямлення тулуба, удар у момент проходження фронтальної площини), набуття вихідного положення для наступних дій.<br>В ігрових вправах 3 × 3 або 4 × 4 на одні ворота. Гравці взаємодіють, постійно виконуючи підстрахування, переведення на гравця, який виходить до воріт, і узгоджене відбирання м'яча.<br>Розподілити на дві команди. Увагу приділити груповим взаємодіям у нападі і захисті |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с   | Фронтально одночасно в індивідуальному темпі. Руки за головою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 93 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у прискореннях та ривках із м'ячем; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 3) повторити взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил із суперником

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Прискорення та ривки з м'ячем.<br><br>Удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку.<br><br>Взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил із суперником  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Повільний біг.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 3–4 × 30 м<br><br>8–10 хв<br><br>10–12 хв                                   | Почергово забігами по 3–4 учні. Максимальна швидкість, не відпускати м'яч далеко під час ведення. Повертання до місця старту ходьбою.<br>На місці у парах одним м'ячем, відштовхуючись двома ногами.<br>У повільному бігу, відштовхуючись однією ногою. Рационально обирати місце відштовхування залежно від висоти і швидкості польоту м'яча. Ударний рух починається у момент досягнення найбільшої висоти стрибка.<br>В ігрових вправах 3 × 3 або 4 × 4 на одні ворота. Гравці взаємодіють, постійно виконуючи підстрахування, переведення на гравця, який виходить до воріт, і узгоджене відбирання м'яча |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | По колу у вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих.  |



**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br>8–10 хв                                 | Фронтально одночасно. Ведення м'яча носком почергово правою і лівою ногою. Опірна нога ставиться збоку від м'яча; махова нога, зігнута в коліні, рухається до м'яча; гравець підштовхує м'яч перед собою носком. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед. Коліно махової ноги в момент зіткнення стопи з м'ячем перебуває над м'ячем. Щоб виконати переміщення по дузі, удари слід завдавати по тій частині м'яча, що розташована далі від опорної ноги.<br>У парах одним м'ячем. На точність (виконуючи передачі партнерові) і дальність (після накидання м'яча партнером).<br>Використовуючи групові взаємодії у нападі і захисті |
| 3–4 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | Поточно одне за одним з інтервалом 5 с.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 95 (футбол)

- Завдання уроку:** 1) розвивати бистроту у рухливій грі «Ривок за м'ячем»;  
 2) закріпити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  
 3) закріпити удари по м'ячу правою і лівою ногами різними способами;  
 4) закріпити зупинку м'яча підошвою

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Рухлива гра «Ривок за м'ячем».<br>Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.<br><br>Удари по м'ячу правою і лівою ногами різними способами.<br><br>Зупинка м'яча підошвою  |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба зі зміною темпу.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв  | Див. додаток 2.<br>У колону по одному, дистанція 3 кроки, не відпускати м'яч далеко від себе. Ходьба і біг зі зміною напрямку і швидкості пересування.<br>У парах одним м'ячем. Влучити у кеглю після передачі партнера, який знаходиться під прямим кутом до неї. Удар в один дотик внутрішньою стороною стопи.<br>Для прийому м'ячів, що котяться або опускаються. У момент наближення м'яча нога, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу з піднятим носком. Зупиняти після першого або другого (за завданням учителя) відскоку м'яча від підлоги |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У колону по одному по колу, зміна темпу за сигналом учителя.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |





**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 8–10 хв<br><br>8–10 хв<br><br>8–10 хв   | У парах одним м'ячем. Гравці знаходяться за намальованими лініями на відстані 6–8 м одне від одного. Завдання: перебити м'ячем за лінію партнера. Зупинка м'яча зручним способом. Ведення м'яча із зупинкою за сигналом учителя. Сполучення ведення м'яча із передачею партнерові або ударом по воротах.<br>Здійснювати ненапруженою стопою. Під час торкання м'яча до ноги погляд зосереджений на м'ячі, між торканнями — на обстановці на полі. Вести м'яч дальньою від суперника ногою, закриваючи його тулубом і опорною ногою.<br>Це трапляється, коли суперник, відібравши м'яч, починає швидко контратаку, а захисники не встигають повернутися на місце. Гравця, який володіє м'ячем, атакує один із найближчих до нього захисників, інші захисники займають таку позицію, щоб можна було перехопити м'яч або ускладнити його прийом. Найбільш ефективне розташування захисників при цьому — діагональне з неприкритим на фланзі одним із нападаючих |
| 1–2 хв<br><br>До 30 с<br>1–2 хв<br>До 30 с                                      | Фронтально одночасно за розпорядженням учителя. Положення рук — вільне.<br>За зростом біля лінії.<br>Вибірково у 5–6 учнів.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 97 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) розвивати координацію у рухливій грі «Мисливці і качки»; 2) закріпити удари м'яча на точність; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою частиною підйому; 4) повторити взаємодії в обороні за чисельної переваги суперника

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешиккування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Рухлива гра «Мисливці і качки».<br>Удари м'яча на точність.<br><br>Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому.<br><br>Взаємодії в обороні за чисельної переваги суперника                      |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Виконання вправ, що називає вчитель.<br><br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 5–6 хв<br>7–8 хв<br>7–8 хв<br>8–10 хв                                       | Див. додаток 2.<br>У парах одним м'ячем. Гравці знаходяться у намальованих колах діаметром 2 м на відстані 6–8 м одне від одного. Завдання: влучити у коло партнера. Зупинка м'яча зручним способом.<br>Із поворотом до 180° м'яча, що опускається. Нога у підготовчій фазі згинається у коліні і піднімається до рівня м'яча. Якщо м'яч летить високо, це здійснюється у стрибку після відштовхування двома або однією ногою.<br>В ігрових завданнях 2 × 3, 3 × 4 на одні ворота. Активно протидіяти суперникові, намагаючись відібрати м'яч і блокувати гравця, який може отримати м'яч близько до воріт |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | Не виконувати рухи, які не супроводжуються словами вчителя: «Клас!»<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

## Урок № 98 (футбол)

**Завдання уроку:** 1) закріпити жонгливання м'ячем за допомогою стегна, ноги і голови; 2) прийняти норматив із ведення м'яча на швидкість; 3) провести навчальну гру

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.<br>Повільний біг.<br>Перешикання.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Жонгливання м'ячем за допомогою стегна, ноги і голови.<br><br>Норматив із ведення м'яча на швидкість.<br><br>Навчальна гра   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Стрибки.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків  |

**Інвентар:** футбольні м'ячі

| Дозування                              | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв         | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.  |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв            | Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 7–8 хв<br><br>10–12 хв<br><br>10–12 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Виконання не більше 3 підбивань одним способом поспіль. Максимальна кількість ударів за серію.<br>Одночасно по 3–4 учні.<br>4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості:<br>Х.: 1 або жодної — 2 — 3 — 4 правильно виконані спроби;<br>Д.: жодної — 1 — 2 — 3–4 правильно виконані спроби.<br>Використовуючи взаємодії з партнерами під час організації атаки і в обороні |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с           | Фронтально одночасно. На місці з імітуванням ударів головою.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик   |



**Інвентар:** карти

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 22–24 хв<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>6–8 хв                      | Орієнтування за допомогою карти. Карта являє собою зображення на площині земної поверхні в зменшеному вигляді. Унаслідок кривизни земної поверхні її не можливо зобразити на папері без викривлень. Чим більшою є площа, тим більше викривляється її зображення. Тільки невеликі ділянки землі можна вважати плоскими і зображувати їх на папері з дотриманням всіх обрисів місцевості. Карти поділяться на різні види: оглядові — географічні, спеціальні — геологічні, ґрунтові, лісні, топографічні, туристичні. Карти бувають різних масштабів: чим в меншу кількість разів зменшена місцевість, тим більшим є масштаб, і навпаки.<br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | У повільному темпі по колу в колону по одному.<br>За зростом біля лінії.<br><br>Відмітити кращик   |





**Інвентар:** карти

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–6 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 20–22 хв<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>8–10 хв                       | Карту використовують також для вимірювання відстаней. Воно полягає в тому, що спочатку вимірюють довжину відрізків (ліній) лінійкою, смужкою паперу або циркулем на карті, а потім, використовуючи масштаб карти, визначають, якій відстані вони відповідають на місцевості. Для того щоб вміти читати карту, необхідно використовувати умовні знаки, що за своїм призначенням поділяються на масштабні, позамасштабні і пояснювальні. Для орієнтування карти її кладуть горизонтально, ставлять на неї компас і обертають карту разом із компасом так, щоб напрямок стрілки компаса збігся з меридіаном.<br><br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с  | По колу в колону по одному.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |







**Інвентар:** карти

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>1–1,5 хв<br><br>2–3 хв<br>До 30 с<br>6–7 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати дистанцію у 2 кроки.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3   |
| 22–24 хв<br><br><br><br><br><br>6–8 хв                            | Орієнтування на місцевості може бути загальним і детальним.<br>Перше — загальний напрямок руху, район місцезнаходження, відстань до найближчих крупних орієнтирів. Друге — точка місцезнаходження, напрямок сторін горизонту на шляху руху, упізнання навколишніх географічних об'єктів і визначення їхнього положення.<br>Визначення на карті свого місцезнаходження: Х. і Д.: 4 – 3 – 2 – 1 спроба.<br>Див. додаток 2 |
| 2–3 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У вільному шикуванні.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 103 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) ознайомити з поняттям про оздоровчі системи; 2) провести тестування із бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека-<br>том із п'ятки на носок.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Поняття про оздоровчі системи.<br>Тестування: біг на 30 м.<br><br>Вправи для м'язів верхнього плечового пояса.<br><br>Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи                                 |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Біг.<br>Ходьба з рухами рук угору і вниз.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |

**Інвентар:** секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки  |
|---|---|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Чіткість і узгодженість виконання.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br><br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3  |
| 4–5 хв<br>10–12 хв<br><br>2–3 хв<br><br>12–14 хв                                | Дивись розділ 2.<br>Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу.<br>Див. додаток 1.<br>Урозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно.<br>Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1 |
| 1–1,5 хв<br>1–1,5 хв<br>До 30 с<br>До 30 с                                      | У повільному темпі по колу в колону по одному.<br>Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих).<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих   |

## Урок № 104 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування із «човникового» бігу  $4 \times 9$  м; 3) провести рухливу гру «Квач із передачами»

| Частина уроку            | Зміст  |
|--------------------------|--|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(30–32 хв)    | Тестування: стрибок у довжину з місця.<br><br>Тестування: «човниковий» біг $4 \times 9$ м.<br>Рухлива гра «Квач із передачами»   |
| Заключна<br>(3–4 хв)     | Ходьба спортивна з різною швидкістю.<br><br>Рівновага стоячи на носках.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків   |



**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яні кубики (5 × 5 см)

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br><br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Узгодженість дій.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.<br><br>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3 |
| 12–14 хв<br><br>10–12 хв<br>5–6 хв  | Розподілити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1.<br>Виконувати по двоє. Див. додаток 1.<br>Див. додаток 2   |
| 1–2 хв<br>До 30 с<br>До 30 с<br>До 30 с   | По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя.<br>Руки вгору.<br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращих  |

## Урок № 105 (вправи комплексних тестів)

**Завдання уроку:** 1) провести тестування із нахилів уперед із положення сидячи;  
2) провести тестування із бігу на витривалість

| Частина уроку            | Зміст   |
|--------------------------|---|
| Підготовча<br>(11–12 хв) | Шикування в одну шеренгу.<br>Повідомлення завдань уроку.<br>Повороти на місці.<br>Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.<br>Повільний біг.<br>Перешикування.<br>Комплекс ЗРВ |
| Основна<br>(28–30 хв)    | Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи.<br><br>Тестування: біг на витривалість  |
| Заключна<br>(4–5 хв)     | В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Підбиття підсумків уроку і року                           |

**Інвентар:** сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

| Дозування   | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|--|
| До 1 хв<br>До 1 хв<br>До 30 с<br>1–1,5 хв<br>1–2 хв<br>0,5–1 хв<br>5–5,5 хв | За зростом біля лінії. Привітання.<br>Перевірити наявність учнів.<br>Зберігати поставу.<br>По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.<br>Зберігати стрій, не обганяти одне одного.<br>У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.<br>Див. додаток 3                             |
| 10–12 хв<br><br>16–18 хв  | Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.<br>Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1 |
| 1–2 хв<br><br>До 30 с<br>1–2 хв   | Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.<br><br>За зростом біля лінії.<br>Відмітити кращик  |

# ДОДАТКИ

---

## ДОДАТОК 1 ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

### Умови виконання тестів

#### 1. Спринтерський біг (30 м)

**Обладнання:** секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

#### **Опис проведення тестування**

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

### **Загальні вказівки і зауваження**

Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учнів, але час кожного учасника фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

## **2. Стрибки у довжину з місця**

**Обладнання:** неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

### **Опис проведення тестування**

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

### **Загальні вказівки і зауваження**

Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

## **3. Біг на 2000 м**

**Обладнання:** секундоміри; виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

### **Опис проведення тестування**

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

### Загальні вказівки і зауваження

Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» Час кожного учасника фіксується окремо. Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

## 4. «Човниковий» біг (4 × 9 м)

**Обладнання:** секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії; 2 дерев'яних кубики (5 × 5 см).

### Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

### Загальні вказівки і зауваження

Результат учасника визначається за кращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо (не кидати!). Якщо кубик кидають, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

## 5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

**Обладнання:** накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

### Опис проведення тестування

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами — 2–3 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі.

Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

### **Загальні вказівки і зауваження**

Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

## **6. Підтягування:**

### **6.1. Підтягування у висі (хлопці)**

**Обладнання:** горизонтальний брус або перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія.

Брус або перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

### **Опис проведення тестування**

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, при цьому руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

### **Загальні вказівки і зауваження**

Кожному із учасників дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше ніж двічі поспіль;

### **6.2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)**

**Обладнання:** перекладина діаметром 2–3 см, яку встановлено на висоті 95 см; магnezія.

### **Опис проведення тестування**

Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, талуб, ноги являють собою пряму лінію, руки — перпендикулярно

підлозі. За командою «Можна!», згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

### **Загальні вказівки і зауваження**

Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більш ніж 3 с. Дозволяється лише один підхід до перекладки. Тестування припиняється, якщо учасниця робить зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більше ніж двічі поспіль.



## Орієнтовні комплексні тести

| Фізичні якості та<br>вправи  | Показники                          |                       |                                     |                       |
|--|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|  | бали для хлопців                   |                       | бали для дівчат                     |                       |
|  | 2                                  | 1                     | 2                                   | 1                     |
| Бистрота:<br>біг 30 м, с   | 5,4 і менше                        | 5,5–6,4               | 5,6 і менше                         | 5,7–6,8               |
| Витривалість:<br>біг від 1000<br>до 2300 м (залежно<br>від статі), м   | 2300 і більше                      | 2300–1500             | 1800 і більше                       | 1800–1000             |
| Гнучкість: нахил<br>тулуба вперед із<br>положення сидячи,<br>см  | +8,0 і більше                      | +7,0...+4,0           | +12,0<br>і більше                   | +11,0...+8,0          |
| Сила:<br>хлопці —<br>підтягування<br>у висі, разів;<br>дівчата — у висі<br>лежачи, разів.<br>Або згинання та<br>розгинання рук<br>в упорі лежачи,<br>разів | 8 і більше<br><br>—<br>25 і більше | 7–4<br><br>—<br>24–14 | —<br><br>19 і більше<br>12 і більше | —<br><br>18–8<br>11–6 |
| Спритність:<br>«човниковий» біг<br>4 × 9 м, с  | 11,1<br>і менше                    | 11,2–12,3             | 11,9<br>і менше                     | 12,0–13,1             |
| Швидкісно-силові<br>якості: стрибок<br>у довжину<br>з місця, см  | 180 і більше                       | 179–150               | 150 і більше                        | 149–130               |

## ДОДАТОК 2 РУХЛИВІ ІГРИ

### Боротьба за м'яч

Гравці розподіляються на дві рівні за кількістю гравців команди й розташовуються на майданчику в довільному порядку. Одному із них дається м'яч. За сигналом учні намагаються швидше виконати 5 або 10 передач між гравцями своєї команди. За кожну передачу команда отримує очко (рахунок веде учитель). Гра триває 5–8 хв. Виграє команда, яка набрала більше очок. Гравці кожної команди мають відмітні знаки певного кольору.

### Боротьба у квадратах

На підлозі намалювати квадрати три розмірами  $3 \times 3$ ,  $2 \times 2$  та  $1 \times 1$  м, а учасників гри поділити на четвірки. У більшому квадраті займають місце 4 гравці, які схожі за зростом та силою. Усі вони набувають положення стоячи на одній нозі, другу зігнути у коліні, руки за спину. За сигналом учителя кожний із гравців намагається виштовхнути плечем інших гравців за межі окресленого квадрата. Троє гравців, які були виштовхнуті з більшого квадрата, переходять у середній квадрат і боротьба триває, потім переможені сходяться у двобої у меншому квадраті. Переможець у великому квадраті отримує 4 бали, у середньому квадраті — 3 бали, у малому — 2 бали, переможений у малому — 1 бал. Після цього у грі бере участь наступна четвірка, а загального переможця визначають серед переможців великих квадратів.

### Виштовхни з кола

На майданчику намальовано 4–6 кіл діаметром по 3 м. Усі гравці розподіляються на дві рівні команди й шикуються в шеренгу на протилежних сторонах майданчика обличчям одне до одного. У кожній команді обирається капітан. Капітани посилають по одному гравцеві в кожне коло. За сигналом гравці намагаються виштовхнути одне одного з кола. Переможець отримує виграшне очко. Потім у кола стають нові пари. Переможеним оголошують того, хто заступив хоча б однією ногою за риску кола. Якщо з кола вийдуть одночасно обое гравців, очко не присуджується жодному з них. Тривалість змагання для кожної пари можна обмежувати 1–2 хв. Команда-переможниця визначається за сумою отриманих очок.

## Вудочка

Учні розташовуються у коло, а посередині стає ведучий, який тримає довгу мотузку або скакалку за один кінець.

Після сигналу вчителя він починає крутити її навколо себе в один бік на висоті не вище коліна. При цьому не слід дуже швидко й сильно крутити «вудочку».

Ті з учнів, до кого торкнеться мотузка, вважаються «пійманими» і залишають коло.

Гра триває доти, поки не залишиться один учень, який й стає переможцем. Кожний до кінця гри залишається на тому місці кола, яке він зайняв до початку гри; скільки б гравців не залишили коло, коло не звужується.

## Горобці і горлиці

У гри може брати участь необмежена кількість учасників. Усі вони розподіляються на дві команди і стають у шеренги спиною одне до одного. Одна команда — «горобці», інша — «горлиці».

Коли учитель промовляє: «ГОР-обці!», «горлиці» повинні швидко тікати до певного місця, яке заздалегідь відведене, а «горобці» намагаються миттєво розвернутися й упіймати їх.

Якщо учитель викликає: «ГОР-лиці!», «горобці» літають, а «горлиці» їх ловлять.

## Драбинка

Проводиться під час навчання підйому «драбинкою». Зміст гри полягає в тому, що кожний із гравців повинен подолати спуск, а потім підйом способом «драбинка». Перемагає команда, яка правильно й швидше за всіх виконає завдання.

## Змагання тачок

Усі учасники гри розподіляються на пари, один із них буде «тачкою» (лягає на підлогу, спираючись на руки), а інший гравець — «водій» — бере свого партнера за ноги, щоб тулуб «тачки» був розташований паралельно до землі. За сигналом учителя учні у такий спосіб пересуваються до контрольної позначки (лінії, прапорця), а дорогу у зворотний бік виконують, змінивши ролі.

Перемагає та пара, яка перетне лінію фінішу першою.

## Квач із передачами

Гравці стають на майданчику у вільному порядку, один із них — квач. За сигналом квач намагається наздогнати й доторкнутися рукою до будь-кого, але інші гравці передачами передають одне одному м'яч, а квацнути того, хто має м'яч, не можна. Тоді квач починає ловити іншого гравця, але і йому передають м'яч. Якщо квач торкнувся м'яча або заволодів ним, то його змінює той, хто зробив неточну передачу. Виграє той, хто жодного разу на був квачем або водив меншу кількість разів (перший квач не враховується).

## Лабіринт

Із-поміж гравців обирають «зайця» і «вовка». Інші учасники гри стають у колону по 4–5 осіб і беруться за руки. «Заець» тікає від «вовка» тільки в цьому «лабіринті». За сигналом ведучого — оплеска або свистка — учні розмикають руки, повертаються ліворуч або праворуч і знову беруться за руки. При цьому між «зайцем» і «вовком» можуть виявитися ряди гравців. Ні «вовк», ні «заець» не можуть пробігати під руками гравців. Якщо «вовк» довго не може піймати «зайця», гравці міняються ролями.

## Лапта

Майданчик для гри — це прямокутник завдовжки 60–80 м і завширшки 30–35 м. На одному кінці — так звана лінія «міста», площа подачі того, хто б'є (праворуч і ліворуч — квадратики — місце для гравця, який підкидає м'яч). На протилежному боці майданчика — лінія «будинку». М'яч для гри (його діаметр 6–7 см, вага 60–70 г) — гумовий. Можна скористатися й тенісним м'ячем. Біта, або, як її ще називають, лапта (звідси й назва гри), — дерев'яна, завдовжки не більше ніж 1,2 м, діаметром до 5 см. Змагаються дві команди, склад кожної — від 5 до 12 гравців. Але найчастіше їх 6. За жеребкуванням одна з команд стає тією, яка б'є, й займає лінію «міста». Їхні суперники — це ті, хто водять — розосереджуються по всьому полю.

Гра починається з того, що той, хто б'є, стає в центр площі подачі. Партнер підкидає м'яч, і перший сильно направляє його биткою в поле. Можна навіть за лінію «будинку», але не за бічну лінію.

М'яч летить, а той, хто бив, стрімко біжить до лінії «будинку». Він повинен встигнути добігти до цього рубежу, поки м'яч не піймано суперниками, і повернутися в «місто» так, щоб не торкнулися пійманим м'ячем. Успішна пробіжка вважається повною й дає команді один бал. Кожна

партія (зазвичай їх 5) триває доти, поки команда, яка б'є, не отримає 3 штрафних бали (такі бали зараховуються за торкання гравців команди, яка б'є), у ній не залишиться жодного гравця із правом на удар або ж усі гравці цієї команди зроблять повні пробіжки. Переможцем оголошується команда, гравці якої за визначений час здійснять найбільшу кількість повних успішних перебіжок.

### **Мисливці і качки**

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, перші номери («качки») входять у коло, другі номери («мисливці») отримують волейбольний або баскетбольний м'яч. «Мисливці» перекидають м'яч одне одному, намагаючись влучити ним у тих «качок», які ближче до м'яча. «Качка» залишає гру, якщо в неї влучили м'ячем.

Гра триває, доки не буде вибито всіх «качок», після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або у призначений час виб'є більше гравців іншої команди. «Мисливцям» не дозволяється вступати усередину кола, а «качки» не мають права його залишати. Влучення зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і при цьому не відскочив до того від підлоги або іншого гравця.

### **Нападники і захисники**

Ігровий майданчик поділяється на три рівні зони, а гравці розподіляються — на дві рівні за кількістю команди, одна з яких займає крайню праву зону, друга — ліву крайню зону, середня зона залишається вільною. В неї входять два капітани команд і розігрують м'яч між собою, намагаючись відбити підкинутий учителем м'яч гравцем своєї команди. Команда, до якої потрапляє м'яч, займає вільну зону, інша залишається у своїй зоні. Завдання гравців-нападників, які заволоділи м'ячем, — кинути м'яч у стіну за спиною суперника таким чином, щоб він торкнувся стіни не вище ніж 1,7–1,8 м від підлоги (цей рівень можна позначити лінією або натягнутою мотузкою).

Упродовж гри 2–3 захисники створюють суперникові перешкоди для кидка, знаходячись у передній частині своєї зони, інші гравці команди притискаються у момент атаки ближче до стіни для того, щоб перехопити м'яч. Нападники отримують очко, якщо влучили у стіну нижче від позначки, тоді м'яч переходить до команди захисників, а команда, яка атакувала, повертається у свою зону. Також м'яч передається захисникам, якщо

він вдарився об стіну вище від позначки або гравець команди нападників заступив за лінію.

## **Невід**

Призначається вчителем або обирається один гравець, який буде водити. Він після сигналу намагається доторкнутися до будь-кого з гравців, які тікають від нього. Той, до кого він доторкнувся, приєднується до нього, тримаючи його за руку, і теж починає ловити інших. Коли ловців стає п'ятеро—шестеро, вони повинні не просто доторкнутися до кожного з тих, хто залишились, але й узяти кожного в кільце. Але гравець може «врятуватися», якщо «вислизне» з-під рук тих, що водять. І тоді ті двоє, які його «випустили», виходять «із води на берег» (відходять за межі ігрового майданчика) — «невід» розпадається. Гра триває, поки є кого ловити. Той, хто протримався найдовше, і буде переможцем.

## **Передача м'ячів**

Клас розподіляють на декілька команд. Стоячи в колі, гравці кожної команди намагаються якнайшвидше передати м'яч, не упустивши його, сусідові. Можна в максимально швидкому темпі кидати м'яч одне одному або передавати його, повернувшись спиною в коло. Ускладнити гру можна, попросивши учнів грати із заплющеними очима або використовуючи в грі одночасно декілька м'ячів.

## **Перетягування каната**

Грають дві команди по 4—8 учнів у кожній. На снігу проведені три лінії. З обох боків крайніх ліній стають гравці. Команди беруться за мотузку завдовжки 10—12 метрів. За сигналом гравці починають тягти мотузку на себе, упираючись ногами в сніг. Команда, яка зуміє перетягнути суперників через середню лінію-межу (нехай не всіх, хоча б перших трьох), виграє.

## **Підняти палиці**

Дві команди шикуються на вершині схилу в колону по одному. Непарні номери складають команду «тих, які розкладають», парні — «ті, які піднімають». Перший гравець із лижними палицями в руках під час спуску кладе палицю збоку від лижні. За ним спускається гравець команди з парним номером, він намагається підняти обидві палиці. Після кожної

пари підраховують кількість піднятих палиць. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка підняла більше палиць.

### **Проведи м'яч**

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10–15 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'ячі. За командою вчителя (свистком) вони починають бігти вперед і одночасно ведуть м'яч ударами об підлогу. Добігають до стійки (кегли), оббігають її, повертаються до своїх команд і передають м'яча наступному гравцеві. Гра триває доти, поки всі гравці не проведуть м'яч. Гру можна ускладнити, використовуючи обведення 3–4 стійок «змією».

### **Ривок за м'ячем**

Гравці розподіляються на дві команди, які розташовуються у шеренгу на одному боці майданчика, кожна команда розраховується за порядком номерів. Перед шеренгою на підлозі креслять стартову лінію. Учитель з мячем у руках стає поміж шеренгами і, називаючи будь-який номер, кидає м'яч якнайдалі. Гравці із цим номером повинні швидко бігти до м'яча. Той, кому це вдається зробити раніше, заробляє для своєї команди бал і повертає м'яч учителеві. Гра триває певний час, після якого визначається переможець, який здобув найбільшу кількість балів.

### **Самокат**

На гарно укоченому майданчику відмічається дистанція 25 м. Кожний учень повинен подолати зазначену відстань, відштовхуючись без палиць тільки однією ногою (спочатку правою, а потім лівою). Перемагає той, хто зробить на встановленому відрізку меншу кількість відштовхувань. Гру можна також проводити як естафету між двома командами, для визначення переможця кількість відштовхувань у кожній команді підсумовується.

### **Слалом**

Проводиться на будь-якому сніжному схилі, крутість якого є достатньою для підтримання необхідної швидкості. По звивистій лінії розставляються прапорці. Цільова настанова — пройти спуск, не збити жодного прапорця, обгинаючи їх то ліворуч, то праворуч і не пропускаючи жодного.

## Утримай м'яч

Проводиться як естафета кількох команд, кожна з яких шикується в одну колону. Перший учасник закріплює м'яч між коліньми, утримує його в такому положенні, починає за сигналом стрибки. Дострибавши до прапорця, він бере м'яч у руки, біжить назад і, не добігаючи до своєї колони 1 м, кладе його на підлогу. Якщо м'яч випав, необхідно його підняти, повернутися на те місце, де перервані стрибки, закріпити м'яч і продовжити естафету.

Варіанти утримування м'яча:

- м'яч установлюється на голові й притримується однією рукою;
- м'яч утримується між стопами ніг;
- м'яч закріплюється між ліктями перед грудьми.

## ДОДАТОК 3 КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

### Комплекс вправ у русі (прохідний спосіб)

#### Варіант 1

- 1) В. П.— руки за спиною. 1–4 — ходьба на носках. 5–8 — ходьба звичайним кроком. 9–16 — те саме на п'ятках.
- 2) В. П.— руки на поясі. 1–16 — нахили голови вперед та назад. 17–32 — те саме в сторони.
- 3) В. П.— руки донизу. 1–4 — повільний присід, руки на коліна. 5–8 — В. П.
- 4) В. П.— руки попереду. 1 — ривком руки у сторони. 2 — В. П. 3 — ривком руки вгору. 4 — В. П.
- 5) В. П.— руки за головою. 1–8 — повороти тулуба в сторони.
- 6) В. П.— руки знизу-позаду, пальці з'єднані. 1 — ривком руки назад, прогнутися. 2 — В. П.
- 7) В. П.— ліва рука вгорі. 1–16 — послідовні кола руками вперед — кроль на грудях. 17–32 — те саме назад, кроль на спині.
- 8) В. П.— руки за голову. 1 — нахил уліво, ліву руку в сторону долонею вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.



- 9) В. П.— руки вгору. 1–2 — однойменний мах лівою, руки вперед-назовні долонями вниз, крок лівою, руки вгору. 3–4 — те саме правою ногою.
- 10) В. П.— ліва рука на поясі, права — в сторону. 1 — стрибком стійка ніг нарізно, змінити положення рук. 2 — стрибком ноги разом, змінити положення рук.  
Біг та ходьба в обхід.

## Комплекс вправ у русі (прохідний спосіб)

### Варіант 2

- 1) В. П.— руки внизу. 1 — праву руку вперед. 2 — ліву руку вперед. 3 — руки в сторони, долонями уверх. 4 — В. П.
- 2) В. П.— те саме. 1–8 — сім кроків і приставити праву ногу. 9 — упор присівши. 10 — упор лежачи. 11–12 — зігнути і розігнути руки. 13–14 — поворот ліворуч навкруги. 15–16 — В. П. 17–32 — те саме, але поворот виконати у правий бік.
- 3) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і, приставляючи праву ногу, руки на пояс. 5 — випад лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки на пояс. 7–8 — те саме, виконати випад правою ногою в сторону.
- 4) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і махом правою ногою поворот ліворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 5–6 — нахил прогнувшись. 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — В. П. 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч.
- 5) В. П.— те саме. Куvirки вперед у групуванні. Куvirки назад у групуванні. Переворот боком ліворуч. Переворот боком праворуч.
- 6) В. П.— руки на поясі. 1–16 — пересування кроком польки.
- 7) В. П.— руки внизу. 1–4 — три кроки і, приставляючи ногу, руки до плечей. 5 — мах лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки до плечей. 7–8 — те саме, мах правою ногою і В. П.
- 8) В. П.— руки на поясі. 1–2 — стрибки на двох нагах. 3–4 — стрибки, ноги нарізно, руки в сторони.  
Біг і ходьба в обхід.

## Комплекс вправ на місці № 1

- 1) В. П.— руки вниз, пальці з'єднані. 1–2 — піднятися на носки, руки вгору, долонями нагору. 3–4 — В. П. Повторити 4 рази.
- 2) В. П.— руки в сторони. 1–2 — напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки вгору. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другої ноги.
- 3) В. П.— широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 — згинаючи ліву ногу, нахил праворуч, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитися через праве плече. 2 — В. П. 3–4 — те саме в інший бік. Повторити 8 разів.
- 4) В. П.— стійка на колінах, руки за головою. 1–2 — поворот праворуч, нахил назад, правою рукою торкнутися п'яток. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в інший бік. Повторити 8 разів.
- 5) В. П.— сід, руки в сторони. 1 — піднімаючи ноги, сплеск у долоні під ними. 2 — В. П. Повторити 8 разів.
- 6) В. П.— упор сидячи. 1–2 — упор лежачи ззаду, праву вперед. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другої ноги. Повторити 4 рази.
- 7) В. П.— сидячи, ноги нарізно, руки в сторони. 1 — пружний нахил до лівої ноги, торкнутися руками носка. 2 — те саме вперед, торкнутися руками підлоги. 3 — те саме до правої ноги. 4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 8) В. П.— лежачи на спині, з опорою на зігнуті ноги і руки. 1–2 — міст. 3–4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 9) В. П.— упор лежачи. 1 — зігнути руки, ліву назад. 2 — В. П. 3–4 — те саме, але праву назад. Повторити 4 рази.
- 10) В. П.— руки в сторони. 1 — стрибок угору і сплеск у долоні перед собою. 2 — стрибок угору зі сплеском у долоні за спиною. Повторити 16 разів.  
Ходьба на місці.

## Комплекс вправ поточно

- 1) В. П.— основна стійка (О. С.). 1–2 — коло лівою рукою усередину. 3 — стійка на носках, руки в сторони. 4 — В. П. 5–8 — те саме правою рукою.
- 2) В. П.— О. С. 1 — зігнути ліву ногу у групуванні. 2 — В. П. 3–4 — те саме, згинаючи праву.
- 3) В. П.— О. С. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки в сторони.

- 2 — нахил ліворуч, руки за голову. 3 — випростатися, руки в сторони.  
4 — В. П. 5–8 — те саме в протилежний бік.
- 4) В. П.— О. С. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону, долонею вгору, праву — за голову. 2 — В. П. 3–4 — те саме з поворотом праворуч.
- 5) В. П.— О. С. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3 — упор присівши. 4 — В. П.
- 6) В. П.— О. С. 1–2 — крок лівою ногою назад, нахил назад, руки дугами назад вгору. 3 — приставляючи ліву ногу, нахил уперед, руки вперед. 4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
- 7) В. П.— О. С. 1 — руки до плечей. 2 — різнойменний мах лівою, ліву руку в сторону, праву вперед, долонею униз. 3 — приставити ліву, руки до плечей. 4 — В. П. 5–8 — те саме, мах правою ногою.
- 8) В. П.— О. С. 1–2 — стрибки на двох ногах. 3 — стрибком поворот ліворуч. 4 — стрибком поворот праворуч. 5–8 — те саме з поворотом праворуч.
- Ходьба на місці.

## Комплекс вправ на місці № 2

- 1) В. П.— О. С. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки до плечей. 2 — стійка на носках, руки вгору-назовні, пальці нарізно. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
- 2) В. П.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч, праву руку до плеча. 2 — пружний нахил ліворуч, праву руку вгору. 3 — випростатися, руки в сторони. 4 — В. П. 5–8 — те саме праворуч.
- 3) В. П.— О. С. 1 — зігнути ліву ногу у групуванні. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба ліворуч, праву руку ліворуч, сплеск. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.
- 5) В. П.— ліва рука вгорі. 1–8 — послідовні кола руками вперед. 9–16 — те саме назад.
- 6) В. П.— О. С. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3–4 — В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба з поворотом уперед-ліворуч, праву руку ліворуч. 2 — В. П. 3–4 — те саме з поворотом уперед-праворуч.
- 8) В. П.— руки в сторони. 1 — мах лівою, сплеск руками під ногою. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою. 5–8 — те саме, сплески за спиною.

- 9) В. П.— руки на поясі. 1–4 — стрибки на двох ногах. 5–8 — послідовними стрибками поворот ліворуч на  $360^\circ$ . 9–16 — те саме з поворотом праворуч. Ходьба на місці.

## Комплекс вправ у колі

- 1) В. П.— стоячи обличчям до центра, руки внизу з'єднані. 1–2 — крок лівою ногою, руки вгору, прогнутися. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
  - 2) В. П.— вузька стійка, ноги нарізно, стоячи обличчям до центра, руки вгорі з'єднані. 1 — присід на всій стопі з нахилом, руки дугами вперед-назад. 2 — В. П.
  - 3) В. П.— стоячи спиною до центра, руки внизу з'єднані. 1 — випад лівою, руки вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
  - 4) В. П.— стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів, що стоять обличчям до центра. 1–3 — пружні нахили вперед. 4 — В. П.
  - 5) В. П.— сід, ноги нарізно, ліва нога на нозі партнера, руки попереду з'єднані, сидячи обличчям до центра. 1–2 — лягти на спину, руки вгору. 3–4 — В. П.
  - 6) В. П.— упор присівши, тримати руки партнерів, обличчям до центра. 1 — стійка на правій, мах лівою назад, руки вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме, мах правою ногою назад.
  - 7) В. П.— стоячи обличчям до центра, руки на плечах партнерів. 1–8 — стрибки на двох ногах. 9–16 — стрибки на двох ногах із просуванням ліворуч. 17–32 — те саме із просуванням праворуч.
- Ходьба на місці.

## Комплекс вправ у парах № 1

- 1) В. П.— стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані внизу. 1–2 — крок лівою ногою, руки дугами назовні вгору, прогнутися. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою. Варіант: те саме, виконуючи випад.
- 2) В. П.— стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані у ліктях. 1–2 — присід. 3–4 — В. П.
- 3) В. П.— те саме, руки з'єднані вгорі. 1–4 — нахил прогнувшись з партнером на спині. 5–8 — В. П. 9–16 — те саме виконує партнер.

- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані, в сторони. 1 — нахил ліворуч. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. 5–6 — переступанням поворот ліворуч на  $270^\circ$ . 7–8 — В. П. 9–16 — те саме, виконуючи поворот праворуч.
- 5) В. П.— стійка ноги нарізно, стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах партнера. 1–3 — пружні нахили вперед прогнувшись. 4 — В. П.
- 6) В. П.— те саме, але триматися за руки попереду. 1–2 — присід на лівій нозі, праву вперед — «пістолет». 3–4 — В. П. 5–8 — те саме на правій нозі.
- 7) В. П.— стоячи боком одне до одного, ближні руки на плечах партнерів. 1 — різнойменний мах лівою, праву руку вперед, долонею униз. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою (після повороту кругом).
- 8) В. П.— стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах партнерів. 1–4 — стрибки на двох із опором. 5–8 — послідовними стрибками поворот ліворуч кругом. 9–16 — те саме з поворотом в інший бік.  
Ходьба на місці

## Комплекс вправ на гімнастичній стінці

- 1) В. П.— стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови. 1–2 — розгинаючи руки, крок лівою вперед, прогнутися. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
- 2) В. П.— широка стійка, ноги нарізно на 3-й рейці, обличчям до стінки, хват на рівні пояса. 1 — присід на лівій. 2 — В. П. 3–4 — те саме на правій.
- 3) В. П.— стійка ноги нарізно, спиною до стінки, хват унизу. 1–3 — пружинні нахили, перехоплюючи руки вниз. 4 — В. П.
- 4) В. П. — упор стоячи на 3-й рейці обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні грудей. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. 5–8 — те саме, відводячи однойменну ногу в сторону і розгинаючи опорну руку.
- 5) В. П.— вузька стійка ноги нарізно, лівим боком до стінки, хват зігнутою лівою унизу, правою — над головою. 1–2 — розгинаючи руки, нахил ліворуч. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в інший бік.
- 6) В. П.— вис спиною до стінки. 1–2 — вис зігнувшись. 3–4 — В. П.
- 7) В. П.— вис обличчям до стінки. 1–16 — розмахування в сторони (маятник).

- 8) В. П.— О. С., обличчям до стінки за крок. 1 — мах лівою назад і нахил уперед з опорою руками об стінку на рівні пояса. 2 — В. П. 3—4 — те саме правою.
- 9) В. П.— вис, стоячи зігнутою лівою ногою на 3-й рейці. 1—32 — стрибком змінити положення ніг.  
Ходьба на місці.

## Комплекс вправ на гімнастичній стінці у парах

- 1) В. П.— вис спиною до стінки, хват угорі, спираючись об спину партнера, що прийняв положення вису, присівши на 3-й рейці. 1—2 — прогнутися, партнер випрямляє ноги. 3—4 — В. П.
- 2) В. П.— сід на плечах партнера, який стоїть обличчям до стінки в кроці. 1—2 — присід з опорою рук за стінку. 3—4 — В. П.
- 3) В. П.— стійка ноги нарізно спиною до стінки, хват унизу. 1—3 — пружні нахили, переставляючи руки вниз, партнер, який стоїть збоку, збільшує нахил, тиснучи на лопатки. 4 — В. П.
- 4) В. П.— сід на плечах партнера, який стоїть обличчям до стінки в кроці, зачепившись носками за гімнастичну стінку. 1—2 — нахил назад, руки за голову. 3—4 — В. П.
- 5) В. П.— стоячи лівим боком до стінки, хват зігнутою лівою рукою унизу, а права над головою. 1—2 — праву ногу в сторону з допомогою партнера, який стоїть позаду і підтримує за гомілку. 3—4 — горизонтальний вис («прапорець»). 5—8 — В. П.
- 6) В. П.— стоячи обличчям до стінки у кроці, руки вгорі. 1—4 — стійка на руках махом однієї ноги з допомогою партнера, який стоїть збоку. 5—8 — В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно, руки вгорі, стоячи спиною до стінки в кроці. 1—4 — «міст» нахилом назад, переставляючи руки по рейках униз із допомогою партнера. 5—8 — В. П.
- 8) В. П.— стоячи спиною до стінки, хват угорі. 1—4 — пружне піднімання лівої ноги вперед із допомогою партнера, який стоїть попереду. 5—8 — В. П. 9—16 — те саме правою ногою. Те саме, відводячи ногу назад.
- 9) В. П.— сід на плечах партнера, який стоїть обличчям до стінки в кроці. 1—16 — лазіння партнера по стінці. 17—32 — В. П.  
Ходьба на місці.

## Комплекс вправ на гімнастичній лаві

- 1) В. П.— стоячи уздовж лави, обличчям до лави, ліва нога зігнута на лаві. 1 — стійка на носку лівої, праву назад, руки вгору. 2 — В. П. 3—4 — те саме на правій нозі.
- 2) В. П.— стоячи уздовж лави. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3 — упор присівши. 4 — В. П.
- 3) В. П.— стоячи поперек, ліва нога на лаві, руки на поясі. 1 — глибокий присід на лівій, руки в сторони. 2 — В. П. 3 — нахил уперед, руки вперед. 4 — В. П. 5—8 — те саме на правій нозі.
- 4) В. П.— сід, ноги нарізно поперек лави, руки на поясі. 1 — нахил з поворотом тулуба вперед-ліворуч, руки вперед. 2 — В. П. 3—4 — те саме у протилежний бік.
- 5) В. П.— упор сидячи позаду уздовж лави. 1 — зігнути ноги. 2—3 — кут (тримати). 4 — ноги вниз, перехопити руки за ближній край лави. 5—6 — нахил назад, не піднімаючи ніг від підлоги. 7—8 — В. П.
- 6) В. П.— упор сидячи позаду поперек лави, ноги з правого боку лави. 1—2 — перемах лівою через лаву. 3—4 — те саме правою ногою. 5—8 — те саме, повертаючи ноги у В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно лівим боком до лави. 1 — нахил з поворотом тулуба, захопити лаву лівою рукою за ближній край, правою — за дальній. 2 — лаву вгору. 3—4 — поставити лаву праворуч. 5—8 — те саме, повертаючись у В. П.
- 8) В. П.— стійка ноги нарізно над лавою, руки на поясі. 1 — стрибок на лаву, руки в сторони. 2 — стрибком повернутися у В. П.  
Ходьба на місці.

## Комплекс вправ з гантелями

- 1) В. П.— гантелі внизу. 1—2 — крок лівою, гантелі вгору, прогнутися. 3—4 — В. П. 5—8 — те саме кроком правою.
- 2) В. П.— те саме. 1 — присід, гантелі вперед. 2 — пружний присід, гантелі на коліна. 3 — пружний присід, гантелі вперед. 4 — В. П.
- 3) В. П.— стійка ноги нарізно, гантелі вгорі. 1 — нахил уперед, гантелі назад-усередину. 2 — В. П.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, гантелі на поясі. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону. 2 — В. П. 3—4 — те саме, виконуючи поворот праворуч.

- 5) В. П.— гантелі до плечей. 1 — стійка на носках, гантелі назад. 2 — В. П.
- 6) В. П.— стійка ноги нарізно, гантелі вниз. 1 — нахил ліворуч, ліву руку вниз, праву до плеча. 2 — В. П. 3–4 — те саме у протилежний бік.
- 7) В. П.— гантелі до плечей. 1 — мах лівою ногою в сторону, гантелі в сторони. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
- 8) В. П.— гантелі на поясі. 1 — стрибком — стійка ноги нарізно, гантелі вниз. 2 — стрибком у В. П.  
Біг та ходьба на місці.

## Комплекс вправ з набивним м'ячем № 1

- 1) В. П.— м'яч біля лівого плеча. 1 — стійка на носках, м'яч угору, права рука в сторону. 2 — В. П. 3 — стійка на носках, м'яч угору, передати його у праву руку. 4 — В. П. 5–8 — те саме правою рукою.
- 2) В. П.— широка стійка, ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 — глибокий присід на лівій, м'яч уперед. 2 — В. П. 3–4 — те саме на правій нозі.
- 3) В. П.— м'яч унизу. 1 — нахил уперед, покласти м'яч на підлогу. 2–3 — прокотити м'яч праворуч навколо ніг. 4 — В. П. 5–8 — те саме, обводячи м'яч ліворуч навколо ніг.
- 4) В. П.— м'яч за головою. 1 — нахил ліворуч, м'яч угору. 2 — В. П. 3–4 — те саме в інший бік.
- 5) В. П.— м'яч унизу. 1 — упор присівши. 2 — упор лежачи. 3 — упор присівши. 4 — В. П.
- 6) В. П.— стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1–4 — оберти тулуба ліворуч. 5–8 — те саме праворуч.
- 7) В. П.— руки в сторони, м'яч у лівій. 1 — мах лівою ногою вперед, передати м'яч під ногою у праву. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
- 8) В. П.— м'яч перед грудьми. 1–2 — стрибки на двох ногах. 3 — стрибком поворот ліворуч кругом і кидок м'яча вгору. 4 — стрибок, підняти м'яч і В. П. 5–8 — те саме з поворотом у протилежний бік.  
Ходьба на місці.



## Комплекс вправ з обручем

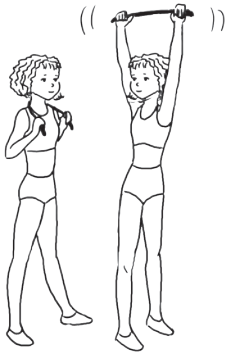
- 1) В. П.— обруч вертикально вниз, хват за верхній край. 1–2 — стійка на носках, обруч угорі, утримуючи лівою, права рука ковзає по обручу. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме, утримуючи обруч правою. Повторити 4 рази.
- 2) В. П.— стійка всередині обруча, хват на рівні попереку. 1 — упор присівши. 2 — В. П. 3 — присід, обруч нагору. 4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 3) В. П.— обруч вертикально вниз-ззаду, хват за верхній край. 1–2 — нахил уперед, руки по обручу вниз. 3–4 — В. П. 5–8 — поперемінно обертати обруч, обвести його праворуч навколо тіла. 9–16 — те саме виконати ліворуч. Повторити 2 рази.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально вниз-ззаду, хват за верхній край. 1 — нахил ліворуч, обруч ліворуч, нижній край торкається підлоги, праву руку вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. Повторити 8 разів.
- 5) В. П.— руки в сторони, обруч у лівій. 1–8 — обертання обруча вперед. 9–16 — те саме правою. Повторити 2 рази.
- 6) В. П.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально спереду, хват за середину. 1 — поворот тулуба ліворуч, обруч горизонтально вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. Повторити 4 рази.
- 7) В. П.— обруч вертикально вниз на носках, хват за верхній край. 1 — мах лівою ногою вперед, підбити обруч угору. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою. Повторити 4 рази.
- 8) В. П.— стійка усередині обруча, хват на рівні пояса. 1 — стрибком — стійка ноги нарізно, обруч нагору. 2 — стрибком у В. П. Повторити 8 разів.  
Ходьба на місці (обруч на правому плечі).

## Комплекс вправ зі скакалкою № 1

- 1) В. П — О. С.: скакалка, складена вчетверо, ззаду вниз. 1–2 — крок правою ногою вперед, ліва ззаду на носок, прогнутися, скакалку назад. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другої ноги.  
Повторити 4 рази.

- 2) В. П.— скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 — присісти, покласти скакалку на підлогу. 2 — встати, руки за голову. 3 — присісти, взяти скакалку. 4 — В. П. Повторити 6–8 разів.
- 3) В. П.— широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною. 1 — згинаючи праву, нахил ліворуч, праву руку вгору, ліву вниз. 2 — В. П. 3–4 — те саме в протилежний бік.  
Повторити 8 разів.
- 4) В. П.— скакалка, складена вчетверо, спереду. 1 — згинаючи праву ногу, перемахнути нею через скакалку. 2 — кроком правої — в стійку ноги нарізно, права спереду. 3 — перемах назад, зігнувши праву. 4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 5) В. П.— стійка на колінах, руки у сторони-назад-донизу, скакалка під гомілковостопними суглобами. 1–2 — нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку. 3–4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 6) В. П.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгорі. 1–2 — з напівповоротом тулуба ліворуч, коло руками вперед, ліворуч від тулуба. 3–4 — те саме в протилежний бік. Повторити 8 разів.
- 7) В. П.— лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою. 1–2 — згинаючи ноги вперед, перемахнути ними через скакалку. 3–4 — обпираючись руками об підлогу ззаду, виконати стійку на лопатках. 5–8 — В. П. Повторити 8 разів.
- 8) В. П.— упор присівши, скакалка складена вдвоє за ногами. 1 — поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки. 2 — поштовхом ніг упор присівши. Повторити 8 разів.
- 9) В. П.— скакалка, складена вдвоє, унизу широким хватом. 1 — скакалку вгору, викрут у плечових суглобах. 2 — скакалку вниз-назад. 3 — скакалку вгору, зворотний викрут у плечових суглобах. 4 — В. П. Повторити 8 разів.

# Комплекс вправ зі скакалкою № 2



1



2



3



4



5



6

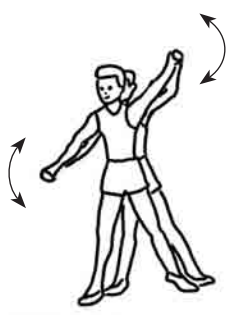
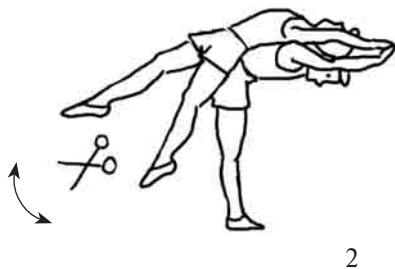
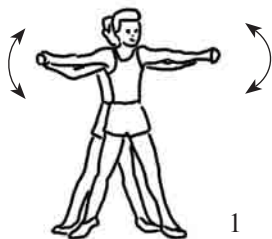


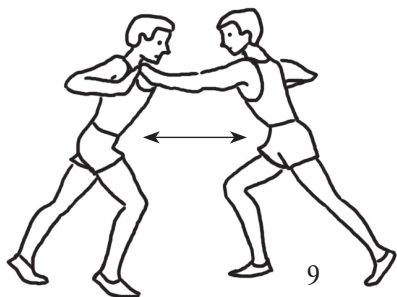
7



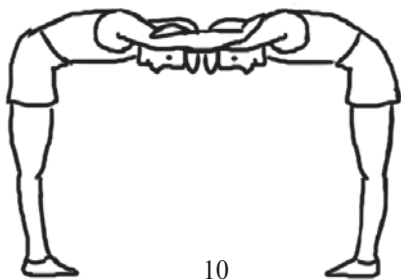
8

## Комплекс вправ у парах





9



10



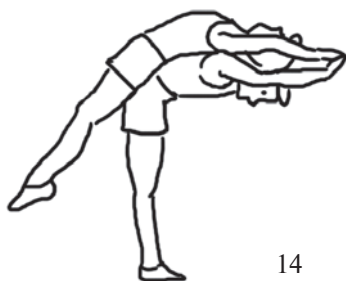
11



12



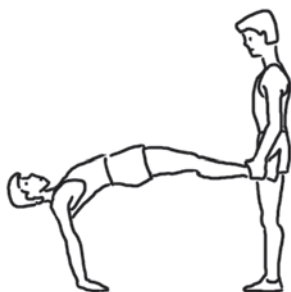
13



14

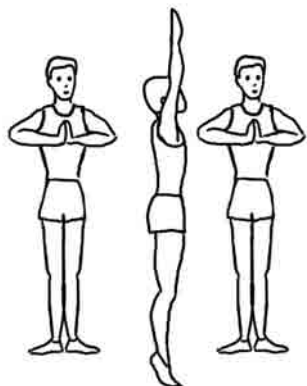


15

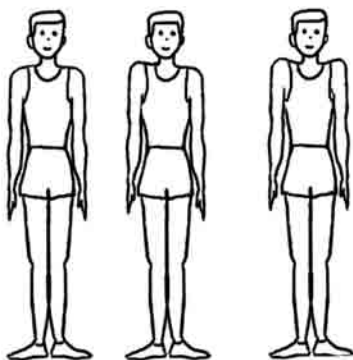


16

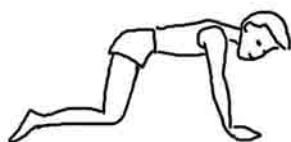
## Комплекс вправ на місці № 3



1



2



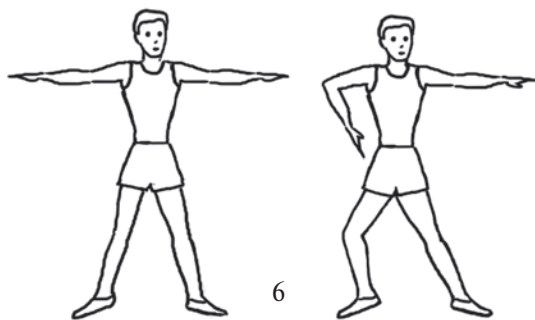
3



4



5



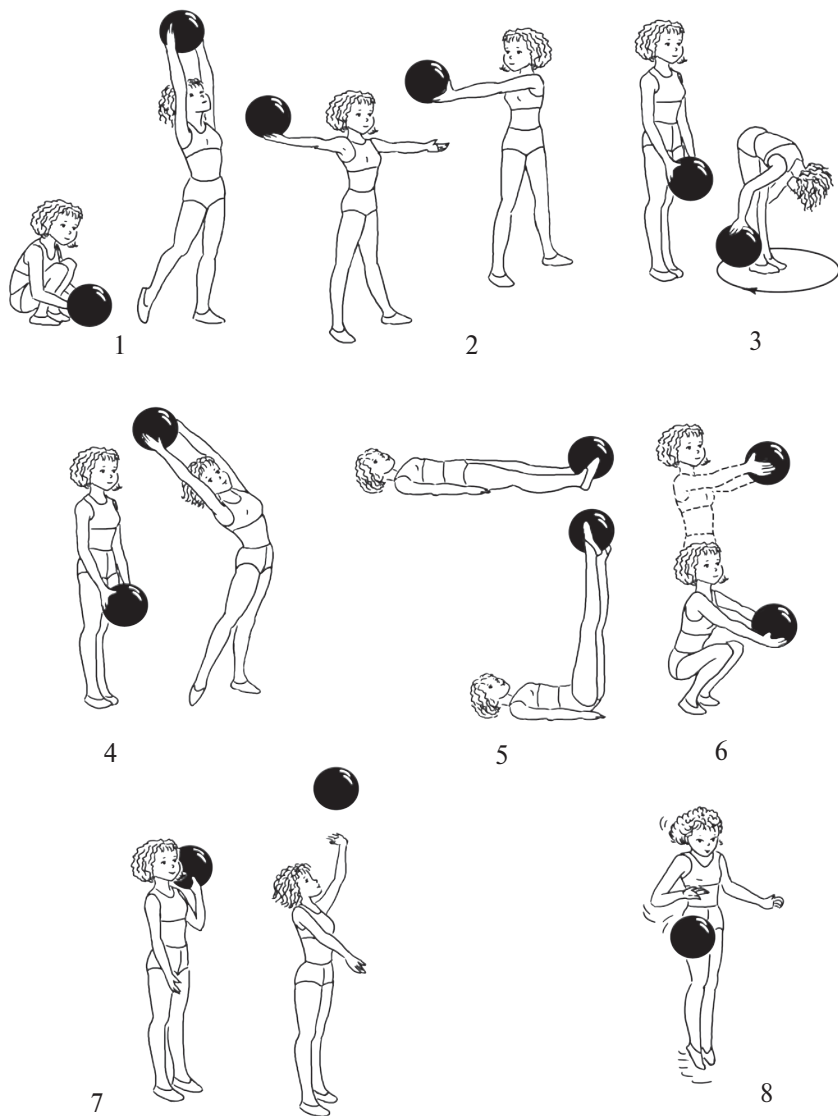
7

8



9

## Комплекс вправ із набивним м'ячем № 2





## ДОДАТОК 4 ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заходити до спортивного і тренувального залів тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у відповідній спортивній формі.

У спортивному і тренувальному залах учні не мають права користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя або тренера. Вони повинні бути обов'язково ознайомлені з вимогами безпечного проведення занять із певного розділу навчальної програми фізичного виховання.

На робочому місці (спортзал, тренажерний зал, спортивний майданчик на відкритому повітрі та басейн) не повинно бути предметів, які не пов'язані з виконанням відповідної роботи.

### Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з легкої атлетики

Спортивна форма повинна відповідати кліматичним умовам, взуття має бути на підошві, що не допускає ковзання.

Під час сильного вітру, за низької температури та підвищеної вологості повітря необхідно збільшити час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминку робити інтенсивніше).

Легкоатлетичні сектори повинні бути рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів, не менше ніж за 2 м навколо них не повинно бути предметів, що можуть призвести до травми.

Бігові доріжки мають бути розмічені білою фарбою і продовжені не менше ніж на 15 м за лінію фінішу.

Ями для стрибків у довжину заповнюються на глибину 30–40 см розрихленим чистим піском.

Місця для метання розмішують на значній відстані від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.

#### **Під час проведення занять учням забороняється:**

- бігати на доріжках зі слизким ґрунтом (покриттям) назустріч одне одному, сідати або лягати після бігу;

- під час метання м'яча, гранати, штовхання ядра перебувати в зоні кидків та повертатись спиною у напрямку польоту снарядів. Метання виконувати тільки з дозволу вчителя, тренера і за командою;
- залишати без нагляду спортивний інвентар на місцях занять.

## **Додаткові вимоги до безпечного проведення занять із гімнастики**

Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними і надійно закріпленими за допомогою розтяжок.

Розміщення обладнання має передбачати зони безпеки навколо кожного гімнастичного снаряда. Усі гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах та з'єднаннях люфтів, коливань, деформаційних прогинів.

Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені. Гриф перекладини перед виконанням вправ та після закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою з використанням магnezії.

Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу. Гімнастичні мати необхідно щільно укласти навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбачуваного можливого зриву і падіння.

Гімнастичний місток має бути підбитим гумою для запобігання ковзання під час відштовхування.

Канати для лазіння не повинні мати вузлів.

### **Під час проведення занять учням забороняється:**

- використовувати приміщення, гімнастичні снаряди, тренажери, нестандартне обладнання, які не відповідають державним та будівельним нормам, а також правилам електро- і пожежної безпеки;
- виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженому обладнанні без дотримання техніки страхування і самострахування;
- встановлювати гімнастичні драбини, які дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м;
- без учителя змінювати висоту гімнастичних приладів;
- знаходитися в зонах приземлення під час виконання іншими учнями вправ.

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна бути 80 м<sup>3</sup> на одну особу, а температура повітря не менше +14°C.

## Додаткові вимоги до безпечного проведення спортивних ігор

Підлога спортивного залу під час проведення занять зі спортивних ігор повинна бути без щілин та застругів, мати рівну горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану, суху і чисту.

Стіни спортивного залу мають бути рівними, без виступів до висоти 1,8 м, пофарбованими, стійкими до ударів м'ячем.

Вікна спортзалу повинні мати захисну огорожу від ударів м'ячем, а також мати фрамуги, що відчиняються з підлоги.

Стеля залу фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою. Для освітлення залу використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулювальними апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлорозподілу.

Спортивне обладнання для спортивних ігор: баскетбольні щити, гандбольні та футбольні ворота, волейбольні стійки — має бути надійно закріпленим.

Допоміжний інвентар, що використовується під час навчання (стійки, додаткові кошики, ворота) слід прибирати перед початком двосторонніх ігор до сховища.

### **Під час проведення занять учням забороняється:**

- чіплятися, висіти на гандбольних, футбольних воротах, баскетбольних щитах та на іншому спортивному обладнанні;
- користуватися для встановлення волейбольної сітки тросом, що має обриви окремих жилок;
- проводити двосторонні ігри з ігрових видів спорту на майданчику, не прибраному від зайвого спортивного інвентарю (сітки, м'ячі).

## Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з лижної підготовки

Одяг для лижних занять має бути легким, теплим, таким, щоб не заважав рухатись. Заняття з лижної підготовки слід проводити за тихої погоди, при швидкості вітру не більше ніж 1,5 м/с й температури не нижче ніж  $-12^{\circ}\text{C}$ .

Під час довгого перебування на навчальній лижні слід доручати учням стежити одне за одним і доповідати вчителю, тренеру про найменші ознаки обмороження.

Перед виходом до місця занять учитель має пояснити учням правила руху на лижах за конкретних умов і обов'язково призначити направляючого та замикаючого.

Дотримуватися дистанції під час пересування на лижах 3–4 м, а на спусках — не менш ніж 30 м.

### **Під час проведення занять учням забороняється:**

- самостійно рухатися до місця занять і повертатися без учителя або тренера;
- переходити пішохідні тротуари, автодороги з одягнутими на ноги лижами;
- самостійно підніматися на схили і спускатися з них.

## **Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з плавання**

Допуск учнів до басейну здійснюється у присутності лише того вчителя чи тренера, прізвище якого зазначене в наказі навчального закладу. Заміна може бути проведена не інакше, як з дозволу директора чи його заступника.

Під час проведення занять повинні бути наготові рятувальні засоби, а на відкритому водоймищі — човни.

Проведення занять чи тренувань на природних водоймищах дозволяється лише у спеціально відведених місцях, погоджених з місцевими рятувальними службами та санепідемстанцією.

Дно купальні у відкритій водоймі має бути обов'язково рівним, піщаним і очищеним від предметів, що можуть загрожувати безпеці та спричинити травмування.

### **Під час проведення плавання учням забороняється:**

- займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря;

- без наявності речей особистої гігієни для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;
- проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води перевищує 1,2 м, а швидкість течії більша ніж 0,3 м/с;
- самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, піднімати паніку, чіплятися за поплавки доріжок, пливти назустріч одне одному, залишати без дозволу місце занять, перебувати на воді або в басейні після закінчення занять чи тренування.

# ЛІТЕРАТУРА

---

- 1) *Навчальна* програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа). Фізична культура. 5–12 класи // Фізичне виховання в школі.— 2005, № 2.— С. 24–28.
- 2) *Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников.— М.: Просвещение, 1991.— 64 с.
- 3) *Васьков Ю. В., Пашков І. М.* Навчальне планування за програмою «Основи здоров'я і фізична культура»: метод. посіб.— Х.: Торсінг, 2004.
- 4) *Віхров К. Л.* Футбол у школі: Навч.-метод. посіб.— 2-е вид. [випр. й допов.] — К.: Комбі ЛТД, 2004.— 255 с.
- 5) *Волейбол.* Физическое воспитание учащихся 8–9 классов: пособие для учителя / А. В. Березин, П. П. Богданов, А. А. Зданевич и др.; под ред. В. И. Ляха.— М.: Просвещение, 2002.
- 6) *Гогін О. В.* Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фіз. виховання пед. навч. закладів / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди.— Х. : ОВС, 2001.— 112 с.
- 7) *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта.— М.: Академия, 2005.— 312 с.
- 8) *Демчишин А. А., Мозола Р. С.* Подвижные игры.— К.: Радянська школа, 1985.— 190 с.
- 9) *Колесов Д. В., Марин Р. Д.* Основы гигиены и санитарии: учеб. для 9–10-х классов средней школы.— М.: Просвещение, 1989.— 192 с.
- 10) *Коротков И. М.* Подвижные игры в школе.— М., Просвещение, 1979.

- 11) *Кругляк О. Я.* Від гри до здоров'я нації. Рухливі та укр. нар. ігри, естафети на уроках фіз. культури: метод. посіб. / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк.— Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.
- 12) *Майер В. І.* Методичні рекомендації до складання інструкції з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури і спорту //Теорія та практика фізичного виховання.— 2001.— № 4.
- 13) *Минх А. А.* Очерки по гигиене физических упражнений и спорта.— М.: Медицина, 1976.— 386 с.
- 14) *Найминова Э.* Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.— Ростов-н/Д: Феникс, 2001.— 256 с.
- 15) *Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.* — К.: Освіта, 1992.— 175 с.
- 16) *Солодков А. С., Сологуб Е. Г.* Физиология человека: общая, спортивная, возрастная.— М.: Тера-спорт, 2001.— 520 с.
- 17) *Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.*— М.: Издат. центр «Академия», 2001.— 520 с.
- 18) *Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н.* Физиологические основы двигательной активности.— М.: Физкультура и спорт, 1991.— 224 с.
- 19) *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб.: у 2 ч.— Х.: ОВС, 2004.— Ч. 1.— 416 с.

*Довідкове видання*  
Серія «12-річна школа»

**ЛУЩИК Ігор Вікторович**  
**УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**7 КЛАС**

*Навчально-методичний посібник*

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

Підп. до друку 28.06.2008. Формат 60×90/16. Папір газет.  
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 20.  
Зам. № 8-07/04-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».  
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 6б.  
Тел. (057) 717-99-30  
e-mail: office@osnova.com.ua.

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

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»  
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007 р.