

УДК 37.016
ББК 74.267.5
Л87

Серія «12-річна школа»
Заснована 2005 року

Л87 Луцик І. В.
Усі уроки фізичної культури: 9 кл. : навч.-метод. посіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2009. — 303, [1] с. : іл., табл. — (Серія «12-річна школа»).

ISBN 978-611-00-0090-1.

У виданні детально розглянуто теоретичні й практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 9-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 9-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 978-611-00-0090-1

© Луцик І. В., 2009
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2009

ЗМІСТ

<i>Переднє слово.</i>	4
Розділ 1. 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. Основи раціонального харчування	20
Олімпійська Україна	22
Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами	24
Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення)	26
Теоретичні відомості з легкої атлетики	27
Теоретичні відомості з гімнастики	30
Теоретичні відомості з волейболу	37
Теоретичні відомості з баскетболу	41
Перша долікарська допомога	44
Теоретичні відомості з туризму	47
Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 9-го класу	51
Графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік	52
Календарний план на 1-й семестр	54
Календарний план на 2-й семестр	63
Тематичний план з гімнастики	72
Тематичний план з легкої атлетики	75
Тематичний план з футболу	75
Тематичний план з волейболу	79
Тематичний план з баскетболу	80
Тематичний план з туризму	82
Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 9-го класу	83
Додатки	290
Додаток 1. Допоміжні матеріали з туризму	282
Додаток 2. Рухливі ігри	285
Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ	290
Додаток 4. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури	297
<i>Література</i>	302

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, що полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навички виконання фізичних вправ, але й повинен опанувати способи діяльності (оперувати ними). 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 9-го класу. Третій розділ містить детальні плани та розробки уроків із фізичної культури для учнів 9-го класу.

У додатках наведено рухливі ігри та комплекси загально-розвивальних вправ тощо.

До закінчення 2008/2009 навчального року чинними є контрольні навчальні нормативи і вимоги, що передбачені відповідними програмами з фізичної культури (5–8 класи — «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи (авт. С. І. Операйло та інші, «Перун», 2005 р.), 9–11 класи — «Основи здоров'я і фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи (за редакцією М. Д. Зубалія, «Початкова школа», 2001 р.)).

На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав(-ла) залікову вправу на певний рівень, але, при цьому, його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку, на 1–2 бали вищу за ту, що передбачається контрольними навчальними нормативами.

Крім того, постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80» відмінено державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Зважаючи на це, у загальноосвітніх навчальних закладах не здійснюється прийом обов'язкових та орієнтовних комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

Наведені матеріали допоможуть учителям організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому рівні лише за умови їх творчого використання.

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, що 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 із 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 невинуватених 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 розв'язуватимуться 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, що 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, що міститься у державній навчальній програмі для 12-річної школи. Здійснюється воно у певній послідовності та 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 розв'язати всі навчальні, виховні, розвивальні, пізнавальні та оздоровчі завдання.

На характер планування також накладають певний відбиток обмеження, що 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, що 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; опанування організаторськими, інструкторськими і методичними навичками й виховання психологічних, етичних та естетичних якостей людини.

Для успішного розв'язання поставлених завдань здійснюється цілеспрямований відбір засобів, методів і умов роботи.

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

Систематичність у 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 кінцевої мети і конкретизації різних моментів навчального процесу передбачається реальна можливість успішної його реалізації за певних умов. Реальність планування вимагає врахування педагогом власних можливостей, рівня

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

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

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

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

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

Науковість утілюється 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, що 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 та методичної думки, практичного досвіду

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

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

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

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

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

Четвертий етап. Це останній етап у процесі планування. На підставі розподілу навчального програмового матеріалу й відібраних засобів фізичного виховання складаються план на рік, тематичний та календарний плани, і на цій базі — конспекти окремих уроків. Учитель конкретизує навчально-виховні завдання кожного тижня та 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 опанування навчального матеріалу 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 кожному серію занять щодо опанування складних рухів доцільно включати по 6–8 уроків. Таким чином досягаються регулярне повторення рухів, збереження техніки їх виконання і систематичний розвиток фізичних здібностей, що забезпечує міцність засвоєння матеріалу. При цьому в кожній серії уроків необхідно чітко планувати етапи навчання основних видів вправ, а саме: етап ознайомлення і вивчення — В, повторення — П, закріплення — З, перевірки і контролю — К.

Визначаючи кількість уроків у серії для вивчення і закріплення виконуваної вправи, слід дотримуватися встановленого в теорії фізичного виховання положення про те, що етап закріплення вимагає до 50–75 % усього часу на вивчення фізичної вправи.

Наприклад, у серії з восьми уроків на першому уроці розв'язується завдання ознайомлення, на двох наступних — повторення, на чотирьох наступних — закріплення і на останньому — оцінювання засвоєння вправи.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ураховуючи специфіку проведення уроків фізичної культури в середніх класах, одночасно в планах важливо передбачити можливість диференційованого навчання хлопців і дівчат, у тому числі у 9-му класі, що зумовлене статевим дозріванням, яке відбувається в цей період і певною мірою позначається на поведінці учнів.

Календарний план на семестр

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

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

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

Щодо виховних завдань, то дуже важко їх визначити в календарному плані. Виховання в учнів позитивних моральних та вольових рис характеру — тривалий і комплексний процес, що не обмежується одним семестром або навчальним роком; він здійснюється педагогічним колективом учителів упродовж усього періоду навчання учня в школі.

У календарному плані на кожний семестр можна намічати одне-два загальних виховних завдання. Установлено, що серед моральних якостей

є так звані інтегровані. Це такі якості, як працелюбність, гуманність, патріотизм, колективізм, почуття гідності тощо. Для їхнього розвитку відсутні якісь окремі чітко визначені періоди. Просто в кожному з них слід формувати 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 щодо розвитку в учнів різноманітних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо). Краще передбачити ці завдання в конспектах уроків.

Постановка освітніх завдань у календарному плані визначається вимогами до учнів і навчальними нормативами з розділів програми, що 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 та заключної частин. Календарний план належить до поточного планування.

План-конспект уроку

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури, які визначає Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості уроків;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами.

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 глибшій розробці змісту уроку, тому необхідно планувати не просто стрибки або метання, а саме ті вправи і методи, що будуть сприяти розв'язанню поставлених завдань, наприклад:

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

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

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

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

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

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

Відомо, що дозування вправ у режимі 6—8 повторень майже не позначається на організмі, а дає тільки гігієнічний ефект. Розвиток морфофункціональних систем починається тільки тоді, коли вправи різної інтенсивності повторюються 15—20 разів. При цьому обсяг навантаження повинен бути таким, щоб упродовж 15—20 хвилин серце працювало в режимі 135—180 ударів за хвилину.

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

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

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

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

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

СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Виділяють три способи організації учнів на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний.

Фронтальний спосіб

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

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

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

Фронтальний спосіб організації має кілька варіантів.

- Одночасний спосіб організації характеризується виконанням вправ (звичай стройових та загальнорозвивальних) у спільному для всіх ритмі під рахунок вчителя або музичний супровід.
- Поточний спосіб передбачає виконання учнями по черзі одне за одним однакового для всіх руху, найчастіше — у шикунанні 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 зі значних переваг зазначеного способу.

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

Груповий спосіб

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

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

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

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність учнів, надає змогу повторювати різноманітні основні рухи й краще опанувати програмовий зміст.

Варіантом групового способу організації є метод колового тренування. Він передбачає роботу учнів у визначених місцях фізкультурної зали або майданчика (на так званих «станціях») із певним руховим завданням. Клас об'єднується у 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, що суворо визначена до початку виконання і є наступною по колу (звідси назва методу).

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

Індивідуальний спосіб

Індивідуальний спосіб передбачає отримання одним учнем власного рухового завдання. Цей спосіб застосовується епізодично, здебільшого під час роботи зі школярами, що 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 ознайомлюються з новим рухом, і під час виконання вправ, що 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 9-ГО КЛАСУ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Раціональне харчування (*ratio* (лат.) — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, збільшенню опірності організму до шкідливих факторів навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування — це вимоги до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов прийому їжі.

Вимоги до харчового раціону:

- енергетична цінність раціону повинна компенсувати енергозатрати організму (добова потреба в енергії залежить від енергетичних затрат, необхідних для основного обміну, засвоєння їжі та фізичної діяльності. Основний обмін — це енерговитрати організму у стані повного спокою, що забезпечують функціонування всіх органів і систем, підтримують температуру тіла: у чоловіків із середньою масою тіла (70 кг) основний обмін складає 1600 ккал, у жінок — 1400 ккал. Приблизно 200 ккал становлять енерговитрати для засвоєння їжі, здебільшого, білків і значно меншою мірою — вуглеводів і жирів. Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру роботи та особливостей відпочинку);
- належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин (співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції: 50 % — вуглеводи, 20 % — білки і 30 % — жири), а також достатня кількість вітамінів, мікроелементів, амінокислот і води (щоденно слід вживати від 6 до 8 склянок води та фруктових соків);
- добра засвоюваність їжі, що залежить від її складу і способу приготування;
- високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- різноманітність харчування за рахунок значного асортименту продуктів (слід уживати менше жирної їжі, значно обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сметани, сиру, майонезу, цукру, солі; натомість віддавати перевагу м'ясу птиці та риби) і різних прийомів їх кулінарної обробки (необхідно пам'ятати, що в процесі кулінарної обробки втрачається в середньому 10 % енергетичної цінності продуктів, до 60 % вітаміну С, 20–30 % вітамінів групи В, до 49 % вітаміну А, втрата кальцію досягає 15 %, а заліза — 20 %);

- здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення (слід уживати більше низькокалорійних об'ємних продуктів — сирих овочів, фруктів, хлібу грубого помелу, соків);
- санітарно-епідемічна безпечність.

Вимоги до режиму харчування:

- тривалість (їсти повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше ніж 20 хв, тому що саме за цей час настає відчуття ситості; а сам процес розжовування їжі знижує стрес та напруження) і кількість прийомів їжі, інтервали між ними (для рівномірного навантаження на систему травлення необхідно вживати їжу не менше ніж 4 рази на добу);
- розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою щодо окремих прийомів їжі.

Вимоги до умов прийому їжі:

- відповідна обстановка під час прийому їжі;
- сервірування столу (під час якого розпочинають працювати звукові, світлові, нюхові аналізатори, організм готується до вживання їжі, краще виробляє шлунковий сік);
- відсутність факторів, що відвертають увагу від їжі (неприпустимими під час вживання їжі є читання, перегляд телепрограм, хвилювання; не допустиме також харчове примушування).

Харчуватися необхідно правильно. Як відомо, відчуття голоду виникає двічі. Спочатку його викликають нервові імпульси з порожнього шлунка після переходу останніх порцій харчової кашки в дванадцятипалу кишку. Якщо людина вжила їжу, тоді відчуття ситості виникає відразу після наповнення шлунка певною кількістю їжі. Якщо ж людина ігнорує перший сигнал голоду, не звертаючи жодної уваги на нього, тоді це відчуття зникає. Другий сигнал надходить до центральної нервової системи із «голодної» крові після того, як поживні речовини перейшли з неї в клітини та тканини організму. Цей сигнал дуже стійкий, і людина повинна зреагувати на нього, вживши їжу. Після вживання їжі за другим сигналом відчуття повноти шлунка з'являється не одразу, а лише після насичення крові й тканин поживними речовинами. Відчуття голоду зникає за 2–3 години. У результаті людина втрачає відчуття міри, незважаючи на те, що шлунок переповнений. Особливо небезпечним є переїдання перед сном, адже це ускладнює роботу внутрішніх органів і може спричинити захворювання шлунка.

Якщо людина має надлишкову вагу, слід зменшити споживання калорій та збільшити їхні витрати: щоб втратити 1 кг ваги тіла необхідно витратити

7000 ккал, а для того, щоб втратити жирову тканину (що переважає), а не м'язову, необхідно збільшити фізичну активність.

До речі, виконання регулярних фізичних вправ також є обов'язковою умовою раціонального харчування. Найкраще займатися аеробними фізичними вправами (тривала ходьба, біг підтюпцем, плавання, ходьба на лижах та ін.) наприкінці дня, якраз перед вечерею. Протягом двох годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють у другій половині дня, їдять значно менше.

ОЛІМПІЙСЬКА УКРАЇНА

Основна мета Національного олімпійського комітету (НОК) України полягає в організації підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, розширенні міжнародного співробітництва, популяризації масового спорту і здорового способу життя, фізичному і духовному збагаченні людей.

Із цією метою НОК України ставить перед собою, зокрема, такі завдання:

- розвивати та захищати олімпійський рух в Україні;
- забезпечувати дотримання та виконання норм і правил Олімпійської хартії в Україні, положень Етичного кодексу МОК;
- сприяти зміцненню авторитету та підвищенню престижу українського спорту на міжнародній арені;
- захищати інтереси олімпійського руху України у взаєминах із міжнародними спортивними організаціями;
- сприяти вивченню і збереженню олімпійської історії та традицій України шляхом поширення олімпійської освіти і культури;
- здійснювати справедливий відбір та комплектування складу олімпійської команди;
- забезпечувати виконання положень Всесвітнього Антидопінгового кодексу, брати участь у боротьбі проти використання в спорті заборонених речовин і процедур та брати участь у міжнародній боротьбі проти наркоманії;
- сприяти підготовці олімпійських резервів та розвитку спорту вищих досягнень і спорту для всіх в Україні;
- сприяти підготовці спортсменів для участі у спортивних заходах на національному та міжнародному рівні;

- сприяти гармонійному розвитку фізичних та моральних якостей людей, зміцненню їхнього здоров'я.

На засадах незалежності та доброї волі Національний олімпійський комітет України об'єднує понад 50 федерацій із видів спорту.

Уперше НОК України представляв самостійну національну команду на Іграх XVII зимової Олімпіади в Ліллекхаммері. Далі наведено результати участі українських олімпійців у зимових і літніх Іграх.

Зимові Олімпійські ігри в Ліллекхаммері (Норвегія, 1994) — 1 золота (О. Баюл, фігурне катання) та 1 бронзова медалі (13-е місце в неофіційному командному заліку).

Олімпійські ігри в Атланті (США, 1996) — 9 золотих (Є. Браславець та І. Матвієнко, вітрильний спорт; Вол. Кличко, бокс; І. Кравець, потрійний стрибок; В. Олейник, греко-римська боротьба; Т. Таймазов, важка атлетика; Р. Шаріпов, спортивна гімнастика; К. Серебрянська, художня гімнастика; Л. Подкопаєва, спортивна гімнастика — абсолютна першість і вільні вправи), 2 срібні та 12 бронзових медалей (9-е місце).

Зимові Олімпійські ігри в Нагано (Японія, 1998) — 1 срібна медаль.

Олімпійські ігри в Сіднеї (Австралія, 2000) — 3 золоті (М. Мільчев, стрільба; Я. Клочкова, комплексне плавання на дистанціях 200 м і 400 м) і по 10 срібних та бронзових медалей (21-е місце).

Олімпійські ігри в Афінах (Греція, 2004) — 9 золотих (Е. Тедеев, вільна боротьба; В. Гончаров, спортивна гімнастика; І. Мерлені, вільна боротьба; Ю. Нікітін, стрибки на батуті; Н. Скакун, важка атлетика; Ю. Білоног, штовхання ядра; О. Костевич, кульова стрільба; Я. Клочкова, комплексне плавання на дистанціях 200 м і 400 м), 5 срібних і 9 бронзових медалей (12-е місце).

Зимові Олімпійські ігри в Турині (Італія, 2006) — 2 бронзові медалі (18-е місце).

Олімпійські ігри в Пекіні (КНР, 2008) — 7 золотих (Г. Пундик, О. Харлан, О. Хомрова, О. Жовнір, фехтування; А. Айвазян, кульова стрільба; В. Рубан, стрільба з лука; О. Петрів, кульова стрільба; Н. Добринська, семиборство; І. Осипенко-Радомська, веслування; В. Ломаченко, бокс), 5 срібних і 15 бронзових медалей (11-е місце). Загалом це більше ніж на кожній із попередніх літніх Олімпіад, де Україна брала участь самостійно.

ПРАВИЛА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійні заняття із загальної фізичної підготовки забезпечують тривале збереження фізичної та розумової працездатності та створюють умови для високопродуктивної праці. Самостійна підготовка школярів здійснюється в процесі позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Основними засобами таких занять є загальнорозвивальні вправи, у тому числі гімнастичні (для м'язів рук, ніг, тулуба та шиї; а також на гімнастичних снарядах), легкоатлетичні (ходьба, біг, стрибки, метання), вправи на тренажерах, а також різноманітні рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та інші).

Основні правила самостійних занять фізичними вправами

Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно з'ясувати стан здоров'я та рівень фізичного розвитку.

Заняття обов'язково слід розпочинати з розминки, а після завершення застосовувати поновлювальні процедури (масаж, душ або ванна). Ефективність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із гартувальними процедурами і з дотриманням режиму раціонального харчування. Тому слід намагатися проводити заняття на свіжому повітрі, залучаючи до них товаришів або родичів.

Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування:

- поступове ускладнення вправ;
- зростання обсягу та інтенсивності навантажень;
- чергування навантаження та відпочинку протягом одного заняття з урахуванням перенесення навантаження.

Кожне заняття повинно складатися із підготовчої, основної та заключної частини, на що припадає 15–20 %, до 70 % і 5–10 % загальної тривалості заняття відповідно. Не намагатися якнайшвидше досягнути результатів — це може призвести до перенавантаження та перевтомлення. Складаючи план заняття, слід добирати вправи на розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

Після виникнення відчуття стомлення або відхилень у стані здоров'я, необхідно зменшити навантаження та проконсультуватися з лікарем або вчителем фізичної культури.

Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм

1. Принцип різноманітності засобів оздоровчого тренування, що передбачає використання різноманітних фізичних вправ та їх специфічний вплив на організм людини.
2. Принцип поступовості збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що полягає в оздоровчому ефекті рухової активності середньої інтенсивності (хвилюподібна, прямолінійна та ступінчаста форми підвищення навантажень у межах одного заняття, від заняття до заняття, щотижнево).
3. Принцип систематичності оздоровчих тренувань, що проголошує необхідність регулярних (не менше ніж тричі на тиждень) занять фізичними вправами.
4. Принцип індивідуальності оздоровчих тренувань, що виявляється у визначенні максимально допустимих та оптимальних фізичних навантажень залежно від віку, фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей людини.

Методика складання індивідуальної оздоровчої програми

1. Визначення мети і завдань самостійних занять (оздоровчі, рекреаційні, професійно-прикладні, лікувальні або тренувальні).
2. Визначення спрямованості та організаційних форм самостійних занять (ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж дня, самостійні тренувальні заняття), що залежать від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної (спортивної) підготовленості.
3. Визначення засобів впливу (фізичні вправи, масаж, дотримання гігієнічних вимог упродовж заняття, загартовування) і методики їх впровадження.
4. Визначення режимів роботи (обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, засоби його контролю).
5. Визначення гігієнічних складових оздоровчої програми (раціональне харчування; гігієна тіла, одягу, взуття; загартовування).

Під час складання індивідуальних програм занять фізичними вправами необхідно враховувати суму оздоровчих, загальнозміцнювальних і розвивальних впливів системи спеціально дібраних фізичних вправ, що впливають на формування опорно-рухового апарату, допомагають позбутися функціональної нестачі та підвищити рівень фізичної підготовленості.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ (УДАР, ВИВИХ, ПЕРЕЛОМ, РОЗТЯГНЕННЯ)

Причиною більшості спортивних травм є різноманітні падіння та зіткнення, що здебільшого пов'язані з неправильною поведінкою, неорганізованістю і недостатньою дисциплінованістю учнів.

Перша допомога у разі забитого місця

Забиті місця характеризуються ушкодженням м'яких тканин із внутрішнім крововиливом. При забої рекомендується змастити шкіру в місці удару настоянкою йоду і покласти на деякий час холодний компрес, а потім накласти пов'язку. На другу добу після травми застосовують тепло. При ударах у голову, груди, живіт потерпілому необхідно забезпечити цілковитий спокій, дати протишокові засоби і транспортувати до медпункту. У випадку, якщо забій зроблено в область живота, потерпілому не можна давати ані їсти, ані пити.

Перша допомога у разі вивиху

При вивихах відбувається стійке зміщення суглобових поверхонь кісток. Здебільшого вивих супроводжується розривом капсули суглоба. Для вивиху характерними є укорочення або подовження кінцівок, наростаючий біль у суглобі, що різко посилюється при рухах, а також утруднення активних рухів і різке обмеження пасивних рухів. Змінюється конфігурація суглоба: вивихнута кістка виступає на новому незвичному місці. При вивиху можуть бути пошкодженими зв'язки, судини, нерви.

Перша допомога обмежується накладенням шини і застосуванням безпечних засобів. Самостійне вправлення суглобів не рекомендується, тому що вивихи, особливо гомілковостопних, колінних, променезап'ясткових і ліктьових суглобів часто поєднуються з переломами відростків кісток. Обов'язковим є транспортування постраждалого (або його супровід у разі вивиху суглобів верхньої кінцівки) до медпункту.

Перша допомога у разі перелому

Перелом призводить до порушення цілісності кісток, їх уламки можуть залишатися на місці або зміщуватися. Переломи поділяються на закриті (без ураження шкіри) та відкриті (з раною над місцем перелому). Перша допомога полягає у накладенні шини з підручного матеріалу, щоб зафік-

сувати місце перелому та області суглобів, що розташовані вище і нижче (можливо, ушкоджену руку слід прибинтувати до тулуба, а ногу — до здорової ноги). Усередину потерпілому дають амідопірин або анальгін і транспортують до медпункту.

У разі відкритого перелому, крім накладення шини, необхідно обробити шкіру навколо рани настоянкою йоду, накласти стерильну пов'язку, якщо можна, то ввести протиправцеву сироватку. Якщо учень перебуває у важкому стані, варто вжити заходів, щоб запобігти шоку.

Особливо небезпечними є ушкодження в області хребта, черепа, тазу. Тут необхідним є екстрене втручання лікаря, однак транспортувати потерпілого до лікувальної установи можна лише із забезпеченням його цілковитого спокою (на спеціальних носилках, дерев'яному щиті тощо).

Перша допомога у разі струсу головного мозку

Характерні ознаки: втрата свідомості (навіть короткочасна) і блювота, потім — сильні головні болі. Надання допомоги полягає у створенні абсолютного спокою постраждалому, голову піднімають і роблять холодні компреси на неї; варто обмежити вживання рідин, можна пити солодкий чай. Усередину приймають анальгін по 1 таблетці 2—4 рази на добу. Транспортування до лікарні.

Перша допомога у разі розтягнення або розриву зв'язок

Ознаками травми є різкий біль (у перший момент), припухлість, синець і хворобливість рухів у суглобі. На область ушкодженої зв'язки спочатку накладається холод, а потім туга фіксувальна пов'язка, бажано за допомогою еластичного бинта. При значному розтягненні зв'язок гомілковостопного або колінного суглобів рекомендується шина. Усередину дається анальгін або амідопірин.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини

У медицині існує таке поняття, як *резерви організму*, тобто здатність функціональної системи або окремого органа багаторазово посилювати інтенсивність своєї діяльності порівняно зі станом відносного спокою.

Ця здатність людини виникла у процесі тривалого розвитку, тому фізичні навантаження, що викликають активізацію діяльності всіх систем організму, є тим самим механізмом, який підтримує фізіологічні резерви на відповідному рівні.

Головна мета, що досягається у результаті виконання систематичних помірних навантажень, у тому числі повільного бігу — це створення резервів сил, що необхідні людині для подолання фізичних і нервово-емоційних перевантажень, профілактика хронічних захворювань.

Оздоровчий біг має корисні властивості, що важко відтворити будь-якими іншими видами фізичних вправ. Основна перевага бігу перед іншими видами фізичного навантаження полягає в тому, що він є природним для людини, не вимагає спеціального навчання та доступний для всіх.

Біг дозволяє досить легко підтримувати певну роботу серцево-судинної системи щодо її інтенсивності, особливо на рівні дрібних судин. Брак рухів у сучасної людини призводить до запускання та атрофії значної кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин. Правильно дозований біг відкриває капіляри, що не функціонують («сплять»), а також сприяє проростанню нових капілярів у збіднені ділянки та у ділянки, що ушкоджені хворобою, а це особливо важливо.

Сучасне надлишкове харчування призводить до змушеного використання «позаштатних» каналів спалювання зайвих калорій. Один із таких каналів — накопичення в організмі енергоємних речовин: жирів, у тому числі холестерину, та різних форм полісахаридів (слизу). Їхнє надлишкове накопичення в організмі спричиняє низку негативних наслідків. Фізичні навантаження відкривають природний канал спалювання зайвих калорій і нормалізують уміст «позаштатних» енергоносіїв. У цьому плані біг підтюпцем має свої переваги перед іншими видами фізичного навантаження: він дозволяє домогтися розумного сполучення між навантаженням на серцево-судинну систему та спалюванням калорій, тобто досить ефективно спалювати зайві калорії, не перевантажуючи серцево-судинну систему.

Під час бігу підтюпцем витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал за годину. Чим більша вага бігуна, тим більшою є витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну біг — найефективніший засіб нормалізації маси тіла.

Крім того, біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації старих структур організму, що не працюють, та заміні їх новими, чим омолоджує організм. Доведено, що біг підсилює імунітет, попереджає розвиток атеросклерозу та пухлинних захворювань.

У разі правильно дозованого бігу відбувається гармонічна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Більшою мірою вона

виявляється через м'язову, серцево-судинну, дихальну системи. Стимулюючий вплив здійснюють вуглекислий газ та молочна кислота, зміст яких під час бігу збільшується. Саме тоді виділяються гормони задоволення — енкефаліни, ендорфіни, що благотворно впливають на нервову систему та сприяють відновленню її адекватної сприйнятливості. Струс, що виконується під час бігу, також діє стимулююче.

Учені стверджують, що регулярні заняття бігом сповільнюють процес старіння організму на 10–20 років. Це підтверджується спеціальними тестами фізичної працездатності.

Значним є вплив бігу не тільки на фізичний стан, а й на настрій, психіку людини. 30 хв бігу поліпшують настрій і надають впевненості у своїх силах, діях, рішеннях.

Це пояснюється тим, що активна фізична діяльність (зокрема, фізична праця) стимулює вироблення «гормону гарного настрою», який називається *ендорфіном*. Після 30 хв бігу він залишається в крові протягом доби.

Слід знати, що на початковому етапі занять оздоровчим бігом, коли інтенсивність та обсяг бігових навантажень є невеликими, збільшення резервних можливостей організму буде незначним. Але згодом, коли відбувається звикання та зростання аеробної тренуваності, коли тривалість бігового навантаження природно зростає до інтенсивності, за якої частота серцевих скорочень досягає 135–155 ударів за хвилину, можна очікувати на їх помітне збільшення.

Основні принципи занять оздоровчим бігом

1. Навантаження має відповідати функціональним можливостям організму.
2. Біг має давати радість, задоволення.
3. Бігати слід легко: темп бігу має бути ритмічним, не напруженим, не викликати задишки.
4. Бігати краще поодиночі, тому що підлаштування до темпу іншої людини може бути шкідливим.
5. Починати бігати слід дуже повільно, поступово збільшуючи швидкість: у разі повільного початку бігу встигають увімкнутися аеробні процеси — організм не відчуватиме браку кисню.
6. Бігати необхідно щоденно або щонайменше тричі на тиждень.
7. Наполегливість і терпіння — основна вимога до занять бігом, тому що швидких перемог тут не буває.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ГІМНАСТИКИ

Оптимальний руховий режим

Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це, у свою чергу, є неодмінною умовою високої фізичної та розумової працездатності людини.

Рухова активність дітей у школі складає 60–70 % від загальної потреби у природних рухах, що свідчить про те, що учням бракує ефективного фізичного навантаження за умов загального збільшення розумового навантаження.

Якщо в нормі обсяг цілеспрямованої рухової активності становить 12–15 годин на тиждень, то два уроки фізичної культури складають тільки 10–20 % кількості потрібних рухів. До цього можна додати, що діти, вже починаючи з початкової школи, витрачають на навчальну (малорухливу) діяльність до 8–9 годин на день.

Тому основним завдання оптимізації рухового режиму школярів слід уважати широке впровадження різноманітних (позаурочних і позашкільних) форм занять фізичними вправами як можливість забезпечити їх достатнім фізичним навантаженням.

Основною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут людини. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи та набуті теоретичні знання. Інакше кажучи, фізичне виховання не обмежується шкільними уроками. Уроки є лише початком усієї складної системи процесу, що передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значною мірою залежить від правильної організації цих заходів. Вони під час планування повинні бути узгодженими зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою.

Таким чином, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Але кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, розв'язує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі

дня, широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і Днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Беручи до уваги поради спеціалістів із проблем формування здорового способу життя, слід сформулювати одну із основних умов: висока рухова активність повинна бути не примусовою.

Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики

Значний вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто нею займається. Великий діапазон використання засобів і методів гімнастики робить її доступною для людей різного віку, роду діяльності та фізичної підготовленості.

Гімнастичні вправи є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Окрім основних завдань, передбачених фізичним вихованням, гімнастичні вправи виховують такі фізичні якості, як: спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу; виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання конкретизуються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

У розділі «Гімнастика» з метою розвитку окремих фізичних здібностей використовуються такі засоби:

1. Загальнорозвивальні вправи без предметів, що містять основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови. До них належать:
 - основна стійка, стійка ноги нарізно;
 - основні положення прямих рук, положення зігнутих рук;
 - положення ніг;
 - нахили тулуба вперед, назад у сторону, повороти тулуба і голови праворуч та ліворуч;
 - нахили голови вперед, назад, ліворуч, праворуч;
 - стрибки на обох і на одній нозі.

Ці вправи сприяють загальному фізичному розвитку школярів і мають велике загальноосвітнє значення. Вони є незамінними під час навчання

дітей правильного дихання і формування правильної постави, можуть бути використані як профілактичні, так і коригувальні засоби.

2. Загальнорозвивальні вправи з предметами (з великими і малими м'ячами, гімнастичною палицею, обручем, скакалкою, лавою).

Вправи з предметами сприяють розвитку координації рухів, навчають правильно та економно розподіляти м'язову силу, розвивають рухливість у суглобах тощо.

3. Танцювальні вправи (переважно використовуються елементи народних танців та вправи ритмічної гімнастики) сприяють розвитку естетичних почуттів, ритму, плавності рухів.

4. Акробатичні вправи сприяють розвитку сили, швидкості, сміливості, рішучості, привчають орієнтуватись у просторі, поліпшують функції вестибулярного апарату. Вони є засобом для опанування складніших вправ, а також допомагають швидше опанувати навички в багатьох видах спорту.

5. Виси та упори. Для виконання висів та упорів можна використовувати таке обладнання: гімнастичну колоду, перекидину, бруси паралельні та різновисокі, гімнастичну стінку, кільця, канати. При цьому першочергово розвивається сила м'язів верхнього плечового поясу та тулуба, координаційні здібності, орієнтування у просторі, а також гнучкість.

6. Лазіння. Ці вправи мають велике прикладне значення, а також є відмінним засобом для розвитку сили, витривалості, координації рухів, формування постави. Крім цього, вони є першими елементами для забезпечення необхідної підготовки до виконання вправ на гімнастичних приладах.

7. Біг і стрибки. Вони є природними рухами, мають не тільки прикладне значення, але є важливим засобом для опанування опорних стрибків і зіскоків, а також розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості.

Профілактика травматизму під час занять гімнастикою

Основними причинами травматизму під час занять гімнастикою є недостатня виховна робота з учнями, з одного боку, а з іншого — окремі вчителі напевно не знають основи запобігання травм або нехтують ними (допускають перевантаження спортивних зал під час проведення занять, дозволяють учням приходити на уроки у повсякденному одязі та порушують організацію і методику проведення уроку).

Попередження перенапружень і травм здійснюється комплексом педагогічних і гігієнічних заходів, що містять планування програми занять,

ефективну розминку, кваліфіковане страхування з використанням спеціальних страхувальних пристосувань, контроль за станом приладів, відповідність гімнастичної зали до гігієнічних вимог, комплексом оздоровчих і відновлювальних заходів.

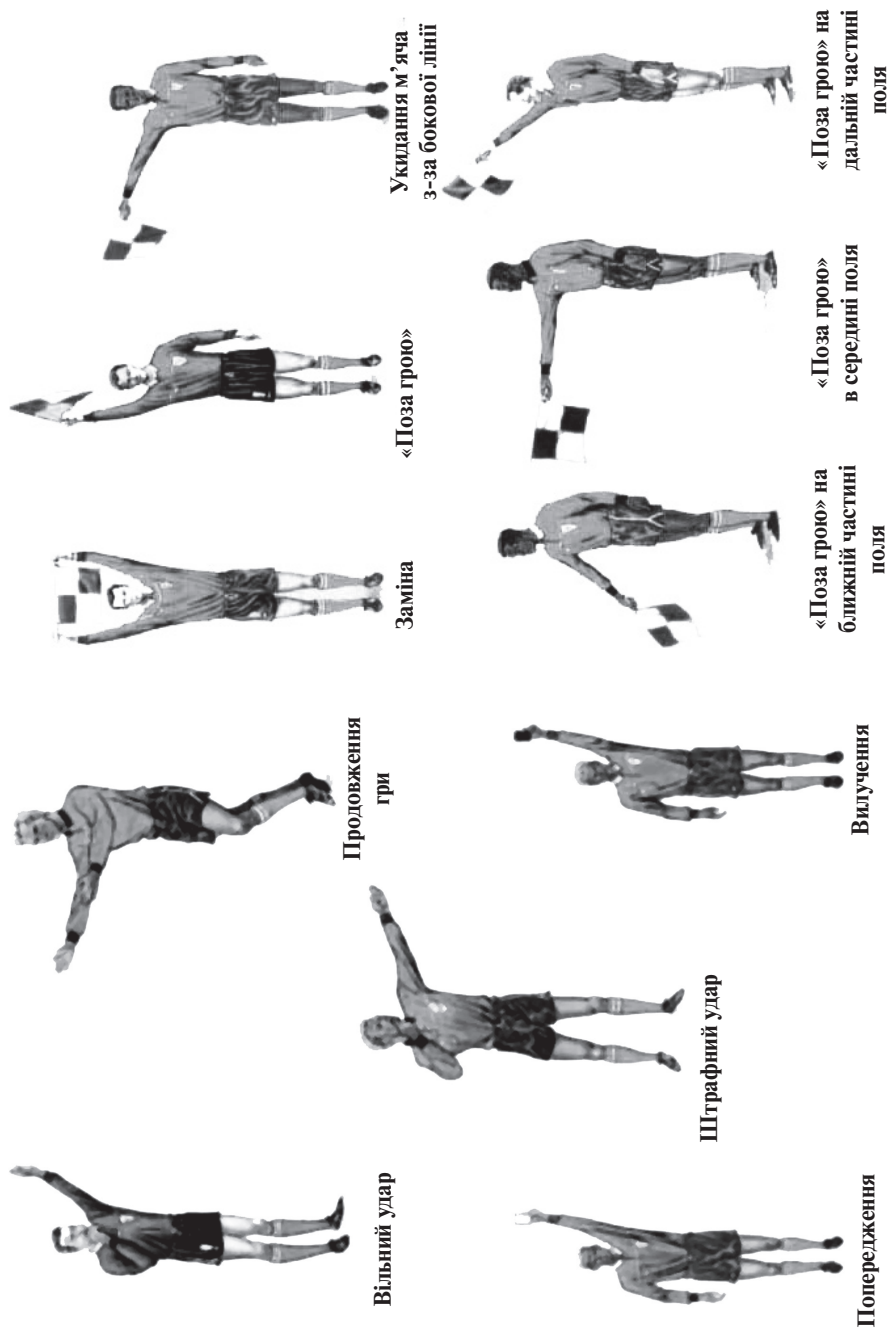
У всіх видах гімнастики значне навантаження припадає на опорно-руховий апарат, особливо хребет, стопу, колінні суглоби. Тому у підготовчу частину заняття потрібно вводити вправи на розтягування хребта навколо трьох осей рухів тіла (повздожньої та двох поперекових — фронтальної та сагітальної). Обов'язково слід вводити вправи на розтягування для суглобів, особливо плечових, променезап'ясткових, тазостегнових, гомілково-стопних.

Під час занять гімнастикою необхідною є аеробна розминка, що компенсує брак аеробного навантаження в основній частині заняття, розвиває аеробну функцію, готує до наступної роботи серцево-судинну, дихальну систему і стимулює обмінно-окислювальні процеси у тканинах. Усі ці компоненти аеробної функції потрібні гімнастам для кращого відновлення у процесі занять, а також відстрочують час виникнення втоми у гімнаста і, тим самим, зменшується небезпека отримати травму в заключній частині заняття. Для кращого відновлення у процесі занять доцільно використовувати короткочасний (2—4 хв) відновлювальний масаж в інтервалах між видами, а також струшування рук, розминання м'язів, що стомилися найбільше.

Важливе значення має систематичний лікарський контроль. До занять гімнастикою у спортивній секції не повинні допускатися діти, які мають плоскостопість, сколіоз та інші порушення опорно-рухового апарату.

Для запобігання пошкоджень долонь використовують спеціальні накладки, шкіру змащують кремами, стежать за тим, щоб не було мозолів. Для захисту променезап'ясткових суглобів, на що припадає значне навантаження, використовують шкіряні манжети.

Перед кожним тренуванням і під час тренування протирають прилади, перевіряють їх надійність, рівно кладуть мати. Прилади повинні розташовуватися на безпечній відстані один від одного та від стіни. Освітленість, вологість повітря і температура повітря також повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам.



ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ФУТБОЛУ

Основні засади суддівства

Футбольний суддя (арбітр) — людина на полі, що покликана стежити за тим, щоб футбольний матч відбувався згідно з правилами, та має для цього всі повноваження. Рішення судді є остаточними, тому під час гри не переглядаються. Він сам може змінити рішення, якщо ще не відновив гру.

Обов'язки головного судді:

- контролювати дотримання правил гри;
- контролювати хід матчу, стежити за часом гри;
- забезпечувати відповідність м'ячів, що використовуються, до вимог Правил;
- забезпечувати відповідність екіпіровки гравців до вимог Правил;
- у разі кровотечі у гравця повинен забезпечувати, щоб той залишив поле. Гравець може повернутися на поле тільки за сигналом судді, який переконався у тому, що кровотеча зупинена;
- забезпечувати відсутність на полі сторонніх осіб;
- надавати відповідним органам рапорт про матч, що містить інформацію щодо всіх прийнятих дисциплінарних заходів щодо гравців і/або офіційних осіб команд, а також щодо всіх інших інцидентів, що відбулися до матчу, під час або після нього.

Головний суддя має право:

- радитися впродовж матчу з помічниками і, за необхідності, з резервним арбітром;
- зупинити, тимчасово перервати або припинити зовсім матч у разі порушення правил;
- зупинити, тимчасово перервати або припинити зовсім матч у разі сторонніх утручань;
- зупинити матч, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, і забезпечити його відхід/винесення за межі поля;
- продовжити гру, коли команда, проти якої було здійснено порушення, отримує вигоду від такої переваги (наприклад залишається з м'ячем), і карає первинне порушення, якщо перевагою, що передбачалася, в той момент не скористалися;
- уживає заходів дисциплінарної дії щодо гравців, що винні у порушеннях, — карає їх попередженням або видаленням. Він не зобов'язаний уживати такі заходи негайно, але повинен зробити це, як тільки м'яч вийде з гри;

- уживає заходів щодо офіційних осіб команд, що поводяться некоректно, і може на свій розсуд видалити їх із поля і прилеглих до поля зон.

На кожний матч призначаються два помічники судді, що зазвичай розташовуються на бокових лініях поля та допомагають головному судді судити матч. Повний список обов'язків кожного з суддів на лінії визначає головний суддя. Форма суддів на лініях схожа на форму арбітра. У руці суддя на лінії тримає прапор, яким він віддає сигнали.

Типові обов'язки судді на лінії:

- фіксувати вихід м'яча за межі поля; призначати вкидання, удар від воріт, кутовий удар;
- фіксувати положення поза грою;
- фіксувати порушення правил за межами поля зору головного судді;
- під час пробиття пенальті визначати, чи почав воротар рухатися вперед раніше, ніж був завданий удар;
- допомагати головному судді у проведенні замінів.

Зазвичай судді на лініях не виходять на поле. Проте у виняткових ситуаціях (наприклад під час пробиття пенальті) вони можуть це робити.

Для подачі скарг на дії суддів існує регламент змагання і спеціальні комітети, що розглядають ці питання.

Міжнародні футбольні асоціації

FIFA (фр. — *FIFA, Fédération Internationale de Football Association* — Міжнародна Федерація Футбольних Асоціацій) — міжнародний керівний орган футболу і найбільша спортивна організація світу.

ФІФА є відповідальною за організацію та управління найголовнішими міжнародними футбольними змаганнями, серед яких найвідомішим є чемпіонат світу з футболу.

Штаб-квартира ФІФА знаходиться в Швейцарії у Цюриху.

ФІФА була заснована в Парижі 21 травня 1904 р. Першим президентом ФІФА був Робер Герен. Перші змагання були проведені в 1906 р. Із прийняттям до своїх лав Асоціації футболу ЮАР у 1909 р., Асоціації футболу Аргентини в 1912 р. і Федерації футболу США в 1913 р. ФІФА припинила бути суто європейською організацією. Станом на початок 2009 року до складу ФІФА входить 208 національних федерацій.

Завдання ФІФА:

- пропагування і розвиток гри у футбол будь-якими засобами, що вона вважає за доцільні;
- контролювання всіх різновидів футболу;

- укріплення дружніх взаємин між конфедераціями, а також їх офіційними особами і гравцями шляхом організації футбольних матчів на всіх рівнях і надання підтримки футболу всіма засобами, що вона вважає прийнятними;
- не допускати дискримінації країни або окремої особи за расовими, релігійними або політичними мотивами.

ФІФА розподілена на 6 конфедерацій, що займаються управлінням футбольними змаганнями на рівні континентів і регіонів світу. Національні федерації є одночасно членами ФІФА і своєї регіональної конфедерації.

Список регіональних об'єднань

- АФК — Азіатська конфедерація футболу (поєднує 45 азіатських країн і Австралію).
- КАФ — Африканська конфедерація футболу (до складу входить 53 країни).
- КОНМЕБОЛ — Південноамериканська футбольна конфедерація (поєднує 10 країн).
- КОНКАКАФ — Конфедерація футболу Північної, Центральної Америки і держав Карибського басейну (до складу входить 40 країн).
- ОФК — Конфедерація футболу Океанії (поєднує 16 країн).
- УЄФА — Союз європейських футбольних асоціацій (до складу входить 53 країни).

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

Технічна та тактична підготовки волейболістів

Основу волейболу складає ігрова діяльність, що має характер змагального протистояння, регламентованого спеціальними правилами.

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка, що містить комплекс прийомів, за допомогою яких проводиться гра: вихідні положення, подачі, передачі, атаківі удари та блокування. Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Так, для проведення блокування необхідно виконати атаківий удар, у свою чергу, атаківому удару завжди передують передачі, а для передачі м'яч потрібно ввести у гру подачею.

Також велике значення мають тактичні дії гравців як форма реалізації технічного потенціалу у специфічній змагальній діяльності. До основних

тактичних комбінацій в нападі належать: «хвиля», «хрест», «ешелон», а в захисті — «кутом уперед» і «кутом назад».

Техніка і тактика гри за своїми характеристиками поділяється на:

- техніку і тактику гри в захисті;
- техніку і тактику гри в нападі.

З іншого боку техніко-тактичні прийоми можуть поділятися на дії без м'яча та дії з м'ячем. У свою чергу, тактичні взаємодії в нападі та захисті можуть мати індивідуальний, груповий або командний характер.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

- розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей;
- набуття тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд);
- навчання практичного використання прийомів, елементів, варіантів тактики;
- удосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів;
- формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки;
- формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії у різних ігрових ситуаціях;
- вивчення вживаних ігрових систем у захисті, нападі та їх варіантів;
- вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовка);
- аналіз участі в змаганнях.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, психологічною і теоретичною підготовкою.

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийомів під час застосування тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій із підвищенням інтенсивності, що допомагає вдосконалити техніку.

Взаємодія гравців передньої та задньої ліній

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є змінні умови протидії команд. Кожна з цих команд намагається зруйнувати захист суперника, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу.

Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати

дії партнерів і відгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

Прийнятий розподіл гравців команди у момент розстановки на гравців передньої та задньої ліній означає взаємодію гравців усередині ліній і між ними. Їхні дії визначаються не тільки кількістю торкань м'яча, але й зоною, звідки гравець виконуватиме атакуючий удар.

Взаємодія гравців полягає в такому:

- 1) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із зв'язковим гравцем передньої лінії (перший спрямовує м'яч гравцеві передньої лінії, який виконуватиме другу передачу форвардові);
- 2) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із гравцем задньої лінії, який виходить (будь-який гравець спрямовує прийнятий м'яч на передню лінію або в зону нападу для другої передачі, яку виконуватиме гравець задньої лінії, який виходить);
- 3) взаємодія з форвардом і навпаки (атакуючий удар можна виконати з другої або першої передачі);
- 4) форварди взаємодіють один з одним під час гри у своїй зоні та у зоні партнера.

Усі ці групові взаємодії гравців реалізуються в певних тактичних комбінаціях, що виконуються під час прийомів м'яча з подач або атакуючих ударів.

Крім того, передбачається взаємодія гравців між лініями (гравців, що блокують, із гравцями, що страхують). Під час відпрацювання взаємодій між гравцями значна роль належить гравцям, що блокують, залежно від їх гри діють захисники, що страхують.

Основні засади суддівства

Для проведення зустрічі з волейболу створюється суддівська бригада у певному складі залежно від рангу змагань. Змагання у колективах фізкультури зазвичай обслуговують перший суддя та секретар зустрічі, який веде протокол і виконує функції другого судді.

Під час проведення змагань на національному рівні на одну зустріч призначається бригада з дев'яти суддів: перший і другий судді, секретар зустрічі, суддя-інформатор, оператор табло або лічильника очок, четверо суддів на лінії та шість подавальників м'ячів, а на міжнародних змаганнях — ще два прибиральники майданчика.

Тільки першому та другому суддям дозволяється давати свисток під час зустрічі, всі інші члени суддівської бригади можуть за допомогою

установлених жестів звертати увагу першого судді на порушення гравцями правил змагань.

Секретар зустрічі у випадку порушення черговості подачі сповіщає про це другого суддю, який ухвалює остаточне рішення щодо зупинки зустрічі. Якщо зустріч проводять двоє суддів (перший і секретар зустрічі), то під час порушення розташування секретар повинен свистком зупинити зустріч і пояснити команді характер порушення («розташування» або «позачергова подача»).

Перший суддя дає свисток на виконання подачі, що сповіщає про початок ігрової дії. Після свистка гравець упродовж п'яти секунд повинен виконати подачу.

Перший і другий судді свистком зупиняють гру тільки тоді, коли напевне знають, що була зроблена помилка, і коли вони розуміють зміст цієї помилки. Якщо ігрова дія закінчилася, навіть у випадку фіксації очевидної помилки (м'яч після подачі потрапив у центр сітки, приземлився далеко за межами майданчика або після нападального удару безперешкодно впав у центрі майданчика) судді зобов'язані дати свисток про зупинку гри.

Вони повинні послідовно виконати таке:

- офіційним жестом показати характер допущеної помилки;
- показати номер гравця (жестом пальців) або вказати на гравця, який помилився, жестом руки вказати команду, що повинна подавати після припущення цієї помилки. Іноді суддя утруднюється визначити гравця, якого торкнувся м'яч під час блокування. У таких ситуаціях він показує на гравців, що беруть участь у блокуванні. Робити це потрібно не поспішаючи, кожний жест повинні добре бачити гравці команди та глядачі, а також він повинен бути зрозумілим їм.

Суддя зустрічі повинен стежити за дотриманням правил змагань і спортивної етики. За ідентичними порушеннями він повинен приймати однакові рішення. Якщо він припустився помилки під час визначення порушень гравцями правил змагань та усвідомив це до введення м'яча в гру, то повинен скасувати своє помилкове рішення.

Коли ігрова дія припинена не через порушення правил змагань, суддя зустрічі повинен офіційним жестом оголосити «спірний м'яч» і запропонувати команді, що подавала до цієї ігрової дії, виконати повторну подачу. У цьому випадку очко не додається жодній із команд. Така ситуація можлива:

- після скоєння гравцями обох команд обопільної помилки (м'яч над сіткою був затриманий гравцями різних команд);
- суддя помилково зупинив гру;

- перший суддя скасував рішення другого судді, коли той помилково (на думку першого судді) свистком зупинив ігрову дію;
- ігрова дія була перервана через отримання гравцем травми;
- із появою на майданчику другого м'яча або іншого стороннього предмета.

Судді не повинні використовувати право призначати «спірний м'яч» як вихід зі скрутного становища, коли сумніваються в порушенні правил і не можуть визначити винну команду.

Якщо суддя усвідомив, що перед цим він прийняв помилкове рішення, яке згодом не скасував, то надалі він у жодному разі не повинен компенсувати це потерпілій команді, адже він не виправляє, а збільшує помилку (припускається другої помилки), в уяві гравців, офіційних осіб і глядачів виявляється необ'єктивним, а цим дискредитує себе.

Суддям не слід сперечатися із гравцями та допускати заперечування прийнятих рішень.

Недисципліновані гравці, що словами або жестами виявляють невдоволення із приводу рішень суддів, повинні бути негайно покарані відповідно до правил. У такому випадку перший суддя свистком зупиняє зустріч, щоб попередити і покарати за неправильну поведінку команду або окремого гравця. Якщо недисциплінованість була виявлена під час ігрової дії, то суддя повинен зупинити зустріч після закінчення ігрової дії, щоб ця зупинка не виявилася на користь провиненої команди.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З БАСКЕТБОЛУ

Особливості харчування баскетболіста

Енерговитрати спортсменів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності фізичної роботи, що виконується, виду спорту та коливаються від 2000 ккал на добу для шахістів до 7000 ккал на добу для штангістів і спортсменів, що займаються видами спорту на витривалість (наприклад велогонщиків).

Для представників ігрових видів спорту, в тому числі баскетболу, характерним є високе споживання енергії, оскільки її витрата в баскетболістів-чоловіків може становити близько 5500 ккал на добу.

Витрати енергії спортсменів залежить від їхньої спортивної майстерності. Зі збільшенням спортивної майстерності витрата енергії під час виконання стандартної роботи зменшується. На величину витрати енергії впливає також емоційний стан спортсмена. У передстартовому стані або

в період змагань енерговитрати під час виконання однакової роботи збільшуються на 26–29 % порівняно із тренуванням.

Для баскетболістів співвідношення вуглеводів, жирів і білків може варіюватися залежно від специфіки амплуа, обсягу та інтенсивності виконуваної роботи та становити 40–70 % загального споживання енергії вуглеводів, 20–42 % — жирів і 10–22 % — білків.

Із вуглеводів у раціоні харчування баскетболістів більша частина (до 65 %) повинна забезпечуватися складними вуглеводами (полісахаридами). Добова потреба жирів повинна забезпечуватися на 70 % жирами тваринного походження й на 30 % — рослинного походження, що містять монотерпеноліненасичені жирні кислоти. Джерелами повноцінного білка є продукти тваринного походження.

Відомо, що під час м'язової діяльності накопичуються кислі продукти метаболізму. Тому необхідно обмежувати надходження до організму кислих продуктів харчування після інтенсивних фізичних навантажень для того, щоб запобігти посиленню закислення внутрішнього середовища організму.

Для повного відновлення запасів глікогену в м'язах після виснажливих фізичних навантажень під час споживання їжі, багатої на вуглеводи, потребується близько 20 годин, а при нерациональному харчуванні ще більше.

У період змагань прийом вуглеводів варто збільшити. Для запобігання розвитку стомлення, пов'язаного зі зниженням запасів глікогену при тривалих фізичних навантаженнях, необхідно щогодини з моменту початку змагань вживати близько 30–60 г високоглікемічних вуглеводів, бажано в рідкому вигляді.

Уживання їжі, що багата на жири, є небажаним за 1,5–2 години до навантаження та відразу після припинення тривалого й напруженого фізичного навантаження, тому що вони перешкоджатимуть використанню мобілізованих із жирових депо жирних кислот і сприяти накопиченню жиру в печінці. Надлишкове споживання жирів, як і виключення їх із раціону харчування, негативно позначається на стані здоров'я баскетболіста, його фізичній працездатності. Потреба у білках повинна задовольнятися продуктами харчування, що містять повноцінні білки (молоко та м'ясо нежирних сортів, яйця, риба).

Залежно від спрямованості харчування та специфіки м'язової діяльності рекомендується споживання різних вітамінів. Наприклад, під час роботи з розвитку витривалості використовуються, здебільшого, вітаміни, що сприяють засвоєнню вуглеводів і утилізації кисню (B_1 , B_3 , E), під час швидко-силової роботи — вітаміни, що мають анаболічний ефект або підсилюють синтез білка (B_2 , B_6 , B_{12} , C, E).

Таким чином, залежно від енерговитрат основні харчові речовини в добовому раціоні баскетболістів можуть розподілятися у такий спосіб: білки — 2,4–2,6 г/кг маси тіла, жири — 2,0–2,2 г/кг маси тіла, вуглеводи — 9,6–10,4 г/кг маси тіла. Харчування повинне містити підвищений уміст вітамінів у такій кількості: C — 180–200 мг, B_1 — 3,0–4,0 мг, B_2 — 4,0–4,4 мг, B_3 — близько 18 мг, B_6 — 5–8 мг, B_9 — 0,4–0,5 мг, B_{12} — 0,004 мкг, PP — 30–35 мг, A — 30–38 мг, E — 25–30 мг. Із цією метою до раціону слід якнайширше вводити овочі та фрукти. Потреба у мінеральних речовинах складає на добу: кальцій — 1,2–1,8 г, калій — 4,5–5,5 г, фосфор — 1,5–2,2 г, магній — 0,5–0,6 г і залізо — 25–30 мг.

Методика організації самостійних занять баскетболом

Організація самостійних занять баскетболом сприяє підвищенню рухової активності школярів, закріпленню навчального матеріалу, отриманого на уроках фізичної культури, раціональному проведенню дозвілля; вихованню потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість дітей.

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів є домашні завдання. Через виконання домашніх завдань поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення.

Спочатку учні привчаються самостійно виконувати фізичні вправи за завданням учителя, потім у них формується здатність до самостійного виконання інших видів робіт.

Спрямованість завдань може бути різною: розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки рухів, теоретична підготовка та формування прикладних навичок.

Завдання з удосконалення техніки сприяють підготовці до вивчення певних рухових дій шляхом засвоєння підготовчих вправ, закріпленню і вдосконаленню вивчених на уроці вправ, практичному застосуванню набутих знань, умінь і навичок.

Освоєння гри у баскетбол передбачає опанування теоретичних знань, сукупності прийомів гри, тактики ведення гри.

Тому технологія навчання гри в баскетбол відповідно складається з технологій навчання прийомів гри, тактичної та ігрової підготовки.

Із цією метою передбачається використання:

- вправ для розвитку фізичних якостей;
- матеріалу, що забезпечує теоретичну підготовку;

- підвідних та спеціальних вправ, що сприяють опанування техніки гри у нападі та захисті (стійки, пересування, ловіння та передачі м'яча, ведення, кидки, фінти та ін.);
- ігрових та змагальних вправ.
Форми самостійних занять баскетболом:
- *індивідуальні* (виконання індивідуальних завдань на уроці; виконання домашніх завдань; ранкова гімнастика; відпрацювання окремих технічних прийомів гри);
- *групові* (усі види індивідуальних форм можуть бути груповими; а також відвідування спортивних секцій; участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах; фізкультпаузи та ін.) тренування.

ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА

Перша долікарська допомога — це найпростіші, термінові та необхідні заходи для врятування життя, здоров'я і попередження ускладнень, що проводяться до прибуття лікаря або доставляння потерпілого до медичного закладу.

Уплив зовнішніх чинників на організм людини, що завдають шкоди, називають *травмою*. Він може бути *механічним* (удар, стиснення, розтягнення), *фізичним* (вплив тепла та холоду, електрики, радіоактивного та інших видів випромінювання), *хімічним* (обумовленим дією кислот, отрути тощо).

Основні види ураження: травми, переломи кісток, кровотечі, термічні опіки, радіаційні ураження, гострі хімічні отруєння, психоемоційні розлади, масові інфекційні захворювання, переохолодження, перегрівання, комбіновані ураження (механіко-термічні, радіаційно-термічні та інші).

Під час надання першої долікарської допомоги потрібно користуватися такими принципами: правильність дій, їх доцільність, швидкість, рішучість, спокій. Необхідно дотримуватись, як правило, такої їх послідовності:

- усунути вплив на організм факторів, що загрожують здоров'ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої зони або із приміщення, що горить, погасити палаючий одяг, дістати із води);
- оцінити стан потерпілого, визначити характер і тяжкість травм, що становлять найбільшу загрозу для життя потерпілого, і послідовність заходів щодо його спасіння;

- виконати необхідні дії щодо спасіння потерпілого в порядку терміновості (забезпечити прохідність дихальних шляхів, зробити штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку та ін.);
- викликати швидку медичну допомогу чи лікаря, або вжити заходів для транспортування потерпілого до найближчої медичної установи;
- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника, пам'ятаючи, що зробити висновок про смерть потерпілого має право тільки лікар.

Порядок дій під час виведення людини з непритомного стану

Унаслідок різних травм, сильного болю, втрати крові, браку кисню в організмі, при замерзанні та перегріві можливим є ураження центру свідомості — мозку.

1. Утрата свідомості — у першу чергу, необхідно винести потерпілого з місця події, потім вивільнити дихальні шляхи, покласти на бік. У випадку зупинки дихання і серця слід розпочати оживлення методом штучного дихання і непрямиго масажу серця. Людину, що втратила свідомість, не можна намагатися напоїти, транспортувати її потрібно у фіксованому стані на боці.
2. Паморок — покласти потерпілого в горизонтальне положення, звільнити від тісного одягу (комір, ремінь), забезпечити надходження свіжого повітря. Можна дати понюхати нашатирний спирт на ваті. Якщо людина у свідомості — напоїти гарячим чаєм, кавою.
3. Непритомність — покласти потерпілого на спину, дещо підняти (на 15–20 см) ноги для поліпшення кровообігу мозку. Звільнити від тісного одягу (комір, ремінь), забезпечити доступ свіжого повітря, поплескати по щоках, побризкати обличчя та груди холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту. Розтерти руки, ноги, дати грілку. Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або дихання відсутнє, необхідно перевірити, чи не запав язик. Іноді вживають заходи щодо оживлення.
4. Шок — усунути джерело патологічної дії на потерпілого. Покласти потерпілого у горизонтальне положення з дещо опущеною головою, переконавшись у прохідності дихальних шляхів, закутати у ковдру.

Заходами, що нейтралізують шок, є тиша, тепло (але не перегрівання), дії, що зменшують біль, пиття рідини. Коли є підозра на удар живота та пошкодження черевної порожнини, потерпілому не можна давати пити.

Долікарська допомога після ураження електричним струмом

Для звільнення потерпілого від джерела струму можуть використувати сухий одяг, палицю, дошку, діелектричні рукавиці. Можна діяти і рукою, не дотикаючись до металевих частин другою. Можна перерубати або перерізати провід. Можна відкинути оголений провід сухою палицею від потерпілого.

Можливі три стани людського організму внаслідок дії електроструму, що передбачають різні дії з надання першої долікарської допомоги:

- а) перший — потерпілий не непритомнів (слід забезпечити повний спокій, 2–3 годинне спостереження, виклик лікаря);
- б) другий — потерпілий непритомний, але дихає (покласти його горизонтально, розстібнути комір і пасок, дати понюхати нашатирний спирт, викликати лікаря);
- в) третій — потерпілий не дихає, або дихає з перервами, уривчасто, нібито вмирає (зробити штучне дихання і непрямий масаж серця).

Повільність та довга підготовка при наданні першої долікарської допомоги можуть призвести до загибелі потерпілого.

Ніколи не слід відмовлятися від надання допомоги потерпілому через відсутність дихання, серцебиття, пульсу.

Профілактика травматизму під час занять футболом, волейболом і баскетболом

Загальні положення щодо запобігання отримання травм під час занять спортивними іграми:

- добирання інвентарю, приладів і вправ слід проводити з урахуванням вікових особливостей тих, хто займаються;
- дотримування гігієнічних вимог щодо структури, змісту та дозування навантажень;
- відповідна технічна підготовка, тренування координації рухів у просторі та часі;
- дотримування правил особистої гігієни;
- загартовування;
- раціональне харчування та оптимальний питний режим;
- обов'язкове проведення після занять відновлювальних заходів (активний відпочинок, короткочасний масаж і самомасаж стомлених м'язів, водні процедури, фізіотерапія тощо).

Під час занять спортивними іграми, на відміну від інших видів спорту, підготовча частина може містити вправи з м'ячами і деякі ігрові дії, тому вона триває порівняно довше.

Спеціальна підготовка і змагання в спортивних іграх, як правило, проводиться у приміщеннях (зали, манежі, палаци спорту), тому для загартовування і розвитку витривалості учнів частина загальнофізичних та ігрових занять повинна проводитися на свіжому повітрі.

Для ігрових видів спорту характерними є такі травми: розриви і надриви м'язів, сухожилів і зв'язок, розтягування, вивихи. Вони виникають під час зіткнень, падіння, ударів м'яча.

Профілактика травматизму полягає у належній розминці, що забезпечить розігрів м'язів і підвищить їх еластичність, а також у дотриманні гігієнічних вимог до місця занять. Учні, що займаються спортивними іграми, особливо під час занять у приміщеннях перебувають у досить тісному контакті, тому підвищується небезпека розповсюдження інфекцій повітрям. Профілактика полягає в ізоляції хворого, провітрюванні та прибиранні приміщень, загартовуванні спортсменів.

Температура повітря в спортивній залі повинна бути +15...+16° С, відносна вологість повітря 30–60 %, повітря завдяки вентиляції повинно змінюватися двічі–тричі на годину. Крім того, одяг футболістів передбачає спеціальні захисні засоби для попередження травм (щитки, накладки та ін.). У волейболі, баскетболі, гандболі використовуються наколінники, що захищають колінний суглоб від травм.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ТУРИЗМУ

Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення

Розвиток стомлення може бути обумовлений як центральним, так і периферичними впливами. Спрямованість протікання відновлювальних процесів може забезпечити як зростання, так і падіння працездатності. У ситуації, коли процеси відновлення забезпечують відновлення й накопичення енергетичних ресурсів, відбувається зростання тренуваності й підвищення працездатності. Якщо ж відновлення систематично не настає, розвивається перевтома, що призводить до зниження працездатності.

Таким чином, розвиток стомлення визначається погіршенням якості роботи регулюючих систем (центральної й вегетативної нервової системи,

гормонально-гуморальної системи), систем вегетативного забезпечення м'язової діяльності (дихання, кровообіг, кров), виконавчої системи (периферичний нервово-м'язовий апарат).

Ці фактори (види стомлення) впливають на динаміку відновлювальних процесів і визначають комплекс відновлювальних заходів. Для м'язової діяльності характерними є певні закономірності відновлювальних процесів. Виділяють поточне відновлення, коли відновлення витраченої біологічної енергії здійснюється під час роботи, і відновлення після праці. Із метою відновлення використовуються тренувальні, психологічні й медико-біологічні засоби, комплексне використання яких визначається ближнім ефектом конкретного навантаження, завданнями тренувального етапу, видом спорту, станом здоров'я спортсмена, рівнем його підготовленості, індивідуальними особливостями, що становлять систему відновлення.

Рациональне сполучення тренувальних навантажень і необхідних пауз для відпочинку може забезпечити максимальний тренувальний ефект (різні варіації інтервалів відпочинку між окремими вправами, між окремими тренувальними заняттями, між мікро- та мезоциклами, змаганнями; хвилюєподібність навантажень у межах циклів тренування; різні сполучення вправ, активного й пасивного відпочинку, занять, проведених у різних умовах (середньогір'я, спекотна і холодна погода); переведення з одних видів вправ на інші, раціональний режим дня й інші фактори).

Рационально побудовані заняття передбачають:

- виконання повноцінної розминки, що забезпечує оптимальний процес поточного відновлення;
- індивідуальне добирання заключної частини заняття, що впливає на ефективність відновлення після праці;
- активний відпочинок і вправи на розслаблення в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті;
- використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення, лежачи в оптимальній позі на кушетці або у воді;
- використання вправ, що створюють позитивне емоційне тло, що, в свою чергу, стимулює високий рівень виконання основної тренувальної роботи та активніше відновлення;
- використання під час активного відпочинку (а також у перехідному періоді неспецифічних емоційних вправ, що сприяють усуненню психічної втоми).

На динаміку відновлювальних процесів впливає:

- розмаїтість умов тренувальних занять і активного відпочинку (стадіон, ліс, парк, басейн, ріка, озеро й ін.);

- використання різних снарядів і місць занять (газон, синтетичні покриття, амортизаційні подушки й ін.), що забезпечує збільшення обсягу тренувальної роботи й зменшення навантаження на опорно-руховий апарат;
- оптимізація зовнішніх умов, що знижують навантаження на психічну сферу і сприяють швидшому відновленню (освітленість, фарбування стін, підлоги, пристрої для відпочинку, музика й ін.).

Необхідно враховувати, що під впливом тренування відбудовні реакції вдосконалюються.

Зв'язок туризму і краєзнавства

Поняття «краєзнавство» в різні часи мало різне значення. Видатний педагог К. Д. Ушинський уперше дав визначення краєзнавства як педагогічного поняття, виділивши в ньому суспільно-економічний, освітньо-виховний і методичний аспекти.

Утілення краєзнавчого принципу в життя тісно пов'язували з принципами регіонального підходу та народності. Основи цього напрямку в Україні в 70-х рр. XIX ст. були закладені відомим педагогом і просвітителем Софією Русовою, що вважала, що прищепити дитині національні риси можна лише орієнтуючись на специфіку природи, географічного розташування, клімату, історії рідного краю на певній території.

Краєзнавча підготовка туриста є невід'ємною частиною загальної підготовки. Вона пов'язана з набуттям знань про природні багатства рідного краю, історичне минуле народу, формування в туриста умінь і навичок в організації та проведенні спеціальних спостережень в умовах походу з наступною їх обробкою та аналізом. Краєзнавча підготовка складається з власне краєзнавства, а також із його практичних втілень і суміжної навчально-виховної роботи: спостереження під час походів, питання охорони природи, пам'яток історії та культури, організація та проведення суспільно-корисної роботи.

Вивчення рідного краю передбачає ознайомлення з його географічною (клімат, рельєф, рослинність та тваринний світ, корисні копалини, розвиток промисловості, сільського господарства та транспорту) та краєзнавчою (історичні, архітектурні пам'ятники, музеї та ін.) характеристиками.

Крім того, краєзнавча підготовка передбачає вміння користуватися довідниками, путівниками та виконувати краєзнавчі спостереження.

Вивчення питань охорони пам'яток історії та культури народу нерозривно пов'язане з такими розділами краєзнавчої підготовки, як історія, етнографія, архітектура.

Під час подорожей і походів туристи ознайомлюються з краєм, його людьми, їх життям і особливостями національної культури. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в сфері ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології й астрономії, сільського і лісного господарства, історії та культури. Правильно організована подорож або похід є важливим внеском у розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різноманітних іграх на місцевості та туристичних змаганнях розширюється світогляд кожного учасника змагань.

Туризм надає велику допомогу у вивченні історії та формування світогляду, сприяє вихованню поваги та активному захисту природних багатств. Туризм — відмінна форма реалізації краєзнавчого принципу у вивченні основ наук: будь-яка інша навчальна чи позанавчальна діяльність не дає в такій мірі можливість перетворити безліч відсторонених, «книжкових» знань на конкретні, що безпосередньо пов'язані з місцем і часом.

З іншого боку, якщо краєзнавство є фундаментом туристського походу (стає його метою), тоді суворе проходження заявленого маршруту з його власним змістом — довжиною, набором природних перешкод, автономністю життєзабезпечення і таким іншим — стає другорядним, перестає бути обов'язковим, утрачає пріоритетність. Це може призвести до скорочення маршруту, відхилення від наміченого маршруту, обходу перешкод, тобто похід перестає бути туристичним, але його краєзнавча мета виявляється досягнутою.

Туризм неможливий без елементів пізнання краю. Неможливо, подорожуючи, нічого не дізнаватися. Для організованого, культурного туризму проходження наміченого маршруту є пріоритетним. А для краєзнавства маршрут і спосіб пересування не є самоціллю.

Немає необхідності дійсне краєзнавство обов'язково погоджувати зі спортивними нормами походів, тому що важко сполучати серйозну пошукову, науково-дослідну роботу із суворими межами спортивного походу.

РОЗДІЛ 3

РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ

ГРАФІК РОЗПОДІЛУ І ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

Теми/години	Уроки				
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків				
Гімнастика (10)				25–34	
Спортивні ігри (33)*					35–44
Футбол (34)			10–24		
Легка атлетика (16)		2–9			
Туризм (6)					
Резерв часу (6)**	1				

Уроки					
У процесі уроків					
	48–70				
		71–89			
			90–97		
				98–103	
45–47					104–105

Примітка. * 2–3 варіативні модулі на вибір.

** Зміст уроків визначається вчителем на опанування розділів програми за власним розсудом.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1	Завдання на рік і семестр. Основи раціонального харчування. Зміст уроку — за вибором учителя		
2	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 30 м. Стрибки у довжину з місця. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і 1500 м (хлопці). Заспокійлива ходьба. Домашнє завдання		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання набивних м'ячів із різних вихідних положень. Повільний біг		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 60 м. Стрибки у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Метання набивних м'ячів із різних вихідних положень. Біг у чергуванні з ходьбою		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг на 60 м. Стрибки у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Метання набивних м'ячів із різних вихідних положень. Повільний біг зі зміною напрямку за сигналом		
6	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг на 200 м. Стрибки у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Метання набивних м'ячів із різних вихідних положень. Повільний біг		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг на 60 м. Стрибки у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і 1500 м (хлопці). Заспокійлива ходьба		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 60 м. Стрибки у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Біг на 300–400 м із інтервалом відпочинку. Вправи на поновлення дихання		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив зі стрибків у довжину із розбігу способом «прогинаючись». Біг у перемінному темпі до 1700 м. Заспокійлива ходьба		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
10	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однієї частиною тулуба. Навчальна гра. Вправи на розтягування		
11	Профілактика травматизму на уроках футболу. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Рухлива гра «Виклик номерів». Домашнє завдання		
12	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Біг під гору та навпаки. Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Укидання м'яча з різних положень із місця на дальність. Повільний біг		
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Укидання м'яча з різних положень із місця на точність. Навчальна гра. Вправи на розтягування		
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на дальність. Гра в баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик. Біг у чергуванні з ходьбою		
15	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару по м'ячу ногою. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча з різних положень із місця на точність. Стрибки зі скакалкою		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба. Навчальна гра. Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора		
17	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Рухлива гра «Третій зайвий». Заспокійлива ходьба		
18	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів по м'ячу ногою, дистанції підвішеного м'яча ногою у стрибку з місця. Техніка гри головою. Удари по м'ячу правою і лівою ногою у різний спосіб. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Повільний біг		
19	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Техніка гри головою. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Елементи акробатики		
20	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на дальність. Техніка гри головою. Гра у волейбол 3 × 3 або 4 × 4. Вправи на розтягування		
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Удари м'яча ногою на точність. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Техніка гри головою. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
22	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу ногою на точність. Техніка гри головою. Гра в баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик. Стрибки зі скакалкою		
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Удари по м'ячу ногою на точність. Техніка гри головою. Рухлива гра «Передача м'ячів». Біг зі зміною напрямку за сигналом		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів по м'ячу головою, дистанції підвішеного м'яча головою у стрибку з місця. Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч. Контрольний норматив в ударах по м'ячу ногою на точність. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
25	Правила безпеки під час занять гімнастикою. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою. Лазіння по вертикальному канату (хлопці). Вправи в рівновазі (дівчата). Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера		
26	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ритмічної гімнастики. Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою. Виси та упори: хлопці — підтягування на високій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи. Вправи для формування та корекції постави		
27	Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Виси та упори: хлопці — підйом силою в упор на перекладині. Вправи в рівновазі (дівчата). Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою. Вправи на розслаблення		
28	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — переворот у створону. Виси та упори: хлопці — підйом силою в упор на перекладині. Вправи в рівновазі (дівчата). Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Вправи для розвитку гнучкості		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
29	Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Акробатика: хлопці — переворот у сторону; дівчата — переворот у сторону. Виси та упори: хлопці — підйом переворотом в упор на перекладині. Вправи в рівновазі (дівчата). Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Вправи для формування та корекції постави		
30	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ритмічної гімнастики. Акробатика: хлопці та дівчата — переворот у сторону. Виси та упори: хлопці — підйом переворотом в упор на перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи. Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера		
31	Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи. Акробатика: хлопці та дівчата — переворот у сторону. Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Вправи на координацію рухів		
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею. Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи. Акробатика: хлопці та дівчата — зв'язки вивчених елементів. Контрольний норматив з опорних стрибків: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись. Вправи для розвитку гнучкості		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ритмічної гімнастики. Стрибки зі скакалкою. Контрольний норматив з акробатики: хлопці та дівчата — зв'язки вивчених елементів. Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи. Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по вертикальному канату (хлопці). Вправи у рівновазі (дівчата). Контрольний норматив із висів і упорів: хлопці — підтягування на високій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи. Вправи на координацію рухів		
35	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Біг із зупинкою за сигналом Перевірка домашнього завдання		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Ривки з місця на 5 м із різних вихідних положень. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Навчальна гра. Повільний біг		
37	Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Методика організації самостійних занять баскетболом. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами		
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення, зупинки, повороти за зоровим сигналом. Вибір способу та моменту для виконання кидка. Ведення м'яча без зорового контролю. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
40	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Вибір способу та моменту для виконання кидка. Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із дістанням високих предметів. Повільний біг		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки з місця на 10 м із різних вихідних положень. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Вправи на розтягування		
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Вистрибування з присіду. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Вправу на координацію		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Вправи на розслаблення		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
45	Підбиття підсумків за семестр. Олімпійська Україна. Зміст уроку — за вибором учителя		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР

60 уроків:

- 7 — баскетбол;
- 16 — волейбол;
- 19 — футбол;
- 8 — легка атлетика;
- 6 — туризм;
- 4 — резерв часу.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних нормативів.
3. Навчати обманливих дій; вкидання м'яча на хід партнерові в футболі.
4. Навчати нападального удару та його блокування, страхування гравців, а також взаємодій гравців у волейболі.
5. Навчати стрибків у висоту із розбігу, метання малого м'яча на дальність із розбігу, а також бігу на короткі, середні та довгі дистанції.
6. Навчати різних способів орієнтування на місцевості та визначення на карті свого місцезнаходження у туризмі.
7. Повторювати кидки та ведення м'яча, а також поєднання вивчених дій у позиційному нападі та швидкому прориві в баскетболі.

Контрольні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Футбол*	5 ударів на точність після ведення м'яча: хлопці	1 або жодної	2	3	4—5
	дівчата	Жодної	1	2	3—5

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика*	Біг на 60 м, с: хлопці	Більше ніж 10,2	10,2	9,5	8,6
	дівчата	Більше ніж 10,7	10,7	10,0	9,8
Легка атлетика*	Метання малого м'яча на дальність, м: хлопці	Менше ніж 26	26	31	36
	дівчата	Менше ніж 18	18	21	25
Легка атлетика*	Біг на витривалість, хв. с: хлопці — 1500 м дівчата — 1000 м				
Легка атлетика*	Стрибок у висоту із розбігу, см: хлопці	Менше ніж 105	105	110	120
	дівчата	Менше ніж 90	90	95	105
Волейбол	6 верхніх подач м'яча: хлопці	1 або жодної	2	3	4–6
	дівчата	Жодної	1	2	3–6
Волейбол	Передачі м'яча обома руками зверху через сітку в парах: хлопці	6	8	10	14
	дівчата	4	6	8	12
Волейбол	Передачі м'яча обома руками знизу через сітку в парах: хлопці	4	6	8	12
	дівчата	2	4	6	10
Баскетбол*	Штрафні кидки, влучень: хлопці — із 6 кидків	Жодного	1	2	3–6
	дівчата — із 7 кидків	Жодного	1	2	3–7

[illegible]

* Нормативи взяті із Програми для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа) 2005 року.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1 (46)	Завдання на семестр. Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення). Зміст уроку — за вибором учителя		
2	Зміст уроку — за вибором учителя		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Поеднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Навчальна гра. Заспокоїлива ходьба		
4	Особливості харчування баскетболіста. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору. Відбивання м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Повільний біг		
5 (50)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Ривки з місця на 15 м із різних вихідних положень. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Відбивання м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою. Домашнє завдання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
6	Перша долікарська допомога. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Стрибки зі скакалкою		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата). Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Навчальна гра. Пасивні нахили тулуба		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив зі штрафних кидків. Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Навчальна гра. Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг із діставанням високих предметів. Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву. Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
10 (55)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Нижня подача м'яча. Прямий нападалний удар із власного підкидання. Навчальна гра. Повільний біг		
11	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прямий нападалний удар із накидання партнера. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Нижня подача м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою		
12	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку. Верхня подача м'яча. Прямий нападалний удар із накидання партнера. Вправи на розтягування		
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку. Верхня подача м'яча. Прямий нападалний удар із накидання партнера. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
14	Профілактика травматизму під час занять волейболом. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Верхня подача м'яча. Прямий нападалний удар із накидання партнера. Повільний біг		
15 (60)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Верхня подача м'яча. Прийом м'яча після подачі в задану зону. Біг у чергуванні з ходьбою		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із джгутом. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Верхня подача м'яча. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Біг зі зміною напрямку за сигналом		
17	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із джгутом. Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку. Верхня подача м'яча. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Стрибки зі скакалкою		
18	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із джгутом. Блокування нападалного удару. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
19	Основні засади суддівства. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Блокування нападалного удару. Навчальна гра. Повільний біг		
20 (65)	Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Страхування гравців. Прямий нападалний удар із передачі партнера. Блокування нападалного удару. Біг у чергуванні з ходьбою. Перевірка домашнього завдання		
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Виконання нападалного удару гравцями задньої лінії. Блокування нападалного удару. Страхування гравців. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		
22	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Виконання нападалного удару гравцями задньої лінії. Блокування нападалного удару. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Вправи на розтягування		
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Верхня подача м'яча. Контрольний норматив із передач м'яча обома руками зверху в парах через сітку. Повільний біг		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку. Взаємодія гравців передньої лінії під час атаківих дій. Контрольний норматив із верхньої подачі м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою		
25 (70)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Взаємодія гравців передньої лінії під час атаківих дій. Контрольний норматив із передач м'яча обома руками знизу в парах через сітку. Навчальна гра. Біг зі зміною напрямку за сигналом		
26	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Поеднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Жонглювання м'ячем всіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба. Рухлива гра «Проведи м'яч». Вправи на поновлення дихання		
27	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару по м'ячу ногою або головою у стрибку. Відбирання м'яча у широкому випаді. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
28	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Поеднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на дальність. Відбирання м'яча у широкому випаді. Укидання м'яча після розбігу на дальність. Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора		
29	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Відбирання м'яча у широкому випаді. Укидання м'яча після розбігу на точність. Удари по м'ячу ногою на дальність. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Стрибки зі скалкою		
30 (75)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг під гору та навпаки. Укидання м'яча на хід партнерові. Удари по м'ячу ногою на дальність. Відбирання м'яча в широкому випаді. Вправи на розтягування		
31	Основні засади суддівства. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на хід партнерові. Повільний біг. Елементи акробатики.		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Фінт «відходом». Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на хід партнерові. Рухлива гра «Мисливці й качки». Заспокійлива ходьба. Перевірка домашнього завдання		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Фінт «ударом». Удари по м'ячу ногою на точність. Укидання м'яча на хід партнерові. Біг зі зміною напрямку за сигналом		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч. Фінт «зупинкою». Удари по м'ячу ногою на точність. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Пасивні нахили тулуба		
35 (80)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів ногою, діставання підвищеного м'яча головою у стрибку із розбігу. Удари по м'ячу ногою на точність. Обманливі дії. Маневрування в захисті та атаці. Заспокійлива ходьба		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу ногою на дальність. Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі. Обманливі дії. Гра у баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик. Біг у чергуванні з ходьбою		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Обманливі дії. Вправи на розслаблення		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій. Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб. Маневрування в захисті та атаці. Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора		
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із максимальною швидкістю після подолання перешкод. Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій. Удари по м'ячу ногою на точність. Техніка гри головою. Повільний біг		
40 (85)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Біг у перемінному темпі до 1700 м. Елементи акробатики		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг під гору і навпаки. Удари по м'ячу ногою на дальність. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Біг у чергуванні з ходьбою		
42	Міжнародні футбольні асоціації. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Удари по м'ячу ногою на точність. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Біг зі зміною напрямку за сигналом		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведення, контролюючи м'яч. Удари по м'ячу ногою на точність. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Рухлива гра «М'яч капітанові». Вправи на розтягування		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів головою та ногою у стрибку із розбігу. Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба. Контрольний норматив із ударів на точність після ведення. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
45 (90)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Рівномірний біг на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Заспокійлива ходьба		
46	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг на 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
47	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на 300 м (дівчата) та 400 м (хлопці) з інтервалом відпочинку. Вправи на розслаблення		
48	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг на 200 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи на розтягування		
49	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Рівномірний біг на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Вправи на поновлення дихання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
50 (95)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Контрольний норматив із бігу на 60 м. Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг		
51	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив зі стрибків у висоту із розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Біг на 400 м. Заспокійлива ходьба		
52	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Контрольний норматив із бігу на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Вправи на поновлення дихання		
53	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення. Орієнтування на місцевості. Технічні етапи туристських змагань. Повільний біг		
54	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Орієнтування на місцевості. В'язання вузлів. Технічні етапи туристських змагань. Перетягування канату		
55 (100)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Орієнтування на місцевості. В'язання вузлів. Технічні етапи туристських змагань. Рухлива гра «Переправа»		
56	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Профілактика травматизму і патологічних станів організму. Технічні етапи туристських змагань. В'язання вузлів. Долання смуги перешкод		
57	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Надання першої допомоги. Розпалювання вогнищ різного типу. Технічні етапи туристських змагань. В'язання вузлів. Естафета на рівновагу		
58	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Зв'язок туризму і краєзнавства. Технічні етапи туристських змагань. Контрольний норматив із в'язання вузлів. Повільний біг		
59	Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами. Зміст уроку — за вибором учителя		
60 (105)	Підбиття підсумків за семестр і рік. Зміст уроку — за вибором учителя		

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГІМНАСТИКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила безпеки
Спеціальна фізична підготовка Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів
Вправи для формування та корекції постави
Вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера
Вправи для розвитку гнучкості
Вправи на координацію рухів
Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки
Технічна підготовка Стрибки: <ul style="list-style-type: none"> зі скакалкою; опорні стрибки: хлопці — стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (висота 105–120 см); дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись (гімнастичний кінь чи козел у ширину)
Лазіння по вертикальному канату (хлопці)
Рівновага (дівчата)
Акробатика: хлопці — стійка на руках (із допомогою); переворот у сторону;
дівчата — «міст» нахилом назад (із допомогою); переворот у сторону
Виси та упори хлопці — підйом силою та переворотом в упор на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підтягування на високій перекладині
дівчата — підтягування у висі лежачи (на перекладині)

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

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини
Технічна підготовка Біг: • на 30 м; • на 60 м;
• на 200 м; • на 400 м.
Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
Стрибки: • у довжину з місця
• у довжину із розбігу способом «прогинаючись»
• у висоту із розбігу способом «переступання»
Метання: • малого м'яча на дальність із розбігу
• набивних м'ячів із різних вихідних положень (стоячи, сидячи тощо)

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ФУТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка Основні засади суддівства. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні асоціації
Спеціальна фізична підготовка Біг боком і спиною вперед наввипередки
Рухливі ігри з елементами футболу
Біг під гору та навпаки
Спортивні ігри у зменшених за чисельністю складах
Біг із максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр) тощо
Човниковий біг 4 × 10 м
Лежачі на животі — згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора

Уроки															
2	3	4	5	6	7	8	9	90	91	92	93	94	95	96	97
У процесі уроків															
+	+		+	+		+	+		+	+				К	
				+							+				+
+					+	+	+	+		+		+			К
3	3														
		В	П	П	З	З	К								
								В	П	П	З	З	З	К	
									П	З	З	З	З	З	К
	+	+	+	+											

Уроки															
10–11	12–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24	71–72	73–74	75–76	77–79	80–81	82–83	84–85	86–87	88–89
У процесі уроків															
+					+							+			
+						+		+							
	+								+					+	
		+			+						+				
		+					+						+		
	+									+				+	
			+					+				+			

Зміст навчального матеріалу
Стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і із розбігу
Елементи акробатики
Рухливі ігри на розвиток рухливих якостей
Техніко-тактична підготовка
Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
Удари по м'ячу: <ul style="list-style-type: none"> • правою та лівою ногою у різний спосіб; • на точність і дальність
Зупинки: <ul style="list-style-type: none"> • м'яча грудьми (крім дівчат) у русі; • вдосконалення різних способів зупинки з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій
Удосконалення різних способів ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч
Обманливі дії: <ul style="list-style-type: none"> • фінт «відходом»; • фінт «ударом»; • фінт «зупинкою»
Відбирання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • у широкому випаді; • удосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ
Укидання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • із різних положень із місця і після розбігу на дальність і точність; • на хід партнерові
Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однієї частиною тулуба
Техніка гри головою
Маневрування в захисті та атаці, раціональне використання вивчених технічних прийомів

Уроки															
10–11	12–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24	71–72	73–74	75–76	77–79	80–81	82–83	84–85	86–87	88–89
				+		+					+				+
				+					+				+		
			+				+			+					+
3	3	3					3	3				3			
3	3	3	3	3	3	К	3	3		3	3	3	3	3	К
			В	П	3	3					3	В	П	3	
3	3	3		3	3	3				3					3
										В	П	3			
							В	П	3				3	3	3
	3	3	3					3		В	П				
3			3				3								3
				В	П	3							3	3	
											3	3			3

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ВОЛЕЙБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка
Технічна та тактична підготовки волейболістів. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.
Основні засади суддівства.
Профілактика травматизму під час занять волейболом
Техніко-тактична підготовка
Передачі м'яча обома руками у парах через сітку: <ul style="list-style-type: none"> • зверху; • знизу
Подачі м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • верхня; • нижня
Прямий нападальний удар: <ul style="list-style-type: none"> • із власного підкидання; • із накидання партнера; • із передачі партнера
Виконання нападального удару гравцями задньої лінії
Блокування нападального удару
Прийом м'яча після подачі в задану зону
Страхування гравців
Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча
Взаємодії гравців передньої лінії під час атаківих дій

[illegible]

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З БАСКЕТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка Особливості харчування баскетболіста. Методика організації самостійних занять баскетболом. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Перша долікарська допомога
Спеціальна фізична підготовка Ривки з місця на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень
«Човниковий» біг 4 × 9 м
Прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом
Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із дістананням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору
Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами
Естафети
Техніко-тактична підготовка Поеднання вивчених способів пересувань, передач, ведення, кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу і швидкого прориву
Кидки: • однією рукою зверху у стрибку; обома руками від грудей (дівчата) в умовах опору захисника; • вибір способу та моменту для виконання кидку
Відбивання м'яча
Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами

Уроки																
35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	48	49	50	51	52	53	54
У процесі уроків																
	+					+						+				
		+								+						
				+										+		
					+		+				+					+
			+						+						+	
+								+					+			
3	3	3	3				3	3	3	3	3	3				3
П	3	3	3	В	П	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	
											В	П				
				П	3	3							3	3	3	3

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТУРИЗМУ*

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	98	99	100	101	102	103
Теоретична підготовка Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення. Профілактика травматизму і патологічних станів організму. Надання першої допомоги. Зв'язок туризму і краєзнавства.	У процесі уроків					
Технічна підготовка Орієнтування на місцевості. Технічні етапи туристських змагань. В'язання вузлів. Розпалювання вогнищ різного типу	П	3	3			
	П	3	3	3	3	3
		П	3	3	3	К
					В	

* Матеріали взяті із Програми для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа) 2005 року.

РОЗДІЛ 4

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ

Урок № 1 (резерв часу) *

Завдання і зміст уроку визначає учитель.

Рекомендовано ознайомлення з теоретичним матеріалом на тему «Основи раціонального харчування» (див. розділ 2).

Урок № 2 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 30 м; закріпити стрибки у довжину з місця; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
	Спеціальні бігові вправи: • біг із високим підніманням стегна; • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з місця
	Рівномірний біг
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Домашнє завдання

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих ру
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
3–4 ч 30 м	Почергово забігами по чотири. Максимальна швидкість. Ненапружені рухи руками і ногами з великою амплітудою. Відпочинок під час повернення до лінії старту
5–6 хв	Почергово четвірками. Приземлення на м'яку поверхню. Після виконання — вільне струшування ніг
1000 м (дівчата) 1500 м (хлопці)	Урозтіч, не обганяти одне одного. У власному темпі та постійній швидкості
1,5–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Поновити спокійне дихання.
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
До 1 хв	Виконувати біг на 100 м і стрибок у довжину з місця

Урок № 3 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 30 м; закріпити стрибки у довжину з місця; розвивати силу рук у метаннях набивних м'ячів із різних вихідних положень

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна; • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з місця
	Метання набивних м'ячів із положення: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи; • лежачи на животі
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
3–4 × 30 м	Почергово забігами по чотири. Максимальна швидкість. Ненапружені рухи руками і ногами з великою амплітудою. Відпочинок під час повернення до лінії старту
4–5 хв	Почергово четвірками. Приземлення на м'яку поверхню. Після виконання — вільне струшування ніг.
9–10 хв	Спочатку розім'яти м'язи верхнього плечового поясу, розташувались у колону по чотири з інтервалом і дистанцією 2 кроки. Остання четвірка виходить на поле для подавання м'ячів
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 4 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 60 м; навчати стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати силу рук у метаннях набивних м'ячів із різних вихідних положень

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
	Перешукування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»
	Метання набивних м'ячів із положення: <ul style="list-style-type: none"> стоячи; сидячи; лежачи на животі
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку
2–3 × 60 м	Почергово забігами по двоє-трьох. Максимальна швидкість. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Суттєва відмінність від інших способів у фазі польоту. Після злету і польоту в кроці махова нога опускається донизу-назад до ноги, що відштовхувалася. Рука, що знаходилася попереду, опускається донизу, приєднуючись до другої руки; руки випрямляються в ліктьових суглобах, потім, рухаючись назад, піднімаються догори. Стрибун опиняється у прогнутому положенні, таким чином долає близько половини фази польоту. Згодом обидві ноги випростовуються вперед, згинаючись у тазостегновому та колінному суглобах, плечі нахилиються вперед, руки опускаються вперед-униз. У заключній фазі польоту ноги випрямляються в колінних суглобах, руки відводяться назад
7–8 хв	Спочатку розім'яти м'язи верхнього плечового поясу, розташувались у колону по чотири з інтервалом і дистанцією 2 кроки. Остання четвірка виходить на поле для подавання м'ячів
1,5–2 хв	Перехід із бігу на ходьбу — за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 5 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 60 м; повторити стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати силу рук у метаннях набивних м'ячів із різних вихідних положень

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на носках; на п'ятах; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешикування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»: <ul style="list-style-type: none"> із 3–5 кроків розбігу; без потрапляння на місце відштовхування
	Метання набивних м'ячів із положення: <ul style="list-style-type: none"> стоячи; сидячи; лежачи на животі
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг зі зміною напрямку
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
2–3 × 60 м	Почергово забігами по двоє-трьох. Максимальна швидкість. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Почергово одне за одним. Звернути увагу на прискорений розбіг, відштовхування вгору та м'яке приземлення
7–8 хв	Спочатку розім'яти м'язи верхнього плечового поясу, розташувались у колону по чотири з інтервалом і дистанцією 2 кроки. Остання четвірка виходить на поле для подавання м'ячів
1,5–2 хв	Зміна напрямку — за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 6 (легка атлетика)

Завдання уроку: ознайомити зі значенням оздоровчого бігу для здоров'я людини; розвивати швидкісну витривалість у бігу на 200 м; повторити стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати силу рук у метаннях набивних м'ячів із різних вихідних положень

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешикування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна; • біг із закиданням гомілки; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини
	Біг
	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»
	Метання набивних м'ячів із положення: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи; • лежачи на животі
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; лопата; граблі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учителю на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
3–4 хв	Див. розділ 2
2 × 200 м	Почергово забігами по двоє. Максимальна швидкість протягом усієї дистанції. Відпочинок під час повернення до лінії старту
6–7 хв	Почергово одне за одним. Під час відштовхування слід повністю випрямити ногу, що відштовхується, утримувати пряме положення тулуба та голови, виконувати активний мах вільною ногою
6–7 хв	Спочатку розім'яти м'язи верхнього плечового поясу, розташувшись у колону по чотири з інтервалом і дистанцією 2 кроки. Остання четвірка виходить на поле для подавання м'ячів
1,5–2 хв	Урзотіч, у власному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 7 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 60 м; закріпити стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешиккування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»
	Рівномірний біг
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
2–3 × 60 м	Почергово забігами по двоє-трьох. Максимальна швидкість. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Почергово одне за одним. У момент відштовхування нога на брусок ставиться на всю стопу, без руху, що стопорить. Оптимальна швидкість розбігу у сполучанні з чітким і правильним відштовхуванням
1000 м (дівчата) 1500 м (хлопці)	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Загальний старт. Після завершення не зупинятися
1,5–2 хв	У колону по одному, у середньому, потім повільному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 8 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу на 60 м; закріпити стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ
	Перешиккування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна; • біг із закиданням гомілки; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (25–26 хв)	Біг
	Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»
	Біг
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба в сполученні з підніманням рук через сторони вгору та опусканням униз
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції
2–3 × 60 м	Почергово забігами по двоє-троє. Максимальна швидкість. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Почергово одне за одним. Нагадати техніку безпеки під час стрибків. Для потрапляння на брусок для відштовхування слід намагатися досягнути стабільності у кроках розбігу. Рівноприскорений розбіг по розмітках
2 × 300 м (дівчата) 2 × 400 м (хлопці)	З інтервалом відпочинку між серіями до відновлення
1,5–2 хв	У колону по одному у повільному темпі. Сполучати з диханням.
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 9 (легка атлетика)

Завдання уроку: прийняти контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (15–16 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на носках; на п'ятах; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
	Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> багатоскоки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; біг стрибками з переходом на звичайний біг
Основна (25–26 хв)	Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «прогинаючись»
	Біг
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м
10–12 хв	Почергово одне за одним. Із трьох спроб фіксувати кращий результат. Х.: менше ніж 320 см — 320 см — 350 см — 390 см. Д.: менше ніж 280 см — 280 см — 310 см — 340 см
До 1700 м	Урозтіч, не заважаючи одне одному. У перемінному темпі
1,5–2 хв	Урозтіч, у повільному темпі, можливо вправи на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 10 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб; закріпити жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг боком і спиною вперед наввипередки
	Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
	Удари по м'ячу правою та лівою ногою: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому; • зовнішньою частиною підйому
	Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба
Заключна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи, нахили вперед із торканням стопи; • сидячи, пружні рухи в зігнутих у колінах ногах, стопи з'єднані
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 20 м	Почергово парами. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Почергово четвірками. На відстані 40–50 м розташувати 4 м'ячі. Звичайний біг, біг спиною вперед, перехресним кроком, приставним кроком із виконанням зупинки кроком, поворот на 90°, удар по м'ячу ногою
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, встановленими вчителем. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
7–8 хв	У кожного в руках м'яч. Жонглювати ногою, стегном, головою. Максимальна кількість повторень
2–3 хв	Фронтально одночасно. Сидячи, не заважаючи одне одному. В індивідуальному темпі з великою амплітудою
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 11 (футбол)

Завдання уроку: ознайомити із засобами профілактики травматизму на уроках футболу; закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб; розвивати спритність у рухливій грі «Виклик номерів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Профілактика травматизму на уроках футболу
	Ведення м'яча з виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч: <ul style="list-style-type: none"> • зовнішньою частиною підйому; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому
	Удари по м'ячу правою та лівою ногою: <ul style="list-style-type: none"> • носком; • п'ятою; • коліном
	Рухлива гра «Виклик номерів»
Заключна (3–4 хв)	Вправи асиметричної гімнастики (колові рухи — однією рукою у вигляді кола, другою — трикутника)
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Домашнє завдання

Інвентар: прапорці; кеглі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Почергово парами з обведенням 5–6 кеглів, що розташовані на відстані 4–5 м одна від одної. Повернення назад бігом із веденням м'яча
7–8 хв	Несподівані для суперників, не вимагають багато часу на підготовку і тому досить ефективні під час гри. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 10 м
7–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
До 30 с	Нахили тулуба, стрибки на скакалці

Урок № 12 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб; закріпити вкидання м'яча з різних положень із місця на дальність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Біг під гору та навпаки
	Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
	Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб: <ul style="list-style-type: none"> • по нерухомому м'ячу; • по м'ячу, що котиться; • по м'ячу, що летить
	Укидання м'яча з місця на дальність: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Поточно у парах або трійках. Підтримувати максимальну швидкість протягом усієї дистанції.
7–8 хв	Почергово четвірками. На відстані 40–50 м розташувати 4 м'ячі. Звичайний біг, біг спиною вперед, перехресним кроком, приставним кроком із виконанням зупинки стрибком, поворот на 90°, удар по м'ячу ногою
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, встановленими вчителем. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 10–15 м одне від одного
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 13 (футбол)

Завдання уроку: розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×10 м; закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; закріпити вкидання м'яча з різних положень із місця на точність; провести навчальну гру

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	«Човниковий» біг 4×10 м
	Ведення м'яча з виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч: <ul style="list-style-type: none"> • зовнішньою частиною підйому; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому
	Укидання м'яча з місця на точність: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> • напівшпагат; • шпагат
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; кеглі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по чотири. Тримати в руках м'яч і ним торкатися ліній
7–8 хв	Почергово парами з обведенням 5–6 кеглів, що розташовані на відстані 4–5 м одна від одної. Повернення назад бігом із веденням м'яча
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Виконувати у коридорі завширшки 2 м. Партнер, який ловить м'яч, повинен бути нерухомим
8–10 хв	Використовуючи набуті раніше техніко-тактичні уміння та навички
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати до больових відчуттів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 14 (футбол)

Завдання уроку: закріпити поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; провести навчальну гру в баскетбол у зменшених за чисельністю складах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Гра в баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Почергово четвірками. На відстані 40–50 м розташувати 4 м'ячі. Звичайний біг, прискорення, поворот на 90°, прискорення, удар по м'ячу ногою
8–10 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
10–12 хв	Учнів об'єднати у команди, що приблизно є рівними за складами. Проводити одночасно на всі наявні кошики
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного. Перехід від бігу до ходьби і навпаки — за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 15 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити кидання м'яча з різних положень із місця на точність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг після імітування удару по м'ячу ногою
	Ведення м'яча носком із виконанням ривків, контролюючи м'яч
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Укидання м'яча з місця на точність: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • лежачи
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; кеглі; футбольні м'ячі; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово по 3–4 учні на відстань 15–20 м. Максимальна швидкість
7–8 хв	У кожного в руках м'яч. Ведення у повільному темпі по колу, за сигналом учителя — прискорення (до 20 м). Чим більшою є швидкість пересування, тим далі від гравця перебуває м'яч.
7–8 хв	На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча.
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Не забувати згинати ноги в колінах. М'яч тримати таким чином, щоб великі пальці торкалися один одного
1,5–2 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному в максимальному темпі. Після завершення — ходьба на місці
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 16 (футбол)

Завдання уроку: закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб; закріпити жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб: <ul style="list-style-type: none"> • по м'ячу, що котиться; • по м'ячу, що летить
	Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гумові амортизатори

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Виконувати удари тільки способами, встановленими вчителем. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
7–8 хв	У кожного в руках м'яч. Жонглювати ногою, стегном, головою- Максимальна кількість повторень
10–12 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
2–3 хв	Почергово в парах. Після виконання — струшування ніг
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 17 (футбол)

Завдання уроку: навчати зупинки м'яча грудьми у русі; повторити удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб; розвивати спритність у рухливій грі «Третій зайвий»

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикання
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі (імітація)
	Удари по м'ячу правою та лівою ногою у різний спосіб
	Рухлива гра «Третій зайвий»
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Виконання зупинки засноване на амортизації та поступальному русі. Можлива зупинка м'ячів, що летять на рівні грудей або опускаються різною траєкторією. Дівчата виконують зупинку стегном.
9–10 хв	Виконувати удари тільки способами, встановленими вчителем, просуваючись між боковими лініями. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
9–10 хв	Див. додаток 2
1,5–2 хв	У колону по одному у середньому темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 18 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності у стрибках; навчати техніки гри головою; закріпити удари по м'ячу правою і лівою ногою у різний спосіб; повторити зупинку м'яча грудьми у русі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Стрибки з імітуванням ударів по м'ячу ногою, діставання підвішеного м'яча ногою у стрибку з місця
	Техніка гри головою: <ul style="list-style-type: none"> імітація за фазами (перша — повільна, друга — швидка); удари по нерухомому м'ячу, який тримає партнер на витягнутих руках на висоті голови
	Удари по м'ячу правою і лівою ногою у різний спосіб
	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Для удару у стрибку роблять поштовх угору обома ногами. Після відштовхування тулуб нахилиється назад, удар здійснюють у найвищій фазі стрибка
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Удар використовується як завершальний удар по воротах і для виконання передач м'яча партнерам. Найчастіше використовується удар середньою частиною чола та його варіанти (боковою частиною голови, потилицею, тім'ям). Фази: замах, ударний рух, проводка, набування вихідного положення для наступних дій
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, встановленими вчителем, просуваячись між боковими лініями. На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
7–8 хв	Варіанти виконання: 1) із відведенням тулуба назад (м'яч на землю опускається дуже швидко); 2) рух грудьми вперед-угору назустріч м'ячу, що підскакує вгору. Дівчата зупиняють м'яч стегном
1,5–2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 19 (футбол)

Завдання уроку: закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; повторити техніку гри головою; повторити зупинку м'яча грудьми у русі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (26–27 хв)	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому та стопи з виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч
	Техніка гри головою: <ul style="list-style-type: none"> • удари по нерухомому м'ячу, який тримає партнер на витягнутих руках на висоті голови; • удари по підвішеному м'ячу
	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі
Заклучна (4–5 хв)	Елементи акробатики: <ul style="list-style-type: none"> • перекид уперед; • перекид назад
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
8–9 хв	Фронтально одночасно, рухаючись по колу. Ведення внутрішньою частиною стопи використовується для зміни напрямку руху. Змінювати напрямок руху за сигналом учителя
8–9 хв	У парах із одним м'ячем. Виставити одну ногу на крок уперед (відстань між ногами 50–70 см), руки на рівні плечей і трохи зігнуті в ліктях. У першій фазі, починаючи зі стегон, відхилити тулуб назад, м'язи напружені, підборіддя лежить на грудях. У другій фазі різко нахилитися вперед, серединою чола виконати удар по м'ячу. Після виконання удару тулуб залишається в нахилі, плечі відведені назад
8–9 хв	Не зупиняти м'яч плечем або боком (м'яч відскакує в сторону). Дівчата зупиняють м'яч стегном
3–4 хв	Фронтально одночасно. У дві шеренги, інтервал і дистанція — не менше ніж 2 м
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 20 (футбол)

Завдання уроку: закріпити удари по м'ячу ногою та дальність; повторити техніку гри головою; провести гру у волейбол у скорочених за чисельністю складах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Техніка гри головою
	Гра у волейбол 3 × 3 або 4 × 4
Заклучна (3–4 хв)	Сидячи на землі в парах і тримаючи одне одного за руки, пружні нахили до кожної ноги
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Почергово по 3–4 учня. Забезпечити безперебійне подавання м'яча. Можливий невеликий розбіг
7–8 хв	У парах із одним м'ячем почергово. Учень самостійно накидає собі м'яч. Не заплющувати очі у момент зустрічі з м'ячем і продовжу- вати утримувати їх відкритими під час завдання удару
10–12 хв	Учнів поєднати у команди, що приблизно рівні за складами. За наявності більше ніж 2 команд проводити почергово скороченими партиями
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Не допускати больових від- чуттів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 21 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити зупинку м'яча грудьми у русі; закріпити техніку гри головою

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешикування
Основна (27–28 хв)	Біг боком і спиною вперед наввипередки
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі
	Техніка гри головою
Заклучна (4–5 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Перевірка домашнього завдання

Інвентар: прапорці; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Почергово у парах. Відпочинок під час повернення до лінії старту.
7–8 хв	На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча.
5–6 хв	Накидати м'яч партнерові різною траєкторією. Той зупиняє м'яч грудьми, ловить його і повертає м'яч першому учневі
7–8 хв	У парах одним м'ячем після підкидання м'яча партнером. Відстань між учнями 3–4 м. Не виконувати удар скронею або тім'ям. Не завдавати удару у нижню частину м'яча (це призводить до обертання м'яча і піднімання його вгору)
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
1,5–2 хв	Вибірково у 5–6 учнів

Урок № 22 (футбол)

Завдання уроку: закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити техніку гри головою; провести гру у баскетбол у скорочених за чисельністю складах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 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 (28–30 хв)	Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Техніка гри головою (удар по м'ячу середньою частиною чола з поворотом)
	Гра в баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: кеглі; футбольні м'ячі; баскетбольні м'ячі; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У кожного в руках м'яч. Рухатися «великою вісімкою», використовуючи різну швидкість і зручні способи ведення
7–8 хв	На двох — один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча
5–6 хв	У парах із одним м'ячем. М'яч кидає партнер. Під час замаху тулуб нахилиється назад і одночасно повертається у бік удару. Разом із тулубом повертаються ноги (на носках). Інші фази — так само як удар без повороту
9–10 хв	Учнів поєднати у команди, що є приблизно рівними за складами. Проводити одночасно на всі наявні кошики
2–3 хв	Фронтально одночасно у максимальному темпі, не заважаючи одне одному, після закінчення — ходьба на місці
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 23 (футбол)

Завдання уроку: закріпити зупинку м'яча грудьми у русі; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити техніку гри головою; розвивати спритність у рухливій грі «Передача м'ячів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешикування
Основна (28–30 хв)	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Техніка гри головою
	Рухлива гра «Передача м'ячів»
Заклучна (3–4 хв)	Біг зі зміною напрямку за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У дві шеренги
5–6 хв	Накидати м'яч партнерові різною траєкторією. Той зупиняє м'яч грудьми, ловить його і повертає м'яч першому учневі
7–8 хв	На двох — один м'яч. Передавати м'яч одне одному під час просування вперед, відстань між учнями 10–15 м
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Змінювати відстань між партнерами, траєкторію польоту м'яча, напрямок кидавання (праворуч і ліворуч від партнера)
7–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У колону по одному, сигнал подає вчитель свистком
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 24 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкісно-силові здібності в стрибках; закріпити ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч; прийняти контрольний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Стрибки з імітуванням ударів по м'ячу головою, діставання підвищеного м'яча головою у стрибку з місця
	Ведення м'яча у різний спосіб із виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч
	Контрольний норматив із ударів по м'ячу ногою на точність
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Для удару у стрибку роблять поштовх угору обома ногами. Після відштовхування тулуб нахиляється назад, удар роблять у найвищій фазі стрибка
5–6 хв	У кожного в руках м'яч. Рухатися «великою вісімкою», використовуючи різну швидкість і зручні способи ведення спочатку однією, потім другою ногою
9–10 хв	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 16,5 м (із-за меж штрафного майданчика). Х.: 1 або жодного влучного удару — 2 — 3 — 4–5. Д.: жодного влучного удару — 1 — 2 — 3–5
9–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
7–8 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 25 (гімнастика)

Завдання уроку: ознайомити з правилами безпеки під час занять гімнастикою; розвивати швидкісно-силові здібності в стрибках; навчати стійки на руках із допомогою (хлопці) і «мосту» нахилом назад (дівчата) в акробатиці; закріпити лазіння по вертикальному канату (хлопці); закріпити комбінації елементів у рівновазі (дівчата)

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Правила безпеки під час занять гімнастикою
	Стрибки зі скакалкою
	Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою
	Лазіння по вертикальному канату (хлопці)
	Вправи в рівновазі (дівчата) Вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг — 2 стрибки зі зміною ніг — махом правої (лівої) ноги зіскок
Заключна (3–4 хв)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: канат; скакалки; гімнастичні мати; колода

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Див. додаток 4
3–4 хв	Фронтально одночасно в максимальному темпі. Після завершення — ходьба з перешикуванням і об'єднанням у 4 відділення (по двоє хлопців і дівчат)
10–11 хв	Хлопці — кисті на ширині плечей, пальці розчепірені та спрямовані вперед, ноги разом, носки натягнуті. Перший учень лежить на животі, руки вгору. Другий захоплює обома руками за голені першого, піднімає його в стійку на руках, а потім повільно повертає у вихідне положення. Дівчата — «міст» із положення лежачи, «міст» стоячи на колінах, «міст» нахилом назад
10–11 хв	Почергово один за одним
10–11 хв	Почергово одна за одною. Забезпечити страхування
2–3 хв	Фронтально одночасно, у власному темпі. Максимальна кількість разів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 26 (гімнастика)

Завдання уроку: навчати опорного стрибка в присід — зіскоку вигнувшись (дівчата) та повторити стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці); повторити стійку на руках із допомогою (хлопці) та «міст» нахилом назад (дівчата) в акробатиці; розвивати силу в підтягуваннях на високій перекладині (хлопці) та у висі лежачи (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ритмічної гімнастики
Основна (28–30 хв)	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
	Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою
	Виси та упори: хлопці — підтягування на високій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Нахил назад, стоячи спиною до стінки з торканням її руками
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Із попереднім махом назад, під час настрибування на мостик нахилитися уперед, щоб центр тяжіння залишився позаду площі опори. Прямі та напружені ноги торкаються мостика носками, потім розгинаючи ноги в тазостегнових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхнутися з енергійним змахом руками і ривком плечима уперед-угору. Далі хлопці, набувши горизонтального положення, прогинаються і продовжують рух угору. Руки на прилад розташовувати значно попереду тулуба під кутом більшим ніж 130°, кисті рук розташовувати паралельно. Ноги розвести у сторони тільки після відштовхування руками. Після цього — розгинання тулуба за рахунок піднімання плечей угору
9–10 хв	Хлопці — (у разі втрати рівноваги) стійка врівноважується натисканням пальцями або протилежною частиною долонь на підлогу. Дівчата — намагатися повністю випрямити ноги та перенести вагу тіла на руки
9–10 хв	Почергово одне за одним. Виконувати максимальну кількість разів
2–3 хв	Фронтально одночасно у повільному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 27 (гімнастика)

Завдання уроку: ознайомити з розвитком фізичних якостей засобами гімнастики; навчати підйому силою в упор на перекладині (хлопці); закріпити комбінації елементів у рівновазі (дівчата); повторити опорний стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата); закріпити стійку на руках із допомогою (хлопці) та «міст» нахилом назад (дівчата) в акробатиці

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами
Основна (28–30 хв)	Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики
	Виси та упори: хлопці — підйом силою в упор на перекладині
	Вправи в рівновазі (дівчата): вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг — 2 стрибки зі зміною ніг — поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони — махом правої (лівої) ноги зіскок
	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
	Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — «міст» нахилом назад із допомогою
Заклучна (3–4 хв)	Стоячи прямо, кисті стиснути у кулак на рівні живота; у момент вдиху різко випрямити руки
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 3–4 м
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Із вихідного положення вис на перекладині підтягнутися, силою перейти з вису на зігнутих руках в упор на зігнуті руки. Розгинаючи руки, перейти в упор на прямі руки, прогнутися
7–8 хв	Почергово одна за одною. Забезпечити страхування
7–8 хв	Звертати увагу на дальність приземлення. Тулуб у польоті повинен бути випрямленим і руки винесені вперед
7–8 хв	Хлопці — із упору присівши на лівій нозі, праву ногу відвести назад, поштовхом лівої та махом правої ноги вийти в стійку з прямими руками із допомогою Дівчата — ноги дещо зігнути, стегна увести вперед. Потім ноги випрямити, вагу тіла передати на ноги, відштовхнутися руками
2–3 хв	Урозтіч у повільному темпі. Кулаки вище поясу не піднімати. Напружуватися тільки під час вдиху
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 28 (гімнастика)

Завдання уроку: навчати перевороту в сторону (дівчата) та закріпити стійку на руках із допомогою (хлопці) в акробатиці; повторити підйом силою в упор на перекладині (хлопці); закріпити комбінації елементів у рівновазі (дівчата); закріпити опорний стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та повторити стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами
Основна (28–30 хв)	Акробатика: хлопці — стійка на руках із допомогою; дівчата — переворот у сторону
	Виси та упори: хлопці — підйом силою в упор на перекладині
	Вправи в рівновазі (дівчата) Вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг — упор стоячи на лівім (правім) коліні — махом правої (лівої) ноги зіскок
	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
Заключна (3–4 хв)	Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати руками підлоги
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; гімнастичні кінь і козел; мостик; гімнастичні мати; колода; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 3–4 м
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Хлопці — з упору присівши поштовхом ніг вийти в стійку з прямими руками із допомогою Дівчата — довгий крок, руки та ноги ставити по прямій лінії, тулуб рівний, ноги прямі, встати на одну ногу обличчям до доріжки, спина «дугою»
9–10 хв	У момент переходу з вису в упор для збереження рівноваги слід наблизити центр тяжіння до перекладини, згинаючи тіло в тазостегнових суглобах, подаючи плечі та голову якнайдалі вперед, і перехопити руки (почергово або одночасно) в упор.
9–10 хв	Почергово одна за одною. Забезпечити страхування
9–10 хв	Звернути увагу на висоту зльоту після відштовхування руками та повне випрямлення в польоті
2–3 хв	Фронтально одночасно. Темп рухів повільний
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 29 (гімнастика)

Завдання уроку: навчати перевороту в сторону (хлопці) та повторити переворот у сторону (дівчата) в акробатиці; повторити підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці); закріпити комбінації елементів у рівновазі (дівчата); закріпити опорний стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата); ознайомити з профілактикою травматизму під час занять гімнастикою

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешкування
	Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами
Основна (28–30 хв)	Акробатика: хлопці та дівчата — переворот у сторону
	Виси та упори: хлопці — підйом переворотом в упор на перекладині
	Вправи в рівновазі (дівчата): вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг — 2 стрибки зі зміною ніг — поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони — крок правою (лівою) уперед — упор стоячи на лівім (правім) коліні — махом правої (лівої) ноги зіскок
	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
Заклучна (3–4 хв)	Вис на верхній рейці гімнастичної стінки
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; гімнастичні кінь і козел; мостик; гімнастичні мати; колода; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 3–4 м
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Розвивати швидкість за рахунок активного відштовхування і швидкого маху. Зберігати пряме положення в стійці на руках. Послідовність опори
9–10 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 та тулуб якомога вище і ближче до приладу. У момент, коли ноги перебуватимуть вище точок хвату, розгинаючи руки, наблизити тіло до приладу і спертися об нього животом, а потім, підтягуючись і розгинаючись, перейти в упор
9–10 хв	Почергово одна за одною. Забезпечити страхування
9–10 хв	Звернути увагу на висоту зльоту після відштовхування руками та повне випрямлення в польоті
2–3 хв	Почергово тривалістю до 30 с
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 30 (гімнастика)

Завдання уроку: закріпити повороти в сторони в акробатиці; закріпити підйом переворотом в упор на перекладині (хлопці); розвивати силу в підтягуванні у висі лежачи (дівчата); закріпити опорний стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ритмічної гімнастики
Основна (28–30 хв)	Акробатика: хлопці та дівчата — переворот у сторону
	Виси та упори: хлопці — підйом переворотом в упор на перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи
	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
Заклучна (3–4 хв)	Підтримка на стегнах лицьова
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Збільшувати амплітуду рухів (намагатися виконати 2–3 перевороти якомога далі) та швидкість просування
9–10 хв	Хлопці — якщо це необхідно, слід надавати допомогу підштовхуванням у плече (учитель розташовується з боку від учня).
9–10 хв	Страхування: учитель розташовується біля місця приземлення, підтримує учня під груди та за руку вище ліктя
2–3 хв	У парах. Нижній учень може сидіти на колінах, на лаві, у напівприсіді, спираючись спиною на стінку
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 31 (гімнастика)

Завдання уроку: ознайомити з оптимальним руховим режимом; навчати згинання і розгинання рук в упорі на брусах (хлопці) та розвивати силу у підтягуваннях у висі лежачи (дівчата); закріпити переворот у сторону в акробатиці; закріпити опорний стрибок через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями
Основна (28–30 хв)	Оптимальний руховий режим
	Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи
	Акробатика: хлопці та дівчата — переворот у сторону
	Опорні стрибки: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
Заключна (3–4 хв)	Колові рухи руками у боковій та лицьовій площинах: <ul style="list-style-type: none"> • почергово; • послідовно; • одночасно; • із гантелями у руках
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; гімнастичні кінь і козел; мостик; гімнастичні мати; паралельні бруси; гімнастичні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 3–4 м
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Почергово одне за одним. Виконувати максимальну кількість разів
7–8 хв	Провести як змагання на найдовший переворот між двома, трьома або всіма учнями в одну сторону та в іншу
7–8 хв	Стракування: учитель розташовується біля місця приземлення, підтримує учня під груди та за руку вище ліктя
2–3 хв	Перешикувати у чотири шеренги і розімкнутися на довжину витягнутих рук. Виконувати з максимальною амплітудою
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 32 (гімнастика)

Завдання уроку: повторити згинання і розгинання рук в упорі на брусах (хлопці) та розвивати силу у підтягуваннях у висі лежачи (дівчата); закріпити зв'язки вивчених елементів в акробатиці; прийняти контрольний норматив із опорного стрибка через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці) та стрибка у присід — зіскок вигнувшись (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями
Основна (28–30 хв)	Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи
	Акробатика: хлопці та дівчата — зв'язки вивчених елементів
	Контрольний норматив з опорних стрибків: хлопці — через гімнастичного коня в довжину способом «ноги нарізно»; дівчата — стрибок у присід — зіскок вигнувшись
Заклучна (3–4 хв)	Сидячи спиною до гімнастичної стінки, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановлені на ширині плечей, вигинаючись, встати
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; гімнастичні кінь і козел; мостик; гімнастичні мати; паралельні бруси; гімнастичні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 3–4 м
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Почергово одне за одним. Виконувати максимальну кількість разів
9–10 хв	Хлопці — стійка на руках, переверот у сторону. Дівчата — «міст», переверот у сторону
9–10 хв	Почергово одне за одним. Обов'язкове страхування
2–3 хв	Почергово. Темп рухів повільний
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 33 (гімнастика)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках зі скакалкою; прийняти контрольний норматив із зв'язок вивчених елементів в акробатиці; закріпити згинання і розгинання рук в упорі на брусах (хлопці) та розвивати силу у підтягуваннях у висі лежачи (дівчата)

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ритмічної гімнастики
Основна (28–30 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Контрольний норматив з акробатики: хлопці та дівчата — зв'язки вивчених елементів
	Виси та упори: хлопці — згинання і розгинання рук в упорі на брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи
Заклучна (3–4 хв)	Підтримка «напівколону»
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; паралельні бруси; гімнастичні мати; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Фронтально одночасно в максимальному темпі. Урозтіч, не заважаючи одне одному
10–11 хв	Почергово одне за одним
10–11 хв	Почергово одне за одним. Виконувати максимальну кількість разів.
2–3 хв	У парах. Нижній учень може сидіти на колінах, на лаві, спиратися спиною на стінку
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 34 (гімнастика)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках із скакалкою; закріпити лазіння по вертикальному канату (хлопці); закріпити вправи в рівновазі (дівчата); прийняти контрольний норматив із згинання і розгинання рук в упорі на брусах (хлопці) та із підтягувань у висі лежачи (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Лазіння по вертикальному канату (хлопці)
	Вправи у рівновазі (дівчата): вхід із додатковою опорою — 2–3 кроки зі змахом ніг — 2 стрибки зі зміною ніг — поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони — крок правою (лівою) уперед — упор стоячи на лівім (правім) коліні — махом правої (лівої) ноги зіскок
	Контрольний норматив із висів і упорів: хлопці — підтягування на високій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи
Заклучна (3–4 хв)	Колові рухи руками у боковій та лицьовій площинах: <ul style="list-style-type: none"> • почергово; • послідовно; • одночасно; • із гантелями у руках
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: перекладина; канат; скакалки; паралельні бруси; гімнастичні мати; колода

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Фронтально одночасно в максимальному темпі. Урозтіч, не заважаючи одне одному
10–11 хв	Лазіння в три або в два прийоми. Одне за одним по черзі
10–11 хв	Почергово одна за одною. Забезпечити страхування
10–11 хв	Почергово одне за одним. Дається одна спроба Х.: менше ніж 6 — 6 — 8 — 10. Д.: менше ніж 9 — 9 — 15 — 19
2–3 хв	Перешікувати у чотири шеренги і розімкнутися на довжину витягнутих рук. Виконувати з максимальною амплітудою
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 35 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати рівновагу в естафеті; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; повторити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
Основна (26–28 хв)	Естафета
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • ривок на 14 м з обертанням м'ячем навколо тулуба та шиї; • біг із високого старту на 28 м із передачами м'яча з руки в руку; • передачі м'яча в парах у русі, один учень біжить обличчям уперед, інший — спиною вперед
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
Заключна (4–5 хв)	Біг із зупинкою за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Перевірка домашнього завдання

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
8–9 хв	Див. додаток 2.
8–9 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Виконувати вправи з широкою амплітудою рухів. Починати вправу в парах на маленькій швидкості, поступово її збільшуючи
9–10 хв	Надавати м'ячу траєкторії зворотного обертання з рухом захльостування кистей
1,5–2 хв	У середньому темпі, сигнал подає учитель свистком
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
1,5–2 хв	Вибірково у 5–6 учнів

Урок № 36 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Ривки з місця на 5 м із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • лежачи на животі; • лежачи на спині
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • ривок на 14 м з обертанням м'ячем навколо тулуба та шиї; • кидки м'яча в кошик після обертання м'яча навколо тулуба під час подвійного кроку
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово групами по 4. Максимально швидке реагування на сиг- нал і пересування
5–6 хв	Кінцевою метою переміщення гравця по майданчику з м'ячем і без м'яча, ловіння та передач є кидки в кошик
7–8 хв	Не втрачати рівновагу під час відштовхування та приземлення
8–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії
1,5–2 хв	У колону по одному, дистанція — два кроки
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 37 (баскетбол)

Завдання уроку: ознайомити із профілактикою травматизму на заняттях баскетболом; розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Профілактика травматизму на заняттях баскетболом
	«Човниковий» біг 4×9 м
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча: <ul style="list-style-type: none"> біг спиною вперед із передачами 2–3 м'ячів; кидки м'яча у кошик, відштовхуючись від гімнастичного мостика
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: кубики; баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. розділ 2
2–3 рази	Почергово забігами по чотири. Максимальна швидкість
8–9 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів (перша вправа) та почергово одне за одним (друга вправа). Самостійно підбирати м'яч після кидка і передавати його наступному учневі
8–9 хв	Не виносити м'яч у вихідне положення для кидка до стрибка. Лікоть руки, що кидає, піднятий і спрямований у напрямку кошика
1,5–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Зміна — за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 38 (баскетбол)

Завдання уроку: ознайомити з методикою організації самостійних занять баскетболом; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); розвивати силу у вправах з обтяженнями

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Методика організації самостійних занять баскетболом
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча: <ul style="list-style-type: none"> стрибки із дриблінгом на щиті обома та однією рукою; стрибки через гімнастичну лаву з веденням м'яча вперед-назад і боком із кидком м'яча в кінці
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами: <ul style="list-style-type: none"> згинання та розгинання рук із м'ячем; те саме м'яч за головою; колові рухи тулубом, тримаючи м'яч угорі; сидячи, руки з м'ячем прямі вгорі, нахили до ноги; нахил уперед, м'яч у прямих руках, повороти в сторони
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: набивні м'ячі; баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Почергово по двоє на один щит (перша вправа) та почергово одне за одним (друга вправа). Добирати м'яч самостійно після виконання кидка в кошик
7–8 хв	Не виносити м'яч у крайньому положенні далеко вперед або назад.
7–8 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, у кожного в руках м'яч. Виконувати під рахунок учителя
1,5–2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 39 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість реагування на зоровий сигнал; навчати вибору способу та моменту для виконання кидка; повторити ведення м'яча без зорового контролю; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Прискорення, зупинки, повороти за зоровим сигналом
	Вибір способу та моменту для виконання кидка
	Ведення м'яча без зорового контролю на місці зі зміною: <ul style="list-style-type: none"> • висоти відскоку; • швидкості
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно. Сигнал для зміни характеру дій подає учитель раніше обумовленим способом
7–8 хв	Вибір способу кидка зумовлений відстанню до кошика, кутом розташування до щита, відстанню та характером опору захисника (пасивний або активний)
5–6 хв	Фронтально одночасно, у кожного в руках м'яч. Основні рухи виконуються в ліктьовому та променезап'ястковому суглобах
8–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії
1,5–2 хв	У колону по одному, сполучаючи з вправами на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 40 (баскетбол)

Завдання уроку: повторити вибір способу та моменту для виконання кидка; закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами; розвивати швидкісно-силові здібності в стрибках

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том з п'яти на носок
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Вибір способу та моменту для виконання кидка
	Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами
	Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із дістанням висо- ких предметів
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Вибір варіантів моменту для кидка залежно від характеру опору і розташування захисника, відстані до кошика, необхідності та можливості передати м'яч партнерові, який знаходиться в кращій позиції
9–10 хв	Фронтально одночасно, у кожного в руках м'яч. Пересуватися по колу одне за одним із дистанцією 2–3 м. Фінти виконувати само- стійно
9–10 хв	Учні розташовуються групами біля щита. Діставати сітку кошика або край щита
1,5–2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 41 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Ривки з місця на 10 м із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи; • сидячи; • лежачи
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами
Заклучна (3–4 хв)	Вправи на розтягування в парах: <ul style="list-style-type: none"> • відведення прямої руки із допомогою партнера; • сидячи, нахили вперед із допомогою партнера
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Почергово групами по 4 учні. Максимальна швидкість
9–10 хв	Після випуску м'яча приземлятися на обидві ноги, набувати стійки баскетболіста для виконання наступних дій.
9–10 хв	Фронтально одночасно, у кожного в руках м'яч. Пересуватися по колу одне за одним із дистанцією 2–3 м. Фінти виконувати за сигналом учителя
2–3 хв	У парах фронтально. Урозтіч, не заважаючи одне одному. У власному темпі з максимальною амплітудою
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 42 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 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 (28–30 хв)	Вистрибування з присіду
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу: <ul style="list-style-type: none"> атака кошика після виконання заслону; атака кошика після виконання «вісімки»
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Колові рухи: правою рукою у вигляді кола, лівою — у вигляді трикутника
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному. Вистрибувати серіями по 5–6 разів на максимальну висоту
5–6 хв	Поєднатися у трійки за власним бажанням. Почергово. Підбирати м'яч після атаки
7–8 хв	Уміти розслаблятися під час виконання кидка у стрибку, бути впевненим у своїх силах
9–10 хв	Використовуючи вивчені раніше групові та командні взаємодії
1,5–2 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному, у зручному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 43 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати рівновагу в естафеті; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Естафета
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу: <ul style="list-style-type: none"> • атака кошика після виконання «вісімки»; • те саме після сигналу вчителя
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
Заклучна (3–4 хв)	Лежачи на животі, зробити вдих, зігнути коліна, руки назад, напружити м'язи спини на 5–6 с і «упустити» руки, розслабитися
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Див. додаток 2
9–10 хв	Поєднатися у трійки за власним бажанням. Почергово. Підбирати м'яч після атаки
9–10 хв	Контролювати обертання м'яча. Надавати м'ячу мінімум обертання тоді, коли це необхідно
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 44 (баскетбол)

Завдання уроку: закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); розвивати силу у вправах із обтяженнями; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом з п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах позиційного нападу: <ul style="list-style-type: none"> атака кошика після виконання «вісімки»; те саме з пасивним опором захисників
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами: <ul style="list-style-type: none"> згинання та розгинання рук із м'ячем; те саме м'яч за головою; колові рухи тулубом, тримаючи м'яч угорі; сидячи, руки з м'ячем прямі вгорі, нахили до ноги; нахил уперед, м'яч у прямих руках, повороти в сторони
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Урок № 45 (резерв часу) *

Завдання і зміст уроку визначає вчитель.

Рекомендовано ознайомлення з теоретичним матеріалом на тему «Олімпійська Україна» (див. розділ 2) і підбиття підсумків за семестр.

Інвентар: набивні м'ячі; баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Поєднатися у трійки за власним бажанням. Почергово, переходячи від нападу до захисту. Підбирати м'яч після атаки
7–8 хв	Випускати м'яч через вказівний палець. Усю увагу зосереджувати на кошику
5–6 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, у кожного в руках м'яч. Виконувати під рахунок учителя
9–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
2–3 хв	У колону по одному, сполучаючи з вправами на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Уроки № 46–47 (резерв часу) *

Завдання і зміст уроку визначає учитель.

Рекомендовано ознайомлення з теоретичним матеріалом

на тему «Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення)»

(див. розділ 2).

Урок № 48 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву: <ul style="list-style-type: none"> біг спиною вперед із передачами 2–3 м'ячів і кидком у кошик; кидки м'яча у кошик, відштовхуючись від гімнастичного мостика
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; кубики

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4. Максимальна швидкість
8–9 хв	Почергово забігами парами (перша вправа) та почергово одне за одним (друга вправа). Самостійно підбирати м'яч після кидка і передавати його наступному учневі
7–8 хв	У парах, розташовуючись на середній відстані від кошика та виконуючи почергово по одному кидку. Темп кидків середній. Увага — на узгодження дій
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 49 (баскетбол)

Завдання уроку: ознайомити з особливостями харчування баскетболіста; розвинути швидкісно-силові здібності в стрибках; навчати відбивання м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Особливості харчування баскетболіста
	Стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору
	Відбивання м'яча
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Почергово групами по 4–5 учнів, зістрибуючи з гімнастичної лави.
5–6 хв	У парах одним м'ячем. Під час кидка у кільце захисник ударним рухом кистю змінює напрямок польоту м'яча
8–10 хв	У парах одним м'ячем, розташовуючись на середній відстані від кошика та виконуючи почергово по одному кидку. Темп кидків середній. Увага — на узгодження дій
2–3 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 50 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); повторити відбивання м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Ривки з місця на 15 м із вихідних положень: <ul style="list-style-type: none"> • сидючи; • лежачи на животі; • лежачи на спині
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Відбивання м'яча
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Домашнє завдання

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово групами по 4. Максимально швидко реагування на сигнал і пересування
7–8 хв	Під час швидкої атаки (до 5–6 с), рухаючись від центральної лінії, в грі двоє проти одного захисника, двоє проти двох захисників.
7–8 хв	У парах, розташовуючись на середній відстані від кошика та виконуючи почергово по одному кидку. Темп кидків середній. Увага — на висоту стрибка
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Змінювати відстань до кошика, кут розташування, обманливі дії
1,5–2 хв	У колону по одному, чергування за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
До 30 с	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; стрибки на скакалці

Урок № 51 (баскетбол)

Завдання уроку: ознайомити з першою долікарською допомогою; розвивати рівновагу в естафеті; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Перша долікарська допомога
	Естафета
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Ведення м'яча без зорового контролю на місці зі зміною: <ul style="list-style-type: none"> • висоти відскоку; • швидкості
Заклучна (3–4 хв)	Стрибки зі скалкою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; скалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Див. додаток 2
7–8 хв	У парах, розташовуючись на середній відстані від кошика та виконуючи почергово по одному кидку. Темп кидків високий. Увага — на швидкість випуску м'яча
7–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Основні рухи виконуються в ліктьовому та променезап'ястковому суглобах
1,5–2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному з максимальною швидкістю.
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 52 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата); закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг із зміною напрямку за зоровим сигналом
	Кидки м'яча однією рукою зверху у стрибку та обома руками від грудей (дівчата)
	Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Пасивні нахили тулуба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно. В колону по одному, дистанція 2 кроки, сигнал подає вчитель свистком
7–8 хв	У трійках обома м'ячами, розташовуючись на середній відстані від кошика та виконуючи по чергово по 10 кидків. Темп кидків середній
7–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Пересуватися по колу одне за одним із дистанцією 2–3 м. Фінти виконувати самостійно.
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У парах, сидячи на підлозі, тримаючи одне одного за руки
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 53 (баскетбол)

Завдання уроку: прийняти контрольний норматив зі штрафних кидків; закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами; провести навчальну гру

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Контрольний норматив зі штрафних кидків
	Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Вправи з обтяженнями, набивними м'ячами: <ul style="list-style-type: none"> згинання та розгинання рук, м'яч за головою; нахил уперед, м'яч у прямих руках
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
10–12 хв	По одному на кожний кошик. Х. (із 6 кидків), Д. (із 7 кидків): жодного влучення — 1 влучення — 2 влучення — 3–6(7) влучень
5–6 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Пересуватися по колу одне за одним із дистанцією 2–3 м. Фінти виконувати самостійно
10–12 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, у кожного м'яч. Виконувати під рахунок учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 54 (баскетбол)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках; закріпити поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча; закріпити ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикання
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Серійні стрибки поштовхом обох ніг із дістанням високих предметів
	Поєднання пересувань, передач, ведення та кидків м'яча в простих варіантах швидкого прориву
	Ведення м'яча без зорового контролю поєднаного з фінтами
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Учні розташовуються групами біля щита. Діставати сітку кошика або край щита
7–8 хв	Під час швидкої атаки (до 5–6 с), рухаючись від центральної лінії, в грі троє проти одного захисника, троє проти двох захисників
5–6 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Пересуватися по колу одне за одним із дистанцією 2–3 м. Фінти виконувати самостійно
8–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, виконуючи вправи на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 55 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку; закріпити нижню подачу м'яча; повторити прямий нападальний удар із власного підкидання; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку
	Нижня подача м'яча з-за лицьової лінії
	Прямий нападальний удар із власного підкидання
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Учні біля сітки в зонах 2, 3, 4; партнери у полі із м'ячами. Накидання м'яча через сітку, зворотна передача зверху, розворот до сітки, стрибок на блок і повторення
7–8 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів
7–8 хв	Почергово групами по 2–3 учні, в кожного з яких м'яч. Звернути увагу на енергійне відштовхування. Рука не повинна бути під час удару зігнутою та з розслабленою кистю
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 56 (волейбол)

Завдання уроку: ознайомити з технічною та тактичною підготовкою волейболістів; навчати прямого нападального удару з накидання партнера; закріпити передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку; закріпити нижню подачу м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Технічна та тактична підготовки волейболістів
	Прямий нападальний удар із накидання партнера
	Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку
	Нижня подача м'яча в ліву та праву половину майданчика
Заключна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Одна група учнів (із м'ячами) розташовується в зоні 2, друга вико- нує нападальний удар. Своєчасний розбіг, швидке відштовхування. Приземлення на зігнуті ноги в місці відштовхування
7–8 хв	Учні біля сітки в зонах 2, 3, 4; партнери у полі із м'ячами. Наки- дання м'яча через сітку, зворотна передача зверху, розворот до сіт- ки, стрибок на блок і повторення
7–8 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів. Напрямок подачі визначає вчитель
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, чергування за сиг- налом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 57 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку; закріпити верхню подачу м'яча; повторити прямий нападальний удар із накидання партнера

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку
	Верхня подача м'яча з-за лицьової лінії
	Прямий нападальний удар із накидання партнера
Заключна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> пружні погойдування у випаді; відведення ноги, тримаючи її за стопу
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Ноги знаходяться в широкій зручній стійці в зігнутому положенні. Тулуб тримати прямо. Кисті в «замок», прямі руки прямі та витягнуті вперед
9–10 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів.
9–10 хв	Одна група учнів (із м'ячами) розташовується в зоні 2, друга виконує нападальний удар. Своєчасний розбіг, швидке відштовхування. Приземлення на зігнуті ноги в місці відштовхування
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Одночасно, у власному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 58 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку; закріпити верхню подачу м'яча; закріпити прямий нападальний удар із накидання партнера; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку
	Верхня подача м'яча в ліву та праву частину майданчика
	Прямий нападальний удар із накидання партнера
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з вправами на поновлення дихання
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Політ м'яча, його рівень, зміна напрямку супроводжується тільки поглядом. Вибір позиції для прийому м'яча визначає ефективність наступної передачі
7–8 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, інша — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів. Напрямок подачі визначає вчитель
7–8 хв	Одна група учнів (із м'ячами) розташовується в зоні 2, друга виконує нападальний удар. Положення руки на м'ячі під час удару залежно від зросту учня, висоти стрибка та віддалення м'яча від сітки (зверху, зверху-позаду, позаду)
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
2–3 хв	У колону по одному в повільному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 59 (волейбол)

Завдання уроку: ознайомити з профілактикою травматизму під час занять волейболом; навчати прийому м'яча після подачі в задану зону; закріпити верхню подачу м'яча; закріпити прямий нападальний удар із накидання партнера

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Профілактика травматизму під час занять волейболом
	Прийом м'яча після подачі в задану зону
	Верхня подача м'яча в певну зону
	Прямий нападальний удар із накидання партнера
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Вибір способу прийому м'яча (зверху або знизу обома руками, однією рукою знизу). Залежно від умов прийом м'яча зверху обома руками може виконуватися в стійці та в падінні
7–8 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів. Зону подачі визначає вчитель
7–8 хв	Одна група учнів (із м'ячами) розташовується в зоні 2, друга виконує нападальний удар. Положення руки на м'ячі під час удару залежно від зросту учня, висоти стрибка та віддалення м'яча від сітки (зверху, зверху-позаду, позаду)
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 60 (волейбол)

Завдання уроку: навчати прямого нападального удару з передачі партнера; закріпити верхню подачу м'яча; повторити прийом м'яча після подачі в задану зону

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Прямий нападальний удар із передачі партнера
	Верхня подача м'яча в певну зону
	Прийом м'яча після подачі в задану зону
Заключна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім нападальний удар.
9–10 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. Почергово групами по 4–5 учнів. Зону подачі визначає вчитель
9–10 хв	Мати максимальну готовність до переміщення — це можливо лише в тому випадку, коли гравець набуває нестійкого положення, при якому йому легко розпочати рух
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, сигнал для чергування подає вчитель
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 61 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачу м'яча обома руками зверху в парах через сітку; закріпити верхню подачу м'яча; повторити прямий нападальний удар із передачі партнера

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ із джгутом
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку
	Верхня подача м'яча на швидкість
	Прямий нападальний удар із передачі партнера
Заключна (3–4 хв)	Біг із зміною напрямку за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; джгути

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	На одному боці майданчика в зонах 4, 3, 2 на відстані 3–4 м від сітки розташовані троє учнів із м'ячами. На іншому — три стільця в зонах 4, 1, 6; поза зоною 4 — інші учні, які, оббігаючи стілець, вибігають на прийом і передачу м'яча. Кожний гравець виконує передачі у трьох зонах послідовно
9–10 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. 5 подач. Почергово по двоє, інші забезпечують подавання м'ячів
9–10 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім нападальний удар
2–3 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, зміна напрямку за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 62 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку; закріпити верхню подачу м'яча; повторити прямий нападальний удар із передачі партнера

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ із джгутом
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку
	Верхня подача м'яча на швидкість
	Прямий нападальний удар із передачі партнера
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; джгути; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	На одному боці майданчика в зонах 4, 3, 2 на відстані 3–4 м від сітки розташовані троє учнів із м'ячами. На другому — три стільці в зонах 4, 1, 6; поза зоною 4 — інші учні, які, оббігаючи стілець, вибігають на прийом і передачу м'яча. Кожний гравець виконує передачі у трьох зонах послідовно
9–10 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому. 5 подач. Почергово по двоє, інші забезпечують подавання м'ячів
9–10 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім — нападальний удар. Якщо м'яч знаходиться в зручному для удару положенні, виконувати сильний, кисть ніби накриває м'яч і виконує рух на зразок хльостання
1,5–2 хв	Фронтально одночасно, урозтіч, не заважаючи одне одному в максимальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 63 (волейбол)

Завдання уроку: навчати блокування нападального удару; закріпити прямий нападальний удар із передачі партнера; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ із джгутом
Основна (28–30 хв)	Блокування нападального удару
	Прямий нападальний удар із передачі партнера
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; джгути

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Блокування — це основний спосіб із протидії атаковим діям суперника над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакових дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення
9–10 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім нападальний удар. Якщо м'яч далеко від сітки, краще виконати не сильний, точний удар, для чого активніше відвести плече руки, що битиме, а удару завдавати за рахунок обертання тулуба навколо вертикальної осі
9–10 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного з виконанням вправ на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 64 (волейбол)

Завдання уроку: ознайомити з основними засадами суддівства; закріпити прямий нападальний удар із передачі партнера; повторити блокування нападального удару; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Основні засади суддівства
	Прямий нападальний удар із передачі партнера
	Блокування нападального удару
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім нападальний удар. Кут між напрямом польоту м'яча від удару та площиною майданчика залежить від переміщення кисті в променезапясковому суглобі по горизонтальній осі: чим більше відвести кисть назад, тим далі полетить м'яч
7–8 хв	Одиночне блокування. Перед початком дій той, хто блокує, набуває вихідного положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрям передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком уздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі
8–10 хв	Використовуючи вивчений раніше нападальний удар і його блокування
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 65 (волейбол)

Завдання уроку: ознайомити з взаємодією гравців передньої та задньої ліній; навчати страхування гравців; закріпити прямий нападальний удар із передачі партнера; закріпити блокування нападального удару

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Взаємодія гравців передньої та задньої ліній
	Страхування гравців
	Прямий нападальний удар із передачі партнера
	Блокування нападального удару
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Перевірка домашнього завдання

Інвентар: волейбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	При прийомі нападальних ударів і страховці вибір місця залежить від напрямку, швидкості, віддаленості від сітки, висоти польоту м'яча під час передач на удар, рухів нападника і дій гравців, що блокують, та захисників своєї команди
7–8 хв	Одна група учнів розташовується в зоні 2, друга виконує передачу обома руками зверху в зону 2, а потім нападальний удар. Удар виконувати в різні фази стрибка: на злеті, у найвищій точці, під час опускання
7–8 хв	Подвійне (потрійне) блокування — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох (трьох) гравців над сіткою створюється бар'єр із рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки ті, хто блокують, розвертають долоні таким чином, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на половину суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, чергування за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
До 1 хв	Вибірково у 5–6 учнів

Урок № 66 (волейбол)

Завдання уроку: навчати виконання нападального удару гравцями задньої лінії; закріпити блокування нападального удару; повторити страхування гравців; про- вести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Виконання нападального удару гравцями задньої лінії
	Блокування нападального удару
	Страхування гравців
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Вправи на поновлення дихання
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Нападник залежно від напрямку і висоти передачі, розташування блоку та гравців захисту намагається обрати найраціональніший для конкретних обставин спосіб удару, який дозволить обійти або пробити блок суперника або спрямувати м'яч у найменш захищену зону майданчика
5–6 хв	Вибір моменту стрибка для блокування визначається діями нападника: <ul style="list-style-type: none"> • при швидкісному ударі з передачі, що направлена близько до сітки, — пересікання рукою вертикалі під час замаху гравця, який нападає; • при швидкісному ударі з передачі, що віддалена від сітки, — початок ударного руху гравця, який нападає; • при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, — момент відривання ніг від підлоги або винесення рук над головою під час відштовхування перед гравцем, який нападає
5–6 хв	За напрямом передачі захисник і той, хто страхує, визначають зону атаки і відповідно до цього спостерігають за гравцем цієї зони
10–12 хв	Використовуючи вивчені раніше нападкові удари, блокування та страхування
1,5–2 хв	Фронтально одночасно, рухаючись по колу
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 67 (волейбол)

Завдання уроку: повторити виконання нападального удару гравцями задньої лінії; закріпити блокування нападального удару; навчати взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча; закріпити передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Виконання нападального удару гравцями задньої лінії
	Блокування нападального удару
	Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча
	Передачі м'яча обома руками зверху в парах через сітку
Заключна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> • напівшпагат; • шпагат
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Із передачі, що віддалена від сітки, доцільніше виконувати сильний нападальний удар у зону розташування гравця суперника, який найслабше грає в захисті
7–8 хв	Якщо нападник і той, хто блокує, мають різний зріст, то гравцеві нижчого зросту, який блокує, слід вистрибувати дещо раніше, вищому — пізніше
7–8 хв	Для успішного прийому гравці повинні розташовуватися таким чином, щоб не закривати одне одного, даючи можливість захищати власну частину майданчика. Гравці задньої лінії здійснюють захисні дії та страхування (фланговим або центральним гравцем)
5–6 хв	Змінювати висоту передач (траєкторію польоту м'яча), відстань до сітки, попередні переміщення праворуч-ліворуч
1,5–2 хв	Фронтально одночасно, урозтіч, не заважаючи одне одному, припинити у разі больових відчуттів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 68 (волейбол)

Завдання уроку: повторити взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча; закріпити верхню подачу м'яча; прийняти контрольний норматив із передач м'яча обома руками зверху в парах через сітку

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча
	Верхня подача м'яча
	Контрольний норматив із передач м'яча обома руками зверху
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Стракування під час блокування: зі спеціальним гравцем, який стракує; стракування всіма гравцями задньої лінії залежно від зони, куди спрямований м'яч після удару
7–8 хв	Одна половина учнів знаходиться на одному боці майданчика, друга — на другому
10–12 хв	У парах через сітку. Х.: 6 — 8 — 10 — 14. Д.: 4 — 6 — 8 — 12
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 69 (волейбол)

Завдання уроку: закріпити передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку; навчати взаємодії гравців передньої лінії під час атаківих дій; прийняти контрольний норматив із верхньої подачі м'яча

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Передачі м'яча обома руками знизу в парах через сітку
	Взаємодія гравців передньої лінії під час атаківих дій
	Контрольний норматив із верхньої подачі м'яча
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Змінювати висоту передач (траєкторію польоту м'яча), відстань до сітки, попередні переміщення праворуч-ліворуч
7–8 хв	Групові дії. Головне завдання під час виконання передач — створення найсприятливіших умов для нападального удару. Види передач: прості, зі зміною місць, для удару з першої передачі, у стрибку з діями, що відвертають увагу. Під час нападального удару доцільною є зміна місць між гравцями сусідніх зон
10–12 хв	Із 6 спроб. Х.: 1 — 2 — 3 — 4–6. Д.: жодної — 1 — 2 — 3–6
2–3 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, чергування за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 70 (волейбол)

Завдання уроку: повторити взаємодію гравців передньої лінії під час атаківих дій; прийняти контрольний норматив із передач м'яча обома руками знизу в парах через сітку; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Взаємодія гравців передньої лінії під час атаківих дій
	Контрольний норматив із передач м'яча обома руками знизу
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Біг зі зміною напрямку за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Командні дії. Вихід для виконання нападального удару; страхування гравця, який виконує нападальний удар; обманливі дії. Будь-яка складна комбінація має за мету ввести в оману гравців, що блокують. Нападальні та зв'язкові змінюють місце або темп (висоту) атаки. Атаки першим темпом: «зліт», «простріл», «зона», «навздогін» та інші Атаки другим темпом: «хвиля», «моріта», «повернення», «хрест», «ешелон»
8–10 хв	У парах через сітку. Х.: 4 — 6 — 8 — 12. Д.: 2 — 4 — 6 — 10
10–12 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, сигнал подає вчитель свистком
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 71 (футбол)

Завдання уроку: закріпити поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб; закріпити жонглювання м'ячем всіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба; розвивати спритність у рухливій грі «Проведи м'яч»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
	Удари по м'ячу правою та лівою ногами: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому; • зовнішньою частиною підйому
	Жонглювання м'ячем всіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба
	Рухлива гра «Проведи м'яч»
	Ходьба з підніманням рук через сторони та опусканням униз
Заклучна (3–4 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Почергово четвірками. На відстані 40–50 м розташувати 4 м'ячі. Звичайний біг, біг спиною уперед, перехресним кроком, приставним кроком із виконанням зупинки кроком, поворот на 90°, удар по м'ячу ногою
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, що встановлені вчителем. На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
5–6 хв	У кожного м'яч. Жонглювати ногою, стегном, головою. Максимальна кількість повторень
7–8 хв	Див. додаток 2
1,5–2 хв	У колону по одному. Сполучати з диханням (рух рук угору сполучається із вдихом, рух униз — із видихом)
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 72 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; навчати відбирання м'яча у широкому випаді; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб; провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том із п'яти на носок
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Біг після імітування удару по м'ячу ногою або головою у стрибку
	Відбирання м'яча у широкому випаді: <ul style="list-style-type: none"> • стоячи одне навпроти другого, намагатися якнайшвидше вибити м'яч, який розташовується між ними на відстані 2–3 м; • форвард повільно веде м'яч назустріч захисникові, який відбирає м'яч, виставляючи ногу
	Удари по м'ячу правою та лівою ногами: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому; • зовнішньою частиною підйому
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Поточно по 3–4, інтервал 5 с. Відстань 20–25 м. Максимальна швидкість
7–8 хв	Дає можливість випередити суперника та захопити м'яч із відстані 1,5–2 м. Використовується під час спроби суперника обійти праворуч або ліворуч. Випад здійснюється швидким переміщенням у бік м'яча (ширина залежить від відстані до м'яча). У парах одним м'ячем
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, що встановлені вчителем. На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, використовуючи вправи на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 73 (футбол)

Завдання уроку: закріпити поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; повторити відбирання м'яча у широкому випаді; закріпити вкидання м'яча після розбігу на дальність

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем
	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Відбирання м'яча у широкому випаді: <ul style="list-style-type: none"> форвард повільно веде м'яч назустріч захисникові, який відбирає м'яч, виставляючи ногу; те саме, але захисник також рухається назустріч
	Укидання м'яча після розбігу на дальність: <ul style="list-style-type: none"> у ходьбі; після бігу
Заключна (3–4 хв)	Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гумові амортизатори

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово четвірками. На відстані 40–50 м розташувати 4 м'ячі. Звичайний біг, біг спиною вперед, перехресним кроком, приставним кроком із виконанням зупинки кроком, поворот на 90°, удар по м'ячу ногою
7–8 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Для відбирання використовують «удар» (м'яч вибивається носком) та «зупинку» (стопа ставиться на шляху руху м'яча)
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 15–20 м одне від одного. Зупиняти м'яч ногою у вивчений спосіб
2–3 хв	У парах. Урозтіч, не заважаючи одне одному, почергово
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 74 (футбол)

Завдання уроку: закріпити відбирання м'яча у широкому випаді; закріпити вкидання м'яча після розбігу на точність; закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; розвивати швидкість у рухливій грі «Ривок за м'ячем»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Відбирання м'яча у широкому випаді: <ul style="list-style-type: none"> форвард веде м'яч назустріч захисникові, який у русі назустріч відбирає м'яч, виставляючи ногу; форвард намагається подолати половину поля, захисник йому протидіє
	Укидання м'яча після розбігу на точність
	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Рухлива гра «Ривок за м'ячем»
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Чітке визначення моменту відбирання, коли суперник найменше контролює або найбільше віддаляє від себе м'яч
5–6 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 15–20 м одне від одного. Зупиняти м'яч ногою у вивчений спосіб. Учень без м'яча переміщується праворуч і ліворуч
7–8 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
7–8 хв	Див. додаток 2
1,5–2 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному в максимальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 75 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; навчати вкидання м'яча на хід партнерові; закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; закріпити відбирання м'яча в широкому випаді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг під гору та навпаки
	Укидання м'яча на хід партнерові
	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Відбирання м'яча у широкому випаді: <ul style="list-style-type: none"> форвард веде м'яч назустріч захисникові, який у русі назустріч відбирає м'яч, виставляючи ногу; форвард намагається подолати половину поля, захисник йому протидіє
Заключна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> махи ногою вперед-назад; колові махи зігнутою у коліні ногою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 25–30 м	Почергово забігами по 4. Максимальна швидкість
5–6 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 8–10 м одне від одного. Учень без м'яча переміщується праворуч і ліворуч.
7–8 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Чітке визначення моменту відбирання та швидке застосування прийому
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному з най-більшою амплітудою
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 76 (футбол)

Завдання уроку: ознайомити з основними засадами суддівства; закріпити різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; повторити вкидання м'яча на хід партнерові

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перека- том із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Основні засади суддівства
	Ведення м'яча з виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч: <ul style="list-style-type: none"> • зовнішньою частиною підйому; • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Укидання м'яча на хід партнерові
Заклучна (3–4 хв)	Елементи акробатики: <ul style="list-style-type: none"> • перекид уперед; • перекид назад
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
7–8 хв	Почергово парами з обведенням 5–6 кеглів, що розташовані на відстані 4–5 м одна від одної. Повернення назад бігом із веденням м'яча
7–8 хв	На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча.
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 8–10 м одне від одного. Учень без м'яча переміщується праворуч і ліворуч
1,5–2 хв	Поточно одне за одним, дистанція 3–4 м. Після завершення — повільна ходьба
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 77 (футбол)

Завдання уроку: навчати фінту «відходом»; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити вкидання м'яча на хід партнерові; розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці й качки»

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Фінт «відходом»
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Укидання м'яча на хід партнерові
	Рухлива гра «Мисливці й качки»
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Перевірка домашнього завдання

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	У підготовчій фазі гравець своїми діями показує, що має намір піти з м'ячем від суперника в обраному напрямку. Переміщаючись, суперник намагається перекрити зону передбачуваного проходу. Але у фазі реалізації, швидко змінюючи напрямок руху, гравець іде з м'ячем у протилежну сторону
7–8 хв	На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча
5–6 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 8–10 м одне від одного. Учень без м'яча віддаляється у ходьбі
7–8 хв	Див. додаток 2
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих
До 1 хв	Вибірково у 5–6 учнів

Урок № 78 (футбол)

Завдання уроку: розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×10 м; навчати фінту «ударом»; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити кидання м'яча на хід партнерові

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	«Човниковий» біг 4×10 м
	Фінт «ударом»
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Укидання м'яча на хід партнерові
Заключна (3–4 хв)	Біг із зміною напрямку за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колоні по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4. Максимальна швидкість
7–8 хв	Під час зближення із суперником, який бере участь у єдиноборстві та розташований попереду або попереду-збоку, у підготовчій фазі виконується замах ударною ногою. Реагуючи на замах, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону передбачуваного польоту м'яча. Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що пов'язані з уповільненням рухів і зупинкою. Залежно від ігрової ситуації, розташування партнерів і суперників, пози суперника у фазі реалізації виконується несильний удар по м'ячу ногою і відхід від суперника вперед, праворуч, ліворуч або назад
7–8 хв	На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 15 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча.
7–8 хв	У парах одним м'ячем. Учні розташовуються на відстані 8–10 м одне від одного. Учень без м'яча віддаляється у бігові
1,5–2 хв	У колоні по одному, не обганяючи одне одного, зміна напрямку за сигналом учителя свистком
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 79 (футбол)

Завдання уроку: закріпити різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч; навчати фінту «зупинкою»; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; розвивати силу в рухливій грі «Виштовхни з кола»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Ведення м'яча носком із виконанням ривків, контролюючи м'яч
	Фінт «зупинкою»
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Рухлива гра «Виштовхни з кола»
Заклучна (3–4 хв)	Пасивні нахили тулуба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У кожного м'яч. Ведення у повільному темпі по колу, за сигналом учителя — прискорення (до 20 м). Чим більшою є швидкість пересування, тим далі м'яч від гравця
7–8 хв	Під час ведення при спробі відбирання м'яча збоку або збоку-ззаду використовують фінт «зупинкою» з наступанням і без наступання на м'яч підшвою
7–8 хв	На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча
7–8 хв	Див. додаток 2
1,5–2 хв	У парах, сидячи на підлозі одне напроти одного, тримаючись за руки до виникнення больових відчуттів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 80 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; повторити обманливі дії; закріпити маневрування в захисті та атаці

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Стрибки з імітуванням ударів ногою, дістання підвішеного м'яча головою у стрибку із розбігу
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Обманливі дії
	Маневрування в захисті та атаці
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному. Дистанція 2–3 кроки. Стрибки кожні 5–6 кроків
7–8 хв	На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м. Удар виконувати встановленим способом, зупиняти м'яч у різний спосіб залежно від сили та траєкторії польоту м'яча.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Рухи, що базуються на принципі швидкої та несподіваної зміни напрямку руху і виконуються у різний спосіб.
7–8 хв	«Відкривання» використовується для оптимального вибору позиції з метою отримання м'яча. Виконується раптово для суперника, на високій швидкості, не заважаючи партнерам, не наближуючись до гравця, який володіє м'ячем і не потрапити у положення «поза грою»
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 81 (футбол)

Завдання уроку: закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; закріпити зупинку м'яча грудьми (крім дівчат) у русі; повторити обманливі дії; провести рухливу гру в скорочених за чисельністю складах

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Зупинка м'яча грудьми (крім дівчат) у русі
	Обманливі дії
	Гра у баскетбол 3 × 3 або 4 × 4 на один кошик
Заклучна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
7–8 хв	У парах, рухаючись назустріч. Не зупиняти м'яч плечем або боком (м'яч відскакує в сторону). Дівчата зупиняють м'яч стегном.
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Різні варіанти відбирань під час гри на обмеженому майданчику
8–10 хв	За спрощеними правилами
2–3 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, чергування за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 82 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; навчати зупинки з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій; закріпити удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб; закріпити обманливі дії

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Біг боком і спиною вперед наввипередки
	Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій
	Удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб: <ul style="list-style-type: none"> • по нерухомому м'ячу; • по м'ячу, що котиться; • по м'ячу, що летить
	Обманливі дії
	У нахилі тулубом витягнути руки вперед, стиснути кулаки, потім відпустити їх і розслабитися
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 20 м	Почергово забігами по 4. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Мета: погасити швидкість м'яча, що летить або котиться, і пристосувати (перевести) його для виконання наступних дій. Здійснюватися швидко, у потрібному напрямку, згідно з ігровими обставинами
7–8 хв	Виконувати удари тільки способами, що встановлені вчителем. На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Різні варіанти відбирань під час гри на обмеженому майданчику
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 83 (футбол)

Завдання уроку: повторити зупинку з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій; закріплювати удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб; закріплювати маневрування в захисті та атаці

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій
	Удари по м'ячу правою та лівою ногами у різний спосіб: <ul style="list-style-type: none"> • по нерухомому м'ячу; • по м'ячу, що котиться; • по м'ячу, що летить
	Маневрування в захисті та атаці
Заклучна (3–4 хв)	Лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опором партнера або гумового амортизатора
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гумові амортизатори

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Виконуючи зупинку м'яча, слід маскувати наміри щодо подальших дій та дезорієнтувати суперника.
9–10 хв	Виконувати удари тільки способами, що встановлені вчителем. На пару один м'яч. Відстань між учнями — до 20 м
9–10 хв	Дії захисника проти гравця без м'яча (закривання та перехоплення м'яча) та проти гравця з м'ячем (відбирання м'яча, протидія передачі, протидія веденню, протидія удару)
1,5–2 хв	Почергово в парах. Урозтіч, не заважаючи одне одному. Після завершення — повільна ходьба
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 84 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; повторити зупинку з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити техніку гри головою

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг із максимальною швидкістю після подолання перешкод
	Зупинка з виведенням м'яча на зручну позицію для подальших дій
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Техніка гри головою
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; бар'єри

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 30 м	Почергово забігами по 4. Як перешкоди використати бар'єри
7–8 хв	Залежно від траєкторії польоту м'яча використовують зупинки м'яча, що котиться після відскоку від землі, або м'яча, що летить із різних напрямів
7–8 хв	Одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча
7–8 хв	У парах одним м'ячем після підкидання м'яча партнером. Відстань між учнями 3–4 м. Не виконувати удар скронею або тім'ям. Не завдавати удар у нижню частину м'яча (це призводить до обертання м'яча і піднімання його вгору)
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 85 (футбол)

Завдання уроку: закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити відбирання м'яча в умовах ігрових вправ; розвивати витривалість у бігу

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу ногою на точність
	Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ
	Біг
Заклучна (3–4 хв)	Елементи акробатики (перевороти в сторону)
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча.
7–8 хв	У парах під час гри одне проти одного на обмеженій частині поля. Гравець із м'ячем намагається закотити м'яч за умовну лінію воріт, гравець без м'яча намагається його вибити
1700 м	У перемінному темпі. Урозтіч, після завершення перейти на ходьбу.
2–3 хв	Поточно одне за одним, дистанція 2 м
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 86 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидкість бігу; закріпити удари по м'ячу ногою на дальність; закріпити відбирання м'яча в умовах ігрових вправ; закріпити техніку гри головою

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Біг під гору і навпаки
	Удари по м'ячу ногою на дальність
	Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ
	Техніка гри головою
Заключна (3–4 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 20–25 м	Почергово забігами по 4 із максимальною швидкістю. Відпочинок під час повернення до лінії старту
8–10 хв	Почергово по трое-четверо, використовуючи всю довжину поля. Остання трійка (четвірка) розташовується у полі для підбирання м'ячів
7–8 хв	У парах під час гри одне проти одного на обмеженій частині поля. Гравець із м'ячем намагається закотити м'яч за умовну лінію воріт, гравець без м'яча намагається його вибити
5–6 хв	У парах одним м'ячем після підкидання м'яча партнером. Відстань між учнями 3–4 м. Не виконувати удар скронею або тім'ям. Не завдавати удару у нижню частину м'яча (це призводить до обертання м'яча і піднімання його вгору)
2–3 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, чергування за сигналом учителя
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 87 (футбол)

Завдання уроку: ознайомити з Міжнародними футбольними асоціаціями; розвинути спритність у «човниковому» бігу 4×10 м; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити відбирання м'яча в умовах ігрових вправ

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Міжнародні футбольні асоціації
	«Човниковий» біг 4×10 м
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ
Заклучна (3–4 хв)	Біг із зміною напрямку за сигналом
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2
9–10 хв	Почергово забігами по 4 із максимальною швидкістю. Відпочинок під час повернення до лінії старту
9–10 хв	Одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча
9–10 хв	У парах під час гри одне проти одного на половині поля. Гравець із м'ячем намагається закотити м'яч за умовну лінію воріт, гравець без м'яча намагається його вибити. Одночасно тут же грають ще кілька пар
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного, сигнал подавати свистком
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 88 (футбол)

Завдання уроку: закріпити різні способи ведення м'яча з виконанням ривків та обведень, контролюючи м'яч; закріпити удари по м'ячу ногою на точність; закріпити відбирання м'яча в умовах ігрових вправ; розвивати спритність у рухливій грі «М'яч капітанові»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому та стопи з виконанням ривків і обведень, контролюючи м'яч
	Удари по м'ячу ногою на точність
	Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ
	Рухлива гра «М'яч капітанові»
Заклучна (3–4 хв)	Стоячи одне навпроти одного, положити ногу на плече партнера, який спочатку стоїть на коліні, а потім піднімається
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно, рухаючись по колу. Ведення внутрішньою частиною стопи використовується для зміни напрямку руху. Змінювати напрямок руху за сигналом учителя
7–8 хв	Одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча.
7–8 хв	У парах під час гри одне проти одного на половині поля. Гравець із м'ячем намагається закотити м'яч за умовну лінію воріт, гравець без м'яча намагається його вибити. Одночасно тут же грають ще кілька пар
7–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У парах урозтіч, не заважаючи одне одному. Рухатися повільно до больових відчуттів, потім другою ногою
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 89 (футбол)

Завдання уроку: розвивати швидко-силові здібності в стрибках; закріпити жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба; прийняти контрольний норматив із ударів на точність після ведення м'яча; провести навчальну гру

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Стрибки з імітуванням ударів головою та ногою у стрибку із розбігу
	Жонглювання м'ячем усіма частинами тулуба з повторенням однією частиною тулуба
	Контрольний норматив із 5 ударів на точність
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Лежачи на животі, зробити вдих, зігнути коліна, руки назад, напружити м'язи спини на 5–6 с і «упустити» руки, розслабитися
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колонну по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Для удару у стрибку роблять поштовх угору обома ногами. Після відштовхування тулуб нахиляється назад, удар роблять у найвищій фазі стрибка
5–6 хв	У кожного м'яч. Жонглювати ногою, стегном, головою. Максимальна кількість повторень
10–12 хв	Одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 11 м після ведення м'яча. Х.: 1 або жодного влучного удару — 2 — 3 — 4–5. Д.: жодного влучного удару — 1 — 2 — 3–5
7–8 хв	Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 90 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; навчати стрибка у висоту із розбігу способом «переступання»; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (26–27 хв)	Біг
	Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»
	Рівномірний біг
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: стартові колодки; прапорці; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учителю на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку
2–3 × 60 м	Почергово забігами по 4 із максимальною швидкістю. Відпочинок під час повернення до лінії старту
8–10 хв	Фази розбігу та відштовхування — як в інших видах стрибків. Виліт виконується боком до планки. Махова нога знаходиться паралельно до неї, а поштовхова вільно опущена вниз. У момент переходу планки, завдяки опусканню махової ноги за планку, поштовхова нога дугоподібним рухом із поворотом коліна і носка назовні переноситься через планку. У момент переходу через планку внаслідок нахилу голови, плечей уперед стрибун піднімає таз вище. Поштовхова нога переноситься над планкою, а приземлення відбувається боком до планки спочатку на махову ногу, а потім на поштовхову
1000 м (дівчата); 1500 м (хлопці)	Урозтіч, не заважаючи одне одному у власному темпі. Після завершення не зупинятися
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного з виконанням вправ на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 91 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; повторити стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»; повторити метання малого м'яча на дальність із розбігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (26–27 хв)	Біг
	Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу способом «із-за спини через плече»
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків
	Перевірка домашнього завдання

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку
3–4 × 60 м	Почергово забігами по 4. Підтримувати максимальну швидкість протягом дистанції. Відпочинок під час повернення до лінії старту
7–8 хв	Розбіг під кутом 30–45°. Довжина розбігу 7–9 бігових кроків. Довжина кроків: третій від поштовху — 200 см, передостанній — 210 см, останній — 190 см. У момент амортизації поштовхова нога зігнута в колінному суглобі до 130°
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Нагадати про положення «натягнутого лука» і техніку перехресного кроку
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих
До 1 хв	Вибірково у 5–6 учнів

Урок № 92 (легка атлетика)

Завдання уроку: повторити стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»; закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу; розвивати швидкісну витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> багатоскоки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; біг стрибками з переходом на звичайний біг
Основна (26–27 хв)	Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу
	Біг
Заклучна (3–4 хв)	Лежачи на животі, зробити вдих, зігнути коліна, руки назад, напружити м'язи спини на 5–6 с і «упустити» руки, розслабитися
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м
5–6 хв	Поштовх здійснюється дальньою ногою відносно планки. Місце поштовху віддалене від проекції планки на відстань 70–80 см.
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 3–4 кроків розбігу. Узгоджувати розбіг із відведенням руки.
2 × 300 м (дівчата) та 2 × 400 м (хлопці)	Старт роздільний для хлопців і дівчат. Інтервал відпочинку до повного відновлення
2–3 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 93 (легка атлетика)

Завдання уроку: розвивати швидкість у бігу; закріпити стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»; закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на носках; на п'ятах; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешікування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна; • біг із закиданням гомілки; • біг стрибками, який переходить у звичайний біг
Основна (26–27 хв)	Біг
	Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу
Заклучна (3–4 хв)	Вправи на розтягування: <ul style="list-style-type: none"> • напівшпагат; • шпагат
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учителю на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м
2 × 200 м	Почергово забігами по 4. Підтримувати максимальну швидкість протягом дистанції. Відпочинок під час повернення до лінії старту.
7–8 хв	У вищій точці носок махової ноги і тулуб повертаються до планки. Поштовхова нога за планкою розвертається стопою до планки. Приземлення виконується на махову ногу боком до планки
8–10 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 4–6 кроків підготовчого розбігу з незначним прискоренням. Відведення м'яча назад від плеча з одночасним поворотом плеча боком до напрямку метання, обгін нижніми кінцівками верхніх
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. У власному темпі до виникнення больових відчуттів
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 94 (легка атлетика)

Завдання уроку: закріпити стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу; розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешикування
	Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> багатоскоки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; біг стрибками з переходом на звичайний біг
Основна (26–27 хв)	Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу
	Рівномірний біг
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба з підніманням рук через сторони вгору та опусканням
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м
7–8 хв	Під час відштовхування поштовхова нога починає енергійно випрямлятися одразу після постановки її на землю. Таз активно виводити вперед-угору.
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 6–8 кроків розбігу з незначним прискоренням. Збільшувати швидкість перехресного кроку. Поворот правим боком у напрямку метання, збільшуючи шлях впливу на м'яч
1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	Урозтіч, у власному темпі. Після завершення не зупинятися
2–3 хв	У колону по одному в повільному темпі. Узгоджувати рухи руками з диханням (руки вгору — вдих, униз — видих)
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 95 (легка атлетика)

Завдання уроку: прийняти контрольний норматив із бігу на 60 м; закріпити стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»; закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ у русі
	Перешікування
	Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук
Основна (26–27 хв)	Контрольний норматив із бігу на 60 м
	Стрибки у висоту із розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–5,5 хв	Див. додаток 3
До 30 с	У колону по чотири, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізу. Дистанція — 15–20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку
10–12 хв	Почергово забігами по двоє. Х.: більше ніж 10,2 — 10,2 — 9,5 — 8,6. Д.: більше ніж 10,7 — 10,7 — 10,0 — 9,8
7–8 хв	У фазі польоту тулуб повертається до планки і поштовхової ноги, нахилиється в сторону розбігу, а таз швидко переміщається над планкою. У момент переходу через планку внаслідок нахилу голови, плечей уперед стрибун піднімає вище таз
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з повного розбігу. Зберігати стійке положення після випуску м'яча (можливий перескок із лівої ноги на праву)
1,5–2 хв	У колону по одному
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 96 (легка атлетика)

Завдання уроку: прийняти контрольний норматив зі стрибків у висоту із розбігу способом «переступання»; закріпити метання малого м'яча на дальність із розбігу; розвивати швидкісну витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешукування
	Комплекс ЗРВ
	Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> багатоскоки; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; біг стрибками з переходом на звичайний біг
Основна (26–27 хв)	Контрольний норматив із стрибків у висоту із розбігу способом «переступання»
	Метання малого м'яча на дальність із розбігу
	Біг
Заклучна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по чотири. Учитель на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15–20 м
10–12 хв	Почергово по одному. Х.: менше ніж 105 см — 105 см — 110 см — 120 см. Д.: менше ніж 90 см — 90 см — 95 см — 105 см
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з повного розбігу. Зберігати стійке положення після випуску м'яча
2 × 400 м	Почергово забігами по 4. Підтримувати максимальну швидкість протягом дистанції. Відпочинок під час очікування черги
1,5–2 хв	У колону по одному, не обганяючи одне одного з вправами на поновлення дихання
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 97 (легка атлетика)

Завдання уроку: прийняти контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу; прийняти контрольний норматив із бігу на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці)

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу
	Контрольний норматив із бігу на 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці)
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба з підніманням рук через сторони та опусканням
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; лопата; граблі; м'ячі вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
14–15 хв	Почергово по одному. Забезпечити безперебійне подавання м'ячів. Х.: менше ніж 26 м — 26 м — 31 м — 36 м. Д.: менше ніж 18 м — 18 м — 21 м — 25 м
14–15 хв	Старт роздільний для хлопців і дівчат. Після завершення бігу не зупинятися
2–3 хв	У колону по одному, у власному темпі
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 98 (туризм)

Завдання уроку: ознайомити із засобами підвищення працездатності, прискорення відновлення; повторити орієнтування на місцевості; повторити технічні етапи туристських змагань

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення
	Орієнтування на місцевості (за легендою та картою)
	Технічні етапи туристських змагань (подолання переправ)
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: карта; компас

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Див. розділ 2
10–12 хв	Карта являє собою зображення на площині земної поверхні у зменшеному вигляді. Чим більша площа, тим більше викривляється її зображення. Карти розподіляються на різні види: оглядово-географічні, спеціальні — геологічні, ґрунтові, лісні, топографічні, туристичні. Карти бувають різних масштабів: чим у менше число разів зменшена місцевість, тим більший масштаб, і навпаки
12–14 хв	Учень, який перейшов із командною страховкою на інший берег, натягає переправу для всієї групи, поки група завершує проходження попереднього етапу або перешкоди
2–3 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 99 (туризм)

Завдання уроку: закріпити орієнтування на місцевості; повторити в'язання вузлів; закріпити технічні етапи туристських змагань

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (27–28 хв)	Орієнтування на місцевості (за картою)
	В'язання вузлів
	Технічні етапи туристських змагань (траверс схилу)
Заклучна (4–5 хв)	Перетягування канату
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м; карта; компас; довга мотузка; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Карту використовують також для вимірювання відстаней, яке полягає в тому, що спочатку вимірюють довжину відрізків (ліній) лінійкою, смужкою паперу або циркулем на карті, а потім, використовуючи масштаб карти, визначають, якій відстані вони відповідають на місцевості. Для того щоб вміти читати карту, необхідно використовувати умовні знаки, що за своїм призначенням поділяються на масштабні, позамасштабні та пояснювальні. Для орієнтування карти її кладуть горизонтально, ставлять на неї компас і обертають карту разом з компасом таким чином, щоб напрямок стрілки компаса збігся з меридіаном
9–10 хв	Вузли для зв'язування двох мотузок: якщо мотузки однакового діаметра, то їх зв'язують вузлом прямим («морським»), при різній товщині мотузок — «брамшкотовим». Під час в'язання вузлів не слід забувати на кінцях зв'язаних мотузок робити додаткові страхувальні вузли (див. додаток 1).
9–10 хв	Під час руху по трав'янистому схилі уздовж нього (траверсування) ступню розташованої вище ноги потрібно ставити на всю підошву поперек схилу, а ступню другої — розвертати носком на деякий кут униз
3–4 хв	Об'єднати у дві змішані команди
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 100 (туризм)

Завдання уроку: закріпити орієнтування на місцевості; закріпити технічні етапи туристських змагань; закріпити в'язання вузлів

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'яти на носок
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (27–28 хв)	Орієнтування на місцевості
	Технічні етапи туристських змагань (подолання переправ)
	В'язання вузлів
Заклучна (4–5 хв)	Рухлива гра «Переправа»
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м; довга мотузка

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Орієнтування на місцевості може бути загальним і детальним. Перше — загальний напрямок руху, район місцезнаходження, відстань до найближчих крупних орієнтирів. Друге — точка місцезнаходження, напрямок сторін горизонту на шляху руху, упізнавання навколишніх географічних об'єктів і визначення їхнього положення
9–10 хв	Для страховки до грудної обв'язки через карабін вузлом «провідника» прикріплюють дві допоміжні мотузки: одна тягнеться на один берег, друга — на інший. З їхньою допомогою можна витягнути туриста, що знесилився, або перетягнути по основній мотузці рюкзаки, що підчіплюють карабіном по 2–3 штуки
9–10 хв	Вузли для петель і обв'язки: «провідник», «подвійний провідник»; «вісімка» і «булінь». Допоміжні вузли: «удавка», «зустрічний» і «схоплювальний» (див. додаток 1)
3–4 хв	Див. додаток 2
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 101 (туризм)

Завдання уроку: ознайомити з профілактикою травматизму і патологічних станів організму; закріпити технічні етапи туристських змагань; закріпити в'язання вузлів

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; із високим підніманням колін
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
Основна (27–28 хв)	Профілактика травматизму і патологічних станів організму
	Технічні етапи туристських змагань (рух по купинах)
	В'язання вузлів
Заключна (4–5 хв)	Долання смуги перешкод
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м; колоди (автошини)

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. розділ 2
10–12 хв	Поточно одне за одним. Використовувати намальовані кола, автомобільні шини, колоди, мотузки
10–12 хв	Вузли повинні не тільки міцно триматися, але й легко розв'язуватися, коли в цьому виникає необхідність. Вузли у варіанті, що саморозв'язуються, в'яжуться з додатковою петелькою одного з кінців мотузки у вузлі або з паличкою, попередньо вставленою у вузол (див. додаток 1)
3–4 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 102 (туризм)

Завдання уроку: ознайомити з правилами надання першої допомоги; навчати розпалювання вогнищ різного типу; закріпити технічні етапи туристських змагань; закріпити в'язання вузлів

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; малим кроком; широким кроком
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (27–28 хв)	Надання першої допомоги
	Розпалювання вогнищ різного типу
	Технічні етапи туристських змагань (спуск та підйом на схил)
	В'язання вузлів
Заключна (4–5 хв)	Естафета на рівновагу
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м; дрова; хмиз; сірники

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. розділ 2.
7–8 хв	Основні типи вогнища (за способом укладання дров та хмизу): «курінь», «колодязь» («криничка»), «зірка», «стінка», «тайгове» (див. додаток 1)
9–10 хв	Чим крутішим є схил, тим більше потрібно розводити носки ніг. При зтяжному підйомі рекомендується підніматися «серпантинном»: поперемінно то лівим, то правим боком до схилу. На крутіших ділянках спускаються на напівзігнутих ногах
5–6 хв	Визначаючи якісну характеристику будь-якого вузла, слід урахувати такі параметри, як швидкість зв'язування, легкість розв'язування, здатність зтягуватися, здатність саморозв'язуватися
3–4 хв	Див. додаток 2
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 103 (туризм)

Завдання уроку: ознайомити зі зв'язком туризму і краєзнавства; закріпити технічні етапи туристських змагань; прийняти контрольний норматив із в'язання вузлів

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу
	Повідомлення завдань уроку
	Повороти на місці
	Ходьба: звичайним кроком; у напівприсіді; з різним положенням рук
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Зв'язок туризму і краєзнавства
	Технічні етапи туристських змагань
	Контрольний норматив із в'язання вузлів
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 5–7 мм і завдовжки 4,5–5 м; рюкзак; намет; довга мотузка

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Зберігати поставу
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — два кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. розділ 2.
8–10 хв	Подолання переправ, спуск та підйом на схил, траверс схилу, рух по купинах і жердинах, укладання рюкзака, установка намету.
12–14 хв	Здавати по двоє. На вибір учня: 2 — 3 — 4 — 5 вузлів (див. додаток 1)
1,5–2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії
До 30 с	Відмітити кращих

Уроки № 104–105 (резерв часу)*

Завдання і зміст уроку визначає вчитель.

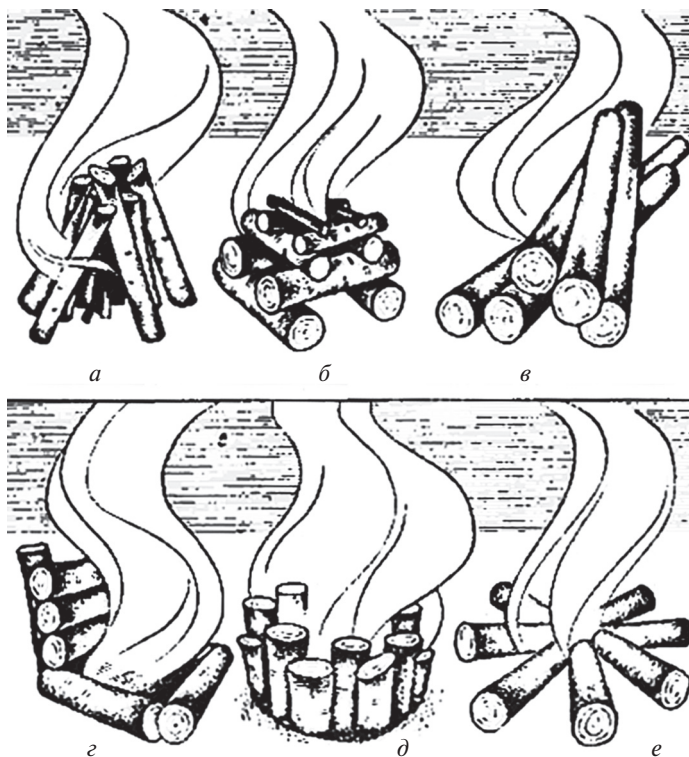
Рекомендовано ознайомлення з теоретичним матеріалом на тему «Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами» (див. розділ 2).

Підбиття підсумків за семестр і рік.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

ДОПОМІЖНІ МАТЕРІАЛИ З ТУРИЗМУ

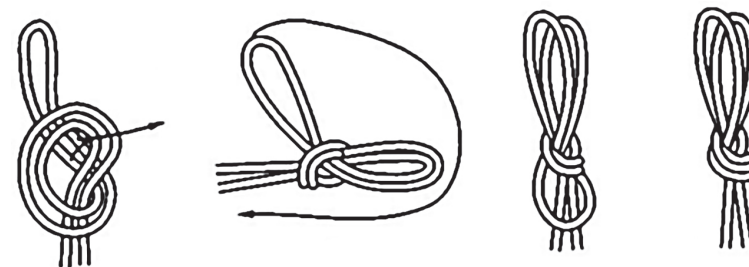


Типи вогнищ

а — «курінь»; б — «колодязь»; в — «тайгове»; г — «камін»; д — «полінезійське»;
е — «зірка»



«Простий провідник»



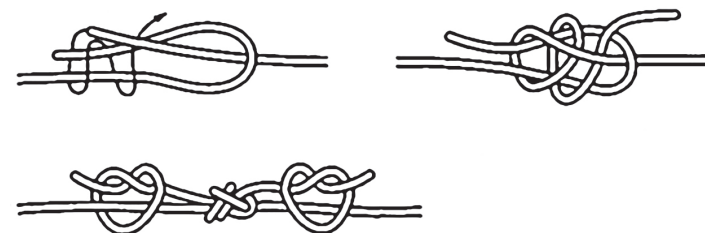
«Подвійний провідник»



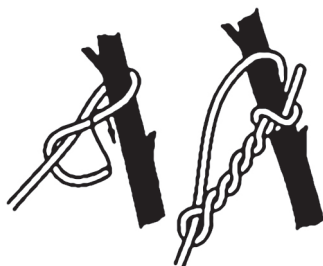
«Вісімка»



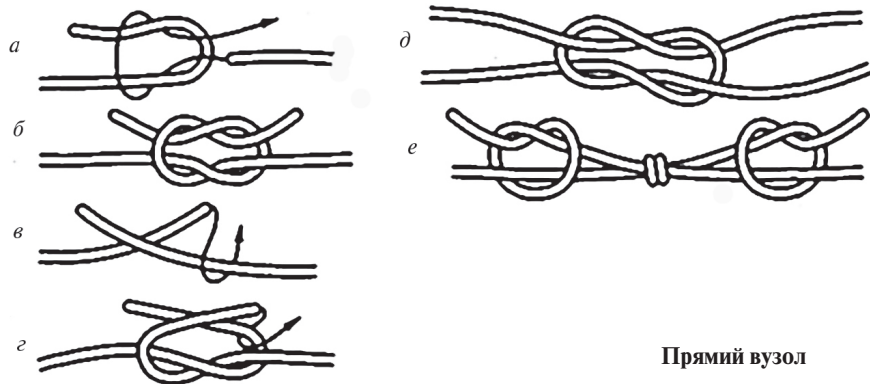
«Булінь»



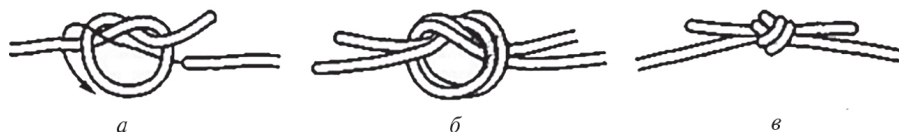
Брамшкотовий вузол



«Удавка»



Прямий вузол



Зустрічний вузол



Схоплювальний вузол

ДОДАТОК 2

РУХЛИВІ ІГРИ

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») приходить у «місто» своїх супротивників, що стоять із зігнутими в ліктях руками долонями догори. «Розвідник» тричі плескає по долонях «вартових» і тікає у своє «місто». Удари гравець має право здійснювати у будь-якому порядку, навіть до одного «вартового» можна доторкатися тричі. Можна робити обманні рухи. Гравець, якого торкнулись утретє, повинен піймати втікача. Якщо це йому вдалося, команда «вартових» дістає одне очко. Якщо «розвідникові» вдалося втекти, дістає 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, що набере більше очок.

Виклик номерів

Учасники гри об'єднуються у 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 із 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, що набере більшу кількість очок.

Виштовхни з кола

На майданчику намальовано чотири–шість кіл діаметром по 3 м. Усі гравці об'єднуються у дві рівні команди й шикуються в шеренгу на

протилежних сторонах майданчика обличчям одне до одного. У кожній команді обирається капітан. Капітани посилають по одному гравцеві в кожне коло. За сигналом гравці намагаються виштовхнути одне одного з кола. Переможець здобуває виграшне очко. Потім у кола об'єднуються нові пари. Переможеним оголошують того, хто заступив хоча б однією ногою за ризик кола. Якщо з кола вийдуть одночасно двоє гравців, очко нікому не присуджується. Тривалість змагання для кожної пари можна обмежувати 1–2 хвилинами. Команда-переможниця визначається за сумою отриманих очок.

Естафета з елементами рівноваги

Для проведення естафети учні об'єднуються у декілька команд і шикуються в колони по одному за загальною стартовою ризикою на одній стороні майданчика. На протилежному кінці проводять лінію повороту, на якій проти кожної команди ставлять предмет (стійку для стрибків, стілець, табурет, булаву). Між стартом і рисою повороту проти кожної команди кладуть дошку, гімнастичну лаву або проводять на підлозі дві паралельні лінії завдовжки 5,5 м кожна на відстані 10–15 см одна від одної. Гравці команд по чергово проходять або пробігають по лаві (дошці), оббігають предмет, поставлений на лінії повороту, і, повернувшись до команди, торкаючись руки наступного гравця, дають йому можливість почати біг. Виграє команда, гравці якої завершать естафету першими.

Варіанти:

- 1) подолати дистанцію з оплесками над головою;
- 2) пройти приставними кроками, боком у напрямку руху;
- 3) пройти, високо піднімаючи зігнуті в колінах ноги;
- 4) проходячи, присісти на обох або одній нозі;
- 5) пройшовши до кінця, зробити поворот навкруги й пройти у зворотному напрямку;
- 6) дійшовши до середини, стати на одне коліно, руки в сторони; підвівшись із коліна, продовжити рух;
- 7) проходячи, переступити через гімнастичну палицю, яку тримає гравець руками за кінці; після переступу однією ногою, палицю правою або лівою рукою виводять із положення між ніг убік;
- 8) пролізти в обруч (під час виконання двох останніх варіантів палиця та обруч є естафетою, що передається після пробіжки черговому гравцеві).

Квач із передачами

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

Мисливці та качки

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

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

М'яч капітанові

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Ті, хто направляють (капітани), роблять 2–4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі капітани тримають у руках. За командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, отримавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, із-за голови та ін.) капітанові. Гравець, який виконав передачу, стає в кінець своєї колони. Капітан тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві, так триває далі до тих пір, доки всі гравці команди не виконають передачі. Перемагає команда, що швидше виконає передачі.

Переправа

Учасників гри має бути парна кількість. На середині майданчика розташований «струмок» (дві паралельні лінії, відстань між ними 10–15 кроків). Через «струмок» покладено «місток» (одна–дві гімнастичні лави). Гравці об'єднані у дві команди, що стоять на «березі». За сигналом учителя вони розпочинають переходити по «містку» на інший берег: хто не втримується і ступить у «воду» — «тоне» і починає переходити «місток» із початку. Виграє та команда, що швидше переправиться через «струмок» на інший берег.

Передача м'ячів

Гра проводиться в колонах. Кожна команда обирає капітана, який стає напроти своєї команди на відстані п'яти–восьми кроків. Капітани в руках тримають по м'ячу. За сигналом ведучого капітан передає м'яч (будь-яким або заздалегідь установленим способом — зверху або знизу) першому гравцеві своєї команди. Той повертає його капітанові тим самим способом і відразу набуває положення упору присівши. Потім капітан обмінюється передачами із другим, третім та іншим гравцями команди. Кожний гравець, виконавши передачу у відповідь, набуває упор присівши. Коли останній у колоні гравець віддає м'яч капітанові, той піднімає його вгору, і вся команда швидко підводиться.

Перетягування в парах

На майданчику проводять лінію. Гравці двох команд стають правим боком одне до одного по обидві сторони від лінії. За сигналом кожний із гравців правою рукою намагається перетягнути суперника за позначену лінію. Перемагає та команда, що має більше індивідуальних перемог. Повторюючи вправу, гравці перетягують одне одного лівою рукою.

Проведи м'яч

Гравців об'єднують у дві команди, що шикуються в колоні по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10–15 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'ячі. За командою

вчителя (свистком) вони починають бігти вперед та одночасно ведуть м'яч ударами об підлогу. Добігають до стійки (кегли), оббігають її, повертаються до своїх команд і передають м'яча наступному гравцеві. Гра триває доти, поки всі гравці не проведуть м'яч. Гру можна ускладнити, використовуючи обведення 3–4 стійок «змійкою».

Ривок за м'ячем

Гравці об'єднуються у дві команди, що розташовуються у шеренгу на одному боці майданчика, кожна команда розраховується 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. Кому це вдається зробити швидше, заробляє для своєї команди очко, і повертає м'яч учителю. Гра триває певний час, після якого визначається переможець, що здобув більшу кількість очок.

Третій зайвий

Обирається той, хто водить, і один вільний гравець, інші учні утворюють коло по двоє (одне за одним).

Той, хто водить, за сигналом біжить за вільним гравцем по зовнішньому колу, не перетинаючи його, вільний гравець тікає і може стати перед однією з пар і тоді тікати доведеться тому, хто виявляється третім і стоїть ближче до межі кола. Якщо той, хто водить, наздоганяє вільного гравця, вони міняються ролями.

Утримай м'яч

Проводиться як естафета кількох команд, кожна з яких шикуються в одну колону. Перший учасник закріплює м'яч між коліньми, утримує його в такому положенні, починає за сигналом стрибки. Дострибавши до прапорця, він бере м'яч до рук, біжить назад і, не добігаючи до своєї колони 1 м, кладе його на підлогу.

Якщо м'яч випав, необхідно його підняти, повернутися на те місце, де перервані стрибки, закріпити м'яч і продовжити естафету.

Варіанти утримування м'яча:

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

Хто найсильніший?

Усі гравці об'єднуються у дві команди. З кожної команди викликають по одному гравцеві, що стають 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. Руки при цьому відпускати не можна.

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 вниз. 1 — праву руку вперед. 2 — ліву руку вперед. 3 — руки в сторони, долонями вверх. 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 прогинаючись. 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — В. П. 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч.
- 5) В. П.— те саме. Перекиди вперед у групуванні. Перекиди 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 – варіанти 1, 2

Комплекс вправ на місці № 1

- 1) В. П.— руки вниз, пальці з'єднані. 1–2 — піднятися на носки, руки вгору, долонями нагору. 3–4 — В. П. Повторити 4 рази.
- 2) В. П.— руки в сторони. 1–2 — напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки вгору. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другою ногою.
- 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 другою ногою. 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 на місці № 2

- 1) В. П.— О. С. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки до плечей. 2 — стійка на носках, руки вгору-назовні, пальці нарізно. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
- 2) В. П.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч, праву руку до плеча. 2 — пружний нахил ліворуч, праву руку вгору. 3 — випростатися, руки в сторони. 4 — В. П. 5–8 — те саме праворуч.

- 3) В. П.— О. С. 1 — зігнути ліву ногу у групуванні. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба ліворуч, праву руку ліворуч, сплеск. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.
- 5) В. П.— ліва рука вгорі. 1–8 — послідовні кола руками вперед. 9–16 — те саме назад.
- 6) В. П.— О. С. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3–4 — В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба з поворотом уперед-ліворуч, праву руку ліворуч. 2 — В. П. 3–4 — те саме з поворотом уперед-праворуч.
- 8) В. П.— руки в сторони. 1 — мах лівою, сплеск руками під ногою. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою. 5–8 — те саме, сплески за спиною.
- 9) В. П.— руки на поясі. 1–4 — стрибки на двох ногах. 5–8 — послідовними стрибками поворот ліворуч на 360°. 9–16 — те саме з поворотом праворуч.
Ходьба на місці.

Комплекс вправ у парах

- 1) В. П.— стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані вниз. 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 прогинаючись 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 прогинаючись. 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 — різноименний 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 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, підняти м'яч і В. П. 5—8 — те саме з поворотом у протилежний бік. Ходьба на місці.

Комплекс вправ із гімнастичною палицею або скакалкою складеною вчетверо

- 1) В. П. — стійка ноги разом, палиця внизу, хват ширше плечей. 1 — палиця на груди; 2 — палиця вгору, піднятися на носки й потягнутися — вдих; 3 — опуститися на повну ступню, палиця на груди; 4 — палиця вниз — видих.

- 2) В. П. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1—2 — відставляючи праву ногу назад й опускаючись на коліно, приставити ліву ногу й перейти в сід на п'ятах; 3—4 — піднімаючись і виставляючи вперед праву ногу, встати. 5—8 — те саме з лівої ноги.
- 3) В. П. — стійка на колінах, палиця за головою на плечах. 1 — поворот тулуба праворуч — видих; 2 — В. П. — вдих; 3—4 — те саме ліворуч.
- 4) В. П. — стійка ноги разом, палиця вертикально попереду. 1 — мах правою ногою вбік; 2 — приставити ногу; 3—4 — те саме лівою ногою.
- 5) В. П. — сід у групуванні, тримаючись зігнутими руками за палицю, затиснуту під коліньми. 1 — перекаат назад на лопатки; 2 — перекаатом уперед сід.
- 6) В. П. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед прогинаючись, палиця вгору — видих; 3—4 — випрямитися, палиця вниз — вдих.
- 7) В. П. — стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця на підлозі між ніг. 1—3 — три стрибки на місці; 4 — стрибок із поворотом навколо себе на 180° ліворуч. 5—8 — те саме поворотами праворуч. Після стрибків перейти на ходьбу.

Комплекс вправ із гімнастичними лавами

- 1) В. П. — стоячи на перевернутій лаві, ноги разом. 1 — піднятися на носки, руки вгору; 2—3 — нахили уперед; 4 — В. П.
- 2) В. П. — основна стійка, руки з лавою вгору. 1 — випад ліворуч; 2 — В. П.; 3—4 — те саме праворуч.
- 3) В. П. — сидючи на підлозі ноги нарізно, лава на прямих руках. 1 — нахил ліворуч, поставити лаву на підлогу; 2 — В. П.; 3—4 — те саме праворуч.
- 4) Згинання і розгинання рук в упорі, спираючись на лаву руками (ногами).
- 5) Присідання, тримаючи лаву на прямих руках над собою.
- 6) В. П. — лежачи на підлозі на спині, руками триматися за лаву. 1 — торкнутися ногами лави за спиною; 2 — В. П.
- 7) В. П. — присід перед лавою, руки на пояс. 1 — піднятися на лаву у присіді без допомоги рук; 2 — спуститися з лави без допомоги рук.
- 8) Стрибки на лаву та з лави на обох ногах.

Комплекс вправ із джгутами

- 1) Розтягування еспандера або гумового джгута перед грудьми в сторони. 15—20 повторень.

- 2) Стоячи на гумовому джгуті, взяти його кінці в руки й згинати та розгинати руки в ліктях. 15–20 повторень.
- 3) Стоячи на гумовому джгуті, взяти його кінці в руки й підняти лікті вгору таким чином, щоб кисті рук виявилися за головою. Розгинати руки в ліктях. 15–20 повторень.
- 4) Те саме, тільки кінці джгута від плечей вижимаються вгору. 15–20 повторень.
- 5) Наступивши на гумовий джгут, нахилитися вперед, взяти його за кінці й тягнути їх до рівня грудей. 15–20 повторень.
- 6) Стати спиною до скоби, зігнути руки зі джгутом до грудей. Нахили вперед та випрямлення тулуба. Темп рухів середній і швидкий. 20–30 повторень.
- 7) Пропустити джгут під нижньою рейкою лави, лягти на неї обличчям угору, взятися за кінці джгута. Розгинати руки вгору та повільно згинати до плечей. 15–20 повторень.
- 8) Те саме, але руки витягнуті в сторони. Зведення рук уперед і розведення їх у сторони. 15–20 повторень.
- 9) Лежачи на спині, підкласти під неї гумовий джгут. Піднімати руки з кінцями джгута вгору. 15–20 повторень.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики

- 1) В. П. — стоячи, ноги нарізно. 1–4 — коловий рух головою праворуч; 5–8 — те саме ліворуч.
- 2) В. П. — те саме. 1 — праве плече вперед; 2 — В. П.; 3 — ліве плече вперед; 4 — В. П.; 5–7 — по черзі вперед праве й ліве плече; 8 — В. П.
- 3) В. П. — те саме, руки до плечей ліктями вниз, кисті в кулаки. 1 — згинаючи праве коліно, випрямити ліву руку убік; 2 — В. П.; 3–4 — те саме правою рукою; 5–8 — те саме, випрямляючи руки вгору.
- 4) В. П. — те саме, руки в сторони долонями вперед. 1 — напівприсід, лікті намагатися з'єднати за спиною; 2 — В. П.
- 5) В. П. — те саме, руки на стегнах. 1 — напівприсід, коліна в сторони; 2 — плечі й тулуб ліворуч; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону.
- 6) В. П. — стоячи, права нога вперед, ліва позаду, руки на поясі. 1 — напівприсід на лівій нозі, лікті вперед, спину округлити, голову опустити; 2 — В. П., лікті назад, лопатки з'єднати; 3–4 — те саме, згинаючи ліву ногу.

- 7) В. П. — стоячи, ноги разом, руки опущені. 1–4 — коловий нахил тулуба з переходом у положення присіда; 5–8 — повільно випрямитися; 9–16 — те саме в іншу сторону.
- 8) В. П. — стоячи, ноги нарізно. 1 — зігнути праву ногу; 2 — випрямити праву ногу, стегно праворуч, руки вниз; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону.
- 9) В. П. — стоячи, ноги разом, руки в сторони. 1 — напівприсід на лівій нозі; 2 — крок правою убік, стегно праворуч, руки в сторони; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П., піднімаючись на носки; 5–8 — те саме в іншу сторону.

ДОДАТОК 4

ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

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

На робочому місці (спортзала, тренажерна зала, спортивний майданчик на відкритому повітрі та басейн) не повинно бути предметів, що 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 підшві, що не допускає ковзання.

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

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

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

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

Місця для метання 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 перекладки перед виконанням вправ та після завершення необхідно протирати сухою ганчіркою з використанням магнєзії.

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, що не відповідають державним та будівельним нормам, а також правилам електрої пожежної безпеки;
- виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженіму обладнанні без дотримання техніки страхування і самострахування;
- встановлювати гімнастичні драбини, що 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 ніж +14°C.

Додаткові вимоги до безпечного проведення спортивних ігор

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

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

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

Стеля зали фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою.

Для освітлення зали використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулювальними апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлорозподілу.

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

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

Під час проведення занять учням забороняється:

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

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з лижної підготовки

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

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

Перед виходом до місця занять учитель має пояснити учням правила руху на лижах за конкретних умов і обов'язково призначити того, хто стоїть першим, і того, хто стоїть останнім.

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 із місцевими рятувальними службами та санепідемстанцією.

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

Під час проведення плавання учням забороняється:

- займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря;
- без наявності речей особистої гігієни для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;
- проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води перевищує 1,2 м, а швидкість течії більша ніж 0,3 м/с;
- самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, панікувати, чіплятися за поплавки доріжок, пливти назустріч одне одному, залишати без дозволу місце занять, перебувати на воді або в басейні після завершення 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. *Бедрий Я. І., Джигирей В. С., Кидисюк А. І.* та ін. Безпека життєдіяльності. — Львів: Афіша, 1999.
3. *Васьков Ю. В., Пашков І. М.* Навчальне планування за програмою «Основи здоров'я і фізична культура» (методичний посібник). — Х.: Торсінг, 2004.
4. *Віхров К. Л.* Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. — 2 вид., випр. й доп. — К.: Комбі ЛТД, 2004. — 255 с.
5. *Волейбол.* Физическое воспитание учащихся 8–9 классов: Пособие для учителя / Березин А. В., Богданов П. П., Зданевич А. А. и др.; Под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2002. — Гл. 4 — С. 71–79 (3-е издание).
6. *Гогін О. В.* Легка атлетика: Курс лекцій для студ. фак. фізичного виховання пед. навч. закладів / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х.: ОВС, 2001. — 112 с.
7. *Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г.* Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1976. — 111 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. Учебник для 9–10 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. — С. 19–24.

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. *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.
17. *Спортивные игры и методика преподавания: Ученик для пед. фак. ин-тов физ. культуры /* Под ред. Портных Ю. И. — изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 320 с.
18. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах. Ч. 1. — Харків: ОВС, 2004. — 416 с.

Internet-ресурси

<http://www.mon.gov.ua/>
<http://teoriya.ru/tpfk.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
<http://pedlib.ru/books/>
<http://www.tspu.edu.ua/kurs/>
<http://uk.wikipedia.org/wiki/>
http://www.nezabarom.ua/ua/hiking/stuff/peshij_turizm/advice/pervoa_pomosh/520snepr_deist_turistov/

Довідкове видання
Серія «12-річна школа»

ЛУЩИК Ігор Вікторович
УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
9 КЛАС

Навчально-методичний посібник

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

Підп. до друку 28.04.2009. Формат 60×90/16. Папір газет.
Гарн. Шкільна. Ум. друк. арк. 19.
Зам. № 09-05/31-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 717-99-30
e-mail: office@osnova.com.ua.

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

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