

Усі уроки ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 8 клас

І. В. Луцик



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

Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»

Харків
Видавнича 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: 8 кл. : навч.-метод. посіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 319, [1] с. : табл. — (Серія «12-річна школа»).

ISBN 978-966-495-127-9.

У виданні детально розглянуто теоретичні й практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 8-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 8-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 978-966-495-127-9

© 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 8-го класу	19
Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами	20
Засоби попередження інфекційних захворювань	22
Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями	27
Відродження Олімпійських ігор сучасності	30
Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 8-го класу	39
Графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік	40
Календарний план на 1-й семестр	42
Календарний план на 2-й семестр	54
Тематичний план з гімнастики	67
Тематичний план з гандболу	68
Тематичний план з волейболу	70
Тематичний план з баскетболу	74
Тематичний план з футболу	75
Тематичний план з легкої атлетики	76
Тематичний план з кросової, лижної або ковзанярської підготовки	76
Тематичний план з туризму	78
Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 8-го класу	79
Додатки	290
Додаток 1. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості	290
Додаток 2. Рухливі ігри	296
Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ	302
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 8-го класу.

Третій розділ містить детальні плани та розробки уроків з фізичної культури для учнів 8-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 навчально-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 здійснюються цілеспрямований відбір засобів, методів і умов роботи.

Результативність — є 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 початково-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 всі освітні, оздоровчі й виховні цілі, 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 з 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 по уроках. 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 тощо, може виготовляти ілюстративний та демонстраційний матеріал та ін.

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 з оволодіння складними рухами 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. Приміром, у серії з восьми уроків на першому уроці вирішується 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 вирішуватись на окремому уроці, але й намічати основні засоби і шляхи їх вирішення.

Тематичний план складається з урахуванням того, що на одному уроці вирішуються 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 завдань.

Примітка. Не рекомендується вирішувати на одному уроці декілька завдань щодо розучування техніки рухових дій з 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 і під кожною записано серії навчальних завдань, які б учні змогли виконати на одному уроці.

Останні два уроки присвячуються контролю за оволодінням програмовим матеріалом, 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 8-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 і 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, які вирішуються 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 вирішуються 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 і 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 завдань. Установлено, що серед моральних якостей є так звані інтегровані. Це такі якості, як працелюбність, гуманність, патріотизм, колективізм, почуття гідності тощо. Для їхнього розвитку немає якихось окремих чітко визначених періодів. Просто в кожному з них слід формувати окремий елемент, 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 з 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 вирішенню 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 вказуються 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 вирішення завдань уроку. Записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно, у відповідній частині уроку. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно, показуючи 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 морфо-функціональних систем починається тільки тоді, коли вправи різної інтенсивності повторюються 15–20 разів. При цьому величина наванта-

ження повинна бути такою, щоб упродовж 15–20 хвилин серце працювало в режимі 135–180 ударів на хвилину.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» до окремих частин уроку надаються чіткі організаційно-методичні вказівки, при чому необхідно, щоб вони розкривали шляхи вирішення 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 і 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 з варіантами) і їх розміщення; способи управління класом і подання команд, шикунів і перешикувань; способи пересувань і проведення вправ, роздачі та збору обладнання; шляхи забезпечення техніки безпеки тощо.

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

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

Також в плані-конспекті уроку можна вказувати зміст і методику перевірки домашніх завдань, які 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 нескладними рухами, які 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 з 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 вказувати на помилки, 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 лічбу вчителя або музичний супровід.

Поточний спосіб передбачає виконання учнями по черзі один 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 при почерговому способі 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 правильний добір основних рухів.

Не рекомендується застосовувати в одній підгрупі вправи, які 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 тощо) інші учні тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути простими та знайомими учням. 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 слідує за попередньою 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 швидкісно-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 8-ГО КЛАСУ

ПРАВИЛА ГІГІЄНИ ТА САНІТАРІЇ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури:

- раціональне структурування уроку з оптимальною моторною щільністю (60–80 %);
- оздоровча ефективність навантаження;
- раціональне сполучення уроку фізичної культури з іншими уроками в шкільному розкладі;
- урок фізичної культури не повинен бути першим у навчальному розкладі школяра, він має сприяти зняттю статичного напруження організму; крім того, він повинен проводитися в години найбільшої функціональної активності відповідно до добового біоритму;
- урок не повинен розташовуватися в розкладі перед або після уроків праці, ритміки, співу, оскільки вони також передбачають зміну статичного навантаження на динамічне;
- заняття має проводитися у спеціалізованому приміщенні з оптимальним світловим і тепловим режимом у спеціалізованому одязі, що сприяє загартовуванню й відповідає порі року і завданням уроку;
- не слід поєднувати 2 уроки фізичної культури;
- рухове навантаження має відповідати віковим і статевим особливостям школярів, їхньому стану здоров'я і рівню фізичної підготовленості;
- обов'язково слід включати вправи на виховання правильної постави, для профілактики плоскостопості, бажано — для попередження короткозорості;
- швидкісне навантаження має передувати силовому;
- для дівчаток обов'язковими є вправи для зміцнення м'язів черевного преса й тазового дна;
- умови проведення заняття повинні сприяти загартовуванню, розвитку рухових здібностей, забезпечувати травмобезпечність школярів;
- уключення самоконтролю в урок фізкультури підвищує його оздоровчу ефективність;
- під час проведення уроку слід уникати монотонної роботи, що призводить до перевтоми;
- створення позитивного емоційного фону;
- активізація в учнів інтересу до занять;
- забезпечення відновлювальних процесів в організмі школяра в ході проведення заняття;

- «пікове» навантаження в основній частині уроку має бути короткотривалим;
- необхідно активізувати анаеробні процеси для підвищення фізичної активності й стійкості організму.

Також для підвищення ефективності системи фізичного виховання необхідно дотримуватись усіх гігієнічних нормативів для закритих і відкритих спортивних споруд, при цьому останнім належить перевага, що зумовлено стимуляцією загартованості оздоровчими силами природи (сонце, повітря).

У 8-му класі заняття на повітрі проводяться за температури не нижче ніж -12°C .

Спортивний зал — місце проведення уроків фізкультури й занять спортивних секцій, тобто місце для виконання енергоємної діяльності зі збільшеною потребою в кисні, а це вимагає певних параметрів мікроклімату. Зазначена діяльність повинна бути високо продуктивною для вирішення спеціальних завдань і достатньо травмобезпечною, що досягається відповідними розмірами залу і справністю спеціального обладнання. На одного школяра повинно припадати не менш ніж 4 м^2 площі залу й не менш ніж $18\text{--}20\text{ м}^3$ об'єму залу. За умови трикратної зміни повітря залу на годину на одного школяра забезпечується надходження $40\text{--}60\text{ м}^3$ чистого повітря.

Зал повинен мати достатнє природне освітлення, вікна розташовуються по двох довгих стінах залу, що також дозволяє провести наскрізне провітрювання й проводити заняття з відкритими фрамугами (кватирками) з одного боку, що сприяє загартуванню. Віконне скло, опалювальні радіатори і лампи освітлення захищаються металевими сітками або ґратами. Дуже важливою умовою є наявність душових, адже водні процедури після уроку фізкультури прищеплюють навички особистої гігієни та сприяють загартуванню.

Освітлення в залі має становити 200 лк по горизонталі (на рівні підлоги) і 100 лк по вертикалі (на рівні ігрових сіток, щитів) і бути рівномірним по всьому залу, постійним (незалежним від часу доби), безтіньовим, що виключає світлові відблиски.

Гігієнічні вимоги висуваються до розмірів і конструкції обладнання (маса, розмір, ширина, діаметри частин, що охоплюються, тощо).

Емоційність занять фізичними вправами й використання необхідного обладнання (м'ячів) створює шумовий ефект до 100 дБ. Цей показник значно перевищує рекомендований гігієнічний норматив ($60\text{--}65$ дБ) і несприятливо позначається на організмі тих, що займаються: підвищується стомлюваність, знижується активність, пригнічується діяльність

провідних систем організму (центральної нервової системи, слухового аналізатора, серцево-судинної системи). Зниження рівня шуму в спортивних спорудах може бути досягнуто за рахунок застосування звуковбирних матеріалів, а також за рахунок педагогічних заходів (безшумні перерви у заняттях; вимикання музичного супроводу; обмеження шумового тренування однією годинаю занять; відпочинок для тих, що займаються, в умовах тиші й спокою; обмеження кількості школярів у залі одним класом).

Повітряно-тепловий режим спортивних приміщень підлягає обов'язковому гігієнічному нормуванню через істотний вплив на стан школяра, його термодинаміку. Умовно в організмі можна виділити ядро тіла (мозок, внутрішні органи), де утворюється тепла енергія, і оболонку (поверхневі тканини), куди током крові вона переноситься. Потім відбувається виділення теплової енергії у зовнішнє середовище. Для дотримання теплового балансу організму утворення й виділення енергії повинні бути врівноважені. Тут велику роль відіграють параметри мікроклімату приміщення, які можуть сприяти або перешкоджати тепловій віддачі.

Оптимальна вологість повітря становить 40–60 %, рухливість повітря — 0,06–0,25 м/с. Очищення повітря здійснюється за допомогою вентиляції (природної та штучної), котра подає чисте свіже повітря й видаляє забруднене. Природна вентиляція працює на тепловій і вітровій тязі, а штучна — на примусовій.

Разом з тим уроки фізичної культури не здатні задовольнити потреби школярів у рухах. Тому необхідно в режим дня включати різноманітні форми рухової активності у вигляді самостійних занять за інтересами.

Гігієнічна добова норма рухової активності школярів (за А. Г. Сухаревим)

Вік, роки	Локомоції (кількість кроків), тисячі	Величина енерговитрат, ккал	Тривалість, години
8–10 (будь-якої статі)	15–20	2500–3000	3,0–3,6
13–14 (будь-якої статі)	20–25	3000–4000	3,6–4,8
17–25 юнаки	25–30	3500–4300	4,8–5,8
17–25 дівчата	25–30	3000–4000	3,6–4,8

ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

З метою попередження виникнення й поширення інфекційних захворювань повинні вчасно й у повному обсязі проводитися передбачені сані-

тарними правилами санітарно-протиепідемічні (профілактичні) заходи, у тому числі щодо здійснення санітарної охорони, введення обмежувальних заходів (карантину), здійснення контролю й мір відносно хворих на інфекційні захворювання, проведення медичних оглядів, профілактичних щеплень, гігієнічного виховання й навчання школярів.

Кожний, піклуючись про своє здоров'я, намагається знайти найбільш ефективні способи його збереження.

Але, як показує практика, далеко не всі усвідомлюють, наскільки важливу роль у протистоянні серйозним інфекційним захворюванням відіграє вакцинопрофілактика.

Вакцинопрофілактика — це ефективний спосіб захисту від інфекційних захворювань, що надає можливість умовно розділити інфекційні захворювання на керовані й некеровані.

До керованих інфекційних захворювань належать ті, рівень поширення яких регулюється імунопрофілактикою, тобто проти яких проводяться профілактичні щеплення, включені в календар профілактичних щеплень. Це поліомієліт, дифтерія, туберкульоз, коклюш, правець і кір. Але, на жаль, повністю управляти епідемічним процесом медицина ще не може. Приміром, на сьогоднішній день немає профілактичних щеплень від таких захворювань, як скарлатина, стрептококова інфекція, яка вражає в основному дітей.

Основним принципом вакцинації є те, що пацієнтові вводиться ослаблений або вбитий хвороботворний агент (або штучно синтезований білок, ідентичний білку агента), щоб стимулювати утворення антитіл для боротьби зі збудником захворювання.

Вакцинація буває як однократною (кір, туберкульоз), так і багаторазовою (поліомієліт). Кратність говорить про те, скільки разів необхідно одержати вакцину для утворення імунітету.

Зазвичай через кілька років після вакцинації проводиться ревакцинація — захід, спрямований на підтримання імунітету, напрацьованого попередніми вакцинаціями.

У наш час використовується велика кількість різноманітних вакцин. Їх можна розділити на дві групи:

- живі вакцини, які складаються з ослаблених мікроорганізмів або зі збудників, що не викликають захворювань у людини, але які є близькорідними й стимулюючими формування перехресного імунітету;
- убиті — хімічні вакцини й анатоксини, створені з убитих мікроорганізмів, знешкоджених екзотоксинів, окремих антигенів, отриманих хімічним або генно-інженерним методом, які потребують для створення тривалого стійкого захисту кількарізових повторних введень.

Захворюваність серед дітей в основному зумовлена дією інфекцій, що характеризуються керованими засобами імунної профілактики, тобто проти цих інфекцій є вакцини, які створюють імунітет і захищають організм.

Відповідно до «Календаря профілактичних щеплень», затвердженого в лютому 2006 року Міністерством охорони здоров'я України, незалежно від епідемічної обстановки планові щеплення проводяться всім дітям, які не мають медичних протипоказань, проти гепатиту В, туберкульозу, дифтерії, поліомієліту, коклюшу, правця, кору, краснухи, паротиту.

Планові щеплення дорослому населенню проводяться проти дифтерії та правця. Строки планових вакцинацій та послідовність їх застосування визначаються залежно від віку, інфекційної захворюваності, особливостей епідеміології, клінічного плину інфекційних хвороб, а також характеристики імунітету, що формується після імунізації або в результаті перенесеного інфекційного захворювання.

Іноді в дітей можуть виникати побічні реакції, які зумовлені особливостями виробництва вакцини й безпосередньо самою реакцією організму дитини на введення вакцини. Ці реакції відомі, й перед щепленням лікарі попереджають батьків про можливість їхньої появи. Як правило, вони проходять у дуже короткий строк. Викликане вакциною нездужання — це ніщо порівняно з небезпекою захворювання на такі інфекції, як дифтерія, поліомієліт, правець, які можуть спричинити тяжкі ускладнення і навіть смертельний результат.

Щодо щеплення необхідно дуже серйозно подумати в цілому ряді випадків, а саме:

- 1) якщо в дитини був контакт із хворим, щоб її убезпечити, буде потрібна екстрена профілактика (введення вакцини або імуноглобуліну);
- 2) якщо в регіоні оголошено епідемію небезпечного захворювання (наприклад дифтерії);
- 3) якщо дитина має відвідати місця, де яке-небудь захворювання дуже поширене (наприклад кліщовий енцефаліт у деяких регіонах);
- 4) якщо в родині є дорослі особи, які не хворіли на такі захворювання, як кір, паротит, краснуха. У дорослих ці хвороби протікають набагато важче, ніж у дитини, а нещеплена дитина може принести захворювання зі школи. У випадку, коли батьки не хочуть прищеплювати дитину, варто подумати про щеплення для дорослих;
- 5) якщо у родині планується вагітність, а перша дитина нещеплена проти краснухи, тоді щеплення бажано зробити жінці, що планує вагітність (не пізніше трьох місяців до початку вагітності), якщо вона не хворіла на краснуху й не була щеплена проти неї. Це особливо актуально, якщо

- перша дитина дошкільного або шкільного віку (тобто може легко заразитися краснухою від інших дітей);
- б) якщо в родині є хворі на онкологічні захворювання, а також ті, що страждають на імунodefіцит. Захворювання, яке дитина, можливо, перенесе легко, може викликати важкі наслідки (аж до летального результату) для хворого члена родини. Якщо ж дитина буде щеплена від таких розповсюджених захворювань, як кір, паротит, краснуха, грип, то тим самим вона захистить хвору й ослаблену людину;
 - 7) при травмах (особливо забруднених) необхідна екстрена профілактика проти правця. Обов'язково повідомте лікаря, що дитині не було зроблено щеплення АКДС і АДС;
 - 8) у разі укусу або контакту із твариною, у якої підозрюється сказ, щеплення проти сказу робляться за життєвими показниками.

Заняття фізичною культурою підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його опірність. Оздоровчий біг, гімнастичні вправи, лижі, велосипед, плавання — усі ці засоби мають високий ступінь впливу на організм, тому потрібно контролювати інтенсивність навантажень на дітей під час оздоровчих занять.

Важливим аспектом оздоровчої фізкультури є самостійні заняття з дітьми в домашніх умовах, у сімейній обстановці, що спрямовані на оздоровлення й загартовування дітей. Фізична активність є одним із наймогутніших засобів попередження захворювань, зміцнення захисних сил організму. Жодні ліки не здатні принести здоров'ю дитини такої користі, як послідовні й систематичні заняття фізкультурою.

Ранкова гігієнічна гімнастика благотворно діє на весь організм дитини, має значний оздоровчий і виховний вплив. Як правило, діти охоче займаються ранковою гімнастикою разом з батьками; головне — контролювати інтенсивність навантаження з урахуванням віку й фізичного розвитку дитини, а також урізноманітнити вправи. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі, а якщо це неможливо, наприклад у місті, то заняття необхідно проводити в добре провітреному приміщенні за температури повітря 16–17 °С. Для вправ, які виконуються сидячи або лежачи, необхідно мати гімнастичний килимок.

Рекомендується сполучати заняття ранковою гімнастикою із загартовуючими процедурами, з повітряними ваннами: займатися можна босоніж і в мінімумі одягу.

Розпочинаючи виконання вправ, слід навчити дитину правильного дихання — дихати глибоко, рівно й спокійно, роблячи повний видих. Надалі потрібно постійно контролювати дихання.

Іншим ефективним засобом попередження й профілактики багатьох захворювань, які підстерігають дитину, є масаж. Нетривалий вплив на поверхню тіла позначається на роботі багатьох органів, усі функціональні системи реагують на дії масажиста, а тому результат значною мірою залежить від того, наскільки правильно проводяться масажні процедури.

Дитячий масаж буває декількох видів, тобто має кілька цілей: лікувальну, корекційну і профілактичну. Профілактичний масаж показаний всім дітям без обмежень, а лікувальний — тільки за різних патологічних станів, які можуть спостерігатися в дитини. Корекційний масаж використовується в тих випадках, коли необхідно домогтися закріплення отриманого результату й попередити можливість рецидиву.

Масаж є активним лікувальним методом, сутність якого зводиться до нанесення дозованих механічних подразнень на оголене тіло дитини різними спеціальними прийомами, які виконуються руками масажиста. У дитячому масажі використовуються практично ті самі прийоми, що й у класичному масажі, але виконуються вони дуже м'яко й ніжно.

У масажі всього чотири основних прийоми: погладжування, розтирання, розминання, вібрація.

Погладжування — це вплив на нервові закінчення поверхневого шару шкіри. Такий масаж розслаблює, тому рухи є дуже ніжними. Погладжування діє на рівні поверхневих шарів шкіри, розслаблює м'язи й підсилює гальмівні процеси в корі головного мозку. Цей прийом проводиться зазвичай долонною поверхнею кисті, дуже ніжним дотиком.

Розтирання — більш інтенсивне й глибоке погладжування. Воно теж сприяє розслабленню м'язів і зниженню збудливості нервової системи. Здійснюватися може одним, двома або трьома пальцями й долонною поверхнею кисті коловими рухами за ходом годинникової стрілки від кисті до плеча (від периферії до центра). Рухи повинні бути енергійнішими, ніж у погладжуванні, тому що відбувається вплив на більш глибокі шари шкіри.

Розминання — прийом, аналогічний розтиранню, але відбувається ще більш глибокий вплив на організм. Трьома пальцями (указівним, середнім і безіменним) проводяться одночасні колові й поступальні рухи, що енергійно розминають м'язи.

Вібрація — виконується одним, двома або всіма пальцями, при цьому натиснення на тканини здійснюють кінцями (подушечками) пальців, а також долонними або тильними поверхнями випрямлених пальців; усією долонею або опорною частиною кисті. Усі види вібрації можна здійснювати однією і двома руками.

РОЛЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ

Людський організм має потребу в постійному гармонійному розвитку й функціонуванні всіх систем і органів. М'язова діяльність має посісти чільне місце в режимі праці й відпочинку людини. Потрібно систематично тренувати руховий апарат, вправляти для того, щоб уникнути дисфункцій, дисгармоній у функціонуванні організму. Оволодіння руховими діями неможливе без активної роботи центральної нервової системи.

Ще І. М. Сеченов указував на значення м'язових рухів людини для розвитку діяльності її мозку. У своїй славнозвісній праці «Рефлекси головного мозку» він писав: «Уся нескінченна розмаїтість зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища — м'язового руху».

«М'язовою радістю» називав І. П. Павлов почуття задоволеності, бадьорості, які він відчував у результаті фізичної праці. Фізична діяльність, за І. П. Павловим, урівноважує напружений стан розумових процесів. Потужний стимулюючий ефект м'язової діяльності заснований на впливі на кору мозку потоку імпульсів, що йдуть від м'язів і підсилюють так звану домінанту — панівну ділянку збудження в корі мозку.

Сутність фізіологічного принципу домінанти, установленого фізіологом О. О. Ухтомським, полягає в тому, що у центральній нервовій системі утворюються ті або інші значно збуджені ділянки, які здатні легко «притягати» до себе збудження з інших ділянок нервової системи і підсилюватися за їхній рахунок. Таке досить стійке збудження, що протікає у нервових центрах у цей момент, набуває, за О. О. Ухтомським, значення панівного чинника в роботі інших центрів: накопичує у собі збудження з багатьох джерел, гальмуючи водночас здатність інших центрів реагувати на імпульси, які мають відношення до цього. Таким чином, створюється домінуюче рефлекторне поведіння, що являє собою результат підсумовування, нагромадження збудження в тих чи інших вогнищах центральної нервової системи. Наприклад, якщо здійснюється акт прийому їжі, то можливість одночасного прояву інших рефлекторних актів виключається. Будь-які інші імпульси, що надходять у цей час до мозку, можуть лише підсилювати домінуюче вогнище збудження, яке пов'язане з актом прийому їжі.

Сприятливий вплив фізичних вправ пояснюється також і тим, що продукти м'язового обміну (наприклад АТФ) є стимуляторами серцевої й мозкової діяльності. Відомо, що для багатьох видатних людей ходьба, прогулянки, легкі фізичні рухи були необхідним елементом у їхній творчій діяльності.

П. К. Анохін довів, що всі функціональні системи, незалежно від рівня своєї організації і складності структурних утворень, мають у принципі одну і ту саму функціональну структуру. При цьому результат діяльності системи є домінуючим чинником, який стабілізує організацію всієї системи. Виконання будь-якої рухової дії не обмежується здійсненням певної системи рухів. Воно обов'язково включає сенсорний (чуттєвий) контроль і коригування рухів згідно з їх поточними результатами і властивостями об'єктів дії. Основою цього процесу виступає засвоєння чуттєвих орієнтирів, що інформують про протікання руху і про його результати. Але всі ці орієнтири визначають рухи не самі по собі, а відповідно до мети руху. Значить, будь-яка система рухів у кінцевому підсумку управляється і регулюється метою. Саме з точки зору мети оцінюються результати виконуваних рухів і відбувається їх коригування.

Мета представлена у мозку образом, динамічною моделлю майбутнього результату діяльності. Із цією моделлю бажаного (потрібного) майбутнього зіставляються фактичні результати дії, і відповідно до цього відбувається управління і коригування дій. Ці моделі наступної дії (програма рухів) та її результатів (програма мети), які передують самій дії, були названі П. К. Анохіним «акцептором дії». Акцептор результату дії формується на підставі, по-перше, вихідної домінуючої мотивації, яка виникає як вираження потреби; по-друге, попереднього досвіду; по-третє, обставиною і пусковою аферентацією. Якщо отриманий результат не відповідає потребам, то вже сам цей факт примусить перебудуватись усю систему, кожний елемент якої буде варіювати своїми ступенями свободи таким чином, щоб отримати результат, який задовольняв би потреби.

Глибоке обґрунтування механізмів керування рухами і формування рухових навичок було зроблене М. О. Бернштейном. Згідно з його теорією в основі керування рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповідна реакція, а свідоме підкорення середовища, його перебудова за потребами індивіда. Досліджуючи механізми утворення рухів, він установив, що, формуючись, рух долає три стадії. Перша характеризується невисокою швидкістю, напруженістю, неточністю. Це пояснюється необхідністю блокування зайвих ступенів свободи біокінематичного ланцюга, без чого не може бути досягнуто необхідної організації рухового акту і розв'язано рухову задачу. М'язи-антагоністи активно втручаються в рух і гальмують його, що дозволяє вносити необхідні корективи по ходу його здійснення. Це є результатом іррадіації збудження у корі великих півкуль на першій стадії. Друга стадія характеризується поступовим зникненням зайвої напруженості, встановленням чіткої м'язової координації, підвищенням швидкості і точності рухового акту. Зміни

пояснюються основною спрямованістю регуляції руху на цій стадії формування: вивільненням необхідних ступенів свободи біокінематичного ланцюга, відключенням недоцільних напружень м'язів-антагоністів у міру уточнення рухів. Третя стадія формування рухів характеризується зниженням частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, центробіжних і реактивних сил, що забезпечує економічність енерговитрат.

Управління рухами, як уважав М. О. Бернштейн, є складним багаторівневим процесом. Вищі рівні виконують роль провідних, тобто тих, що регулюють рухову активність у цілому, нижні — роль фонових, які забезпечують розв'язання окремих завдань побудування рухів, які не торкаються його сенсу. Розрізняють п'ять рівнів управління рухами. Вищий рівень Е визначає цілеспрямованість руху, його сенс. Рівень D визначає просторові й часові послідовності необхідних операцій. Рівень С регулює зусилля, рівень В управляє м'язовими координаціями та узгоджує роботу м'язів. Рівень А управляє тонусом, рівнем збудження окремих м'язів. При цьому вищий рівень керує діяльністю нижчих.

Сучасний дослідник доктор Е. Бестіан установила, що в нервовій системі існують дві незалежні галузі, що контролюють рухи ніг під час ходьби, а не одна, як думали раніше. І, що дивно, обидві вони можуть незалежно навчатися й підлашуватися під незвичайні умови руху. У разі спроби «суперечливої» ходьби зі свідомим контролем люди падають, але як тільки вони розслабляються й надають мозку можливість вправлятися самому — нервова система знаходить оптимум автоматично. Приміром, за 15 хвилин «гібридної ходьби» (ходьба на тренажері з рухом стрічок доріжки в протилежних напрямках) люди вже зовсім спокійно, рівно й плавно ходили за таких ненормальних умов. А ось під час спроби пройти як звичайно по підлозі після такого тренування люди, навпаки, падали й не могли ходити хвилин по 10, доки нервова система автоматично не «повертала настроювання» до вихідного — нормальної ходьби. Особливо гнучкими ці нервові зв'язки повинні бути в дітей.

З іншого боку, вченими давно встановлено, що в тонких рухах (моториці) пальців задіяні великі зони кори головного мозку. Оволодіння дитиною тонкими рухами пальців прямо пов'язане з розвитком відповідних зон мозку. Тому педагогами й дитячими лікарями значна увага приділяється розвитку тонкої моторики. Особливе місце в розвитку нервової системи дитини посідає оволодіння навичками письма, під час якого задіяно безліч центрів головного мозку: рівноваги, уваги, мовлення, асоціативної пам'яті, логічного мислення тощо. Можливий і зворотний зв'язок —

правильне акуратне письмо здатне вплинути на стан розумових процесів людини, її настроїв. Тому в курс підготовки бійців східних єдиноборств входить каліграфія. «Затиски» при письмі призводять до «затисків» розумової діяльності.

ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР СУЧАСНОСТІ (матеріал до уроків)

У другій половині XIX століття завдяки створенню перших міжнародних федерацій і проведенню світових чемпіонатів та міжнародних зустрічей спорт стає одним з найважливіших елементів міждержавного спілкування, що сприяють зближенню народів.

За ініціативи барона П'єра де Кубертена, яку підтримали представники 12 країн на установчому конгресі у Парижі (1894), було створено керівний орган олімпійського руху — Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і затверджено розроблену бароном Олімпійську хартію — зведення правил і положень МОК. Традиційно день 23 червня щорічно відзначається як Олімпійський день. Згодом Олімпійська хартія стала основою статутних документів Міжнародного олімпійського комітету, в ній містяться опис і статут Олімпійського прапора, Олімпійського символу й Олімпійського девізу — *Citius, altius, fortius* («Швидше, вище, сильніше»). 1928 року була втілена ідея Кубертена — запалювання Олімпійського вогню від сонячних променів (за допомогою лінзи) у храмі Зевса в Олімпії і його доставка смолоскиповою естафетою на Олімпійський стадіон до церемонії відкриття Ігор за спеціальним маршрутом. Відповідно до Олімпійської хартії, честь проведення Олімпійських ігор надається місту, а не країні. Рішення про обрання столиці Олімпійських ігор приймається МОК не пізніше ніж за 6 років до початку ігор.

Хроніка Олімпійських ігор

I Олімпіада — Афіни (Греція), 6–15 квітня 1896 р. У першій Олімпіаді взяли участь 311 спортсменів із 13 країн. Змагання серед жінок не проводилися. Першим олімпійським чемпіоном став американський легкоатлет Дж. Коннолі, який переміг у змаганнях з потрійного стрибка (13 м 71 см). Найбільший інтерес викликав марафонський біг (42 км 195 м, 17 учасників з 5 країн), у якому переміг поштовий службовець Спиридон Луїс, що став

національним героєм Греції. Серед численних призів він одержав 10 центнерів шоколаду, 10 корів і 30 баранів, а також довічне право на безкоштовні послуги кравця й перукаря. Змагання плавців проходили у відкритому морі за температури води 13°C. У програмі Ігор I Олімпіади було 9 видів спорту. Змагання проводилися з легкої атлетики, гімнастики, плавання, підняття ваги, боротьби, стрільби, фехтування, велосипедних перегонів і тенісу. Найбільшу кількість медалей завоювали грецькі спортсмени. Особливо удача супроводжувала їх у фехтуванні й стрільбі.

Усіх переможців нагороджували в останній день змагань. За античною традицією голову чемпіона вінчав лавровий вінок, йому вручалися маслинова гілка, зрізана у «священному гаї Олімпії», медаль і диплом. Від Першої Олімпіади встановилася традиція підняття державних прапорів під національний гімн на честь переможця.

II Олімпіада — Париж (Франція), 20 травня — 28 жовтня 1900 р. У ній брали участь понад 1300 спортсменів із 21 країни. Олімпіада була приурочена до Всесвітньої виставки, що занадто розтягло строки її проведення. Уперше у ній брали участь жінки (у змаганнях з тенісу й гольфу). Першою олімпійською чемпіонкою стала англійка Шейла Купер, яка перемогла у змаганнях з тенісу. Усього було розіграно 88 золотих медалей, з яких 26 дісталися спортсменам Франції, 20 — США й 17 — Великої Британії. Героями змагань стали американські легкоатлети: Р. Юрі — переможець змагань у стрибках з місця в довжину (3 м 21 см), висоту (1 м 65 см) і в потрійному стрибку (10 м 58 см), який одержав прізвисько «людина-гума», і А. Кренцлейн — переможець у чотирьох видах програми: двох з олімпійським рекордом — у бігу на 110 м з бар'єрами (15,4 с) і 200 м з бар'єрами (25,4 с); і двох зі світовим рекордом — у бігу на 60 м та у стрибках у довжину (7 м 18 см).

III Олімпіада — Сент-Луїс (США), 1 липня — 23 листопада 1904 р. У ній брали участь понад 600 спортсменів із 12 країн. Ці Ігри були також присвячені проведенню Всесвітньої виставки. Через високу вартість квитків з Європи приїхало тільки 39 спортсменів (у команді США було понад 500 учасників). Великого успіху домогся кубинський фехтувальник Р. Фонст, який завоював три золоті медалі у змаганнях рапіристів і шпажистів. Знову поза конкуренцією був американський стрибун з місця Р. Юрі, як і чотири роки тому, він виграв три золоті нагороди. Усього ж на рахунок американських спортсменів було 70 золотих (із 89), 75 срібних і 65 бронзових нагород.

IV Олімпіада — Лондон (Велика Британія), 1908 р. У програму вперше увійшов зимовий вид спорту — фігурне катання на ковзанах, у якому успішно виступив представник Росії — М. Панін-Коломенкін, він

завоював першу золоту медаль в олімпійській історії своєї країни. Після закінчення Ігор були опубліковані таблиці підрахунку медалей, завойованих командами різних країн,— уперше з'явився неофіційний командний залік. Успішніше за інших виступила команда господарів Ігор.

V Олімпіада — Стокгольм (Швеція), 1912 рік. Видатного успіху домогся американський легкоатлет, індіанець за походженням, Дж. Торп, який переміг у змаганнях з п'ятиборства й десятиборства. Його результати в десятиборстві виявилися одними із найдовговічніших в олімпійській історії. З ініціативи Кубертена відбувся перший Конкурс мистецтв по розділах *архітектура, живопис, література, музика й скульптура*. Його метою було відновлення зв'язків мистецтва зі спортом, характерних для античних Олімпійських ігор. Конкурси мистецтв проводилися в 1912–1948 рр.

VI Олімпіада — Берлін (Німеччина), 1916 р. Не відбулася через Першу світову війну.

VII Олімпіада — Антверпен (Бельгія), 1920 р. За спеціальним рішенням МОК Німеччина та її союзники у війні були відсторонені від участі в Іграх, не була запрошена й Радянська Росія. Уперше на Іграх було піднято Олімпійський прапор, учасники змагань проголосили олімпійську клятву. Кращим спортсменом був визнаний фінський бігун П. Нурмі, який виграв три золоті медалі (крос 8000 м в особистій і командній першості й біг на 10 000 м) і одну срібну — у бігу на 5000 м.

VIII Олімпіада — Париж (Франція), 1924 р. Героями ігор стали фінський стаєр П. Нурмі (5 золотих медалей) і американський плавець Дж. Вайсмюллер (3 золоті медалі).

IX Олімпіада — Амстердам (Нідерланди), 1928 р. Уперше як символ миру на церемонії відкриття випустили голубів. Свою останню 9-ту золоту олімпійську нагороду завоював П. Нурмі в бігу на 10 000 м.

X Олімпіада — Лос-Анджелес (США), 1932 р. Уперше спеціально для учасників було побудовано Олімпійське містечко. Увійшла в історію як Олімпіада рекордів. Було встановлено 41 олімпійський і 18 світових рекордів. Сенсацією став виступ японських плавців, що виграли у п'яти із шести видів програми. К. Кітамура, переможцю на дистанції 1500 м у вільному стилі, було лише 14 років, а чемпіону на 100 м у цьому ж стилі Я. Міязакі — 15.

XI Олімпіада — Берлін (Німеччина), 1936 р. Уперше смолоскип, запалений від променів сонця в грецькій Олімпії, було доставлено естафетою на Олімпійський стадіон у Берліні. Героєм Ігор став негритянський легкоатлет Дж. Оуенс, який встановив чотири олімпійських рекорди в бігу на 100 м, 200 м, естафеті 4 × 100 м і першим в історії легкої атлетики подолав рубіж 8 м у стрибках у довжину (8 м 6 см).

XII Олімпіада — Гельсінкі (Фінляндія), 1940 р. Не відбулася через Другу світову війну.

XIII Олімпіада — Лондон (Велика Британія), 1944 р. Не відбулася через Другу світову війну.

XIV Олімпіада — Лондон (Велика Британія), 1948 р. Не були допущені до змагань Німеччина і Японія. Героїнею Ігор визнана «летуча голландка» Ф. Бланкерс-Кун, яка лідирувала у всіх чотирьох видах легкоатлетичної бігової програми серед жінок (100 м, 200 м, 80 м з бар'єрами та в естафеті 4 × 100 м).

XV Олімпіада — Гельсінкі (Фінляндія), 1952 р. У ній уперше брала участь команда СРСР (близько 300 чоловік). Героями Ігор стали чехословацький бігун Е. Затопек, що переміг на стаєрських дистанціях 5000 м і 10 000 м та в марафоні (із олімпійським рекордом), і радянський гімнаст В. Чукарін (4 золотих і 2 срібні нагороди). Несподівано для спортивного світу спортсмени СРСР поділили з командою США командну першість у неофіційному заліку.

XVI Олімпіада — Мельбурн (Австралія), 1956 р. Радянський легкоатлет В. Куц переміг на дистанціях 5000 м і 10 000 м (з олімпійським рекордом) і був визнаний кращим спортсменом. Рекордсменкою Ігор стала гімнастка Л. Латиніна, яка виграла 4 золотих медалі. На двох наступних Іграх ця видатна спортсменка виграла ще 5 золотих нагород, ставши в результаті володаркою найбільшої кількості золотих олімпійських нагород. Дотепер ніхто не зміг перевищити це досягнення. Радянські спортсмени завоювали найбільшу кількість золотих (37), срібних (29) і бронзових (32) медалей.

XVII Олімпіада — Рим (Італія), 1960 р. Кращими спортсменами ігор визнані радянський важкоатлет Ю. Власов, американська бігунка В. Рудольф (три золотих медалі), ефіопський марафонець А. Бікіла. Уперше на Олімпійських іграх загинув спортсмен через застосування допінгу (велосипедист із Данії К. Е. Йенсен).

XVIII Олімпіада — Токіо (Японія), 1964 р. А. Бікіла став першим спортсменом в історії Олімпійських ігор, який двічі переміг у марафоні. Уперше велася телетрансляція з олімпійських арен на інші континенти, і за ходом змагань змогли стежити понад 1 млрд людей.

XIX Олімпіада — Мехіко (Мексика, 2240 м над рівнем моря), 1968 р. «Стрибок у 21 століття» зробив американський легкоатлет Б. Бімон (8 м 90 см), цей рекорд був неперевершеним до 1991 р., а його співвітчизник Р. Фосбері, переможець змагань у стрибках у висоту, поклав початок новій школі стрибка.

XX Олімпіада — Мюнхен (ФРН), 1972 р. Уперше результати змагань з легкої атлетики й плавання фіксувалися з точністю до 0,01 с. Усього було

зафіксовано 46 світових рекордів. Найсенсаційніші результати: перемога баскетболістів СРСР у фіналі над командою США, що раніше не програвала на Олімпійських іграх; дві золоті медалі радянського спринтера В. Борзова на дистанціях 100 м і 200 м; три перемоги кубинських боксерів. Одним з головних героїв Мюнхена став американський плавець М. Спіц, який завоював сім золотих медалей і встановив сім світових рекордів. Уперше проведення Олімпійських ігор було затьмарено терористичним актом — захопленням у заручники членів ізраїльської делегації, що закінчилося людськими жертвами.

XXI Олімпіада — Монреаль (Канада), 1976 р. Одним із «дебютантів» став космічний супутник, який здійснив за допомогою лазера передачу вогню Олімпії з Афін в Оттаву, звідки вогонь було доставлено у Монреаль за допомогою традиційної смолоскипової естафети.

XXII Олімпіада — Москва (СРСР), 1980 р. У зв'язку з уведенням радянських військ до Афганістану група держав з ініціативи США оголосила бойкот Іграм у Москві, не представивши своїх команд. Було встановлено 74 олімпійських і 36 світових рекордів. Рекордну кількість медалей за всю історію олімпізму — 197 (у тому числі 80 золотих) — завоювали радянські спортсмени.

XXIII Олімпіада — Лос-Анджелес (США), 1984 р. З ініціативи уряду СРСР Радянський Союз, ряд соціалістичних та інших країн відмовилися взяти участь в іграх. Поза конкуренцією була команда США (83 золотих медалі) на чолі з 23-річним лідером її легкоатлетів К. Л'юїсом, який завоював 4 золотих медалі (100 м, 200 м, естафета 4 × 100 м і стрибки в довжину).

XXIV Олімпіада — Сеул (Південна Корея), 1988 р. Олімпіада була затьмарена допінговим скандалом у зв'язку з виступом канадського спринтера Б. Джонсона, який переконливо виграв фінальний забіг на 100 м, але згодом був дискваліфікований. Серед героїв Ігор — американська бігунка Ф. Гріффіт-Джойнер, яка встановила світові рекорди в бігу на 100 і 200 м, її співвітчизник — плавець М. Бюнді (5 золотих медалей), плавчиха із НДР К. Отто (6 золотих медалей).

XXV Олімпіада — Барселона (Іспанія), 1992 р. Збірній СНД удалося завоювати найбільшу кількість медалей — 111 (золотих — 45, срібних — 38, бронзових — 29) і випередити збірну США (37, 34, 37). Уперше за всю історію спортивної гімнастики на одних Іграх 6 золотих нагород одержав В. Щербо з Білорусії. Американський легкоатлет К. Л'юїс здобув 8 перемог на Олімпіадах (у Барселоні виграв 2 золотих). Уперше в Барселоні виступала збірна американських професіоналів з баскетболу — «Dream team»

(«Команда мрії»), яка впевнено завоювала олімпійське золото. Юна китаянка Чжан Шань у стрільбі на круглому стенді обіграла всіх чоловіків.

XXVI Олімпіада — Атланта (США), 1996 р. Уперше самостійними командами виступали Росія, Україна та інші колишні союзні республіки СРСР. Утретє поспіль чемпіоном Ігор став російський борець О. Карелін. Свою дев'яту золоту медаль завоював видатний американський легкоатлет К. Л'юїс (стрибки в довжину). Збірна США впевнено посіла перше місце в командному заліку (44 золотих, 32 срібних, 25 бронзових нагород). За відвідуваністю глядачами Атланта встановила рекорд — на її стадіонах побувало понад шість мільйонів глядачів.

XXVII Олімпіада — Сідней (Австралія), 2000 р. Установлено 42 світових рекорди. Україна завоювала 3 золотих і по 10 срібних і бронзових медалей (21-ше загальнокомандне місце).

XXVIII Олімпіада — Афіни (Греція), 2004 р. Українські спортсмени завоювали 9 золотих, 5 срібних і 9 бронзових медалей, у загальнокомандному заліку Україна посіла 12-те місце. Золоті медалі вибороли: Е. Тедеев у вільній боротьбі, гімнаст В. Гончаров у вправах на брусах, І. Мерлені у вільній боротьбі, Ю. Нікітін — у стрибках на батуті, штангістка Н. Скакун, Ю. Білоног — у штовханні ядра, Я. Клочкова у комплексному плаванні, О. Костевич — у кульовій стрільбі.

Хроніка Зимових Олімпійських ігор

За сприяння МОК у 1924 р. у Франції пройшов Зимовий спортивний тиждень, який через рік на конгресі у Празі отримав офіційний статус Перших Зимових Олімпійських ігор.

I Зимові Олімпійські ігри — Шамоні (Франція), 25 січня — 4 лютого 1924 р. У них брали участь близько 300 спортсменів із 16 країн. У програмі — змагання з лижного спорту, швидкісного бігу на ковзанах, бобслею, фігурного катання, хокею із шайбою. Жінки змагалися тільки у фігурному катанні. «Королем лижні» назвали норвезького гонщика Т. Хауга, який переміг на двох дистанціях (18 км, 50 км) і в північному двоєборстві — стрибках із трампліна й лижній гонці на 18 км; він став першим чемпіоном Зимових Олімпійських ігор і був визнаний гідним пам'ятника ще за життя. Також три золотих медалі виграв фінський ковзаняр К. Тунберг. Поза конкурентією в командному заліку виявилися спортсмени з Норвегії.

II Зимові Олімпійські ігри — Санкт-Моріц (Швейцарія), 1928 р. Свою першу золоту медаль завоювала норвежка С. Хені, якій ще не виповнилося 16 років.

III Зимові Олімпійські ігри — Лейк-Плесід (США), 1932 р. Спортсмени США й Канади склали половину всіх учасників. Європейці завоювали 4 медалі в лижному спорті й три у фігурному катанні, де знову поза конкуренцією була С. Хені.

IV Зимові Олімпійські ігри — Гармаш-Партенкірхен (Німеччина), 1936 р. Уперше в програму включені змагання гірськолижників серед чоловіків і жінок, а також лижна естафета серед чоловіків. С. Хені виграла свою третю золоту медаль, а її співвітчизник ковзаняр І. Баллангруд — три золотих і одну срібну.

V Зимові Олімпійські ігри — Санкт-Моріц (Швейцарія), 1948 р. У завзятій боротьбі за загальнокомандну першість між командами Швеції, Швейцарії, США й Норвегії перемогли шведи. Американський фігурист Р. Баттон приголомшив глядачів і суддів своїм акробатичним стилем катання, поклавши початок новій школі у фігурному катанні.

VI Зимові Олімпійські ігри — Осло (Норвегія), 1952 р. Хазяї змагання — норвежці — домінували не тільки в традиційно своїх «коронних» видах — лижних перегонах і ковзанярському спорті, а С. Еріксен продемонстрував нову «техніку ніг» (за допомогою якої міг змінювати напрямок руху), що стала основною для декількох поколінь гірськолижників. Серед чоловіків-фігуристів знову не було рівних Р. Баттону (США).

VII Зимові Олімпійські ігри — Кортіна-д'Ампеццо (Італія), 1956 р. Серед країн-дебютантів — СРСР. Уперше велася пряма телевізійна трансляція змагань. Чоловіча лижна дистанція гонок на 18 км була скорочена до 15, додалися жіночі — лижна естафета (3 × 5 км) і гонка на 10 км. Австрієць Т. Зайлер виграв три золоті медалі в гірськолижному спорті. Сенсацією завершився турнір хокеїстів — перемогла команда СРСР. Збірна СРСР стала першою і в неофіційному командному заліку.

VIII Зимові Олімпійські ігри — Скво-Веллі (США), 1960 р. Сценарій ефектного відкриття ігор в «Долині індіанок» написав відомий кінопродюсер і режисер Голівуду Уолт Дісней: у ньому було передбачено олімпійський феєрверк, хор із 2500 виконавців, 2000 голубів, що злітають, гарматний залп.

IX Зимові Олімпійські ігри — Інсбрук (Австрія), 1964 р. Рекордні ігри за кількістю учасників і розмаїтістю програми. Героями Ігор стали ковзанярка Л. Скоблікова (СРСР, 4 золотих медалі), а також шведський лижник С. Ернберг, що став чотириразовим олімпійським чемпіоном.

X Зимові Олімпійські ігри — Гренобль (Франція), 1968 р. На спеціальному засіданні МОК було дозволено користуватися лижами з рекламними написами. За змаганнями спостерігало понад 600 млн телеглядачів. Героєм Олімпійських ігор і національним героєм Франції став гірськолижник

Ж.-К. Кіллі, що виграв три золотих медалі. Після 16-річної перерви командну першість знову завоювали спортсмени Норвегії.

XI Зимові Олімпійські ігри — Саппоро (Японія), 1972 р. Героями Ігор стали нідерландський ковзаняр А. Схенк і радянська лижниця Г. Кулакова, вони завоювали по три золотих медалі. Чергову перемогу в турнірі хокеїстів одержала команда СРСР. У неофіційному заліку збірна СРСР значно випередила команду НДР, що стала другою.

XII Зимові Олімпійські ігри — Інсбрук (Австрія), 1976 р. Бобслеїсти й саночники команди НДР виграли всі 5 золотих медалей. У неофіційному заліку перші три місця посіли команди СРСР, НДР і США.

XIII Зимові Олімпійські ігри — Лейк-Плесід (США), 1980 р. Героями Ігор стали американський ковзаняр Е. Хайден, який завоював 5 золотих медалей, та радянський лижник М. Зімятов (3 золотих). Четвертий раз поспіль на Іграх в естафеті біатлоністів перемогла команда СРСР на чолі зі своїм незмінним капітаном О. Тихоновим, утретє олімпійською чемпіонкою в парному катанні стала І. Родніна. Сенсацією завершився турнір хокеїстів, у якому виграла збірна США. Уперше в командному заліку першенствувала збірна НДР.

XIV Зимові Олімпійські ігри — Сараєво (Югославія), 1984 р. Серед героїв Ігор — фінська лижниця М.-Л. Хямляйнен (3 золотих і одна бронзова медалі), ковзанярка із НДР К. Енке (2 золотих і 2 срібних), шведський лижник Г. Сван (2 золотих, одна срібна й одна бронзова). У командному заліку збірна СРСР, завоювавши 25 медалей, випередила збірну НДР.

XV Зимові Олімпійські ігри — Калгарі (Канада), 1988 р. Уперше змагання ковзанярів проводилися в критому Палаці спорту. Успішно виступили гірськолижники й бобслеїсти команди Швейцарії, вони вивели свою збірну на третє місце в загальному командному заліку (слідом за збірними СРСР і НДР). Герої ігор — голландська ковзанярка І. ван Геннін (3 золотих), італійський гірськолижник А. Томба (2 золотих), фінський стрибун із трампліна М. Нюкєнен (3 золотих). Шосту естафету поспіль у біатлоністів виграли спортсмени СРСР.

XVI Зимові Олімпійські ігри — Альбервілл (Франція), 1992 р. Росіянка Л. Єгорова виграла 3 дистанції на лижні. Наймолодшим чемпіоном Ігор став фінський стрибун із трампліна 16-річний Т. Ніємінен.

XVII Зимові Олімпійські ігри — Ліллекхаммер (Норвегія), 1994 р. За рішенням МОК з 1994 Зимові Олімпійські ігри проводяться в середині Олімпіади, через два роки після літньої Олімпіади. Уперше не потрапила в трійку призерів збірна хокеїстів Росії.

XVIII Зимові Олімпійські ігри — Нагано (Японія), 1998. Серед феноменальних результатів — світові рекорди ковзанярів: голландця Д. Ромме на

10 000 м і німкені К. Пехштайн на 5 000 м; унікальне досягнення російських лижниць, які завоювали всі п'ять золотих медалей, і у тому числі лідер команди Л. Лазутіна — три золотих. Уперше до участі в хокейному турнірі були допущені професіонали. У фінальному матчі збірна Чехії з непробивним воротарем Д. Гашеком вирвала перемогу у збірної Росії на чолі із кращим бомбардиром П. Буре.

XIX Зимові Олімпійські ігри — Солт Лейк Сіті (США), 2002 р. Перше загальнокомандне місце посіла збірна Німеччини, в активі якої 35 медалей (12 золотих, 16 срібних та 7 бронзових).

XX зимові Олімпійські ігри — Турін (Італія), 2006 р. Перше місце за кількістю медалей виборола німецька збірна, у неї 29 медалей, з яких 11 золотих, 12 срібних і 6 бронзових. Україна з 2 бронзовими медалями посіла 18-те місце, розділивши його з Польщею (одна срібна й одна бронзова медалі) і Австралією (одна золота й одна бронзова медалі). Президент МОК Ж. Рогге назвав ці Ігри «високоякісними», особливо відзначивши той факт, що володарями медалей стали представники 24 країн.

РОЗДІЛ 3

**РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ**

ГРАФІК РОЗПОДІЛУ І ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

Теми/години	Уроки				
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків				
Гімнастика* (8)					35–42
Спортивні ігри* (27)				25–34	
Футбол (34)			12–24		
Легка атлетика (16)		4–11			
Плавання ** (12)					
Кросова, лижна або ковзанярська під- готовка* (4)					
Туризм (4)					
Вправи комплексних тестів (12)	1–3				

Уроки								
	46–53			61–69				
					70–90			
						91–98		
		54–57						
							99–102	
43–45			58–60					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 8-го класу програмою не передбачено.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР

53 уроки:

- 6 — тестування,
- 8 — легка атлетика,
- 8 — гімнастика,
- 13 — футбол,
- 10 — гандбол,
- 8 — баскетбол.

Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомити із правилами гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами і засобами попередження інфекційних захворювань.
2. Навчати стрибків у довжину і висоту способом «зігнувши ноги».
3. Навчати бігу на 60 м і 400 м.
4. Готувати до складання контрольних тестів.
5. Навчати пересування, зупинок та ведення м'яча, ударів по м'ячу ногою, а також тактики нападу у футболі.
6. Навчати пересування, ловіння і передач м'яча у русі, кидків по воротах, а також тактики нападу і захисту в гандболі.
7. Повторити вправи у висах і упорах, комбінації з акробатики, опорні стрибки.
8. Повторити пересування, передачі та ловіння м'яча, кидки і ведення м'яча, а також тактику нападу і захисту в баскетболі.

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Біг на 60 м, с: хлопці, дівчата	Більш ніж 10,4	10,4	9,7	8,9
		Більш ніж 10,9	10,9	10,3	10,0

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Стрибок у довжину з розбігу, см: хлопці, дівчата.	Менш ніж 300 Менш ніж 260	300 260	330 290	360 320
	Або стрибок у висоту з розбігу, см: хлопці, дівчата	Менш ніж 100 Менш ніж 85	100 85	105 90	110 100
Футбол	4 спроби обведення стійок (фішок): хлопці, дівчата	1 або жодної Жодної	2 1	3 2	4 3–4
Гандбол	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м протягом 30 с, кількість передач: хлопці, дівчата.	12 8	14 12	16 14	18 16
	Або 6 семиметрових штрафних кидків у задану половину воріт, кількість влучень: хлопці, дівчата	1 або жодної Жодної	2 1	3 2	4 3

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Гімнастика	Підтягування, разів: хлопці — у висі, дівчата — у висі лежачи. Або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці, дівчата	Менш ніж 5	5	7	9
		Менш ніж 8	8	14	18
		Менш ніж 17	17	22	27
		Менш ніж 7	7	10	13
Гімнастика	Комбінація елементів на вибір: а) у висах та упорах: дівчата — вправи на різновисоких брусах; хлопці — вправи на паралельних брусах та перекладині; б) з акробатики; в) на рівновагу (дівчата); г) опорні стрибки	1	2	3	4
Баскетбол	5 кидків м'яча після ведення та подвійного кроку, кількість влучних кидків: хлопці, дівчата	1 або жодного	2	3	4
		Жодного	1	2	3

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1	Завдання на рік і семестр. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів. Домашнє завдання		
2	Засоби попередження інфекційних захворювань. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину і «човниковий» біг 4 × 9 м. Повідомлення результатів		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг 2000 м. Повідомлення результатів		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Спеціальні бігові вправи. Повторне пробігання відрізків. Старт і стартовий розбіг у бігу на 60 м. Повільний біг		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Біг на дистанцію 60 м. Підготовка до відштовхування і відштовхування у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків. Вправи для розвитку рухливості суглобів. Фінішне прискорення і зупинка після фінішу у бігу на 60 м. Фаза польоту і приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги». Заспокійлива ходьба		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові й стрибкові вправи. Біг на 60 м. Визначення кута розбігу і місця відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання». Стрибок у «кросці» через перешкоду з наступним пробіганням. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту способом «переступання» з трьох кроків розбігу. Естафети з бігом		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи для розвитку рухливості суглобів. Норматив з бігу на 60 м. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибок у висоту способом «переступання» з п'яти кроків розбігу. Рівномірний біг		
10	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням. Норматив зі стрибків у довжину способом «зігнувши ноги». Біг на 400 м. Стрибок у висоту способом «переступання». Заспокійлива ходьба		
11	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків. Вправи для зміцнення зв'язок суглобів. Норматив зі стрибків у висоту способом «переступання». Біг на 400 м. Заспокійлива ходьба		
12	Комплекс ЗРВ у парах. Рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м. Стрибки з поворотом на 90–180°. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться. Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху. Маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника. Повільний біг. Домашнє завдання		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
13	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах. Повторне пробігання відрізків по 10 м із різних вихідних положень. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться. Створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони. Навчальна гра</p>		
14	<p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням ударів головою й ногою. Різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться у різних напрямках. Раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів в ігровій ситуації</p>		
15	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. «Відкривання» для прийому м'яча. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що летить. Різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем. Заспокійлива ходьба</p>		
16	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ.</p> <p>Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Відволікання суперника. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що летить. Різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем</p>		
17	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Повільний біг.</p> <p>Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що летить у різних напрямках. Різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем. Навчальна гра</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
18	Різновиди ходьби. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою). Удари на дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям		
19	Різновиди ходьби. Елементи акробатики. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 10 м з максимальною швидкістю. Жонгливання м'ячем стегном (правим, лівим). Удари на дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару		
20	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків по 10 м із різних вихідних положень. Жонгливання м'ячем головою. Удари на точність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Гра в один дотик		
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари на точність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою. Навчальна гра. Перевірка домашнього завдання		
22	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра «Виклик». Зупинки м'яча підошвою в русі. Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару		
23	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ у парах. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 10 м з максимальною швидкістю. Зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні у русі. Вибивання м'яча воротарем ногою із землі на дальність і точність. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Вправи на рівновагу		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Норматив обведення стійок. Зупинки м'яча стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Вибивання м'яча воротарем ногою з рук на дальність і точність. Волейбол з елементами футболу		
25	Біг зі зміною напрямку; перехід від бігу спиною вперед до бігу обличчям уперед і навпаки; приставними кроками; біг із випадками вбік. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків 15–30 м. Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба. Багаторазові стрибки з ноги на ногу на місці та із просуванням уперед. Рухлива гра «Квач з передачами»		
26	Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Прискорення до 20 м із різних вихідних положень. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Ловіння та передача м'яча у русі в парах. Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба. Паралельна взаємодія двох нападаючих. Естафета з бігом		
27	Повільний біг. Акробатичні вправи. «Човниковий» біг 4 × 9м. Паралельна взаємодія 2 нападаючих. Ловіння та передача м'яча у русі в парах. Рухлива гра «Другий зайвий»		
28	Повільний біг. Вправи на підвищеній опорі. Комбіновані вправи, що складаються зі стрибків, бігу, передач, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості. Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба. Трійка із паралельним зміщенням. Опіка гравця. Взаємодія із захисником, перебуваючи на позиції воротаря		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
29	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Комбіновані вправи, що складаються зі стрибків, бігу, передач, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості. 9-метровий вільний кидок. Взаємодії при вільному кидку. Рухлива гра «Найшвидші»</p>		
30	<p>Різновиди ходьби. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи. Вправи зі скакалкою, складеною вчетверо. Блокування. 9-метровий вільний кидок. Позиційний напад із розстановкою 3 : 3. Пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера</p>		
31	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Вправи з тенісними м'ячами — стискання (для кистей). Стрибки у довжину з місця. Підстраховка партнера. 9-метровий вільний кидок. Позиційний напад із розстановкою 3 : 3. Навчальна гра</p>		
32	<p>Різновиди ходьби. Вправи з гантелями, гумовими джгутами, з подоланням ваги партнера. «Прихована» передача; обманні дії (фінти). Рухлива гра «Лапта». Біг на 1000 м. Заспокійлива ходьба</p>		
33	<p>Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палками. Подолання смуги перешкод. Особистий захист на всьому полі. Норматив у передачах м'яча або 7-метрових кидках. Рухлива гра «Квач з передачами»</p>		
34	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки через скакалку; перестрибування через гімнастичну лаву. Особистий захист на всьому полі. Позиційний напад із розстановкою 3 : 3. Навчальна гра</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
35	<p>Повороти у русі. Різновиди ходьби. Елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи. Підтягування у висі.</p> <p>Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню.</p> <p>Хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках.</p> <p>Хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину</p>		
36	<p>Різновиди ходьби. Елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи. Згинання-розгинання рук в упорі.</p> <p>Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом.</p> <p>Хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках.</p> <p>Хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину</p>		
37	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах.</p> <p>Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок.</p> <p>Хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках.</p> <p>Хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
38	<p>Повороти у русі. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Нахил назад, стоячи спиною до стінки з доторкуванням руками. Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати руками до підлоги. Сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та поставлені на ширині плечей, вигинаючись, підвестися. Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Хлопці — зв'язка з вивчених елементів; дівчата — зв'язка з вивчених елементів. Дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання основної стійки (О. С). Перетягування каната</p>		
39	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Підготовчі вправи до шпагату прямого — піднімання ноги (правої та лівої) вбік на 90°, упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, повороти тулуба ліворуч і праворуч, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном. Викрут у суглобах плечей з гімнастичною палицею. Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Хлопці — зв'язка з вивчених елементів; дівчата — зв'язка з вивчених елементів. Дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С. Перетягування каната</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
40	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Колові рухи руками у бічній та лицьовій площинах почергово, послідовно та одночасно; те саме з навантаженням у руках. Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Хлопці — зв'язка з вивчених елементів; дівчата — зв'язка з вивчених елементів. Хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину. Дівчата — зв'язка з вивчених елементів на колоді. Перетягування каната		
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Колові рухи: руки вгору з гумовим джгутом, викрут з опусканням рук назад за спину і повернення у вихідне положення; те саме зі шнуром, скакалкою, руки вгорі ширше від плечей, викрут із гімнастичною палицею хватом за кінці. Хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину. Нормативи з акробатики. Нормативи у дівчат на колоді		
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Норматив у висах та упорах. Норматив у опорних стрибках. Перетягування каната		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «До фінішу стібками». Повідомлення результатів		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Снайпери». Повідомлення результатів		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
45	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулубу вперед із положення сидячи і біг на 2000 м. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Повідомлення результатів</p>		
46	<p>Повільний біг. Акробатичні елементи. Ривки з місця на 5, 10 м з різних вихідних положень (В. П.). Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу в тактичних діях за активного опору суперника. Чергування різних прийомів ловіння і передачі м'яча в умовах активного опору захисників; чергування різних способів передач м'яча у стрибку. Ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча під час опору захисника. Вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа. Домашнє завдання</p>		
47	<p>Повільний біг. Акробатичні елементи. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Передачі м'яча над плечем дальньою і ближньою рукою; передачі на швидкість, точність. Способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця. Вибір позиції для опіки центрального гравця</p>		
48	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів. Поєднання стійок і різних способів пересування з технічними прийомами гри в захисті. Кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанції. Накривання м'яча спереду і ззаду під час кидання у русі після проходів. Вибір моменту для атаки на кошик з урахуванням функцій, що виконуються</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
49	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Способи пересування під час захисту гравців різних ігрових амплуа. Кидки однією рукою зверху в русі з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча з маневруванням під час проходів під кільце з активною взаємодією з партнерами. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита</p>		
50	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки з місця на 15, 20 м із різних вихідних положень. Рухлива гра «Перетягування в парах». Естафети з веденням м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та у русі після виконання прийомів нападу і з опором захисника. Навчальна гра</p>		
51	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів. Естафета. Кидки м'яча на швидкість і точність влучення. Боротьба за м'яч після неточного кидка. Рухлива гра «Перетягування у парах»</p>		
52	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Штрафний кидок. Норматив у кидках м'яча після ведення та подвійного кроку. Взаємодія двох гравців у момент «перетинання». Взаємодія у трійках «малою вісімкою». Рухлива гра «Переправа»</p>		
53	<p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Естафета з веденням м'яча. Кидки м'яча після проходу уздовж бічної лінії. Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. Навчальна гра. Перевірка домашнього завдання</p>		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР

52 уроки:

- 6 — тестування,
- 4 — кросова, лижна або ковзанярська підготовка,
- 21 — футбол,
- 8 — легка атлетика,
- 9 — волейбол,
- 4 — туризм.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити із роллю нервової системи в процесі оволодіння руховими діями, з відродженням Олімпійських ігор сучасності.
2. Навчати бігу на 2000 м та естафетного бігу, метання м'яча способом «з-за спини через плече».
3. Навчати ударів по м'ячу головою, відволікаючих дій, вкидання м'яча, а також тактики захисту в футболі.
4. Навчати пересування у поєднанні з передачами, тактики нападу і захисту у волейболі.
5. Навчати проходження етапів туристської техніки (види переправ, рух по купинах та жердинах).
6. Повторити біг по пересіченій місцевості, подолання смуги перешкод, крос до 3000 м або ковзанярський хід, проходження на лижах дистанції до 3000 м або біг по поворотах на ковзанах, біг на дистанції: хлопці — до 1500 м, дівчата — до 1000 м.
7. Готувати до складання контрольних тестів.

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Біг на дистанцію, хв. с: хлопці — 1500 м, дівчата — 1000 м	Більш ніж 7.40 Більш ніж 6.20	7.40 6.20	7.10 5.40	6.45 5.20

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці, дівчата	Менш ніж 24 Менш ніж 17	24 17	29 20	34 24
Футбол	4 удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м: хлопці, дівчата	1 або жодного Жодного	2 1	3 2	4 3–4
Волейбол	7 верхніх прямих подач: хлопці, дівчата	1 або жодної Жодної	2 1	3 2	4 3
Туризм	В'язання вузлів (вид вузла на вибір учня), кількість	1 або жодного	1	2	3
Кросова / лижна / ковзанярська підготовка	Крос на дистанцію 1500 м, хв. с: хлопці, дівчата. Або біг на лижах 2000 м, хв. с: хлопці, дівчата. Або біг на ковзанах 300 м, хв. с: хлопці, дівчата	Більш ніж 8.00 Більш ніж 9.45 Більш ніж 15.0 Більш ніж 17.0 Більш ніж 1.10 Більш ніж 1.20	8.00 9.45 15,0 17,0 1.10 1.20	7.30 9.20 14,0 16,0 1.00 1.10	7.00 8.50 13,0 15,0 0.58 1.05

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху. Подолання смуги перешкод		
2	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Рухливі ігри з бігом. Біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху. Подолання смуги перешкод		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Подолання смуги перешкод. Крос на відстань 3000 м		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Естафети з бігом. Подолання смуги перешкод. Норматив із кросу на відстань 1500 м		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «Другий зайвий». Повідомлення результатів		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину і човниковий біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Хто сильніший». Повідомлення результатів.		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на 2000 м. Рухлива гра «Мисливці й качки». Повідомлення результатів		
8	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. Бігові й стрибкові вправи, вправи на зміцнення фаланг пальців руки. Прискорення по 10–15 м. Нижня пряма подача. Вибір місця для передач. Естафета з бігом		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
9	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Вправи на зміцнення фаланг пальців руки та координацію рухів. Біг із різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналами; біг зі зміною напрямку та швидкості. Рухлива гра на швидкість. Верхня пряма подача. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Взаємодія гравців зон 6, 5 і 1 з гравцем зони 3</p>		
10	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Бігові вправи, вправи на зміцнення фаланг пальців руки та для формування й корекції постави. «Човниковий» біг. Багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180, 360°. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодія гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3</p>		
11	<p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Акробатичні елементи. Рухлива гра на розвиток спритності. Вибір способу прийому м'яча. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Взаємодія гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3. Рухлива гра «Мисливці й качки»</p>		
12	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Стрибки через різноманітні предмети. Подолання смуги перешкод. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Взаємодія з гравцями задньої лінії під час прийому м'яча</p>		
13	<p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Стискання пальцями тенісного м'яча; підтягування у висі та у висі лежачи. Одиночне блокування нападаючого удару. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Друга передача через гравця зони 3. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
14	<p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ із гантелями. Кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) у парах. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Одиночне блокування нападаючого удару. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика. Друга передача через гравця зони 3. Рухлива гра «Перетягування у парах»</p>		
15	<p>Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами. Естафети зі стрибками. Норматив: верхні прямі подачі в різні зони майданчика. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра</p>		
16	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50° до неї; згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Одиночне блокування нападаючого удару з системою гри «кутом уперед». Навчальна гра</p>		
17	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху і контролюючи м'яч. Навчальна гра</p>		
18	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. «Човниковий» біг. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка.</p> <p>Протидія передачі та веденню</p> <p>Маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
19	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Повторне пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку. Протидія передачі та веденню. Маневрування на полі: створення чисельної переваги на окремій ділянці поля</p>		
20	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 20 м з максимальною швидкістю. Елементи акробатики. Удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Навчальна гра</p>		
21	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 20 м з максимальною швидкістю. Елементи акробатики. Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Удари по м'ячу, що котиться, ногами різними способами. Протидія удару по воротах</p>		
22	<p>Різновиди ходьби.</p> <p>Комплекс ЗРВ. Подолання смуги перешкод. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця на дальність. Гра в один дотик. Індивідуальні дії в захисті</p>		
23	<p>Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи на гімнастичній лаві. Стрибки з поворотом на 90–180°. Вкидання м'яча після розбігу на дальність. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи і стегном. Індивідуальні дії в захисті. Біг на 400 м</p>		
24	<p>Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ у парах. Гра в один дотик. Протидія передачі, веденню та удару по воротах. Навчальна гра. Біг на витривалість на 400 м. Домашнє завдання</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
25	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ у парах. Біг із різних вихідних положень. Пересування з володінням м'ячем. Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться у різних напрямках. Рухлива гра «Мисливці й качки». Вправи на гімнастичній стінці		
26	Різновиди ходьби. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Рівномірно-перемінний біг на 200 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що летить у різних напрямках. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Гра в один дотик. Навчальна гра		
27	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. Рівномірно-перемінний біг на 200 м. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям		
28	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Елементи акробатики. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу. Удари головою на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям		
29	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ із гантелями. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 30 м з максимальною швидкістю. Елементи акробатики. Фінт «відходом». Маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника. Момент для виходу з воріт на позиції воротаря. Волейбол з елементами футболу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
30	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з гантелями. Подолання смуги перешкод. Фінт «ударом». Маневрування на полі: створення чисельної переваги на окремій ділянці поля. Момент для виходу з воріт на позиції воротаря. Біг на витривалість на 500 м		
31	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання коротких відрізків зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Фінт «зупинкою». Керування грою партнерів оборони, знаходячись на позиції воротаря. Навчальна гра		
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м'ячем. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям. Фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у трійках. . Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Подолання смуги перешкод. Навчальна гра. Перевірка домашнього завдання		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у трійках. Вправи на рівновагу. Жонглювання м'ячем. Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Рухлива гра «Виклик номерів».		
35	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у трійках. Стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Ведення м'яча, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч. Гра в один дотик		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Норматив в ударах м'яча ногою на точність. Вкидання м'яча з місця на дальність і точність. Навчальна гра		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Жонгливання м'ячем. Вкидання м'яча після розбігу на дальність і точність. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Навчальна гра		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Повторне пробігання відрізків по 80 м. Багаторазові стрибки зі скакалкою. Естафетний біг: передача естафетної палички. Подолання перешкод на біговій дистанції. Біг на 400 м		
39	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Рівномірний біг. Бігові рухи ногами в упорі на брусах та після відштовхування від гімнастичного містка; махи сильно зігнутою ногою. Естафетний біг: біг по віражу. Біг на 2000 м		
40	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Біг з повторними прискореннями на 15–20 м і вільний біг між ними. Спеціальні вправи для метання. Хльостоподібний рух кисті у метанні м'яча способом «з-за спини через плече». Естафетний біг		
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок у плечовому та ліктьовому суглобах. Розбіг і перехресний крок у метанні м'яча способом «з-за спини через плече». Біг на 2000 м. Перетягування каната		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові рухи ногами в упорі на брусах та після відштовхування від гімнастичного містка; махи сильно зігнутою ногою. Рухлива гра «Хто швидше?» Підготовка до метання м'яча способом «з-за спини через плече». Біг на 2000 м		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків по 80 м. Метання м'яча способом «з-за спини через плече» з трьох кроків розбігу. Стрибки у довжину з розбігу. Рухлива гра «Снайпери»		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок у плечовому та ліктьовому суглобах. Метання м'яча способом «з-за спини через плече». Норматив з бігу на 2000 м. Перетягування каната		
45	Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ. Рівномірний біг. Рухлива гра «До фінішу стрибками». Норматив у метанні м'яча на дальність. Стрибок у висоту способом «переступання». Подолання перешкод на біговій дистанції		
46	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Подолання переправ Проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом і траверс схилу		
47	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. В'язання вузлів. Проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом і траверс схилу. Подолання переправ		
48	Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рух по купинах та жердинах. В'язання вузлів. Подолання переправ		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
49	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Норматив у в'язанні вузлів. Рух по купинах та жердинах		
50	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «Переправа». Повідомлення результатів		
51	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину і човниковий біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Лапта». Повідомлення результатів		
52	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на 2000 м. Повідомлення результатів		

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГІМНАСТИКИ

Зміст навчального матеріалу	Уроки							
	35	36	37	38	39	40	41	42
Теоретична підготовка Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні здоров'я	У процесі уроків							
Фізична підготовка Повороти у русі; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики, танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку сили	+			+			+	
			+	+	+			+
	+	+		+	+			
			+	+	+	+		
	+	+						
Технічна підготовка <i>Вправи у висах та упорах:</i> хлопці — підйом переворотом в упор; підтягування на високій перекладині; дівчата — комбінації елементів на брусах; підтягування у висі лежачи на перекладині. <i>Акробатика:</i> хлопці — стійки на голові та руках; комбінації елементів; дівчата — комбінації елементів. <i>Опорні стрибки:</i> хлопці — стрибок через коня в довжину способом «ноги нарізно», дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину. <i>Вправи на рівновагу:</i> дівчата — комбінації елементів	П	П	П	З	З	З	З	К
	П	П	П	З	З	З	К	
	П	П	З			З	З	К
				П	З	З	К	

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГАНДБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Український гандбол на міжнародній арені. Значення розминки під час занять фізичними вправами. Принципи організації командних дій</p>
<p>Фізична підготовка <i>Вправи для розвитку швидкості:</i> повторне пробігання відрізків; прискорення з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку і швидкості; багаторазові стрибки; естафети з бігом; рухливі ігри</p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості:</i> акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; «човниковий» біг; комбіновані вправи, що складаються зі стрибків, бігу, передач, кидків та ведення м'яча; рухливі ігри.</p> <p><i>Вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з різною амплітудою рухів; нахили; вправи з предметами.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили:</i> вправи з тенісними м'ячами; стрибки у довжину з місця; вправи з обтяженням, гумовими джгутами.</p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості:</i> біг до 1000 м; стрибки зі скакалкою; смуга перешкод</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу.</i> Пересування; кидки по воротах; ловіння та передача м'яча у русі; 9-метровий вільний кидок. <i>Техніка захисту.</i> Пересування в захисній стійці: блокування</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу.</i> Індивідуальні дії: обманні дії (фінти). Групові дії: паралельна взаємодія 2 нападаючих; взаємодії при вільному кидку. Командні дії: позиційний напад із розстановкою 3:3. <i>Тактика захисту.</i> Індивідуальні дії: опіка гравця; вибір місця. Групові дії: підстраховка партнера. Командні дії: особистий захист на всьому полі. <i>Тактика воротаря:</i> вибір позиції під час відбивання кидків; взаємодії із захисником</p>

Уроки									
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
У процесі уроків									
+	+								
+	+								
+	+								
		+		+					
		+	+						
		+	+	+					
					+				
					+				
					+				
						+			
						+			
							+		
							+		
								+	
									+
В В	П В	З П	З	В	П В	З		К	
	В	П	В В	З В	В	П В	В		З П

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ВОЛЕЙБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка Фізична підготовка юного волейболіста</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка.</i> <i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Вправи для розвитку швидкості: прискорення; біг із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості; естафета з бігом; рухливі ігри. Вправи для розвитку спритності: «човниковий» біг; багаторазові стрибки через різноманітні предмети; акробатичні елементи; смуга перешкод; рухливі ігри. Вправи для розвитку сили та швидкокісно-силових здібностей: вправи з обтяженням, гумовими джгутами; стрибки, перестрибування через перешкоди; рухливі ігри; естафети зі стрибками</p>
<p>Технічна підготовка Пересування в поєднанні із передачами: передачі м'яча двома руками зверху за спину; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижня та верхня прямі подачі; прямий нападаючий удар; одиночне блокування нападаючого удару</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу.</i> Індивідуальні дії: вибір місця для передач. Групові дії: взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 з гравцем зони 3. Командні дії: друга передача через гравця зони 3. <i>Тактика захисту.</i> Індивідуальні дії: вибір способу прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Командні дії: система гри «кутом уперед»</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З БАСКЕТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Виховання фізичних здібностей баскетболістів. Зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Спеціальна фізична підготовка:</i> ривки з різних вихідних положень; «човниковий» біг; серійні стрибки з дістанням високих предметів; вправи з обтяженнями; естафети; рухливі ігри</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу.</i> Пересування: поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами. Передачі й ловіння м'яча: чергування різних прийомів ловіння і передачі м'яча в умовах активного опору захисників; кидки м'яча: кидки однією рукою зверху в стрибку; кидки м'яча після проходження уздовж бічної лінії; штрафний кидок. Ведення м'яча: звичайне ведення; асинхронне ведення; естафети з веденням м'яча. <i>Техніка захисту.</i> Пересування: поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті. Заволодіння м'ячем: накривання м'яча; блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьба за м'яч після неточного кидка; боротьба під щитом</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу.</i> Індивідуальні дії без м'яча: вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа Індивідуальні дії з м'ячем: способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця; вибір моменту для атаки кошика. Групові дії: взаємодії двох гравців у момент «перетинання»; взаємодії в трійках «малою вісімкою». Командні дії: організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. <i>Тактика захисту.</i> Індивідуальні дії без м'яча: вибір позиції для опіки центрального гравця; способи пересування під час захисту гравців різних ігрових амплуа. Командні дії: організація дій команди проти швидкого прориву</p>

Уроки							
46	47	48	49	50	51	52	53
У процесі уроків							
+	+			+		+	
+	+	+	+		+		+
				+		+	
П		П	З	З	З	К	П
	П					П	
П			П	+		+	
		П					
		П	П		П		
					П		
П							
	П	П				П	П
			П				П
	П					П	

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ФУТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста</p>
<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків; «човниковий» біг; біг із різних вихідних положень; рухливі ігри. Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонгливання м'ячем; смуга перешкод; рухливі ігри. Вправи на координацію рухів: вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі та спортивні ігри; елементи акробатики</p>
<p>Технічна підготовка Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: різними способами по м'ячу, що котиться і летить. Удари по м'ячу головою: без стрибка та у стрибку. Зупинки м'яча: підшовою, внутрішньою стороною ступні, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Ведення м'яча: вивченими способами. Відволікальні дії (фінти): в умовах ігрових вправ з активним двоємом. Відбирання м'яча: вивчені прийоми в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Вкидання м'яча: з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою. Техніка гри воротаря: вибивання м'яча; керування грою партнерів оборони</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу.</i> Індивідуальні дії: маневрування; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки суперника; гра в один дотик. <i>Тактика захисту.</i> Індивідуальні дії: вміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям. Тактика воротаря: визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні</p>

Уроки												
12–13	14–16	17–19	20–22	23–24	70–71	72–74	75–77	78–80	81–83	84–86	87–88	89–90
У процесі уроків												
+	+	+		+	+	+	+	+	+			
+						+				+		
	+				+				+			+
+			+				+	+			+	
	+		+						+			+
		+		+			+			+		
		+		+				+				+
						+			+			
В	В П	П П	З В	К П	В	П		З	З		З	К
П					З	П		З	В	П	З	
		В	П	В			В			В		П
В	П	В	В	П	З В	П П	П З	З В	З П В	З З	З В	З З

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка. Розвиток швидкісно-силових здібостей. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою
Фізична підготовка Повторне пробігання відрізків; рівномірний біг; подолання перешкод; прискорення; спеціальні бігові та стрибкові вправи; спеціальні вправи для метання; вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок суглобів; естафети з бігом і стрибками; перетягування каната
Технічна підготовка Біг на 60 м; біг на 400 м; біг на 2000 м, естафетний біг; стрибки у довжину; стрибки у висоту; метання малого м'яча

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З КРОСОВОЇ,
ЛИЖНОЇ АБО КОВЗАНЯРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка. Засоби попередження простудних захворювань. Тактика проходження дистанції до 3000 м
Фізична підготовка. Бігові та стрибкові вправи; смуга перешкод; рухливі ігри та естафети з бігом
Технічна кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості; подолання смуги перешкод; крос до 3000 м
Технічна лижна підготовка. Ковзанярський хід; проходження дистанції до 3000 м; сходження вгору ковзним кроком; перехід від одночасних ходів до навіперемінних та навпаки
Технічна ковзанярська підготовка. Біг по поворотах; рухи обох та однієї руки під час проходження різних відрізків дистанції; біг на дистанції: хлопці — до 1500 м, дівчата — до 1000 м

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТУРИЗМУ

Зміст навчального матеріалу	Уроки			
	99	100	101	102
Теоретична підготовка Згубний вплив шкідливих звичок Туризм як різновид фізичної активності — складова здорового способу життя	У процесі уроків			
Технічна підготовка Проходження етапів туристської техніки; види переправ; рух по купинах та жердинах	В В	В П	П З В	К П

РОЗДІЛ 4

**ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ**

Урок № 1 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешукування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами. Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків

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

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

Урок № 2 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити із засобами попередження інфекційних захворювань; 2) провести тестування зі стрибків у довжину з розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4 × 9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Засоби попередження інфекційних захворювань. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4 × 9 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 12–14 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Розділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 3 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з нахилів уперед із положення сидячи;
2) провести тестування з бігу на 2000 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
12–14 хв 16–18 хв	Розділити на 2 відділення — хлопці й дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 4 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; 2) повторити спеціальні бігові вправи; 3) розвивати швидкість у бігу; 4) навчати техніки старту і стартового розбігу в бігу на 60 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг з високим підніманням стегна; • багатоскоки з ноги на ногу; • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук. Повторне пробігання відрізків. Біг з низького старту: <ul style="list-style-type: none"> • виконання команд «На старт!», «Увага!»; • старт; • стартовий розбіг
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: стартові колодки; прапорці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. Див. додаток 3
3–4 хв 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Див. додаток 4. Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура спеціальних бігових вправ відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення перейти у біг по дистанції. Дистанція — 20 м, 4–5 повторень. Швидкість наприкінці дистанції не знижується. Бігти з максимальною швидкістю. Руки, що випрямлені у ліктьових суглобах, встановлюються перед лінією старту, пальці рук створюють пружинисте склепіння, відстань між кистями — трохи ширше від плечей, плечі — над лінією старту. За командою «Увага!» таз піднімається на 10–15 см вище рівня плечей, голову не піднімати. Активний виніс стегна зігнутої махової ноги
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 5 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити спеціальні бігові й стрибкові вправи; 2) повторити біг по дистанції 60 м; 3) навчати підготовки до відштовхування й відштовхування у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові і стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • багатоскоки з ноги на ногу; • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; • біг стрибками з переходом у звичайний біг. Біг по дистанції 60 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги»: <ul style="list-style-type: none"> • підготовка до відштовхування; • відштовхування; • стрибки з одного-двох кроків
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент на відштовхуванні з розгинанням колінного суглоба. Активний винос стегна махової ноги вперед-нагору. Постановка ноги — швидким загібаючим рухом. Стрибками 10–15 м, потім 30–40 м — звичайний біг. Забігами по 3–4 учні. Ненапружені рухи руками і ногами з великою амплітудою. Фронтально одночасно. Енергійний мах руками вперед-угору в момент відштовхування, трохи скорочений останній крок, активна постановка опорної ноги, кут відштовхування близько 30°, швидке підтягування ноги після відштовхування до махової
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 6 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) повторити фінішне прискорення і зупинку після фінішу у бігу; 3) повторити фазу польоту і приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків. Фінішне прискорення і зупинка після фінішу у бігу на 60 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги»: відштовхування однією і приземлення на обидві ноги; стрибки з 2–4–6 кроків із розбігу
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; граблі; лопата

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Дистанція — 30 м. Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Швидкість — максимальна. Активне розгинання опорної ноги і винос махової під час відштовхування у бігу. Фінішування: на останньому кроці зробити різкий нахил грудьми уперед, відводячи руки назад. Інший спосіб — нахиляючись уперед, повернутися до фінішної стрічки боком і торкнутися її плечем. В одну шеренгу одночасно. Згинання ніг у колінах у фазі польоту і винос їх уперед у момент приземлення. Приземлення на п'яти або на всю ступню. Руки виносити уперед — у сторони. Стійкість приземлення на обидві ноги. Швидкість розбігу середня. Правила виходу із ями після виконання стрибка
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 7 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити спеціальні бігові й стрибкові вправи; 2) закріпити техніку бігу на 60 м; 3) навчати відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання»; 4) повторити стрибок у «кроці» через перешкоду

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг з високим підніманням стегна; • з прискоренням; • біг з високим підніманням стегна з переходом у звичайний біг; • дріботливий біг. Біг на 60 м. Стрибки у висоту способом «переступання»: <ul style="list-style-type: none"> • визначення кута розбігу; • визначення місця відштовхування; • стрибок з одного кроку розбігу; • стрибок з 2–3 кроків розбігу. Стрибок у «кроці» через перешкоду з наступним пробіганням
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Перевірка домашнього завдання. Підбиття підсумків

Урок № 8 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити спеціальні бігові й стрибкові вправи;
 2) закріпити техніку бігу на 60 м; 3) закріпити стрибок у довжину з місця;
 4) повторити стрибок у висоту способом «переступання» з 3 кроків розбігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (10–11 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг з високим підніманням стегна; • біг з ходу на 15–20 м із якомога більшою частотою кроків; • біг з ходу із найменшою кількістю кроків. Біг на 60 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з трьох кроків розбігу
Заключна (5–6 хв)	Естафета з бігом. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Спочатку майже на місці, потім з невеликим просуванням уперед. Біг скороченими кроками з максимальним темпом. До відмітки досягти максимально можливої довжини кроку, за якої зберігається бігова структура. Одне за одним з дистанцією 7–10 м. 3–4 забіги з максимальною швидкістю. Відпочинок під час повернення до старту. Зберігати оптимальний нахил тулуба. Бігати з різними партнерами. Почергово групами по 5–6 учнів. Мах руками перед відштовхуванням. Розбіг з прискоренням. Зберігати бігове положення тулуба до останнього кроку. Поштовхову ногу ставити біговим рухом без упору п'ятою
3–4 хв До 30 с До 30 с До 30 с	Розділити на 4 команди. Перші номери в колонах відносять кубик за лінію фінішу, повертаються і передають естафету другим, які приносять кубик назад, і так далі. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 9 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив з бігу на 60 м; 2) закріпити стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; 3) закріпити стрибок у висоту способом «переступання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–13 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змієюю. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Норматив з бігу на 60 м. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибок у висоту способом «переступання» з п'яти кроків розбігу
Заключна (3–4 хв)	Біг. Вправи для розвитку рухливості суглобів. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; стартовий пістолет або прапорець; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–1,5 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
12–14 хв 6–8 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 2 учнів. Учитель — біля фінішу, один учень дає сигнал до старту. Х.: більше 10,4 — 10,4 — 9,7 — 8,9 с. Д.: більше 10,9 — 10,9 — 10,3 — 10,0 с. Почергово одне за одним. Рівноприскорений розбіг. Відштовхування на планці. Швидке виконання маху ногою і руками. Упор середньою частиною ступні в опору під час виконання відштовхування
1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 10 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) прийняти контрольний норматив зі стрибків у довжину способом «зігнувши ноги»; 3) навчати техніки бігу на 400 м; 4) повторити стрибок у висоту способом «переступання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешукування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Біг із прискоренням. Норматив зі стрибків у довжину способом «зігнувши ноги». Біг на 400 м. Стрибок у висоту способом «переступання»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: лопата; граблі; рулетка

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 8–10 хв 5–6 хв 8–10 хв	У колону по одному, дистанція — 4–5 кроків, прискорення (довжиною 20–30 м) — за сигналом. Підтримувати стрій і не обганяти одне одного. Поділити на два відділення (хлопці й дівчата) і по черзі виконувати з наступним завданням. Стрибки по черзі по одному. Х.: менше 300 — 300 — 330 — 360 см. Д.: менше 260 — 260 — 290 — 320 см. Із високого старту, після виконання — повільний біг до 1 хв на відновлення дихання. Спринтерський вільний крок, біг з меншою інтенсивністю, рухи руками менш енергійні Нахил тулуба з одночасним поворотом плечей у бік поштовхової ноги. Під час підготовки до відштовхування не допускати зайвого присідання на маховій нозі
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 11 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) прийняти контрольний норматив зі стрибків у висоту способом «переступання»; 3) повторити техніку бігу на 400 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Вправи для зміцнення зв'язок суглобів
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків. Норматив зі стрибків у висоту способом «переступання». Біг на 400 м
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; рулетка

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3 Див. додаток 3
3–4 хв 12–14 хв 8–9 хв	Відстань — 30 м, 4–5 повторень. Поточно, дистанція між учнями 7–10 м. Відпочинок по дорозі до старту. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Бігти з максимальною швидкістю. Почергово одне за одним, починаючи з меншої висоти. Відділення формувати за подібним рівнем підготовленості. Для розминки планку встановити на 5 см нижче від «задовільно». Х.: менше 100 — 100 — 105 — 110 см. Д.: менше 85 — 85 — 90 — 100 см. Розподілити на 3–4 забіги. Намагатися підтримувати постійну швидкість протягом дистанції
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 12 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати удару ногою по м'ячу, що котиться; 2) повторити ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; 3) навчати маневрування на полі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м. Стрибки з поворотом на 90–180°. Перешукування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться. Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху. Маневрування на полі: <ul style="list-style-type: none"> • «відкриття» для прийому м'яча; • відволікання суперника
Заключна (3–4 хв)	Біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків. Домашнє завдання

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. Фронтально одночасно. У дві шеренги, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Якщо м'яч котиться від гравця, то опорну ногу ставлять збоку — за м'яч, а якщо м'яч котиться назустріч — вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то удар виконується ногою, що найближча до м'яча. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизився до опорної ноги. Ведення здійснюється несильними ударами (поштовхами) по м'ячу правою (або лівою) ногою. Найчастіше ведення здійснюється внутрішньою стороною стопи, зовнішньою й внутрішньою частинами підйому і рідше носком. «Відкривання» використовується для оптимального вибору позиції з метою отримання м'яча. Виконується несподівано для суперника, з великою швидкістю, не заважаючи партнерам, не наближуючись до гравця, що володіє м'ячем, і не потрапляючи у положення «поза грою». Відволікання — це демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою захисника і забезпечити партнерам свободу дій
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращик. Присідання, стрибки на скакалці

Урок № 13 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) повторити удари ногами по м'ячу, що котиться; 3) навчати створення чисельної переваги; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Пробігання відрізків із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи; • лежачи на спині; • лежачи на животі. Удари правою та лівою ногами у різні способи по м'ячу, що котиться. Створення чисельної переваги на окремій ділянці поля. Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У колону по двоє, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–7 × 10 м 6–7 хв 8–10 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість пересування, відпочинок по дорозі до старту. Скоординувати швидкість відповідного способу удару руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. За рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони. Якщо гравець, що атакує, не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися у цю зону і створити чисельну перевагу. Застосовувати вивчені технічні прийоми
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 14 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати стрибків з імітуванням ударів; 2) навчати поєднання пересування з володінням м'ячем; 3) повторити удари ногою по м'ячу, що котиться; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Стрибки з імітуванням ударів головою й ногою.</p> <p>Пересування з веденням м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення слабко накачаного м'яча однією ногою під час ходьби; • те саме, виконуючи ведення то однією, то другою ногою; • ведення м'яча по прямій під час повільного бігу. <p>Удари ногами різними способами по м'ячу, що котиться у різних напрямках. Навчальна гра</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У колону по двоє, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
2–3 хв 7–8 хв 7–8 хв 10–12 хв	Для удару у стрибку роблять поштовх угору двома ногами або однією. Після відштовхування тулуб нахиляється назад, удар роблять у найвищій фазі стрибка. Поділити на дві шеренги, відстань між якими 15–20 м. Поділити на пари. М'ячі знаходяться в учнів однієї шеренги, які приводять його до учнів іншої. М'яч постійно контролювати і не відпускати від себе далі ніж на 1–2 м. Відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів в ігровій ситуації
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 15 з фізичної культури (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) повторити «відкривання» для прийому м'яча; 3) повторити удари по м'ячу, що летить; 4) повторити поєднання пересувань з володінням м'ячем

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг. «Відкривання» для прийому м'яча. Удари ногами різними способами по м'ячу, що летить. Пересування з веденням м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • вести м'яч зигзагоподібно між стійок; • вести м'яч по прямій, роблячи на кожний крок одне торкання м'яча то внутрішньою, то зовнішньою частиною підйому
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 11 м 7–8 хв 8–10 хв 7–8 хв	Забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Для «відкривання» гравцю необхідно вибрати позицію, яка дозволяла б передати м'яч або відволікти на себе суперника, полегшивши таким чином дії гравцю з м'ячем. «Відкривання» на швидкість. Використовується для ударів по воротах, швидких передач або захисту власних воріт. Головна складність — визначення місця зустрічі з м'ячем, що летить. Перешикувати у колону по двоє з інтервалом 6–7 м між ними. Поточно одне за одним з дистанцією 4–5 м, у кожного учня м'яч. Відстань між стійками — 3 м
2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 16 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати учнів відволікання суперника; 2) повторити удари ногою по м'ячу, що летить; 3) повторити поєднання пересувань із володінням м'ячем

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Відволікання суперника. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що летить. Різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 8–10 хв	Виконання відволікання із погодженням дій з партнерами по команді. Удар з напівльоту виконується середньою або зовнішньою частиною підйому одразу після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка у момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий. Після раптової зупинки під час бігу виконувати ривки у різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього, виконання після цього ударів по мячу
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 17 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари ногою по м'ячу, що летить; 2) повторити поєднання пересування з володінням м'ячем; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикання. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше
Основна (30–32 хв)	Удари ногами різними способами по м'ячу, що летить у різних напрямках. Передачі м'яча у парах у русі. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв	Чим ближче до землі був м'яч під час торкання до ноги, що б'є, і чим довше вона зберігала зігнуте у кульшовому і колінному суглобах положення, тим нижче полетить м'яч над землею. Поділити на пари, кожній парі — м'яч. Просуватися уперед на невеликій швидкості, поєднуючи зупинки і удари по м'ячу без ведення. Звернути увагу на маневрування на полі
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 18 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати жонглювання м'ячем ногою; 2) повторити удари на дальність; 3) навчати обирати позицію та страхувати у захисті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше
Основна (28–30 хв)	Жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою). Удари на дальність. Позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Виштовхни з кола». Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 6–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Серединою підйому правої, а потім лівої ноги. Нога, що виконує жонгливання, з відтягнутою стопою; удар виконувати по центру м'яча на висоту 40–50 см. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним. Гравця, що володіє м'ячем, атакує найближчий захисник, інші займають таку позицію, щоб можна було перехопити передачу або ускладнити прийом м'яча. Розташування захисників — по діагоналі, на фланзі — неприкритий один із нападаючих. Страхування забезпечує задній центральний захисник. Сутність гри — у створенні короткочасної чисельної переваги у зоні дії гравця із м'ячем. Підстраховка окремого гравця і зони
2–3 хв До 30 с До 30 с	Див. додаток 3. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 19 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісну витривалість у бігу; 2) навчати жонгливання м'ячем стегном; 3) повторити удари на дальність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Елементи акробатики
Основна (28–30 хв)	Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Жонгливання м'ячем стегном (правим, лівим). Удари на дальність
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Див. додаток 3
6–8 × 10 м 10–12 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів, змінюючи тривалість і характер відпочинку між підходами. Максимальна швидкість. Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Висота підбивання м'яча — 20–30 см. Спочатку однією ногою, потім другою, далі з однієї на другу. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 20 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісну витривалість у бігу; 2) навчати жонгливання м'ячем головою; 3) повторити удари на точність; 4) навчати гри в один дотик

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків. Жонгливання м'ячем головою. Удари на точність. Гра в один дотик
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 × 10 м 6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів, змінюючи тривалість і характер відпочинку між підходами. Максимальна швидкість. Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Удари роблять середньою частиною лоба одночасно з рухом тулуба і голови угору. Висота відскоку м'яча — 30–40 см. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним. Використовується переважно з метою виграти час і простір для маневру. Дає можливість раптово і швидко змінювати напрямок атаки і перегрупувати сили
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 21 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари на точність; 2) повторити жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змієюю. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Удари на точність. Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою. Навчальна гра
Заключна (5–7 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Перевірка домашнього завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 10–12 хв	З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним. Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Удари роблять у власному темпі та у різних сполученнях відповідно до положення м'яча. Висота відскоку м'яча — 30–40 см. Використовувати удари в один дотик
1–1,5 хв До 30 с До 30 с 2–3 хв До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Вибірково у 5–6 учнів. Відмітити кращих

Урок № 22 з фізичної культури (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик»; 2) навчати зупинки м'яча підошвою у русі; 3) повторити удари на точність і дальність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик». Зупинки м'яча підошвою у русі. Удари на точність і дальність
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 8–10 хв	Див. додаток 2. Вправо виконувати у парах у невеликому темпі. Уступаючий рух (амортизація) частини підошви у момент торкання до м'яча. Повна зупинка не потрібна. Слід стежити, щоб у момент прийому м'яч не відскакував занадто далеко, важливо вміти у момент зупинки змінювати напрямок свого руху і руху м'яча. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 23 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісну витривалість у бігу; 2) навчати зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні у русі; 3) повторити вибивання м'яча воротарем ногою; 4) навчати взаємодії в атаці

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах. Вправи на рівновагу</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні у русі.</p> <p>Вибивання м'яча воротарем ногою із землі на дальність і точність.</p> <p>Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника</p>
Заклучна (3–4 хв)	<p>Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Див. додаток 3
7–8 × 10 м 6–8 хв 7–8 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів, змінюючи тривалість і характер відпочинку між підходами. Максимальна швидкість. Вправу виконувати у парах у невеликому темпі. Ногу повернути носком назовні так, щоб вона повністю торкалася м'яча. Зупиняюча нога розслаблена. Уступаючий рух (амортизація) у момент торкання м'яча. Повна зупинка не потрібна. Слід стежити, щоб у момент прийому м'яч не відскакував занадто далеко, важливо вміти у момент зупинки змінювати напрямок свого руху і руху м'яча. Почергово одне за одним. Удар внутрішньою частиною або серединою підйому. Використання прийомів маневрування і комбінації «стінка» в навчальній грі 5 × 5 на одній половині поля
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 24 (футбол)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив з обведення стійок; 2) навчати зупинки м'яча стегном та грудьми у русі; 3) повторити вибивання м'яча воротарем ногою з рук; 4) розвивати навички під час гри у волейбол з елементами футболу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Норматив: обведення стійок. Зупинки м'яча стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Вибивання м'яча воротарем ногою з рук на дальність і точність. Волейбол з елементами футболу
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У колону по двоє, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 4–5 хв 5–6 хв 10–12 хв	Почергово одне за одним. Х.: 1 або менше — 2 — 3 — 4. Д.: жодного — 1 — 2 — 3 — 4. Для зупинки грудьми слід зігнути у колінах ноги поставити паралельно і дещо у сторони, тулуб трохи нахилити назад. У момент торкання м'яча тулуб відхиляється ще більше, амортизуючи відскок. Руки відводять у сторони, щоб не торкнутися м'яча. У русі для цього потрібно у повітрі прийняти м'яч на груди — він відскочить угору-уперед. По випущеному із рук м'ячу б'ють серединою підйому в повітрі або у момент відскоку від землі. Учні поділяються на рівні команди по 5–6 гравців і намагаються перебивати м'яч на половину суперника ногами і головою. Дозволяється використовувати дві передачі партнерам. М'яч не повинен торкатися підлоги, якщо це не вдається, то іншій команді нараховується очко. Гра триває до 15 очок
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 25 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати кидків з опорного положення з відхиленням тулуба; 3) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Квач з передачами»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Біг: зі зміною напрямку; перехід від бігу спиною вперед до бігу обличчям вперед і навпаки; приставними кроками; біг із випадками вбік. Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків 15–30 м. Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба. Багаторазові стрибки з ноги на ногу: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • з просуванням уперед. Рухлива гра «Квач з передачами»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с До 1 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 8–10 хв 5–6 хв 6–8 хв	Почергово забігами по 4 учні. Відпочинок під час повернення до старту. Максимальна швидкість. Під час кидка м'яча зігнутою рукою через голову з місця нога, протилежна руці, що кидає, витягнута вперед. Рука з м'ячем відведена назад, при цьому більша частина ваги тіла перенесена на ногу, що стоїть позаду і зігнута в колінному суглобі. Тулуб повернуто у бік руки, що кидає, а погляд спрямований на ворота. Для того щоб кидок був більш сильним, нога, що стоїть позаду, спочатку згинається, потім швидко розгинається і штовхає тіло вперед, при цьому тулуб різко повертається грудьми до воріт. Рука з м'ячем піднімається угору, причому лікоть у своєму русі випереджає кисть, і хльостоподібним рухом кидає м'яч. Фронтально одночасно. На місці — у шерензі, у русі — в колону по одному. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 26 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати ловіння та передач м'яча у русі у парах; 3) повторити кидки з опорного положення з відхиленням тулуба; 4) навчати паралельної взаємодії двох нападаючих

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Перешиккування. Комплекс ЗРВ зі скакалками
Основна (30–32 хв)	Прискорення на відстані 20 м із різних вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидючи на підлозі, прямі ноги вперед; • лежачи на животі; • лежачи на спині. Ловіння та передача м'яча у русі в парах: <ul style="list-style-type: none"> • двома руками від грудей; • однією рукою від плеча. Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба. Паралельна взаємодія двох нападаючих
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: скакалки; гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 4 учні. Відпочинок по дорозі до старту. Погляд і руки спрямовані у бік, звідки летить м'яч. Тулуб, руки, пальці рук злегка розслаблені. У міру наближення м'яча учень витягає руки вперед долонями вниз, щоб зустріти його. Пальці розставлені, великі пальці зближені, утворюючи разом з долонями й іншими пальцями чашу, у яку і входить м'яч. Ноги не повинні стояти паралельно; попереду нога, протилежна руці, що кидає, інша нога трохи зігнута. Кидок за рахунок різкого повороту і згинання тулуба. У грі 2 × 2 на одні ворота. Окремими ланками: центр — лінія, край — лінія, напівсередній — край, напівсередній — центр. Нападаючий з м'ячем, наблизившись до захисника, віддає м'яч партнеру, а потім швидко проходить повз захисника і у більш вигідній ситуації отримує м'яч
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 27 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у бігу; 2) повторити ловіння та передачу м'яча у русі у парах; 3) повторити паралельну взаємодію двох нападаючих; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Другий зайвий»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ. Акробатичні вправи
Основна (28–30 хв)	«Човниковий» біг 4 × 9 м. Ловіння та передача м'яча у русі в парах. Паралельна взаємодія двох нападаючих. Рухлива гра «Другий зайвий»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; кубики

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Див. додаток 3
4–5 хв 6–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Почергово по двоє учнів. Розслабляти руки перед їхнім рухом назустріч м'ячу, надійно контролювати м'яч під час утримування. Випрямлення руки з кінцевим рухом кисті — енергійне згинання кисті під час випускання м'яча (після випуску м'яча кисть перебуває в положенні глибокого згинання). У грі 2 × 2 на одні ворота. Умови виконання вправи та ігрові місця учнів постійно змінюються. Спочатку пасивний захист, потім активний. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 28 (гандбол)

Завдання уроку: 1) повторити кидки по воротах з опорного положення; 2) навчати трійки із паралельним зміщенням; 3) навчати опіки гравця; 4) повторити взаємодію воротаря із захисником

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешукування. Вправи на підвищеній опорі
Основна (30–32 хв)	Кидки по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба: <ul style="list-style-type: none"> • із напівзамахом; • із замахом; • від плеча; • збоку. Трійка із паралельним зміщенням. Опіка гравця. Взаємодія із захисником, перебуваючи на позиції воротаря
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 6–7 хв 5–6 хв	Особливу увагу — на ногу, що стоїть позаду: спочатку вона повинна згинатися, а потім різко випрямлятися для надання тулубу прискорення. Напівсередній біля лінії вільних кидків імітує кидок у ворота, але м'яч віддає крайньому, який робить обманний рух на атаку з кута, а сам біжить із м'ячем у бік центра. Потім крайній імітує кидок у ворота і передає м'яч знову напівсередньому, одночасно ставлячи внутрішній заслон захиснику, що опікає лінійного нападаючого. Напівсередній з м'ячем йде на атаку в кут, виводячи туди і крайнього захисника. У цей момент лінійний нападаючий, використовуючи заслон, вибігає також у бік флангу, отримує передачу і вільно атакує. Завдання опіки — виключити нападаючого з гри, не давати вільно переміщуватися, отримувати і обробляти м'яч, кидати по воротах і взаємодіяти з партнерами. Відстань до нападаючого близько 1 м, стійке положення на напівзігнутих ногах, тримати м'яч у полі зору. Головне завдання — захист воріт. Не втрачати позиції захиснику під час виходів для перехоплення м'яча
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 29 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати погодженість рухів; 2) навчати 9-метрового вільного кидка; 3) навчати взаємодії під час вільного кидка; 4) розвивати швидкість у рухливій грі «Найшвидші»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Комбіновані вправи: <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча з обведенням перешкод; • передачі м'яча у парах у русі; • те саме з атакою воріт. • 9-метровий вільний кидок. Взаємодія під час вільного кидка. Рухлива гра «Найшвидші»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 5–6 хв 8–10 хв 7–8 хв	На максимальній швидкості. Поділити на пари. М'яч тримати сильно розведеними пальцями, рука зігнута у лікті. Рух руки, що кидає, починається після початку руху тулуба. Троє нападаючих стоять поруч у центрі, м'яч у середнього, який його водить і віддає четвертому, що стоїть навпроти них і, вистрибуючи з розбігу біля 9-метрової лінії, виконує кидок. Інші гравці в цей момент блокують захисників, а крайній намагається відкритися по флангу. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Інвентар: скакалки; гандбольні м'ячі	
Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 10–12 хв	Щоб перешкодити кидку м'яча, захисник швидко виносить випрямлені й напружені руки у напрямку можливого польоту м'яча. Одиночне і групове блокування. М'яч, що пролітає збоку від захисника на висоті голови або вище, блокують двома руками, які виставлені убік, з кроком ноги або випадом. М'ячі, що пролітають нижче пояса, блокуються двома руками. Троє гравців стоять на фланзі для виконання вільного кидка, м'яч у середнього гравця, який передає його гравцеві, що стоїть ближче до центра. Одночасно третій гравець переміщується на край і виставляє там заслон для гравця, що стояв у центрі. У цей час гравець із м'ячем імітує атаку і віддає м'яч гравцю, що відкрився після заслону, який і завершує атаку кидком. У цьому варіанті нападу троє гравців розташовані у передній лінії нападу (двоє на флангах, один — лінійний — у центрі), троє у задній (на одній лінії: розігруючий — у центрі, двоє інших — по боках на відстані 3–5 м). Доцільно використовувати, якщо є два бомбардири і один розігруючий
1–2 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Розділити на пари перешикуванням у русі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 31 (гандбол)

Завдання уроку: 1) навчати підстраховки партнера; 2) повторити 9-метровий вільний кидок; 3) повторити позиційний напад 3 : 3; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ. Стискання тенісних м'ячів. Стрибки у довжину з місця
Основна (30–32 хв)	Підстраховка партнера. 9-метровий вільний кидок. Позиційний напад із розстановкою 3 : 3. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; тенісні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 1–1,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Правою і лівою руками. В індивідуальному темпі. У дві шеренги, стрибати, стоячи спиною один до одного, поверта- тися ходьбою
4–5 хв 7–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	Захисник, найближчий до звільненого нападаючого команди суперника, залишає свого підопічного нападаючого і переключ- чається на більш небезпечного. Троє гравців стоять на фланзі для виконання вільного кидка, м'яч у середнього гравця, який передає його гравцю, що стоїть ближ- че до центра. Одночасно третій гравець переміщується на край і виставляє там заслон для гравця, що стояв у центрі. У цей час гравець із м'ячем імітує атаку і віддає м'яч гравцю, що відкрився після заслону, який і завершує атаку кидком. Добиватися чіткого виконання своїх функцій на певній ділянці майданчика. Використання в ігрових умовах вивчених прийомів
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 32 (гандбол)

Завдання уроку: 1) навчати прихованої передачі й фінтів; 2) розвивати спритність у рухливій грі «Лапта»; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Вправи з гантелями, гумовими джгутами, з подоланням ваги партнера
Основна (30–32 хв)	«Прихована» передача; обманні дії (фінти). Рухлива гра «Лапта». Біг на 1000 м
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; битки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 8–10 хв	Передачі за спиною, під рукою, з розворотом. Обманний замах на кидок у ворота. Обведення за допомогою обманного руху руки на кидок з наступним проходом уперед (після замаху слід різко змінити напрямку руху і швидко пробігти повз захисника). Обводка захисника з поворотом — наближаючись до захисника, слід зробити правою ногою крок уперед праворуч, повертаючись праворуч, потім, зігнувши ногу в коліні й відштовхнувшись нею, розвернутися навколо на лівій нозі через праве плече і зробити крок, віддаляючись від захисника. Див. додаток 2. Одночасно, у середньому темпі
1–2 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 33 (гандбол)

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 (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палками</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Подолання смуги перешкод. Особистий захист на всьому полі.</p> <p>Норматив у передачах м'яча за 30 с або 7-метрових кидках у визначену зону.</p> <p>Рухлива гра «Квач з передачами»</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: гімнастичні палки; гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 6–7 хв 10–12 хв 7–8 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с. Кожний гравець протидіє одному нападаючому, заважаючи йому пересуватися поблизу воріт, отримувати, вести і передавати м'яч, виконувати кидки по воротах. Захисник супроводжує нападаючого по всій ширині й глибині майданчика без передачі його партнеру. Сильніший захисник проти сильнішого нападаючого. Почергово по одному, інші в цей час готуються, передаючи м'яч або виконуючи кидки на інші ворота. Передачі: Х.: 12 — 14 — 16 — 18. Д.: 8 — 12 — 14 — 16. 7-метрові; Х.: 1 і менше — 2 — 3 — 4. Д.: жодної — 1 — 2 — 3. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 34 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках; 2) повторити особистий захист по всьому полі; 3) повторити позиційний напад 3 : 3; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Стрибки через скакалку; перестрибування через гімнастичну лаву. Позиційний напад із розстановкою 3 : 3. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; скакалки; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 8–10 хв 10–12 хв	На скакалці всі виконують одночасно, через гімнастичну лаву — поточно одне за одним з дистанцією 4–5 стрибків. Добитися виконання функцій під час зміни флангу розташування і напряму атаки. Особистий захист на всьому полі. Під час заслонів і перехресних пересувань на швидкості захисники проводять зміну підопічних
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 35 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню;
2) повторити: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти у русі. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешікування. Елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи
Основна (30–32 хв)	Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню. Акробатика: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках. Опорний стрибок: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

3) повторити: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; кінь гімнастичний; мостик; мати гімнастичні

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв	З вису стоячи поштовхом однієї ноги і махом другої підйом переворотом. У момент поштовху і маху ногами утриматися у висі на зігнутих руках і, використовуючи мах ногою, підняти ноги й тулуб якомога вище і ближче до приладу. У момент, коли ноги будуть вище від точок хвату, розгинаючи руки, наблизити тіло до приладу і спертися об нього животом, а потім, підтягуючись і розгинаючи, перейти в упор.
10–12 хв	Хлопці — з упору, присівши на правій нозі, ліву відставити назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба так, щоб точки торкання утворили рівносторонній трикутник, махом однієї і поштовхом іншої виконати стійку на голові.
10–12 хв	Дівчата — повністю випрямити відведену ногу і натягти носок. Із попереднім махом назад під час настрибування на мостик нахилитися вперед, щоб центр тяжіння був позаду площі опори. Прямі й напружені ноги торкаються мостика носками, потім, розгинаючи ноги в кульшових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхнутися з енергійним змахом руками і ривком плечима уперед-угору. Далі хлопці — проходячи горизонтальне положення, прогнути-ся і продовжити рух угору. Руки на прилад ставити значно поперед тулуба під кутом більш ніж 130° , кисті рук ставити паралельно. Ноги розводяться у сторони тільки після відштовхування руками. Після цього — розгинання тулуба за рахунок піднімання плечей угору. Дівчата — 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. Для всіх — приземлення на носки напружених і трохи зігнутих ніг зі швидким переходом на всю стопу
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 36 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) розвивати силу рук; 2) повторити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом; 3) повторити: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках; 4) повторити: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешікування. Елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Згинання-розгинання рук в упорі.</p> <p>Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом.</p> <p>Акробатика: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках.</p> <p>Опорний стрибок: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; кінь і козел гімнастичні; мостик; мати гімнастичні; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 15 разів 8–10 хв 8–10 хв 8–10 хв	Фронтально одночасно у власному темпі. Між виконаннями — легкі струшування руками. Перед виконанням — згинання і розгинання рук у висі по 3–4 рази, вис на зігнутих руках по 5 с і, лежачи на похилій площині (гімнастична лавка спирається на гімнастичну стінку), піднімання прямих ніг до торкання ними стінки. Хлопці — перед цілісним виконанням виконати вправу біля гімнастичної стінки з опорою об неї спиною і ногами. Дівчата — повністю випрямити відведену ногу і натягти носок. Перед виконанням виконати стрибки «ноги нарізно» і «зігнувши ноги» через козла і те саме, відштовхуючись якнайдалі від приладу
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 37 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок; 2) повторити: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках; 3) повторити: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змієюю. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Акробатика: хлопці — стійка на голові та руках; дівчата — рівновага на одній нозі; з кроку перекид у стійку на лопатках. Опорний стрибок: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; кінь і козел гімнастичні; мостик; мати гімнастичні

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У колону по двоє, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Перед виконанням — згинання і розгинання рук у висі по 5–6 разів, вис на зігнутих руках по 5 с і, лежачи на похилій площині (гімнастична лава спирається на гімнастичну стінку), піднімання прямих ніг до торкання ними стінки. Хлопці — перед цілісним виконанням виконати вправу з допомогою партнера. Дівчата — повністю випрямити відведену ногу і натягти носок. Перед виконанням — стрибки «ноги нарізно» і «зігнувши ноги» через козла і те саме, відштовхуючись якнайдалі від приладу
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 38 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) розвивати активну гнучкість; 2) закріпити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок; 3) закріпити: зв'язку з вивчених елементів акробатики;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти у русі. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Вправи на розвиток гнучкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нахил назад, стоячи спиною до стінки, з доторкуванням руками; • стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати руками до підлоги; • сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановлені на ширині плечей, вигинаючись, встати. <p>Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок.</p> <p>Акробатика: хлопці і дівчата — зв'язка з вивчених елементів.</p> <p>Вправи на опорі: дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С.; хлопці — перетягування каната</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

4) повторити: дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С.; хлопці — перетягування каната

Інвентар: бруси різновисокі; перекладаина; канат для перетягування; колода; мати гімнастичні

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У колону по двоє, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв	Фронтально одночасно. Темп рухів повільний. З вису, стоячи, поштовхом однієї ноги і махом іншої підйом переверотом в упор з допомогою, а потім без допомоги. Дівчатам після опанування підйому на нижню жердину брусів виконувати на верхню з вису присівши. Включати до комбінацій кувирки уперед і назад, стійки на лопатках, міст з положення лежачи, стійку на голові. Добиватися досконалого виконання вправ спочатку на гімнастичній лаві, а потім на низькій колоді. Поділити на 4 команди і провести змагання по черзі між різними парами
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 39 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити підготовчі вправи до шпагату прямого; 2) закріпити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок; 3) закріпити зв'язку з вивчених елементів акробатики;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Піднімання ноги (правої та лівої) вбік на 90°, упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, повороти тулуба ліворуч і праворуч, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном. Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок.</p> <p>Акробатика: хлопці — зв'язка з вивчених елементів; дівчата — зв'язка з вивчених елементів.</p> <p>Вправи на опорі: дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С.; хлопці — перетягування каната</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Викрути у суглобах плечей з гімнастичною палкою. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

4) закріпити: дівчата — на колоді підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С.; хлопці — перетягування каната

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; канат для перетягування; колода; мати гімнастичні; лави; гімнастичні палки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У колону по чотири, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв	Перед виконанням провести розминку у вправах, що розігрівають і розтягують зв'язки поясу нижніх кінцівок і тулуба. У повільному темпі на межі больових відчуттів. Перед виконанням згинання і розгинання рук у висі по 5–6 разів, вис на зігнутих руках по 5 с і, лежачи на похилій площині (гімнастична лава спирається на гімнастичну стінку), піднімання прямих ніг до торкання ними стінки. Включати у комбінації куvirки уперед і назад, стійки на лопатках, міст з положення лежачи, стійку на голові. Забезпечувати страховку в найбільш доцільні моменти. Добиватися досконалого виконання вправ спочатку на низькій колоді, а потім на високій колоді. Поділити на 4 команди і провести змагання по черзі між різними парами
2–3 хв До 30 с До 30 с	Палки брати самостійно. Різним хватом в індивідуальному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 40 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок; 2) закріпити: зв'язку з вивчених елементів акробатики; 3) закріпити: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок.</p> <p>Акробатика: хлопці — зв'язка з вивчених елементів; дівчата — зв'язка з вивчених елементів. Опорний стрибок: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину. Вправи на опорі: дівчата — зв'язка з вивчених елементів на колоді; хлопці — перетягування каната</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Колові рухи руками у боковій та лицьовій площинах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • почергово; • послідовно; • одночасно; • з гантелями у руках. <p>Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

4) закріпити: дівчата — зв'язку з вивчених елементів на колоді; хлопці — перетягування каната

Інвентар: бруси різновисокі; перекладаина; канат для перетягування; колода; кінь гімнастичний; мати гімнастичні; гантелі; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У колону по чотири, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Перед виконанням — згинання і розгинання рук у висі по 5–6 разів, вис на зігнутих руках по 5 с і, лежачи на похилій площині (гімнастична лава спирається на гімнастичну стінку), піднімання прямих ніг до торкання ними стінки. Включати до комбінацій кувирки уперед і назад, стійки на лопатках, міст з положення лежачи, стійку на голові. Почергово одне за одним. Забезпечити страховку, стоячи попереду коня і трохи збоку від місця приземлення, підтримуючи однією рукою за передпліччя, а іншою — за плече або під груди. Дівчата — підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання О. С. Під час пересування по колоді знаходиться поруч із ученицею, а під час зіскоку страхувати збоку і підтримувати в області спини
2–3 хв До 30 с До 30 с	Перешикувати у чотири шеренги і розімкнути на довжину витягнутих рук. Виконувати з максимальною амплітудою. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 41 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок;; 2) закріпити: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину; 3) прийняти контрольний норматив з акробатики;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Вправи у висах: хлопці — підйом переворотом в упор; дівчата — з вису, стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок. Опорний стрибок: хлопці — стрибок через коня у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок способом «зігнувши ноги» через коня в ширину. Нормативи з акробатики. Нормативи у дівчат на колоді
Заклучна (3–4 хв)	Колові рухи: <ul style="list-style-type: none"> • руки вгору з гумовим джгутом, викрут з опусканням рук назад за спину і повернення у вихідне положення; • викрут із гімнастичною палкою хватом за кінці. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

4) прийняти контрольний норматив у дівчат на колоді

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; кінь гімнастичний; колода; мати гімнастичні; гімнастичні палки; гумові джуги; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Перед виконанням — згинання і розгинання рук у висі по 5–6 разів, вис на зігнутих руках по 5 с і, лежачи на похилій площині (гімнастична лава спирається на гімнастичну стінку), піднімання прямих ніг до торкання ними стінки. Почергово одне за одним. Забезпечити страховку, стоячи попереду коня і трохи збоку від місця приземлення, підтримуючи однією рукою за передпліччя, а іншою — за плече або під груди. По черзі одне за одним. Забезпечити страховку в доцільні моменти. По черзі одне за одним. Забезпечити страховку в доцільні моменти
2–3 хв До 30 с До 30 с	Перешикувати у чотири шеренги і розімкнути на довжину витягнутих рук. Виконувати з максимальною амплітудою. Намагатися виконувати прямими руками. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 42 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив у висах та упорах; 2) прийняти контрольний норматив з опорних стрибків; 3) розвивати силу у перетягуванні каната

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Норматив у висах та упорах. Норматив в опорних стрибках. Перетягування каната
Заключна (3–4 хв)	Колові рухи: <ul style="list-style-type: none"> • руки вгору з гумовим джгутом, викрут з опусканням рук назад за спину і повернення у вихідне положення; • те саме зі скакалкою, руки вгорі ширше плечей. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; перекладина; кінь гімнастичний; канат для перетягування; мати гімнастичні; скакалки; джгути

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–2 хв 1–2 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	По черзі одне за одним. Забезпечити страховку в доцільні моменти. По черзі одне за одним. Забезпечити страховку в доцільні моменти. Поділити на 4 змішані команди (хлопці й дівчата), проводити як попарні змагання
2–3 хв До 30 с До 30 с	Перешикувати у чотири шеренги і розімкнути на довжину витягнутих рук. Виконувати з максимальною амплітудою. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 43 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з бігу на 30 м; 2) провести тестування з підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи; 3) розвивати швидкісно-силові здібності у рухливій грі «До фінішу стрибками»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «До фінішу стрибками»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 2–3 хв 10–12 хв 5–6 хв	Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Врозтіч, з великою амплітудою, не заважаючи один одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 44 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування зі стрибків у довжину з розбігу; 2) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Снайпери»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4×9 м. Рухлива гра «Снайпери»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 7–8 хв	Поділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 45 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування з бігу на 2000 м; 3) розвивати силу у рухливій грі «Виштовхни з кола»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг 2000 м. Рухлива гра «Виштовхни з кола»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 14–15 хв 5–6 хв	Розділити на 2 відділення — хлопці та дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1. Див. додаток 3
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 46 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити поєднання пересувань із технічними прийомами нападу; 2) повторити ведення м'яча без зорового контролю;

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Ривки з місця на 5, 10 м з різних вихідних положень. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Вправи за активного опору суперника: <ul style="list-style-type: none"> • стрибки угору на кожний крок поштовхом однієї ноги; • перехід від звичайного до бігу з прискоренням; • біг по колу; • зупинка двома кроками; • зупинка стрибком. Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • у русі прямо; • у русі по колу; • «перекладання» м'яча за опору захисника. Вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків. Домашнє завдання

3) повторити вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
До 1 хв До 30 с 0,5–1 хв 5–5,5 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У колону по 4, розімкнути на відстань витягнутих рук. Почергово четвірками за сигналом учителя. Добиватися максимальної швидкості. Див. додаток 3
10–12 хв	Поділити на пари і виконувати почергово у парах: один як нападаючий, інший як захисник. За сигналом учителя змінити ролі. Усі пересування у захисній стійці. Пересуватися на відмітки 10–15 м обличчям, спиною, боком уперед, змінюючи швидкість і напрямок рухів.
10–12 хв	Почергово у парах. Рука на м'яч лягає зверху, пальці широко розставлені, основні рухи виконуються в ліктьовому й променезап'ясному суглобах. Під час ведення м'яча в русі швидкість ведення залежить від висоти відскоку й кута, під яким м'яч послають у підлогу. Перекладання м'яча з однієї руки на іншу можуть виконуватися перед собою, під ногою, за спиною і «вертушкою».
8–10 хв	Функції центрального гравця: підбирання і добивання м'яча, накривання кидків. Нападаючий повинен включатися у швидкий прорив і вміло завершувати його, атакувати кільця із близьких і середніх дистанцій, вести боротьбу за м'яч, що відскочив, і добивання, підстраховувати в обороні. Захисник повинен організувати і завершувати швидкий прорив, керувати комбінаційною грою, виконувати кидки з далекої дистанції, нейтралізувати контратаки супротивника
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращик. Стрибки на скалці, вистрибування вгору із положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі

Урок № 47 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) повторити передачі м'яча над плечем; 3) повторити способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця; 4) повторити вибір позиції для опіки центрального гравця

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із акробатичними елементами
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м. Передачі м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • над плечем дальньою і ближньою рукою; • на швидкість, • на точність. Ловіння м'яча в позиції центрального гравця: <ul style="list-style-type: none"> • двома руками; • однією рукою; • у стрибку; • з наступною атакою кільця. Вибір позиції для опіки центрального гравця
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Урок № 48 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити поєднання способів пересування з технічними прийомами гри у захисті; 2) повторити кидки однією рукою зверху в стрибку; 3) повторити накривання м'яча; 4) повторити вибір моменту для атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів. Перешикуння. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Вправи під час активного опору суперника: <ul style="list-style-type: none"> • стрибки угору на кожний крок поштовхом однієї ноги; • перехід від звичайного до бігу з прискоренням; • біг по колу; • зупинка двома кроками; • зупинка стрибком. Кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої та далекої дистанції. Накривання м'яча спереду і ззаду під час кидання в русі після проходів. Вибір моменту для атаки на кошик з урахуванням функцій, що виконуються
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. Діставати край щита або сітки (по 5 повторень), пробігаючи біля нього. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Поділити на пари і виконувати почергово у парах: один як нападаючий, інший як захисник. За сигналом учителя змінити ролі. Усі пересування у захисній стійці. Пересуватися на відрізки 10–15 м обличчям, спиною, боком уперед, змінюючи швидкість і напрямки рухів. Почергово у парах, кожній парі — м'яч. У дві фази: 1 — стрибок поштовхом обох ніг і винос ліктя; 2 — кидок у найвищій фазі стрибка, учень спрямовує м'яч у кошик за допомогою випрямлення руки вгору-уперед і енергійного руху кисті й пальців. Друга рука знімається з м'яча в момент початку руху кисті руки, що кидає. Приземлення після кидка у стрибку має бути м'яким, на обидві ноги, приблизно в те саме місце, де було відштовхування. Для накривання м'яча під час кидка захисник повинен швидко зблизитися з нападаючим, вчасно вистрибнути вертикально угору, повністю випрямивши руку вгору-уперед. Кисть накладається на м'яч зверху. Розміщення учнів на майданчику залежно від ігрових функцій: центрові, нападаючі, захисники. Напрями виходів на інші позиції. Віддавати м'яч вільному учню, який знаходиться ближче до кільця. Центрові: мають отримати м'яча у 3-секундній зоні. Нападаючі та захисники: атакують з позиції, на якій можна успішно атакувати кошик без протидії захисника і неможливості передати м'яч центрівому під кошик
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або у сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 49 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити способи пересування у захисті; 2) закріпити кидки однією рукою зверху в русі з опором захисника; 3) повторити асинхронне ведення м'яча з маневруванням; 4) повторити блокування під час боротьби за м'яч

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешікування. Комплекс ЗРВ із гантелями</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Пересування під час захисту гравців різних ігрових амплуа.</p> <p>Кидки однією рукою зверху в русі з опором захисника.</p> <p>Асинхронне ведення м'яча з маневруванням під час проходів під кільце з активною взаємодією з партнерами. Блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гантелі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 6–8 хв	У парах за амплуа, на пару — один м'яч. Захисник пересувається приставним кроком. Перший крок робиться ногою, найближчої до напрямку руху, другий крок — ковзний. Не можна схрещувати ноги, щоб не знижувати швидкість пересування й не втратити рівновагу. У парах. Спочатку опір пасивний (супроводження), потім — активний: захисник може застосовувати виривання, вибивання, накривання м'яча. Регулювати висоту і ритм відскоку, швидкість пересування без зорового контролю. Виконувати вправу в четвірках — 2 × 2. Після кидка нападаючого захисник виконує поворот, закриваючи найкоротший шлях просування нападаючого до щита. До повороту ноги захисника повинні перебувати на ширині плечей, руки напівзігнуті в ліктьових суглобах і підняті убік. Така стійка змушує нападаючого обігати захисника. Після виконання повороту захисник повинен відхилити тіло злегка назад і чекати зіткнення з нападаючим. Коли захисник переконається, що нападаючий залишився в нього за спиною, він відразу повинен вистрибнути максимально угору назустріч м'ячу й постаратися піймати його у вищій фазі стрибка. Ноги під час стрибка розводять у сторони, що створює додаткову перешкоду для гравця, який захоче вступити в боротьбу за м'яч. Під час приземлення гравець розводить ноги й лікті, згинає тулуб, охороняючи тим самим м'яч від вибивання
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 50 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність під час швидкісного ведення м'яча; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку й у русі; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Перешикання. Ривки з місця на 15, 20 м з різних вихідних положень
Основна (30–32 хв)	Естафети з веденням м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • пряма; • з обведенням стійок. Кидки м'яча однією рукою зверху: <ul style="list-style-type: none"> • у стрибку; • у русі; • після заслону; • після «вісімки»; • з опором захисника. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 5–5,5 хв 0,5–1 хв 1–2 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. Див. додаток 3. У колону по чотири. За сигналом
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Змагаються 4 команди, у кожній з яких є м'яч. Перший у колоні добігає до умовної позначки з веденням, повертається назад і передає м'яч з рук у руки наступному. Почергово у парах, на пару — м'яч. Під час кидка правою рукою перший широкий крок з м'ячем у руках виконується правою ногою, другий короткий зупиняючий крок — лівою, і поштовхом лівої ноги виконується стрибок угору. Права махова нога, зігнута в коліні, йде вгору, рука з рівня пояса виноситься вперед-угору, повністю випрямляється й закінчує кидок кистю. Указівний палець показує напрямок м'яча після кидка. Організація дій команди проти швидкого прориву
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 51 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) закріпити кидки м'яча на швидкість і точність влучення; 3) повторити боротьбу за м'яч після неточного кидка; 4) розвивати силу у рухливій грі «Перетягування в парах»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги із дістанням високих предметів. Комплекс ЗРВ у русі. Перешукування
Основна (30–32 хв)	Зустрічна естафета. Кидки м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • на швидкість; • на точність влучення. Боротьба за м'яч після неточного кидка. Рухлива гра «Перетягування в парах»
Заклучна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 1–2 хв 5–5,5 хв 0,5–1 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Діставати край щита або сітки (по 5 повторень), пробігаючи біля них. Див. додаток 3. У колону по двоє
5–6 хв 8–10 хв 7–8 хв 7–8 хв	Кожна колона (команда) ділиться навпіл і розташовується на відстані 20 м одна від одної. За сигналом починають рух перші номери у колонах, які передають естафету (м'яч) тим, що стоять навпроти. На кожну команду — 2 м'яча. За 1 хвилину. 20 влучень на команду. Кидки з середньої дистанції. Командні взаємодії. Блокування гравців нападу гравцями оборони. Спроби гравців нападу прорватися крізь блок. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Між лініями баскетбольного майданчика забігами по чотири
5–6 хв 10–12 хв 7–8 хв 5–6 хв	Зручним способом (однією рукою від плеча, двома руками від грудей тощо). У парах, на пару — м'яч. Почергово одне за одним. Із зручного боку зручною рукою. Х.: 1 і менше — 2 — 3 — 4. Д.: жодного — 1 — 2 — 3. «Перетинання» — рух нападаючих назустріч одне одному без м'яча, змушуючи захисників зіштовхнутися між собою. Після зіткнення захисників нападаючий, що залишився без опіки в більш вигідному положенні, одержує м'яч для проведення атаки кільця. Троє гравців, використовують взаємні послідовні «перетинання» з веденням м'яча. Після передачі гравець робить короткий ривок до щита і повертається із протилежного боку для чергового прийому передачі. Шлях пересування гравців нагадує цифру «8», тому вони можуть повторювати свої дії кілька разів, поки не будуть створені сприятливі обставини для атаки кошика. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 53 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати навички ведення м'яча в естафеті; 2) повторити кидки м'яча після проходження уздовж бічної лінії; 3) повторити взаємодію в трійках «малою вісімкою»; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Естафети з веденням м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • пряма; • з обведенням стійок. Кидки м'яча після проходження уздовж бічної лінії. Ведення і передачі м'яча в трійках «малою вісімкою». Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Перевірка домашнього завдання. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 5–6 хв 6–8 хв 8–10 хв	Змагаються 4 команди, у кожній з яких є м'яч. Перший у колоні добігає до умовної позначки з веденням, повертається до колони і передає м'яч із рук у руки наступному. У парах, на пару — м'яч. З лівого і правого боків, спочатку без опору, а потім з пасивним опором захисника. На трійку м'яч. До гравця, який веде м'яч, рухається партнер, який отримує від нього м'яч і починає ведення назустріч третьому гравцю. Повторювати багатократно, поки один з гравців не отримає можливість вільного кидка. Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем
До 30 с 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Вибірково 4–5 учнів. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 54 (кросова підготовка)

Завдання уроку: 1) повторити бігові та стрибкові вправи; 2) повторити біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху; 3) повторити подолання смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг з високим підніманням стегна; • біг із захльостуванням голені; • дріботливий біг; • біг стрибками. Біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху. Подолання смуги перешкод
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Урок № 55 (кросова підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у бігу; 2) закріпити біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху; 3) закріпити подолання смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Квач з передачами». Біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху. Подолання смуги перешкод
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–2 хв 1–2 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Див. додаток 3
8–10 хв 8–10 хв 10–12 хв	На обмеженому майданчику. Одночасно ловлять 2–3 ведучі. Після того як вони піймають усіх, обрати нових. Під час бігу по рівному нетвердому ґрунті крок нічим не відрізняється від звичайного махового кроку, як у гладкому бігу, постановка ноги здійснюється з п'яти з наступним перекатом через зовнішнє склепіння на ступню і поштовхом з носка. Твердий і кам'янистий гладкий ґрунт змушує вкорочувати крок; на піщаних і заболочених ділянках, щоб не загрузнути, ногу ставлять на всю стопу й роблять невеликі часті кроки. Розмір перешкоди зумовлює раціональний спосіб її подолання: неширокі горизонтальні перешкоди (до 2–2,5 м) краще долати стрибком «у кроці», ширші — стрибком «зігнувши ноги». Вертикальні перешкоди долаються кроком («наступаючи» або «переступаючи»), стрибками («крокуванням», «зігнувши ноги», «бар'єрним кроком» та іншими) або перелізанням
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі. Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 56 (кросова підготовка)

Завдання уроку: 1) повторити бігові та стрибкові вправи; 2) закріпити подолання смуги перешкод; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг стрибками з переходом у звичайний біг; • дріботливий з переходом у звичайний біг. Подолання смуги перешкод. Крос на відстань 3000 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. Див. додаток 3
5–6 хв 5–6 хв 18–20 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Відпочинок під час повернення до старту. Пролізанням або підлізанням можуть долатися завали дерев, а переповзання раціонально використовувати для подолання дровових загороджень типу «мишоловки». Загальний старт для хлопців і дівчат. Після закінчення бігу не зупинятися, робити дихальні вправи
1–2 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 57 (кросова підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) закріпити подолання смуги перешкод; 3) прийняти контрольний норматив з кросу на 1500 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Естафети з бігом: <ul style="list-style-type: none"> • пряма; • з «човниковим» бігом. Подолання смуги перешкод. Норматив з кросу на 1500 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, поділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 12–14 хв	Поділити на 4 команди. Відстань від старту до фінішу — 15–20 м. Поточно одне за одним з інтервалом 10 с. Комбіновані перешкоди: похилий паркан і сходи; гірка зі стрибками «у глибину»; подвійний бар'єр; вікно в стінці; колода, що гойдається; похила колода тощо. Старт окремо для хлопців і дівчат. Після закінчення бігу не зупинятися, робити дихальні вправи. Х.: більше 8.00 — 8.00 — 7.30 — 7.00 хв Д.: більше 9.45 — 9.45 — 9.20 — 8.50 хв
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 58 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з бігу на 30 м; 2) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Другий зайвий»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «Другий зайвий»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 2–2,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
До 1 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 2–3 хв 10–12 хв 7–8 хв	Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Узрозтіч, з великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Швидкість змінювати за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 59 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування зі стрибків у довжину з розбігу; 2) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м; 3) розвивати силу у рухливій грі «Хто сильніший?»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4×9 м. Рухлива гра «Хто сильніший?»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 6–8 хв	Поділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 60 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування з бігу на 2000 м; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці й качки»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: нахили тулубу вперед із положення сидячи. Тестування: біг 2000 м. Рухлива гра «Мисливці й качки»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 12–14 хв 5–6 хв	Розділити 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. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 61 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) навчати нижньої прямої подачі; 3) навчати вибирати місця для передач; 4) розвивати спритність в естафеті з бігом

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Бігові й стрибкові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повільний біг; • біг лівим (правим) боком уперед; • біг стрибками; • багатоскоки на місці; • прискорення по 10–15 м. <p>Вправи на зміцнення фаланг пальців кисті руки. Перешикування. Комплекс ЗРВ</p>
Основна (28–30 хв)	<p>Естафета з бігом.</p> <p>Нижня пряма подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> • імітація на три рахунки: 1 — замах, 2 — підкидання, 3 — удар по м'ячу; • подача у стінку на відстань 6–7 м; • подача у парах на відстань 6–9 м; • подача із-за лицьової лінії через сітку. <p>Вибір місця для передач</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У русі, продовжуючи ходьбою по колу, стискати тенісні м'ячі. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 8–10 хв	Поділити на чотири команди. Перший учень у колоні відносить м'яч на відстань 15–20 м, повертається і передає естафету наступному, який приносить м'яч, і так далі. В. П.— обличчям до сітки, змістивши центр ваги тіла до відставленої назад ноги. Рука, що б'є, відведена назад у положення замаху. Другою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі, учень тримає м'яч перед собою на рівні пояса або нижче; підкинувши м'яча на висоту 10–20 см угору, гравець маховим рухом руки робить удар по м'ячу, разом з ударом переносить вагу тіла на виставлену вперед ногу. Рука, що б'є, продовжує рух, направляючи м'яч знизу-уперед-нагору. Надалі цю подачу можна виконувати без підкидання м'яча. Обираючи місце для другої передачі, учень повинен добре бачити своїх партнерів по команді та суперників, що блокують, і завжди бути готовим виправити помилку в разі неточного прийому м'яча
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 62 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) навчати верхньої прямої подачі; 3) ознайомити з прийомом м'яча, що відскочив від сітки; 4) навчати взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повільний; • зі зміною напрямку; • зі зміною швидкості; • із вихідних положень сидячи та лежачи. <p>Перешикування. Комплекс ЗРВ</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Верхня пряма подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> • імітація подачі; • підкидання і замах; • подача у парах на відстань 6–8 м; • те саме через сітку. <p>Прийом м'яча, що відскочив від сітки.</p> <p>Взаємодія гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • того, хто приймає подачу, з гравцями задньої лінії, що виходять; • гравця, що виходить на другу передачу, з нападаючим
Заключна (3–4 хв)	<p>Вправи на зміцнення фаланг пальців руки.</p> <p>Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>0,5–1 хв 5–5,5 хв</p>	<p>За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. Зміна характеру бігу за зоровим і звуковим сигналами.</p> <p>У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3</p>
<p>4–5 хв 10–12 хв</p> <p>4–5 хв</p> <p>7–8 хв</p>	<p>Див. додаток 2. В. П.— стоячи обличчям до сітки, ноги зігнуті й розставлені на ширину плечей, ліва — спереду. М'яч підкидається лівою рукою трохи праворуч вертикально угору. Разом із замахом правою рукою угору-назад згинають відставлену назад ногу, верхню частину тулуба відхиляючи назад. Ударний рух починається послідовним випрямленням ноги, що відставлена назад, згинанням тулуба уперед і випрямленням руки, що робить удар. Кисть напружена й накладається на м'яч знизу-позаду, що надає м'ячу потрібний напрямок і траєкторію польоту. Для збільшення сили удару рух руки, що б'є, виконують із більшою амплітудою.</p> <p>Зазвичай це прийом однією рукою знизу. Визначивши напрямок польоту м'яча, учень швидко переміщується і робить випад назу-стріч йому. Якщо м'яч опускається ліворуч від захисника, то випад виконують одноімменною ногою. Підбивають м'яч відкритою кистю зі щільно стиснутими пальцями або кулаком.</p> <p>У комбінаціях можуть брати участь 3–5 учнів. Три варіанти взаємодії: з виходом гравця зони 1, з виходом гравця зони 6 і з виходом гравця зони 5. Недолік — послаблення захисту. Крім того, комбінації передбачають зміну гравцями зон</p>
<p>2–3 хв</p> <p>До 30 с До 30 с</p>	<p>Фронтально одночасно. Згинання і розгинання рук в упорі, спираючись на пальці біля стіни. Розімкнути, щоб не заважали одне одному. За зростом біля лінії. Відмітити краших</p>

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 1 хв 5–5,5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Стрибки з поворотом за сигналом
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Нападаючий удар складається з 4 фаз: розбіг, стрибок, удар, приземлення. Розбіг виконують у два-три кроки. Останній крок широкий, у вигляді стрибка, коли важлива погодженість рухів, особливо під час відштовхування. Замах починають відведенням руки й плеча й прогинанням тулуба в попереку. Руки найкоротшим шляхом піднімаються угору до рівня обличчя, потім зігнути в лікті руку, що б'є, випрямляють над плечем. Удар починається різким випрямленням тулуба й рухом руки вперед. Удар по м'ячу наноситься вниз-уперед. Після удару гравець м'яко приземляється на зігнуті ноги, плечі й тулуб розслаблені. У парах через сітку в різні зони по черзі. У комбінаціях можуть брати участь 3–5 учнів
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Сигнал подавати свистком. Фронтально одночасно. Згинання й розгинання рук в упорі, спираючись на пальці. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Інвентар: волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі; набивні м'ячі вагою 1 кг

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 1–2 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Перевороти лівим (правим) боком
6–8 хв 10–12 хв 5–6 хв 5–6 хв	Рациональний вибір місця у прийнятій розстановці. Передбачення напрямку, характеру і траєкторії подачі для своєчасного переміщення і підготовчих дій до прийому. Під час нападаючого удару спостерігати за діями суперника у момент підготовки атаки, а також враховувати положення своїх блокуючих, зону, в якій він діє, і загальнокомандне завдання. Пам'ятати про необхідність цілеспрямованої передачі м'яча для атакуючих дій власної команди. По дві колони на кожному боці майданчика. Погоджувати стрибок і ударний рух руки. У комбінаціях можуть брати участь 3–5 учнів. Перехресні переміщення нападаючих. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	У парах різними способами, змінюючи відстань між партнерами. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 65 (волейбол)

Завдання уроку: 1) навчати передачі м'яча двома руками зверху за спину; 2) повторити прямий нападаючий удар; 3) навчати взаємодії з гравцями задньої лінії під час прийому м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змієюю. Повільний біг. Стрибки через гімнастичну лаву. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Прямий нападаючий удар: <ul style="list-style-type: none"> • із двох бігових кроків із зустрічною передачею (у парах); • після передачі із зони 4 і 2; • із всіх зон, з різної висоти передачі. Взаємодія з гравцями задньої лінії під час прийому м'яча
Заключна (3–4 хв)	Подолання смуги перешкод. Шиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. 10 стрибків через лаву, потім — повільний біг, далі — повторити кілька разів. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Кисті рук зустрічають м'яч у більш горизонтальному положенні. У момент дотику до м'яча тулуб і голова трохи відхиляються назад. Кут вильоту і висота траєкторії передачі регулюються величиною прогинання у попереку. Можна виконувати також у стрибку. По дві колони на кожному боці майданчика. Погоджувати стрибок і ударний рух руки. Взаємодія захисників із блокуючими: розділення зон взаємодії та обов'язків між гравцями. Захисники розташовуються у найбільш вразливих для нападаючих ударів зонах. Під час прийому подачі страхуються гравці, що не володіють прийомом, закриваючи або звужуючи їм коридор. Постійна готовність до підстраховки
2,5–3 хв До 30 с До 30 с	У середньому темпі одне за одним з інтервалом 5 с. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Інвентар: волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Не обганяти одне одного. Забігами по 4–5 учнів. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 10–12 хв 7–8 хв 7–8 хв	Фази: переміщення до місця блоку, стрибок, постановка рук, приземлення. Переміщення блокуючих приставним кроком, подвійним кроком в обидва боки. Під час групового блокування доцільнішим є подвійний крок. Стрибок вертикально угору (з місця важко). Руки виносяться по скороченій амплітуді, щоб уникнути торкання сітки й партнера. Положення рук має бути таким, щоб м'яч, який опинився на стороні, що блокує, можна було відправити назад. Піднімаючись угору, гравець не повинен передчасно виносити руки над сіткою, а тримати їх на рівні голови. Тільки визначивши напрямок удару, він закриває цей напрямок. Кисті рук під час постановки блоку не напружують надмірно, лікті тримають якнайближче до сітки. Виконання нападаючих ударів із всіх зон, з різної висоти передачі, на час і т. д. Основна мета — створити партнеру якомога кращі умови для продовження тактичної комбінації і ускладнити дії блокуючих. Правильна оцінка ситуації, варіювання відстані, висоти і швидкості передачі. В одну колону на кожному боці майданчика. Зміна зон для подачі за сигналом учителя
3–4 хв До 30 с До 30 с	Поділити на два відділення і працювати позмінно. Максимальна кількість повторень. Швидкість виконання. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 67 (волейбол)

Завдання уроку: 1) повторити прямий нападаючий удар з одиночним блокуванням; 2) закріпити нижню та верхню прямі подачі в різні зони майданчика; 3) повторити другу передачу через гравця зони 3; 4) розвивати силу в рухливій грі «Перетягування у парах»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешукування. Комплекс ЗРВ з гантелями
Основна (30–32 хв)	Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером з одиночним блокуванням. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика. Друга передача через гравця зони 3. Рухлива гра «Перетягування в парах»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	На кожному боці майданчика — у колону по одному. Коли з одного боку атака, з іншого — одиночне блокування, потім помінятися ролями. Атака з правого і лівого боків. В одну колону на кожному боці майданчика. Зміна зон для подачі за сигналом учителя. Правильна оцінка ситуації, варіювання відстані, висоти і швидкості передачі. Підкріпляти свої дії відволікаючими рухами. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному по колу. Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 68 (волейбол)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив з верхніх прямих подач у різні зони майданчика; 2) навчати системи гри «кутом уперед»; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перестрибування через гімнастичну лаву. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Норматив: 7 верхніх прямих подач в різні зони майданчика. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра
Заключна (4–5 хв)	Естафета зі стрибками. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастична лава

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. Одне за одним з дистанцією 3–4 кроки, відштовхуватися двома ногами. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
12–14 хв 5–6 хв 10–12 хв	В одну колону на кожному боці майданчика. Зміна зон для подачі обумовлена попередньо. Х.: 1 і менше — 2 — 3 — 4. Д.: жодної — 1 — 2 — 3. Під час подвійного блоку, який ставлять гравці зон 2 і 3, гравець зони 6 виконує тільки функцію страхуючого, передаючи основні дії у захисті гравцям зон 4,5 і 1. Використовуючи другу передачу через гравця зони 3
3–4 хв До 30 с До 30 с	У колону по двоє. Дострибати на правій (потім лівій) нозі до лінії на відстані 9 м і повернутися назад бігом. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 69 (волейбол)

Завдання уроку: 1) закріпити прямий нападаючий удар; 2) закріпити одиночне блокування нападаючого удару; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешікування. Комплекс ЗРВ. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50° до неї; згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Основна (30–32 хв)	Прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером. Одиночне блокування нападаючого удару. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно у власному темпі максимальну кількість разів, між підходами — вільний струс руками
6–8 хв 6–8 хв 14–16 хв	На кожному боці майданчика — у колону по одному. Коли з одного боку атака, з іншого — одиночне блокування, потім помінятися ролями. Атака з правого і лівого боків. Підкидання м'яча блокуючим. Раптово переміщувати руки блокуючим із попереднього положення. Використовуючи систему гри «кутом уперед»
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 70 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати удару по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка; 2) повторити ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Стрибки у висоту та довжину з місця
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка. Ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху і контролюючи м'яч. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. У висоту — на місці одночасно, у довжину — по черзі по шеренгах
6–8 хв 8–10 хв 12–14 хв	Ноги ставлять у положення кроку і дещо згинають, тулуб відхиляють назад, вагу тіла повністю переносять на ногу, що стоїть позаду. Удар роблять одночасно з випрямленням ноги, що стоїть позаду, і рухом тулуба уперед. У кінцевій фазі різкий рух головою, що підсилює удар, після чого тіло продовжує рухатися уперед. Ведення здійснюється несильними ударами (поштовхами) по м'ячу правою або лівою ногами. Найчастіше ведення здійснюється внутрішньою стороною стопи, зовнішньою й внутрішньою частинами підйому і рідше носком. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника
1–2 хв До 30 с До 30 с	Врозтіч. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 71 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка; 2) навчати протидії передачі та веденню; 3) повторити маневрування на полі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Рівномірно-перемінний біг на 100 м. Перешикання. «Човниковий» біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка. Протидія передачі та веденню. Маневрування на полі: <ul style="list-style-type: none"> • «відкривання» для прийому м'яча; • відволікання суперника
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв До 1 хв 4 × 11 м 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У колону по чотири, розімкнути на відстань витягнутих рук. Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	У парах, один одному кидають по черзі. Головне — протидія пересуванню до воріт і нанесенню удару. Захисник розташовується між нападаючим і своїми воротами, намагаючись відтіснити його до бокової лінії і не дати можливості пересуватися під кутом до воріт. Своєчасно звільнятися від опіки суперника і виходити на вільне місце для отримання м'яча. Обирати найбільш вигідну позицію для нанесення удару по воротах. Передбачати можливості розвитку ігрової ситуації
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 72 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати удару по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку; 2) повторити протидію передачі та веденню; 3) навчати створення чисельної переваги на окремій ділянці поля

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Повторне пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку. Протидія передачі та веденню. Маневрування на полі: створення чисельної переваги на окремій ділянці поля
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв До 1 хв 0,5–1 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У колону по чотири, розімкнуті на відстань витягнутих рук. В. П.— стоячи, сидячи, лежачи. Максимальна швидкість. Див. додаток 3
8–10 хв 6–8 хв 10–12 хв	У парах, на пару — м'яч. Для удару у стрибку роблять поштовх угору двома ногами або однією. Після відштовхування тулуб нахиляється назад; удар роблять у найвищій фазі стрибка. Для протидії захисник розташовується у безпосередній близькості від гравця з м'ячем і перекриває найбільш небезпечну зону. Один із партнерів повинен швидко переміститися у зону іншого гравця і створити чисельну перевагу
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 73 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку; 2) навчати взаємодії на останній стадії розвитку атаки; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 20 м із максимальною швидкістю. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Елементи акробатики
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. Початок прискорення визначається сигналом. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно. Перевороти лівим (правим) боком
6–8 хв 6–8 хв 12–14 хв	У парах, на пару — м'яч. Один одному накидують м'яч по черзі. Використання прийомів маневрування і комбінації «стінка» у навчальній грі 5 × 5 на одній половині поля. Використовувати у грі вивчені тактичні індивідуальні дії
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 74 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати відбирання м'яча; 2) повторити удари по м'ячу, що котиться, ногою різними способами; 3) навчати протидії удару по воротах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повторно-інтервальне пробігання відрізків по 20 м із максимальною швидкістю. Перешикування. Комплекс ЗРВ</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Удари по м'ячу, що котиться, ногою різними способами.</p> <p>Протидія удару по воротах</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. Початок прискорення — за сигналом. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 8–10 хв 8–10 хв	Відбирання м'яча здійснюється у момент прийому м'яча супротивником або під час його ведення. Ефективність відбирання зумовлюється ситуаційними здібностями футболістів, тобто можливістю точно оцінити відстань до супротивника й м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців. Способи відбирання м'яча: у випаді, у підкаті, поштовхом плеча. Спочатку відбирати м'яч у пасивного супротивника. Скоординувати швидкість руху, відповідного способу удару з напрямком і швидкістю польоту м'яча. Протидіяти удару по воротах, діяти впритул до нападаючого, відтісняючи його до бічної лінії
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 75 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у рухливій грі «Ривок за м'ячем»;
 2) навчати вкидання м'яча з місця на дальність; 3) повторити гру в один дотик;
 4) повторити індивідуальні дії у захисті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешкування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця на дальність. Гра в один дотик. Індивідуальні дії в захисті
Заключна (3–4 хв)	Подолання смуги перешкод. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У колону по двоє, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Див. додаток 2. Під час вкидання з місця в момент замаху ноги згинаються в колінах. М'яч тримається таким чином, щоб великі пальці майже стикалися. Кидок виконується енергійним розгинанням ніг, згинанням тулуба й рухом рук. Пересуватися у парах на відстані 4–5 м одне від одного і використовувати передачу в один дотик. Протидія гравцю без м'яча: «закривання», перехват. Протидія гравцю з м'ячем: відбір, протидія передачі й удару по воротах
2–3 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним з інтервалом 5 с. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 76 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати вкидання м'яча після розбігу на дальність; 2) повторити зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи і стегном; 3) повторити індивідуальні дії в захисті; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Стрибки з поворотом на 90–180°. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Вкидання м'яча після розбігу на дальність. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи та стегном. Індивідуальні дії в захисті. Біг на 400 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба. Рівновага на одній нозі на гімнастичній лаві. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гімнастична лава

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. Після зупинки на місці — поворот за сигналом учителя. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв 3–4 хв	Під час вкидання з розбігу гравець, направляючись до бічної лінії, тримає м'яч перед собою, а за один-два кроки різко піднімає його над головою і заносить за тулуб. У парах, на пару — м'яч. Обирати спосіб зупинки залежно від висоти польоту м'яча. Доцільність використання обраного прийому. В ігрових ситуаціях 4 × 4 або 5 × 5. Загальний старт, середній темп
1–2 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 77 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити гру в один дотик; 2) повторити протидію передачі, веденню та удару по воротах; 3) провести навчальну гру; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Гра в один дотик. Протидія передачі, веденню та удару по воротах. Навчальна гра. Біг на 400 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків. Домашнє завдання

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 12–14 хв 3–4 хв	Пересуватися у парах на відстані 4–5 м одне від одного і використовувати передачу в один дотик. У парах поблизу воріт. Спочатку нападник пасивний, потім більш активний. Використовуючи активні індивідуальні дії у захисті. Загальний старт, середній темп
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик. Жонгливання м'ячем, стегном, головою

Урок № 78 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) повторити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 3) повторити удари ногами по м'ячу, що котиться; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці й качки»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти у русі. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Біг із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи; • лежачи. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари ногами різними способами по м'ячу, що котиться у різних напрямках. Рухлива гра «Мисливці й качки»
Заклучна (3–4 хв)	Вправи на гімнастичній стінці. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 × 30 м 4–6 хв 8–10 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Після раптової зупинки під час бігу виконувати ривки у різних напрямках, уходи з м'ячем і без нього, виконання після цього ударів по м'ячу. У парах і трійках, зменшуючи і збільшуючи відстань між гравцями і змінюючи спосіб удару (внутрішньою частиною і серединою підйому). Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Див. додаток 3. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 79 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари ногами по м'ячу, що летить; 2) повторити вкидання м'яча з місця і після розбігу; 3) повторити гру в один дотик; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Рівномірно-перемінний біг на 200 м. Перешиккування. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Стрибки у висоту та довжину з місця
Основна (28–30 хв)	Удари ногами різними способами по м'ячу, що летить у різних напрямках. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Гра в один дотик. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. У висоту на місці серіями по 6–8 максимальних стрибків, у довжину — серіями по 3–4 стрибки на дальність
5–6 хв 5–6 хв 5–6 хв 10–12 хв	У колі із 5–6 учнів, змінюючи відстань і не дозволяючи м'ячу впасти на землю (волейбол ногами). У парах у коридорі 3 м, відстань між партнерами 6–8 м, стоячи і в русі, 3–4 м — у положенні сидячи. Пересування у парах на відстань 20–30 м. Використовуючи індивідуальні дії в нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 80 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності; 2) навчати відбирання м'яча в умовах ігрових вправ; 3) повторити вибір позиції та страхування під час гри у захисті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Рівномірно-перемінний біг на 200 м. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Опорні стрибки через козла (дівчата) і коня (хлопці). Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 8–10 хв 8–10 хв	Почергово одне за одним. У навчальній грі 4 × 4 на одні ворота. У навчальній грі 4 × 4 на одні ворота
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 81 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності; 2) закріпити удари головою на точність і дальність; 3) повторити вибір позиції та страхування під час гри у захисті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикання. «Човниковий» біг. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Дістання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу Удари головою на точність і дальність. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям
Заключна (3–4 хв)	Біг. Елементи акробатики. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 2–3 × 11 м 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Почергово забігами по 4–5 учнів. Див. додаток 3
8–10 хв 8–10 хв 10–12 хв	Для удару в стрибку роблять поштовх угору двома ногами або однією. Після відштовхування тулуб нахилиється назад, удар роблять у найвищій фазі стрибка. У парах, один підкидає м'яч партнеру, а той робить сильний удар головою, потім ролі в парі змінюються. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару в ігровій вправі, коли двоє нападають на ворота на різній відстані. У навчальній грі 4 × 4 на одні ворота
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Почергово одне за одним. Кувирки вперед. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 2–3 × 30 м 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Не обганяти одне одного. Максимальна швидкість, прискорення за сигналом. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 3–4 хв 10–12 хв	Заснований на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху. Під час атаки суперника спереду застосовується ухід випадом. Наближуючись до суперника, на відстані 1,5–2 м від нього, поштовхом правої ноги виконується широкий випад ліворуч-уперед. Після реакції суперника і його переміщення у бік випаду слід різким поштовхом лівої ноги зробити крок праворуч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається праворуч-уперед. Якщо суперник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч. Використання у навчальній грі 5 × 5 «відкривання» для прийому м'яча і відволікання суперника. Обирати місце, швидко оцінювати обстановку як у безпосередній близькості, так і за межами воратарського майданчика для ліквідації комбінацій суперника. Учні розподіляються на рівні команди по 5–6 гравців і намагаються перебивати м'яч на половину суперника ногами і головою. Дозволяється використовувати дві передачі партнерам. М'яч не повинен торкатися підлоги, якщо це не вдається, то іншій команді нараховується очко. Гра триває до 15 очок
2–3 хв До 30 с До 30 с	По черзі одне за одним. Кувирки назад. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 83 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати фінту «ударом»; 2) повторити маневрування на полі; 3) повторити вибір моменту для виходу з воріт на позиції воротаря; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти у русі. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешкування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (28–30 хв)	Фінт «ударом». Маневрування на полі. Момент для виходу з воріт на позиції воротаря. Біг на 500 м
Заключна (5–6 хв)	Подолання смуги перешкод. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гантелі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 5–6 хв 5–6 хв	Виконується під час ведення, після передачі м'яча партнером і після зупинки. Наближуючись до суперника, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару за допомогою випаду або підкату. Потім слід різко піти уперед, убік або назад залежно від ситуації. Використання у навчальній грі 5 × 5, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля. Взаємодія між воротарем і захисниками. Загальний старт, у середньому темпі
4–5 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним з інтервалом 5 с. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 84 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) навчати фінту «зупинкою»; 3) навчати керування грою партнерів воротарем; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання коротких відрізків. Фінт «зупинкою». Керування грою партнерів оборони, знаходячись на позиції воротаря. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 х 20 м 6–8 хв 4–5 хв 10–12 хв	Починати біг у колоні по одному; зміна напрямку бігу за зоровим сигналом (змах прапорцем). Якщо під час ведення, то імітується спроба зупинки з м'ячем; атакуючий суперник уповільнює рух, у цей момент гравець прискорюється з м'ячем. Якщо після передачі, то приймається підготовче положення до зупинки м'яча, суперник атакує, однак гравець замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і оволодіває м'ячем. Погоджувати гру на лінії воріт із виходами з воріт у штрафний майданчик, керувати грою захисників. Брати активну участь в організації нападу. Із використанням групових дій у нападі і захисті
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 85 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити жонглювання м'ячем; 2) закріпити вибір позиції та страхування під час гри у захисті; 3) повторити фінти в умовах ігрових вправ

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти у русі. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змієюю. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Жонглювання м'ячем. Правильна позиція та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям. Фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Почергово у парах, на пару — м'яч. Ногою, стегном і головою у різних сполученнях і власному темпі на максимальну кількість разів за серію. У навчальній грі 5 × 5 на одні ворота. У трійках, двоє нападаючих і один захисник. Спочатку захисник поводить пасивно, потім — активно
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 86 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити взаємодію на останній стадії розвитку атаки; 2) розвивати спритність під час подолання смуги перешкод; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у трійках
Основна (30–32 хв)	Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Подолання смуги перешкод. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Перевірка домашнього завдання. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У колону по троє, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	Використання прийомів маневрування і комбінації «стінка» в навчальній грі 5 × 5 на одній половині поля. Поточно одне за одним з інтервалом 5 с. Використовуючи групові тактичні дії у нападі та захисті
До 30 с 1–2 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Вибірково 4–5 учнів. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 87 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити жонгливання м'ячем; 2) закріпити удари на точність і дальність; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик номерів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у трійках
Основна (30–32 хв)	Жонгливання м'ячем. Удари на точність і дальність різними способами. Рухлива гра «Виклик номерів»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. «Ластівка». Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У колону по троє, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 8–10 хв	Почергово у парах, на пару — м'яч. Ногою, стегном і головою у різних сполученнях і власному темпі на максимальну кількість разів за серію. З оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару. Дві команди на різних половинах поля. По черзі одне за одним. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. Фронтально одночасно, набравши необхідні інтервал і дистанцію врозтіч. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 88 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності; 2) повторити ведення м'яча, виконуючи ривки та обведення; 3) закріпити гру в один дотик

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у трійках
Основна (30–32 хв)	Стрибки з ударами головою або ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Ведення м'яча, виконуючи ривки та обведення і контролюючи м'яч. Гра в один дотик
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; стійки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У колону по троє, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 8–10 хв	Поточно одне за одним спочатку стоячи на місці, потім з розбігу. Поточно одне за одним, почергово обводячи 6 стійок, відстань між якими 2–3 м, а відстань до першої від лінії старту — 5 м. Можна провести як естафету для 2–3 команд. Просування уперед у парах, відстань між гравцями — 5–6 м
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 89 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) прийняти контрольний норматив з ударів м'яча ногою на точність; 3) закріпити вкидання м'яча з місця на дальність і точність; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг. Норматив: 4 удари м'яча ногою на точність. Вкидання м'яча з місця на дальність і точність. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; обручі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. Див. додаток 3
4–5 × 11 м 10–12 хв 4–5 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів з найбільшою швидкістю. Почергово одне за одним, попередній учень подає м'ячі наступному. Х.: 1 і менше — 2 — 3 — 4. Д.: жодного — 1 — 2 — 3 — 4. У парах, відстань між учнями 10–15 м; на точність — в обручі, що лежать на полі. Індивідуальні дії в захисті
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 90 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити жонглювання м'ячем; 2) закріпити вкидання м'яча після розбігу на дальність і точність; 3) закріпити взаємодію на останній стадії розвитку атаки; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Жонглювання м'ячем. Вкидання м'яча після розбігу на дальність і точність. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 5–6 хв 7–8 хв 10–12 хв	Почергово у парах, на пару — м'яч. Ногою, стегном і головою у різних сполученнях і власному темпі на максимальну кількість разів за серію. У парах, стоячи у дві шеренги, відстань між якими 15–20 м. Виконувати одночасно всією шеренгою. На точність — в обручі на відстані 10–15 м. Використання прийомів маневрування і комбінації «стінка» у навчальній грі 5 × 5 на одній половині поля. Використовуючи групові тактичні дії у нападі та захисті
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 91 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати передачі палички в естафетному бігу; 3) повторити подолання перешкод на дистанції; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Багаторазові стрибки зі скакалкою
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків по 80 м. Естафетний біг: <ul style="list-style-type: none"> • пояснення і показ передачі естафети; • передача, стоячи на місці; • передача у ходьбі за сигналом учителя; • те саме за сигналом того, хто передає. Подолання перешкод на біговій дистанції. Біг на 400 м
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: набивні м'ячі; скакалки; кубики заввишки 10–15 см; естафетні палички

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1,5–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв 1,5–2 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно, скакалка у кожного. Стрибати в індивідуальному найшвидшому темпі
6–8 хв 10–12 хв 3–4 хв 6–8 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Підтримувати найбільшу швидкість протягом всієї дистанції. Тримання естафети за край, не перехоплюючи її. Передача у 20-метровому коридорі. 1-й тримає естафету у правій руці й біжить якомога ближче до бровки, 2-й чекає, дивиться під ліве плече, набирає швидкість по зовнішньому краю коридора і відводить ліву руку назад за сигналом 1-го і отримує естафету. Поточно одне за одним із дистанцією 4–5 кроків. Окремо хлопці й дівчата. Підтримувати постійну велику швидкість протягом всієї дистанції
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному в повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 92 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити бігові рухи ногами; 2) навчати бігу по віражу в естафеті; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Рівномірний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Бігові рухи ногами: <ul style="list-style-type: none"> • в упорі на брусах; • після відштовхування від гімнастичного містка; • махи сильно зігнутою ногою. Естафетний біг: <ul style="list-style-type: none"> • старт на прямій із положення з опорою на одну руку; • старт на повороті на виході на пряму; • старт на вході у віраж. Біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: набивні м'ячі; гімнастичний місток; естафетні палички

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 6–8 хв 12–14 хв	Добиватися вільності й швидкості виконання з повною амплітудою. Почергово по двоє. Почергово по одному. Фронтально одночасно. Почергово забігами по 4 учні. Той, хто приймає, повинен бігти по зовнішньому краю доріжки на 2-му і 4-му етапах, біля внутрішнього — на 1-му й 3-му етапах. Роздільний старт для хлопців і дівчат. У спокійному темпі
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 93 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) навчати хльостоподібного руху кисті у метанні м'яча способом «з-за спини через плече»; 3) повторити естафетний біг

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикання.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Біг з повторними прискореннями 15–20 м і вільний біг між ними.</p> <p>Спеціальні вправи для метання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підкидання і ловіння м'яча; • перекидання м'яча із однієї руки в другу; • те саме, збільшуючи відстань між руками до — руки у сторони. <p>Хльостоподібний рух кисті у метанні м'яча способом «з-за спини через плече».</p> <p>Естафетний біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • старт у момент досягнення контрольної відмітки; • командний
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: естафетні палички; м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У колону по двоє, розбити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 6–8 хв 7–8 хв 10–12 хв	У колону по одному по колу, дистанція 4–5 кроків. Прискорення за сигналом учителя. У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Спочатку підкидати однією, ловити обома, потім підкидати правою і ловити правою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати. Фронтально одночасно, учні стоять у дві шеренги. Рух руки, яка виконує кидок, має схожість із батоном. Тримати м'яч слід міцно, але м'язи кисті й руки розслаблені. Під час відведення руки з м'ячем зберігається натягнення м'язів всієї руки. Почергово забігами по 4 учні. Передача естафети з максимальною швидкістю. Командний естафетний біг на всю дистанцію за участі 3–4 команд
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 94 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати гнучкість у суглобах плечового поясу;
2) навчати розбігу і перехресному кроку в метанні м'яча способом «з-за спини через плече»; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок у плечовому та ліктьовому суглобах. Метання м'яча способом «з-за спини через плече»: <ul style="list-style-type: none"> • імітація постановки лівої ноги і «захвату» снаряда; • метання з одного кроку; • розбіг і перехресний крок. Біг на 2000 м
Заклучна (3–4 хв)	Перетягування каната. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гімнастичні палки; м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У колону по двоє, розділити на пари, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 12–14 хв	Фронтально одночасно. Див. додаток 3 — комплекс вправ з гімнастичними палками. У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Працювати позмінно. Пересування тазом уперед забезпечується активним розгинанням правої ноги. Ліва нога ставиться в упор по найкоротшій траєкторії. Під час постановки лівої ноги лікоть правої руки повинен бути виведеним назовні. Кількість кроків у повному розбігу — 13, з яких 8 — у попередній частині та 5 — у заключній. До початку перехресного кроку відведення і замахи м'яча закінчуються. Відведення м'яча — прямо-назад. Роздільний старт для хлопців і дівчат. У середньому темпі
2–3 хв До 30 с До 30 с	Розподілити на 4 команди. Проводити попарно, потім — ті, хто програв, — окремо і ті, хто переміг, — окремо. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 95 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у рухливій грі «Хто швидше?» 2) повторити метання м'яча способом «з-за спини через плече»; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові рухи ногами: <ul style="list-style-type: none"> • в упорі на брусах; • після відштовхування від гімнастичного містка; • махи сильно зігнутою ногою
Основна (28–30 хв)	Рухлива гра «Хто швидше?» Метання м'яча способом «з-за спини через плече»: <ul style="list-style-type: none"> • метання з місця; • те саме на дальність; • метання з одного кроку; • те саме на дальність. Біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гімнастичний місток; м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 5–5,5 хв 4–5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Див. додаток 3. Добиватися вільності й швидкості виконання з повною амплітудою. Почергово по двоє. Почергово по одному. Фронтально одночасно
6–8 хв 6–8 хв 12–14 хв	Див. додаток 2. У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Працювати позмінно. Збирати м'ячі бігом і передавати наступній зміні. У перших спробах після випущення м'яча зберігати двоопорне положення, після метання перенести опору на ліву ногу. Порівняти результати у метанні з місця і з кроку. Роздільний старт для хлопців і дівчат. У середньому темпі
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 96 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) навчати метання м'яча способом «з-за спини через плече» із трьох кроків розбігу; 3) закріпити стрибки у довжину з розбігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків по 80 м. Метання м'яча способом «з-за спини через плече»: <ul style="list-style-type: none"> • імітація метання; • метання з трьох кроків розбігу. Стрибки у довжину з розбігу
Заключна (5–6 хв)	Рухлива гра «Снайпери». Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: м'ячі; прапорці; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Підтримувати найбільшу швидкість протягом всієї дистанції. Відпочивати по дорозі до старту. У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Працювати позмінно у 10-метровому коридорі. Виконання відведення погоджувати з кидками не в повну силу, поступово збільшуючи швидкість. Почергово одне за одним. Звернути увагу на оптимальну швидкість розбігу і відштовхування від планки
4–5 хв До 30 с До 30 с	Див. додаток 2. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 97 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати гнучкість у суглобах плечового поясу; 2) закріпити метання м'яча способом «з-за спини через плече»; 3) прийняти контрольний норматив з бігу на 1500 (1000) м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок у плечовому та ліктьовому суглобах. Метання м'яча способом «з-за спини через плече»: <ul style="list-style-type: none"> • метання з повного розбігу; • те саме на дальність. Норматив з бігу на 1500 м хлопці і 1000 м дівчата
Заключна (3–4 хв)	Перетягування каната. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гімнастичні палки; м'ячі; секундомір; прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 8–10 хв 12–14 хв	Фронтально одночасно. Див. додаток 3 — комплекс вправ з гімнастичними палками. У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Працювати позмінно. Підбирати м'ячі після кидків попередніх учнів і передавати наступним. Звертати увагу на ритм метання: прискорене просування з моменту відведення руки з м'ячем, акцент на перехресному кроці, суцільне виконання фінального зусилля. Загальний старт. Після кожного кола повідомляти час і кількість кіл, що залишилися. Після виконання — заспокійлива ходьба врозтіч. Х.: більше 7.40 — 7.40 — 7.10 — 6.45 хв. Д.: більше 6.20 — 6.20 — 5.40 — 5.20 хв
2–3 хв До 30 с До 30 с	Розділити на 4 команди. Проводити попарно, потім — ті, хто програв, — окремо і ті, хто переміг, — окремо. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 98 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності у рухливій грі «До фінішу стрибками»; 2) прийняти контрольний норматив у метанні м'яча на дальність; 3) закріпити стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»; 4) повторити подолання перешкод на біговій дистанції

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешкування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «До фінішу стрибками». Норматив у метанні м'яча на дальність. Стрибок у висоту способом «переступання». Подолання перешкод на біговій дистанції
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: м'ячі; рулетка; кубики заввишки 10–15 см

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 12–14 хв 5–6 хв 5–6 хв	Див. додаток 2. У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Працювати позмінно. Підбирати м'ячі після кидків попередніх учнів і передавати наступним. Х.: менше 24 — 24 — 29 — 34 м. Д.: менше 17 — 17 — 20 — 24 м. Організувати 2 робочих місця, відділення — за ступенем підготовленості. Черговість — з одного й іншого боку сектора, дозвіл на стрибок — вихід попереднього учасника з ями. Одне за одним з дистанцією 4–5 кроків
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 9–11 мм, завдовжки 30–40 м та завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв</p> <p>2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв</p>	<p>За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію 2 кроки. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3</p>
<p>10–12 хв</p> <p>8–10 хв</p> <p>8–10 хв</p>	<p>Вузли для зв'язування двох мотузок: якщо мотузки однакового діаметра, то їх зв'язують вузлом прямим («морським»), за різної товщини мотузок — брамшкотовим. Під час в'язання вузлів не слід забувати на кінцях зв'язаних мотузок робити додаткові страхувальні вузли. Вузли для петель і обв'язки: провідник, подвійний провідник; вісімка і булінь. Допоміжні вузли: удавка, зустрічний і схоплюючий.</p> <p>Під час руху по трав'янистому схилу уздовж нього (траверсування) ступню розташованої вище ноги треба ставити на всю підошву поперек схилу, а ступню другої — розвертати носком на деякий кут униз.</p> <p>Для переправи учень обв'язується грудною обв'язкою, робить сидло, прикріплюється двома карабінами до основної мотузки й, перебираючи по ній руками, головою вперед переправляється через річку. За великого ухилу переправа проводиться ногами вперед</p>
<p>1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик</p>

Урок № 101 (туризм)

Завдання уроку: 1) ознайомити з роллю нервової системи в процесі оволодіння руховими діями; 2) навчати руху по купинах та жердинах; 3) повторити в'язання вузлів; 4) повторити подолання переправ

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями. Рух по купинах та жердинах. В'язання вузлів. Подолання переправ
Заклучна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 9–11 мм, завдовжки 30–40 м та завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 6–8 хв 7–8 хв 8–10 хв	Див. розділ 2. Поточно одне за одним. Використовувати намальовані кола, автомобільні шини, колоди, мотузку. Вузли повинні не тільки міцно триматися, але й легко розв'язуватися, коли в цьому є необхідність. Вузли, що саморозв'язуються, в'язуться з додатковою петелькою одного з кінців мотузки у вузлі або з паличкою, попередньо вставленою у вузол. Для страховки до грудної обв'язки через карабін вузлом «провідника» прикріплюють дві допоміжні мотузки: одна тягнеться на один берег, друга — на протилежний. З їхньою допомогою можна витягнути ослабленого туриста або перетягнути по основній мотузці рюкзаки, які підчіплюють карабіном по 2–3 штуки
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. У колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 102 (туризм)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із в'язання вузлів;
2) повторити рух по купинах і жердинах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Норматив із в'язання вузлів. Рух по купинах та жердинах
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 9–11 мм, завдовжки 30–40 м та завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
15–16 хв 15–16 хв	Здавати по двоє, перевіряти легким розв'язуванням. Х. і Д.: 1 і менше — 2 — 3 — 4. Поточно одне за одним, потім у вигляді естафети 2–3 команд. Використовувати намальовані кола, автомобільні шини, колоди
2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 103 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з бігу на 30 м; 2) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Переправа»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «Переправа»
Заключна (3–4 хв)	Біг із зупинкою за сигналом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 2–3 хв 10–12 хв 8–10 хв	Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Урозтіч, з великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал подавати свистком. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 104 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити із відродженням Олімпійських ігор сучасності; 2) провести тестування зі стрибків у довжину з розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4×9 м
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Див. розділ 2. Розділити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для складання нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 105 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування із нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування з бігу на 2000 м; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Лапта»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, змійкою. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: нахили тулубу вперед із положення сидячи. Тестування: біг 2000 м. Рухлива гра «Лапта»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 12–14 хв 7–8 хв	Розділити на 2 відділення — хлопці й дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок, самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Погоджувати рухи з диханням. За зростом біля лінії. 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. Резуль-

татом 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 пісто-
лета 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 метрів 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 секунд, 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 перекладины. 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 більш як 2 рази 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, тудуб, 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 секунди. Дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасниця робить зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль.

Орієнтовні комплексні тести

Фізичні якості та вправи	Показники			
	бали для хлопців		бали для дівчат	
	2	1	2	1
Швидкість: біг 30 м, с	5,2 і менше	5,2–6,2	5,4 і менше	5,5–6,6
Витривалість: біг 2000 м, хв, с	10,00 і менше	10,00–11,00	11,30 і менше	11,31–13,30
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	+9,0 і більше	+8,0...+4,0	+14,0 і більше	+14,0...+9,0
Сила: хлопці — підтягування у висі, разів; дівчата — у висі лежачи, разів. Або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	8 і більше — 25 і більше	7–4 — 26–17	— 19 і більше 13 і більше	— 18–8 12–7
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м, с	10,1 і менше	10,2–10,5	10,8 і менше	10,9–11,2
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	185 і більше	184–160	160 і більше	159–140

ДОДАТОК 2 РУХЛИВІ ІГРИ

Хто швидше?

Кілька гравців стають на вихідній лінії на відстані 2–3 кроки один від одного. За сигналом вони починають біг прямо у напрямку до позначеного місця на відстані 25–30 метрів.

Перемагає той, хто досягне мети першим.

Як ускладнення можна запропонувати завдання повернутися назад.

До фінішу стрибками

Усіх гравців розподіляють на 2–4 команди залежно від їх загальної кількості, кожен шикують у колону по одному. На відстані 15–20 м від них на іншому боці майданчика позначають лінію фінішу. За сигналом учителя перші номери команд починають стрибками у визначений спосіб (на двох ногах, на одній нозі або з ноги на ногу) якнайшвидше прямувати до фінішу. Коли вони перетинають фінішну лінію, починають стрибати ті, що очолюють колону, і так далі до тих пір, поки всі гравці однієї команди не опиняться за лінією фінішу на іншому боці. Ця команда і проголошується переможцем. Цю гру краще проводити декілька разів, і якщо до неї входили стрибки на одній нозі, слід обов'язково включити стрибки на другій нозі.

Снайпери

Гравців розподіляють на 3–4 команди, і вони стають за лінію. На відстані 10–15 кроків від лінії паралельно їй кладуть набік гімнастичну лаву, а за неї — другу й третю. За укриттям, проти кожної команди, сідає один із гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом учителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм укриття і тримають їх нерухомо 3–5 секунд.

Гравці кожної команди по черзі кидають по мішенях тенісними м'ячиками. Потім за сигналом учителя мішені ховають і знову піднімають. Перемагає команда, яка матиме найбільше влучень. Правилами гри дозволяється кидати м'ячі тільки за сигналом учителя. Під час кидань м'яча забороняється заходити за обмежувальну лінію, а кидки гравця, який порушив це правило, не зараховуються.

Виклик

Дві команди (одна — «розвідники», друга — «вартові») розташовуються у дві шеренги на протилежних кінцях майданчика на відстані 15–20 м одна від одної. Перед кожною командою креслять лінію. За сигналом гравець однієї команди («розвідник») приходять у «місто» своїх супротивників, які стоять із зігнутими в ліктях руками долонями вгору. «Розвідник» тричі ударає по долонях «вартових» і тікає до свого «міста». Удари гравець має право робити у будь-якому порядку, навіть до одного «вартового» можна доторкатися тричі. Можна робити обманні рухи. Гравець, якого торкнулися втретє, повинен піймати втікача. Якщо це йому вдалося, команда «вартових» дістає одне очко. Якщо «розвідникові» вдалося втекти, одержує очко його команда.

Так по черзі кожний «розвідник» повинен побувати у «місті». Після цього підраховують очки і команди міняються ролями. Коли й друга команда побувала у ролі «розвідників», підбивається загальний підсумок. Перемагає команда, яка набере найбільше очок.

Виклик номерів

Учасники гри розподіляються на дві команди, шикуються в колони і визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кроків. Учитель, який стоїть за 3–4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають з колон і біжать уперед, огинають колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше за суперника, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Ривок за м'ячем

Гравці розподіляються на дві команди, які розташовуються у шеренгу на одному боці майданчика, кожна команда зараховується за порядком номерів. Перед шеренгою на підлозі креслять стартову лінію. Учитель із м'ячем у руках стає поміж шеренгами і, називаючи будь-який номер, кидає м'яч якнайдалі. Гравці з таким номером повинні швидко бігти до м'яча. Той, кому це вдається зробити першим, заробляє для своєї команди очко і повертає м'яч учителю.

Гра триває певний час, після якого визначається переможець, що здобув більшу кількість очок.

Виштовхни з кола

На майданчику намальовано 4–6 кіл діаметром по 3 метри. Усі гравці розподіляються на дві рівні команди й шикуються у шеренгу з протилежних боків майданчика обличчям одне до одного. У кожній команді вибирається капітан. Капітани посилають по одному гравцю в кожне коло. За сигналом гравці намагаються виштовхнути одне одного з кола. Переможець одержує вигравше очко. Потім у кола стають нові пари.

Переможеним проголошують того, хто заступив хоча б однією ногою за ризик кола. Якщо з кола вийдуть одночасно обоє гравців, очко нікому не зараховується. Тривалість змагання для кожної пари можна обмежувати 1–2 хвилинами. Команда-переможниця визначається за сумою отриманих очок.

Мисливці й качки

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, перші номери («качки») входять у коло, другі («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» виходить із гри, 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 найбільшу кількість гравців іншої команди. «Мисливцям» не дозволяється вступати усередину кола, а «качки» не мають права його покидати. Влучення зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла гравця, крім голови, і при цьому не відскочив до того від підлоги або іншого гравця.

День і ніч

Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців розподіляють на дві команди, які розташовуються вздовж лінії. За ними за 2–3 м від «стіни» креслять лінії «домів». Одна команда отримує назву «день», друга — «ніч». Команда, названа вчителем, ловить ту, що, повернувшись, тікає до свого «дому». Після підрахунку пійманих гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється.

Виграє команда, яка має більше пійманих гравців. Біг слід починати тільки за сигналом, ловити гравців можна до лінії «дому», не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

Квач з передачами

Дві команди стоять обличчям одна до одної на відстані 4–6 м у центрі майданчика. Гравці однієї з команд тримають у руках гандбольні м'ячі. За командою вчителя пари гравців протилежних команд починають швидко передавати м'ячі одне одному. Темп передач максимальний, із тим, щоб у момент наступного сигналу для бігу бути вільним від м'яча і без перешкод заквачувати суперника (або утікати від нього).

Одночасно зі свистком учитель піднімає праву або ліву руку, вказуючи командам напрямок бігу. Команда, що стоїть спиною до цього боку, повинна швидко тікати з майданчика назад.

Друга — атакуюча команда, повинна наздогнати і заквачувати суперника.

Гра повторюється 2–3 рази у кожний бік.

Перемагає та команда, яка збереже більше гравців недоторканими.

Найшвидші

На обох боках майданчика на відстані 20–30 м від середньої лінії малюються дві лінії, за якими вишиковуються у шеренгу за зростом дві команди (праві фланги повинні бути на одному боці). Кожна команда розраховується за номерами. За сигналом учителя «Перші номери — марш!» гравці із цими номерами біжать до середньої лінії, а потім переходять на ходьбу і займають вільне місце у шерензі супротивника.

Перемагає команда, гравці якої найчастіше добігали до середньої лінії першими.

Старт можна урізноманітнювати вихідними положеннями.

Другий зайвий

Усі гравці розташовуються у коло обличчям усередину на відстані одного кроку одне від одного. З-поміж учасників обираються двоє гравців: той, хто тікає, і той, хто наздоганяє, які розташовуються поза колом.

За сигналом керівника гри перший гравець починає утікати, а другий намагається його наздогнати і доторкнутися до нього рукою.

Для того щоб не бути спійманим, той, хто тікає, може стати попереду будь-якого гравця із тих, які стоять у колі. Тоді гравець, який опиняється позаду, стає «другим зайвим» і починає утікати від того, хто наздоганяє. Якщо це йому не вдається, він стає тим, хто наздоганяє. Гравцям, які рухаються, дозволяється бігати тільки за межами кола.

Лапта

Майданчик для гри — прямокутник завдовжки 60–80 і шириною 30–35 метрів. 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. Битка, або, як її ще називають, лапта (звідси й назва гри), — дерев'яна, завдовжки не більше 1,2 м, діаметром до 5 см. Змагаються дві команди, у кожній з яких від 5 до 12 гравців, але найчастіше їх 6. За жеребкуванням одна з команд стає тією, що б'є, і 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 мчить до лінії «будинку». Він повинен встигнути добігти до цього рубежу, поки м'яч не піймано суперниками, і повернутися в «місто» так, щоб його не торкнулися пійманим м'ячем. Успішна пробіжка вважається повною і дає команді одне очко. Кожна партія (зазвичай їх п'ять) триває доти, поки команда, що б'є, не одержить три штрафних очки (такі очки зараховуються за торкання м'ячем гравців команди, що б'є), у ній не залишиться жодного гравця із правом на удар або ж усі гравці цієї команди зроблять повні пробіжки.

Переможцем проголошується команда, гравці якої за 60 хвилин матчу зроблять найбільшу кількість повних успішних перебіжок.

Перетягування в парах

На майданчику проводять лінію. Гравці двох команд стають правим боком одне до одного по обидва боки від лінії. За сигналом кожний гравець правою рукою намагається перетягнути суперника за позначену лінію. Перемагає команда, яка має найбільше індивідуальних перемог.

Повторюючи вправу, гравці перетягують одне одного лівою рукою.

Переправа

Кількість учасників гри повинна бути парною. На середині ділянки розташована «річка» (дві паралельні лінії, відстань між ними 15–20 кроків). На «річці» трапляються «камені» (накреслені невеликі кола). Гравці розділені

на дві команди, які стоять на «березі». За командою вони починають стрибати з каменя на камінь: хто ступить у воду — «тоне», тобто вибуває із гри. Виграє команда, у якій більшість гравців успішно переправилася через «річку». На «камін» дозволяється ступати тільки однією ногою.

Як варіант гри можна застосувати переправу за допомогою «містка» (гімнастичної лави).

Хто сильніший?

Усіх гравців розподіляють на дві команди. Із кожної команди викликають по одному гравцю і ставлять біля лінії обличчям одне до одного в положенні випаду, узявшись за руки. За сигналом кожний гравець намагається перетягти свого суперника за лінію. Переможцем вважається той, кому це вдається. При цьому не можна відпускати руки.

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 вниз. 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) 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

- 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° . 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) 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 випади.
- 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°. 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 поясу. 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 внизу. 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) 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, піймати м'яч і В. П. 5–8 — те саме з поворотом в протилежний бік.
Ходьба на місці.

Комплекс вправ з обручем

- 1) В. П.— обруч вертикально внизу, 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 внизу-ззаду, хват за верхній край. 1–2 — нахил уперед, руки по обручу внизу. 3–4 — В. П. 5–8 — попере-мінно обертати обруч, обвести його праворуч навколо тіла. 9–16 — те саме виконати ліворуч. Повторити 2 рази.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально внизу-ззаду, хват за верхній край. 1 — нахил ліворуч, обруч ліворуч, нижній край тор-кається 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 середи-ну. 1 — поворот тулуба ліворуч, обруч горизонтально вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. Повторити 4 рази.
- 7) В. П.— обруч вертикально внизу 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) В. П — О. С.: скакалка, складена вчетверо, ззаду внизу. 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 натяг-нута 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 в плечових суглобах. 4 — В. П. Повторити 8 разів.

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 з 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 метри 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 розміщують на значній відстані від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.

Під час проведення занять учням забороняється:

- бігати на доріжках зі слизьким ґрунтом (покриттям) назустріч одне одному, сидати 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 магнезії.

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 додержання 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 м³ на одну особу, а температура повітря не менше +14 °С.

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 пускорегулюючими апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлорозподілу.

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

Допоміжний інвентар, що використовується під час навчання (стійки, додаткові кошики, ворота тощо) 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 треба проводити за тихої погоди, при швидкості вітру не більше за 1,5 м/с й температури не нижче за -12°C .

Під час довгого перебування на навчальній лижні слід доручати учням слідкувати 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 за 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, покидати без дозволу місце занять, залишатися 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
8 КЛАС

Навчально-методичний посібник

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

Підп. до друку 28.01.2008. Формат 60×90/16. Папір газет.
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 20.
Зам. № 8-01/21-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”».
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2002 р.
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 717-99-30
e-mail: office@osnova.com.ua.

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