

Усі уроки ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 6 клас

І. В. Луцик



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

Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»

Харків
Видавнича група «Основа»
2008

УДК 37.016
ББК 74.267.5
Л87

Серія «12-річна школа»
Заснована 2005 року

Лущик І. В.
Л87 Усі уроки фізичної культури: 6 кл. : навч.-метод. посіб.—
Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 319, [1] с. : іл., табл. — (Серія
«12-річна школа»).

ISBN 978-966-333-863-7.

У виданні детально розглянуто теоретичні й практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 6-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 6-го класу. У додатках наведено комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, рухливі ігри тощо.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

УДК 37.016
ББК 74.267.5

ISBN 978-966-333-863-7

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

ЗМІСТ

<i>Переднє слово</i>	4
Розділ I. Особливості планування та організації навчальної роботи з фізичної культури у загальноосвітній школі	5
Загальні вимоги до планування роботи з фізичного виховання	6
Особливості складання документів планування	10
Способи організації учнів на уроці фізичної культури	15
Розділ 2. Теоретико-методичні знання з фізичної культури для учнів 6-го класу	19
Фізичне виховання в Давній Греції	20
Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримування розумової працездатності	22
Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність людини	25
Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 6-го класу	27
Графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік	28
Календарний план на 1-й семестр	30
Календарний план на 2-й семестр	40
Тематичний план з гімнастики	52
Тематичний план з легкої атлетики	54
Тематичний план з кросової, лижної або ковзанярської підготовки	55
Тематичний план з футболу	56
Тематичний план з волейболу	64
Тематичний план з баскетболу	66
Тематичний план з гандболу	70
Тематичний план з туризму	74
Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 6-го класу	75
Додатки	286
Додаток 1. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості	286
Додаток 2. Рухливі ігри	292
Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ	298
Додаток 4. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури	313
<i>Література</i>	318

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, які полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навичок виконання фізичних вправ, але й повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними). Слід відзначити і той факт, що в наш час відбуваються поліпшення матеріальної бази, впровадження у навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового педагогічного досвіду; поступово підвищуються освітній ценз учителя і рівень підготовленості учнів. Означені чинники зумовлюють нові завдання, які висуває суспільство до фізичного виховання. Виконання цих завдань передбачає пошук нових засобів і форм роботи, продумане планування навчального процесу.

На жаль, у практиці з відомих причин планування певною мірою дискредитоване. Плани часто не враховують реальної ситуації, що склалась у школі, та, відповідно, не відіграють своєї позитивної ролі або складаються лише формально, для того щоб пред'явити їх на вимогу контролюючих органів. Проте планування є необхідною передумовою успішного і ефективного навчального процесу.

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

У другому розділі наведено теоретико-методичні знання, необхідні під час викладання матеріалу з фізичного виховання для 6-го класу.

Третій розділ містить детальні плани та розробки уроків з фізичної культури для учнів 6-го класу.

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

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

РОЗДІЛ I

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

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

Щорічно вчителі планують навчально-виховний процес 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 невіправданих витрат часу, людських зусиль і матеріальних засобів, а головне — низької якості та поганих результатів у роботі.

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

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

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

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

Основою для планування слугує матеріал, який міститься у державній навчальній програмі для 12-річної школи. Здійснюється воно у певній послідовності 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, вчитель фактично сам відбирає з різних розділів програми матеріал для кожного уроку, для того щоб найбільш раціонально

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Другий етап. Учитель береться до складання тематичного плану розподілу навчального матеріалу за кожним розділом програми або календарного плану на півріччя.

Залежно від обсягу і складності матеріалу він визначає необхідну кількість занять (серію уроків). Важлива умова розробки цих документів — дотримання принципів послідовності, наступності й динамічності розподілу навчального матеріалу по уроках.

Практика свідчить, що такий матеріал, як стройові та загальноорозвивальні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання, слід планувати протягом усього навчального року.

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

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

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

ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ

Річний план

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

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

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

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

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

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

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

Тематичний план окремого розділу програми

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

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

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

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

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

У серії уроків, керуючись послідовністю постановки етапів навчання фізичних вправ, учитель може не тільки визначати завдання, які будуть вирішуватися на окремому уроці, але й намічати основні засоби і шляхи їх вирішення.

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

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

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

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

Примітка. Не рекомендується вирішувати на одному уроці декілька завдань щодо розучування техніки рухових дій з різних розділів програми через можливість негативного перенесення навичок.

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

Останні два уроки присвячуються контролю за оволодінням програмовим матеріалом, для чого планується виконання комбінацій або навчальних нормативів.

Ураховуючи специфіку проведення уроків фізичної культури в середніх класах, одночасно в планах важливо передбачити можливість диференційованого навчання хлопців і дівчат, у тому числі в 6-му класі, що зумовлено статевим дозріванням, яке відбувається в цей період і певною мірою позначається на поведінці учнів.

Календарний план на семестр

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

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

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

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

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

У календарному плані на кожний семестр можна намічати одне-два загальне виховне завдання. Установлено, що серед моральних якостей є так звані інтегровані. Це такі якості, як працелюбність, гуманізм, патріотизм, колективізм, почуття гідності тощо. Для їхнього розвитку немає якихось окремих чітко визначених періодів. Просто в кожному з них слід формувати окремий елемент, пов'язувати його формування з іншими якостями.

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

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

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

План-конспект уроку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

До графі «Зміст навчального матеріалу» вносять у певному порядку ті засоби фізичного виховання, які застосовуються для вирішення завдань уроку. Записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно, у відповідній частині уроку. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно, показуючи за необхідності вихідне положення і запис вправи по етапах.

Вправи слід записувати в точній методичній послідовності, в якій вони йдуть на уроці.

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

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

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

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

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

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

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

СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Виділяють три способи організації учнів на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний.

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

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

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

Фронтальний спосіб організації має кілька варіантів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 6-ГО КЛАСУ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

Найвищого розвитку фізична культура та спорт досягли у VIII–IV ст. до н. е. під час розквіту рабовласницьких відносин у Греції. Залежно від економічного, політичного й культурного розвитку, військової організації та системи виховання та або інша грецька держава визначала завдання, засоби, форми й методи фізичного виховання. Розглянемо особливості фізичного виховання в Давній Греції на прикладі полісів Спарти та Афін.

Провідним завданням фізичного виховання в Спарті було формування у підростаючого покоління навичок, здібностей та якостей, які сприяли б перемозі за будь-яких умов. Тобто у Спарті дітей виховували та навчали у такий спосіб, щоб навчена молодь згодом стала відважною, наполегливою та ретельно виконувала накази дорослих. Дітей, які досягли 7-річного віку, забирали від батьків і передавали в розпорядження державних вихователів. Державні вихователі займалися загартовуванням дітей, навчали долати холод, голод, спрагу, витримувати біль, здійснювали їхню загальну фізичну підготовку. У цих умовах до 14 років кожна дитина звикала до фізичних і духовних випробувань та отримувала уявлення про основні засади гімнастики й орхестрики.

Одним із випробувань перед посвятою в айрени у 15-річному віці було вироблено звичай — криптії, який передбачав випробувальний рік, упродовж якого 30–40 кандидатів проходили бойові навчання в районі заколотних селищ. Під час таких акцій молодь разом із керівником здійснювали нічні напади, вбиваючи та забираючи позначені жертви. В основу такого навчання було покладено стройові заняття з оволодіння зброєю, п'ятиборство, кулачний бій.

До досягнення 20-річного віку дівчат навчали на рівні з юнаками: для того, щоб за відсутності чоловіків вони забезпечували порядок і народжували здорове та витривале потомство.

На відміну від Спарти, виховна й освітня системи в Афінах не обмежувалися тільки військово-фізичною підготовкою молоді, а забезпечували різнобічне виховання: вважалося, що гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, морального, естетичного та фізичного виховання. Діти до 7 років виховувалися в родині під наглядом раба або рабині. Після 7 років дівчаток виховували вдома, а юнаків до 16 років віддавали до гімнастичної (із 12 років) і мусичної (з 14 років) школи.

У Давній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику (або загальне фізичне виховання) та агоністику — спеціальну підготовку й участь у змаганнях.

Гімнастика складалася з палестрики, орхестрики та ігор.

Палестрика містила різноманітні вправи, що забезпечували всебічну фізичну підготовку юнаків: п'ятиборство (біг на один стадій — близько 200 м), стрибки в довжину, метання списа та диска, боротьба), панкратіон (поєднання боротьби з кулачним боєм), плавання, кулачний бій, їзда верхи, фехтування, стрільба із лука тощо.

Орхестрика складалася із різних ритуальних вправ і танців для розвитку пластики та грації, формування постави, пропорційних форм тіла, вишуканих рухів, що виконувались зазвичай під музику.

Ігри (переважно рухливі) використовували здебільшого на заняттях із дітьми. Були поширені ігри з м'ячем (сферистика), колесом, ключкою, палкою, перетягування каната, ігри щодо подолання опору партнера, утримання рівноваги, гойдалки тощо.

Від раннього віку юні елліни пізнавали смак перемоги в змаганнях. Першочерговими завданнями фізичного виховання було прищеплення навичок боротьби, змагання в силі, спритності, швидкості, витривалості, які греки називали агоністикою. Змагання — агони — проводилися в усіх грецьких полісах. Вони були неодмінною частиною будь-якого свята й завжди відбувалися в присутності глядачів, причому деякі з таких змагань «переросли» місцеве значення та набули загальногрецького статусу.

Давні греки були язичниками та присвячували змагання своїм улюбленим богам. Так, великою популярністю користувалися Істмійські ігри у Дельфах на честь бога морів Посейдона та Панафінейські ігри в Афінах, що присвячували богині Афіні Паладі. Однак з усіх ігор найбільше значення мали Олімпійські ігри, які проводили на честь головного бога — Зевса Олімпійського.

Перші відомі історії Олімпійські ігри відбулися у 776 р. до н. е., коли зафіксоване ім'я першого переможця — Коройбоса, атлета з міста-поліса Еліди, який переміг у змаганнях із бігу.

В Олімпійських іграх давнього періоду не могли брати участі жінки, неповноправні громадяни, варвари та громадяни, проти яких було порушено кримінальну справу.

Брати участь в Іграх було великою шанобою та відповідальністю. Кожний атлет упродовж 10 місяців повинен був тренуватися вдома й ще місяць — в Олімпії. За майбутніми олімпійцями спостерігали еланодики — судді й розпорядники Ігор, які не тільки відповідали за підготовку атлетів і стежили за тим, щоб місця змагань утримувались в належному стані, але й нагороджували переможців та накладали штрафи на винних.

Програма Олімпіади була цікавою та різноманітною: на перших Олімпійських іграх атлети змагалися тільки в бігу на 192,27 м. Згодом програма поповнилася іншими видами: стрибками в довжину, метанням,

кулачним боєм і боротьбою. Переможці нагороджувалися вінком з оливкових гілок.

Олімпійські ігри проводилися через кожні 4 роки 1170 років поспіль. Поява та поширення християнської релігії, яка виступала проти язичеської віри й проповідувала аскетизм, спричинили припинення Олімпійських свят: у 394 р. до н. е. римський імператор Феодосій видав едикт про заборону Олімпійських ігор.

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ДЛЯ ПІДТРИМУВАННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Будь-яку діяльність супроводжують процеси втоми та відновлення. Утомленість є специфічним подразником відновлювальних процесів. Із фізіологічної точки зору особливістю відновлення є те, що зовнішня діяльність людини вже припинена, а внутрішня діяльність організму щодо компенсації робочих витрат ще триває.

Відновлювальні процеси відбуваються безпосередньо під час виконання роботи (наприклад активізуються окисні реакції, що забезпечують поновлення збагачених енергією хімічних речовин). Після завершення роботи інтенсивність відновлення значно зростає, завдяки чому працездатність досягає не тільки вихідного робочого рівня, але й упродовж певного проміжку часу навіть перевищує його (феномен понадвідновлення). Чим інтенсивніше розвивається утомленість (але не переходить у перевтому), тим інтенсивнішими стають процеси відновлення.

Розумова праця (незалежно від того, у діяльності яких органів вона знаходить своє зовнішнє вираження) щільно пов'язана з інтенсивною роботою коркових систем головного мозку і з витратою ресурсів нервових клітин мозку, їх «функціонального потенціалу». Мозок, що працює, споживає значно більше кисню, ніж інші органи тіла. Становлячи 2–3 % загальної маси тіла, мозкова тканина в стані спокою поглинає до 20 % кисню, що споживається всім організмом.

Відпочинок відновлює працездатність нервових клітин. Чергування роботи та відпочинку є важливою умовою плідної інтелектуальної діяльності. Завдання відпочинку — відновити оптимальне співвідношення основних нервових процесів: збудження та гальмування. Пасивний відпочинок незамінний для нічного сну, під час якого не тільки ліквідується стомленість, що накопичилася за день, але й відбувається відновлення органів і тканин, що працювали. Відпочинком може бути не тільки при-

пинення на певний час цілеспрямованої діяльності, але й чергування видів діяльності. Ефективні також форми відпочинку, які стають новими подразниками, викликають переведення коркових процесів на нові мозкові структури: кіно, театр, спорт тощо.

Найбільш ефективною формою відпочинку вважається активний відпочинок. Уперше значення активного відпочинку науково обгрунтував І. М. Сеченов. Він звернув увагу на те, що сила руки після стомленості відновлюється швидше, якщо другою (нестомленою) рукою виконувати неважку роботу. Згодом учені з'ясували, що активний відпочинок стосується не тільки фізичної, але й розумової роботи. Особлива роль тут належить м'язовій діяльності, у процесі якої в роботі беруть участь нервові центри, відмінні від тих, що задіяно у різних формах інтелектуальної діяльності. Перехід від розумової роботи до фізичної дозволяє, по-перше, зберігати та поліпшувати діяльність організму в цілому, по-друге, вдосконалювати координаційні механізми функціонування організму.

Для раціональної організації розумової праці велике значення має те, що людина знаходить час та використовує його для перерв, щоб відпочити. Під час відпочинку відбувається зміна взаємодії між процесами збудження та гальмування з перевагою останнього, що є важливою умовою відновлення робочих потенціалів у нервових клітинах, в яких під час роботи відбувалася посилена фізіологічна діяльність. Поглиблення гальмування в клітинах мозку досягається шляхом виконання м'язової роботи (фізичних вправ) під час пауз, що повинно удвічі ефективніше впливати на відновлення розумової працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості.

Фізичні вправи, що використовуються в паузах для відпочинку, добираються таким чином, щоб їх складність та інтенсивність максимально відповідали напруженості розумової діяльності: чим напруженішою є робота, тим меншою повинна бути інтенсивність м'язового навантаження.

Важливою умовою високої працездатності є правильне чергування роботи та відпочинку, тобто зміна однієї форми праці іншою. Зміна занять, перехід від одного виду розумової праці до іншого, чергування розумової діяльності з невисоким фізичним навантаженням зазвичай сприяє підвищенню працездатності, усуває почуття стомленості. Для збереження працездатності корисно переривати на певний час розумову роботу на початковій стадії стомленості.

Сутність впливу рухів на організм полягає в тому, що навіть нескладні рухи здійснюються за участю значної кількості м'язів (наприклад, у процесі дихання задіяно близько 90 м'язів). Робота одних м'язів спрямована на забезпечення основного рухового акту, скорочення інших сприяє

координації руху, діяльність третьої групи м'язів створює найвигіднішу для цього руху позу тіла шляхом розподілу м'язового тонусу.

Рухова діяльність — це процес, в якому беруть участь не тільки м'язи, але й багато ділянок нервової системи — від периферійних нервів до вищих центрів кори великих півкуль мозку. У м'язах, що працюють, виникають сигнали, що впливають на центральну нервову систему, підтримуючи працездатність нервових центрів. Систематичний потік таких сигналів позитивно позначається на розвитку та функціях мозку, стані вегетативної нервової системи. В організації руху як апарат контролю та інформації беруть участь органи чуттів — аналізатори. Чим різноманітнішою є рухова діяльність, тим досконаліша будова організму й вище рівень функціональних можливостей.

З іншого боку, для нормальної діяльності мозку необхідно, щоб до нього надходили імпульси від різних систем організму, масу якого майже наполовину становлять м'язи. Робота м'язів створює величезну кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок потоком впливів, що підтримують його в робочому стані. Електрична активність м'язів підсилюється під час виконання розумової роботи, що є відображенням напруги кісткової мускулатури.

Тонус нервової системи та працездатність головного мозку можна підтримувати довгий час, якщо ритмічно чергувати скорочення та напруження різних м'язових груп з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів характерний для ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах тощо.

Для успішної розумової роботи потрібний не тільки тренований мозок, але й треноване тіло, м'язи, що допомагають нервовій системі впоратися з інтелектуальними навантаженнями. Стійкість та активність пам'яті, уваги, сприйняття, переробки інформації прямо пропорційні рівню фізичної підготовленості людини.

Отже, належним чином організована рухова активність та оптимальні фізичні навантаження до, під час і після завершення розумової праці здатні безпосередньо впливати на збереження та підвищення розумової працездатності людини.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність є принциповою, тому що вживання будь-якого алкоголю, наркотичних речовин або паління перешкоджають установленню здорового способу життя: оптимальній організації дозвілля, фізичній активності, раціональному харчуванню тощо. Шкідливі звички є складовими найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, суттєво впливають на стан здоров'я молоді.

Шкідливими звичками, що пов'язані з уживанням речовин, які мають дурманну дію та викликають стан ейфорії, є токсикоманія, паління, алкоголізм і наркоманія.

Токсикоманія — уживання токсичних речовин. Токсичні речовини, що згубно впливають на організм людини й викликають звикання до них — це речовини господарсько-побутового призначення (наприклад бензин, ацетон, синтетичні мийні засоби) та ін. засоби наркотичної дії, у тому числі лікарські.

Можливими наслідками використання токсичних речовин підлітками є такі:

- сильний головний біль;
- нудота;
- блювота;
- задишка;
- прискорене серцебиття;
- посилене потовиділення;
- різке зниження кров'яного тиску;
- галюцинації;
- у важких випадках — гостра киснева недостатність у клітинах головного мозку та серцевому м'язі.

Паління. У складі тютюну міститься близько 300 речовин, більшість із яких є шкідливими для здоров'я: нікотин, канцерогенні речовини (викликають злоякісні пухлини), важкі метали тощо. Крім того, у тютюновому димі містяться отруйні гази (сірководень, вигарний і вуглекислий гази), синильна кислота та ін. шкідливі для організму речовини. Під згубним впливом паління знижуються ступінь легкості завчання, точності обчислювальних операцій, а також обсяг пам'яті. Знижена кількість кисню в приміщенні через паління спричиняє головний біль, розумову та фізичну стомленість, на які курець «реагує» новими затяжками тютюновим димом, що вкрай погіршує стан його здоров'я. Тютюн як стимулятор або депресант

впливає на центральну нервову систему, викликаючи певні порушення у сприйнятті, настрої, рухових функціях і поведінці.

Алкоголізм. Отруйна дія алкоголю на центральну нервову систему, процеси гальмування в ній призводять до зниження самоконтролю, самовладання, появи нестриманості та самовпевненості. При цьому спостерігається помітне зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення координації рухів, ослаблення розумових здібностей, деградація особистості. Етиловий спирт впливає переважно на центральну нервову систему, викликаючи характерне алкогольне збудження. Відчуття бадьорості або почуття власної значущості в стані легкого сп'яніння є лише ілюзією. Інколи особи, які перебували певний час в алкогольному сп'янінні, не здатні згадати події, що відбувалися з ним у цей період.

Наркоманія — хворобливий потяг до речовин, що мають наркотичну дію (опіум, гашиш, героїн), який швидко розвивається (іноді після 2—3 прийомів), спричиняючи фізичну та психічну залежність від наркотичних речовин.

Наркотики впливають на людину специфічно: перш за все — на нервову систему, а згодом — на весь організм. Цей вплив полягає в розвитку особливих станів, які називають станами наркотичного сп'яніння: зникають больові відчуття; часто змінюються настрої, психічний і фізичний тонус. З'являється почуття легкості, ейфорія, зосередженість на власних нереальних відчуттях, звільнення від тягаря проблем та турбот.

Під час повторних прийомів «доз» за короткий час розвиваються тяжкі медичні наслідки хронічного отруєння організму: ураження внутрішніх органів, нервової системи, головного мозку. Виникають різноманітні психічні розлади. Особистість деградує, втрачає працездатність. За відсутності наркотиків у наркоманів з'являється «ломка» (хворобливість м'язів, суглобів, остуда, головний біль, слабкість тощо).

Наркоманія соціально небезпечна через здатність людини на будь-які дії, навіть важкі злочини, для того щоб отримати наркотики. Саме тому існує необхідність соціальної та медичної допомоги для лікування наркоманії.

РОЗДІЛ 3

**РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 6-ГО КЛАСУ**

ГРАФІК РОЗПОДІЛУ І ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

Теми/години	Уроки				
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків				
Гімнастика* (8)				25–32	
Спортивні ігри* (34)					33–42
Футбол (34)			11–24		
Легка атлетика (7)		4–10			
Плавання** (12)					
Кросова, лижна або ковзанярська підготовка* (6)					
Туризм (4)					
Вправи комплексних тестів (12)	1–3				

Уроки							
У процесі уроків							
		52–62		66–78			
					79–98		
	46–51						
						99–102	
43–45			63–65				103–105

Примітка. * Теми та елементи вправ повинні зазнавати обов'язкового повторення.

** За наявності в навчальному закладі умов проводиться за рахунок годин з інших розділів програми. Матеріал для навчання та повторення для 6-го класу програмою не передбачено.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР

45 уроків:

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

Завдання на 1-й семестр

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

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Біг на 60 м, с: хлопці, дівчата	Більш ніж 11,1 Більш ніж 11,5	11,1 11,5	10,4 10,7	9,8 10,5

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Стрибок у довжину з розбігу, см: хлопці, дівчата. Або стрибок у висоту з розбігу, см: хлопці, дівчата	Менш ніж 260	260	290	310
		Менш ніж 230	230	250	280
Легка атлетика	Метання малого м'яча на дальність, м: хлопці, дівчата	Менш ніж 85	85	90	95
		Менш ніж 75	75	80	85
Легка атлетика	Крос без урахування часу, м: хлопці, дівчата	Менш ніж 22	22	27	32
		Менш ніж 14	14	17	20
Легка атлетика	Крос без урахування часу, м: хлопці, дівчата	900	1100	1300	1600
		700	1000	1200	1500
Футбол	4 удари по м'ячу на точність: хлопці, дівчата	1 або жодного	2	3	4
		Жодного	1	2	3–4
Гімнастика	Підтягування, разів: хлопці — у висі, дівчата — у висі лежачи	Менш ніж 3	3	4	6
		Менш ніж 5	5	10	15
Гімнастика	Комбінація елементів вправ на вибір: а) у висах та упорах; б) з акробатики; в) у рівновазі; г) опорні стрибки	1	2	3	4

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Волейбол	Передача м'яча у стіну двома руками зверху, кількість передач: хлопці, дівчата	7	9	11	13
		5	7	9	11

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1	Завдання на рік і семестр. Правила безпеки на уроках фізичної культури. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів. Домашнє завдання		
2	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Лапта». Повідомлення результатів		
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Повідомлення результатів		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 30 м. Стрибки у довжину з місця. Стрибки у довжину з розбігу. Повільний біг		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Стрибки у довжину з розбігу. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Стрибки у довжину з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Вправи на рівновагу		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг на 60 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Біг на витривалість. Вправи на розслаблення		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на 60 м. Стрибки у висоту з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Норматив із бігу на 60 м. Стрибки у висоту з розбігу. Спеціальні вправи для метання. Норматив із метання малого м'яча на дальність. Ходьба зі зміною швидкості		
10	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні стрибкові вправи. Норматив зі стрибків у довжину або висоту з розбігу. Норматив із бігу на витривалість. Заспокійлива ходьба		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
11	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Повільний біг. Домашнє завдання		
12	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з поворотом. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Навчальна гра. Ходьба зі зміною швидкості		
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик». Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Маневрування на полі. Вправи на розслаблення		
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Повторне пробігання відрізків із різних вихідних положень. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Ведення м'яча. Вправи на увагу		
15	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Укидання м'яча з різних В. П. Повільний біг		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
17	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у довжину. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча. Рухлива гра «Мисливці та качки».</p> <p>Вправи на розслаблення</p>		
18	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча підошвою. Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча. Вправи з навантаженням</p>		
19	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча підошвою. Жонгливання м'яча за допомогою ноги, стегна і голови. Подолання смуги перешкод. Ходьба зі зміною темпу</p>		
20	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинка м'яча підошвою. Ведення м'яча. Елементи акробатики</p>		
21	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинка м'яча підошвою. Ведення м'яча. Гандбол з елементами футболу. Повільний біг</p>		
22	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинка м'яча підошвою. Вміння раціонально використовувати опановані технічні прийоми. Жонгливання м'ячем. Перевірка домашнього завдання</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При- мітки
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів головою. Зупинка м'яча стегном у русі. Вкидання м'яча з різних В. П. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Ходьба зі зміною темпу		
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Вкидання м'яча з різних В. П. Норматив із ударів м'ячем на точність. Навчальна гра. Вправи на рівновагу		
25	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Акробатика: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — зв'язки елементів. Лазіння по канату. Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуван- ням в упор присівши і зіскок вигнувшись. Подолання смуги перешкод. Вправи на координацію		
26	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Акробатика: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — зв'язки елементів. Лазіння по канату. Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуван- ням в упор присівши і зіскок вигнувшись. Вправи для формування постави		
27	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Акробатика: хлопці і дівчата — зв'язки елементів. Лазіння по канату. Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуван- ням в упор присівши і зіскок вигнувшись. Вправи на рівновагу: зв'язки елементів. Танцювальні кроки		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
28	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Акробатика: хлопці і дівчата — зв'язки елементів. Вправи у висах та упорах: поєднання елементів вправ.</p> <p>Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла способом «ноги нарізно».</p> <p>Вправи на рівновагу: зв'язки елементів.</p> <p>Вправи для формування постави</p>		
29	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ зі скакалкою. Акробатика: хлопці та дівчата — зв'язки елементів. Вправи у висах та упорах: поєднання елементів вправ.</p> <p>Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла способом «ноги нарізно». Вправи на рівновагу: зв'язки елементів.</p> <p>Танцювальні кроки</p>		
30	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ зі скакалкою. Норматив із акробатики.</p> <p>Вправи у висах та упорах: поєднання елементів вправ.</p> <p>Опорні стрибки: хлопці — через коня способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла способом «ноги нарізно».</p> <p>Вправи на рівновагу: зв'язки елементів.</p> <p>Вправи для формування постави</p>		
31	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах. Норматив із підтягування.</p> <p>Норматив із опорних стрибків. Вправи на рівновагу: зв'язки елементів. Танцювальні кроки</p>		
32	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг.</p> <p>Комплекс ЗРВ у парах. Норматив із вправ у висах та упорах. Норматив із вправ на рівновагу.</p> <p>Подолання смуги перешкод</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення. Поєднання способів пересування у нападі. Передачі м'яча двома руками зверху. Вибір В. П. для прийому м'яча. Рухлива гра «Вудочка». Вправи для зміцнення фаланг кисті		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Нижня пряма подача. Поєднання способів пересування у захисті. Передачі м'яча двома руками зверху. Вправи для розвитку координації рухів		
35	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета. Нижня пряма подача. Передачі м'яча двома руками зверху. Вибір місця для виконання другої передачі. Навчальна гра. Вправи для формування постави		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Білі ведмеді». Нижня пряма подача. Передачі м'яча двома руками зверху. Взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча. Акробатичні елементи		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Нижня пряма подача. Прийом м'яча двома руками знизу та зверху. Взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча. Підтягування на перекладині		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Нижня пряма подача. Прийом м'яча двома руками зверху і знизу. Рухлива гра «Мисливці та качки». Вправи для зміцнення фаланг кисті		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу і зверху. Взаємодія гравців передньої лінії. Смуга перешкод. Вправи для формування постави		
40	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. При-скорення. Передачі м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу і зверху. Взаємодія гравців передньої лінії. Стрибки з поворотами		
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лабіринт». Передачі м'яча двома руками зверху. Розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Навчальна гра. Вправи на координацію рухів		
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Стрибки по купинах». Поєднання способів пересування у захисті. Норматив із передачі м'яча двома руками зверху. Навчальна гра. Зги-нання та розгинання рук в упорі		
43	Фізичне виховання в Давній Греції. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Квач із предме-тами». Повідомлення результатів		
45	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Рухлива гра «Перетягування в парах». Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР

60 уроків:

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

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити учнів із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних тестів.
3. Навчати пересувань у нападі та захисті, ловіння та передач м'яча зігнутою рукою, ведення та блокування м'яча, а також індивідуальних і групових дій у нападі та захисті у гандболі.
4. Навчати ударів по м'ячу головою, відбирання м'яча, фінтів, а також тактики групових дій у нападі та захисті в футболі.
5. Навчати кидків, передач та ловіння м'яча, заволодіння ним, а також індивідуальних, групових і командних дій у нападі та захисті у баскетболі.
6. Навчати першої допомоги, транспортування потерпілого, проходження технічних етапів туристських змагань.
7. Навчати одночасних і навперемінних ходів, обгону та фінішування у лижній підготовці.

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Гандбол	4 кидки м'яча із 7 м у визначену половину воріт, кількість влучних кидків:				

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Гандбол	хлопці,	Жодного	1	2	3–4
	дівчата.	Жодного	1	2	3–4
	Або передача м'яча на дальність, м:				
	хлопці,	Менш ніж 12	12	14	16
	дівчата	Менш ніж 10	10	12	14
Футбол	4 передачі м'яча з місця на точність:				
	хлопці,	1 або жодного	2	3	4
	дівчата	Жодного	1	2	3–4
Баскетбол	5 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, кількість влучень:				
	хлопці,	1 або жодного	2	3	4–5
	дівчата	1 або жодного	1	2	3–5
Кросова/ лижна/ ковзанярська підготовка	Крос 1500 м, хв с:				
	хлопці,	Більш ніж 9,00	9,00	8,30	8,00
	дівчата.	Більш ніж 10,10	10,10	10,00	9,30
	Або біг на лижах без урахування часу, м:				
	хлопці,	1000	1200	1500	2000
	дівчата.	800	1000	1300	1500
	Або біг на ковзанах без урахування часу, м:				
	хлопці,	Менш ніж 300	300	600	800
дівчата	Менш ніж 200	200	400	600	
Туризм	14 етапів туристських змагань (на вибір), кількість етапів	2 і менше	3	4	5

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1 (46)	Завдання на семестр. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Одночасні та навперемінні ходи. Естафета на лижах. Повернення інвентарю		
2	Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Самокат». Обгін. Одночасні та навперемінні ходи. Повернення інвентарю		
3	Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків. Перехід з одночасних ходів на навперемінні та навпаки. Одночасні та навперемінні ходи. Повернення інвентарю		
4	Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Одночасні та навперемінні ходи. Рухлива гра на лижах «Швидкий спуск». Повернення інвентарю. Вправи для розвитку рухливості у суглобах		
5 (50)	Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Повторне пробігання відрізків. Фінішування. Одночасні та навперемінні ходи. Повернення інвентарю		
6	Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета. Норматив із проходження дистанції. Повернення інвентарю		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків. Пересування різними способами у нападі. Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою. Ведення м'яча. Вправи для формування постави		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення із різних вихідних положень. Ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою. Кидки по воротах зігнутою рукою. Ведення м'яча. Навчальна гра. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою. Кидки по воротах зігнутою рукою. Вибір місця для отримання м'яча. Підтягування на перекладині		
10 (55)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки на місці та із просуванням уперед. Ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою. Кидки по воротах зігнутою рукою. Пересування різними способами у захисті. Блокування суперника. Вправи з великою амплітудою рухів		
11	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з бігом. Фінт передачею, виконання кидка. Ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою. Кидки по воротах зігнутою рукою. Блокування суперника. Присідання		
12	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою. Кидки по воротах зігнутою рукою. Взаємодія двох гравців під час організації атаки. Акробатичні вправи		
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вправи на підвищеній опорі. Блокування м'яча, кинутого по воротах. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою. Взаємодія двох гравців під час організації атаки. Пересування в упорі на руках		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Смуга перешкод. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою. Вибір позиції під час оборони. Навчальна гра. Стрибки зі скакалкою		
15 (60)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Перестрибування. Вільний кидок. Вибір позиції під час оборони. Біг на витривалість		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Третій зайвий». Вільний кидок. Стійка, пересування і випадки воротаря. Взаємодія двох гравців під час організації атаки. Стрибки у довжину з місця.		
17	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення із різних вихідних положень. Норматив із кидків м'яча або із передач м'яча на дальність. Навчальна гра. Вправи з великою амплітудою рухів		
18	Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів		
19	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Білі ведмеді». Повідомлення результатів		
20 (65)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг на витривалість. Рухлива гра «Лабіринт». Повідомлення результатів		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця із різних вихідних положень. Чергування різних способів пересувань, зупинок і поворотів. Ведення м'яча. Вибір місця для ігрових дій. Навчальна гра. Вправи на розтягнення		
22	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки. Пересування приставними кроками у захисній стійці. Кидки м'яча однією рукою зверху після ведення. Передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей. Вибір позиції залежно від місця розташування нападаючого. Вправи на координацію рухів		
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 5 × 5 м. Кидки м'яча однією рукою зверху після ведення. Пересування в поєднанні з фінтами. Естафета з пересуванням у захисній стійці. Вправи для корекції постави		
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з поворотами. Передачі та ловіння м'яча однією рукою від плеча. Кидки м'яча однією рукою зверху після ведення. Вибір ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходження під щит. Акробатичні вправи		
25 (70)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Естафета з бігом. Кидки м'яча двома руками від голови. Передачі та ловіння м'яча однією рукою від плеча. Вибір ігрового моменту для виконання кидка м'яча у кошик і для накривання та відбивання такого кидка. Вправи на розтягнення		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
26	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Вправи з обтяженнями. Накривання м'яча. Кидки м'яча двома руками від голови. Вибір ігрового моменту та способу підбору м'яча, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи на координацію рухів		
27	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Зістрибування з висоти. Кидки м'яча однією рукою з місця із відскоком від щита. Ведення м'яча. Вибір ігрового моменту для перехоплення м'яча. Навчальна гра. Вправи для профілактики плоскостопості		
28	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Перетягування в парах». Відбивання м'яча. Кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита. Вибір ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходження під щит. Акробатичні вправи		
29	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи з обтяженнями. Рухлива гра «Швидка передача». Кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита. Протидія двом нападаючим під час «наведення та перетинання». Вправи на розтягнення		
30 (75)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення з місця з різних В. П. Штрафний кидок. Вибір ігрового моменту та способу кидка м'яча у кошик. Навчальна гра. Вправи на координацію рухів		
31	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 5 × 5 м. Оволодіння м'ячем під час розіграшу. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу «вісімкою» та швидким проривом. Рухлива гра «Хто більше влучить?» Вправи для корекції постави		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні стрибки. «Добивання» м'яча. Штрафний кидок. Протидія трьом нападаючим під час використання «вісімки». Акробатичні вправи		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «М'яч у стіну». Норматив із кидків м'яча однією рукою з місця. Протидії під час позиційного нападу. Навчальна гра. Вправи на розтягнення		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба		
35 (80)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з поворотом. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Смуга перешкод. Вправи на розслаблення		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Удари по м'ячу ногою в русі. Зупинка м'яча стегном та грудьми у русі. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Повільний біг		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Удари по м'ячу ногою в русі. Зупинка м'яча стегном та грудьми в русі. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Рухлива гра «Мисливці та качки». Вправи на увагу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у довжину. Повторне пробігання відрізків із різних вихідних положень. Удари по м'ячу ногою в русі. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Повільний біг		
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки у висоту. Удари по м'ячу ногою в русі. Відбирання м'яча під час двобою із суперником. Баскетбол з елементами футболу. Ходьба зі зміною темпу		
40 (85)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра «Виклик». Удари по м'ячу ногою в русі. Відбирання м'яча під час двобою із суперником. Вправи із навантаженням		
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Вкидання м'яча з різних В. П. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Жонгливання м'ячем		
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Фінт «відходом». Удари по м'ячу ногою в русі. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Елементи акробатики		
43	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Фінт «ударом». Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Вибір позиції у групових діях в обороні. Смуга перешкод. Вправи на розслаблення		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Фінт «зупинкою». Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинка м'яча підшвою. Рухлива гра «Виклик номерів». Повільний біг		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
45 (90)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням ударів головою і ногою. Фінт «випадам». Удари по м'ячу ногою на точність. Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником. Вправи на рівновагу		
46	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Фінт «перенесенням ноги через м'яч». Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником. Ходьба зі зміною швидкості		
47	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з поворотом. Фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Ведення м'яча. Рухлива гра «Мисливці та качки». Вправи на розслаблення		
48	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча стегном та грудьми у русі. Навчальна гра. Біг на витривалість. Заспокійлива ходьба		
49	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Укидання м'яча з різних В. П. Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Повільний біг		
50 (95)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виклик». Кидки і ловіння м'яча рукою воротарем. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Вправи на рівновагу. Перевірка домашнього завдання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
51	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Кидки і відбивання та переведення м'яча без падіння воротарем. Удари по м'ячу ногою на точність. Навчальна гра. Вправи з навантаженням		
52	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням ударів головою і ногою. Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Відбирання м'яча під час двобою із суперником. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Вправи на увагу		
53	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Норматив із передач м'яча на точність. Вибір місця воротарем у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. Навчальна гра. Ходьба зі зміною темпу		
54	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Етапи туристських змагань: укладання рюкзака; підготовка до розпалення багаття; встановлення намету; подолання завалів, хаш, чагарників; в'язання вузлів. Рухлива гра «Лапта»		
55 (100)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Перша допомога. Етапи туристських змагань: орієнтування на місцевості; читання головних топографічних даних; траверс схилу; спускання схилом спортивним способом		
56	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Транспортування потерпілого. Етапи туристських змагань: рух через умовне «болото» по купинах; рух по жердинах; переправа через умовну річку вброд; підготовка до переправи одним зі способів		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
57	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Норматив із технічних етапів туристських змагань. Рухлива гра «Третій зайвий»		
58	Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів		
59	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Квач із предметами». Повідомлення результатів		
60 (105)	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг до 1500 м. Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр і рік		

Зміст навчального матеріалу	Уроки							
	25	26	27	28	29	30	31	32
хлопці: • довгий перекид уперед;	П	3						
• зв'язки елементів;			3	3	3	К		
дівчата — зв'язки елементів з 4-го або 5-го класів.	П	3	3	3	3	К		
<i>Лазіння по канату.</i>	П	3	3					
<i>Вправи у висах та упорах:</i> поєднання елементів вправ.				П	3	3	К	К
<i>Опорні стрибки:</i>								
хлопці — через низького коня способами:								
• «зігнувши ноги»;	П	3	3					
• «ноги нарізно»;				П	3	3	К	
дівчата — через низького козла:								
• із настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись»;	П	3	3					
• способом «ноги нарізно».				П	3	3	К	
<i>Вправи на рівновагу:</i> зв'язки елементів вправ			П	3	3	3	3	К

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зміст навчального матеріалу	Уроки						
	4	5	6	7	8	9	10
Теоретична підготовка Кровообіг і м'язова діяльність	У процесі уроків						
Фізична підготовка							
Загальнорозвивальні вправи:							
• на місці;	+	+	+				
• у русі.				+	+	+	+
Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	+	+	+				+
Спеціальні вправи для метання		+	+	+	+	+	
Технічна підготовка							
Біг:							
• біг на дистанцію 60 м;	П	З	З	З	З	К	
• рівномірний біг на дистанцію до 1500 м.		+		+			К
Стрибки:							
• у довжину з місця;	П						
• у довжину з розбігу;	П	З	З				К
• у висоту з розбігу.					П	З	К
Метання малого м'яча на дальність із розбігу		П	З	З	З	К	

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З КРОСОВОЇ, ЛИЖНОЇ АБО КОВЗАНЯРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	46	47	48	49	50	51
Теоретична підготовка Роль витривалості в опануванні циклічних вправ. Тактика подолання довгих дистанцій	У процесі уроків					
Фізична підготовка						
Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	+					
Повторне пробігання відрізків.			+		+	
Вправи для розвитку рухливості у суглобах.				+		
Рухливі ігри та естафети		+				+
Технічна кросова підготовка						
Способи подолання перешкод під час кросового бігу.	В	П	З			
Крос до 2000 м	+	+	+	+	+	К
Технічна лижна підготовка						
Одночасні та навперемінні ходи.	В	П	З	З	З	К
Перехід з одночасних ходів на навперемінні та навпаки.			В			
Обгін.		В				
Фінішування.					В	
Естафети та ігри на лижах	+			+		
Технічна ковзанярська підготовка						
Повороти; пересування у повороті.			В	П		
Гальмування поворотами.					В	П
Старт.	В	П	З			
Біг на швидкість по прямій.	+			+		
Біг на дистанцію до 500 м		+			+	К

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ФУТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	11–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24
Теоретична підготовка Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Режим і харчування юного футболіста	У процесі уроків					
Загальна фізична підготовка						
Повторно-інтервальне пробігання відрізків із максимальною швидкістю.	+					
Біг до 500 м.		+				
Стрибки у висоту та довжину.			+			
Вправи із навантаженням.				+		
Елементи акробатики.					+	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем						+
Спеціальна фізична підготовка						
Повторне пробігання відрізків із різних вихідних положень.		+				
«Човниковий» біг.			+			
Прискорення та ривки з м'ячем.				+		
Рухливі ігри для розвитку швидкості.		+				
Стрибки з поворотом.	+					
Стрибки з імітуванням ударів головою та ногою.						+

Уроки									
79–80	81–82	83–84	85–86	87–88	89–90	91–92	93–94	95–96	97–98
У процесі уроків									
	+					+			
+							+		
		+							
			+					+	
				+					
					+				+
		+							
	+						+		
				+					+
			+					+	
+						+			
					+				+

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	11–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24
Жонгливання м'ячем.					+	
Смуга перешкод.				+		
Рухливі ігри на розвиток спритності.	+					
Вправи на рівновагу.						+
Рухливі ігри на координацію рухів.			+			
Спортивні ігри з елементами футболу					+	
Технічна підготовка						
Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.	П					
Удари:						
• зовнішньою частиною підйому;	В	П				
• внутрішньою стороною ступні;			В	П		
• у русі;						
• на точність.					В	К
Удари по м'ячу середньою частиною лоба.						
Зупинки м'яча:						
• внутрішньою стороною ступні;	В	П	З			
• підшвою;				В	П	
• стегном та грудьми (для хлопців) у русі.						В

Уроки									
79–80	81–82	83–84	85–86	87–88	89–90	91–92	93–94	95–96	97–98
			+						
				+					
+						+			
					+			+	
	+						+		
		+							
3									
3							3		
	В	П	3	3					
					3	3		3	К
			В	П	3				
						3			3
					3				
	П						3		

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	11–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24
Ведення м'яча.		П			3	
Вкидання м'яча із різних вихідних положень.			П			3
Жонглювання м'ячем: ногою, стегном, головою.				П		
Відволікальні дії (фінти):						
• «відходом»;						
• «ударом»;						
• «зупинкою»;						
• «випадом»;						
• «перенесенням ноги через м'яч»;						
• «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе.						
Відбирання м'яча:						
• атакуючи суперника;						
• під час двобою із суперником.						
Техніка гри воротаря:						
• кидки м'яча рукою;						
• ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння						
Тактична підготовка						
<i>Тактика нападу</i>						
Індивідуальні дії:						
• маневрування на полі;	В					

Зміст навчального матеріалу	Уроки					
	11–13	14–15	16–17	18–19	20–22	23–24
• уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.					В	П
Групові дії: взаємодія із партнерами під час організації атаки.						
<i>Тактика захисту</i>						
Індивідуальні дії: вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча.			В	П		
Групові дії:						
• вибір позиції;						
• уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником.						
<i>Тактика воротаря</i>						
Вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході						

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З БАСКЕТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка
Історія розвитку баскетболу в Україні. Турнірна таблиця провідних клубів країни, міста та області. Поняття про тактику гри. Тактичні дії у нападі та захисті
Загальна фізична підготовка
Вправи на розтягнення.
Вправи на координацію рухів.
Вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості.
Акробатичні вправи
Спеціальна фізична підготовка
Прискорення з місця із різних вихідних положень.
«Човниковий» біг.
Серійні стрибки.
Стрибки з поворотами.
Зістрибування з висоти.
Вправи з обтяженням.
Естафети та рухливі ігри
Технічна підготовка
<i>Техніка нападу</i>
Чергування пересувань, зупинок, поворотів.
Пробігання повторних відрізків.
Передачі та ловіння м'яча:
• двома руками від грудей;
• однією рукою від плеча;
• в естафетах і рухливих іграх.
Кидки м'яча:
• однією рукою зверху після ведення;
• двома руками від голови;
• кидок однією рукою з місця з відскоком від щита;
• штрафний кидок;
• «добивання» м'яча;
• у рухливих іграх.
Ведення м'яча.
<i>Техніка захисту</i>
Пересування приставними кроками у захисній стійці.
Естафети та рухливі ігри із пересуванням у захисній стійці.

Зміст навчального матеріалу
Оволодіння м'ячем:
• накривання;
• відбивання;
• оволодіння м'ячем під час розіграшу
Тактична підготовка
<i>Тактика нападу</i>
Індивідуальні дії без м'яча:
• пересування в поєднанні з фінтами;
• вибір місця для ігрових дій.
Індивідуальні дії з м'ячем — вибір ігрового моменту та способу:
• ведення м'яча під час проходу під щит;
• виконання кидка м'яча в кошик;
• підбір м'яча, що відскочив від щита.
Групові дії — вибір ігрового моменту та способу:
• ведення м'яча під час проходу під щит;
• для виконання кидка м'яча в кошик.
Командні дії: організація найпростіших видів позиційного нападу «вісімкаю» та швидким проривом.
<i>Тактика захисту</i>
Індивідуальні дії без м'яча: вибір позиції залежно від місця розташування нападаючого на майданчику.
Індивідуальні дії з м'ячем:
• вибір ігрового моменту для перехоплення м'яча;
• вибір ігрового моменту для накривання та відбивання м'яча під час виконання кидка в кошик.
Групові дії:
• протидія двом нападаючим під час «наведення та перетинання»;
• протидія трьом нападникам під час використання «вісімки».
Командні дії: протидія під час позиційного нападу

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГАНДБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка
Історія розвитку гандболу. Індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті. Правила виконання вільного та семиметрового штрафного кидка
Фізична підготовка
Загальнорозвивальні вправи в русі, без предмета, із предметами.
Вправи для формування постави.
Повторне пробігання відрізків.
Прискорення із різних вихідних положень.
Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом.
Стрибки на місці та із просуванням уперед.
Естафети з бігом.
Акробатичні вправи.
Вправи на підвищеній опорі.
Смуга перешкод.
«Човниковий» біг.
Рухливі ігри на розвиток спритності.
Вправи з великою амплітудою рухів.
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
Підтягування на перекладині.
Присідання.
Пересування в упорі на руках.
Стрибки у довжину з місця.
Біг до 500 м.
Стрибки зі скакалкою.
Перестрибування

Зміст навчального матеріалу
Технічна підготовка
<i>Техніка нападу</i>
Пересування різними способами у нападі.
Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
Кидки м'яча:
<ul style="list-style-type: none">• по воротах зігнутою рукою;• вільний кидок.
Ведення м'яча.
Відволікальні дії: фінт передачею, виконання кидка.
<i>Техніка захисту</i>
Пересування різними способами у захисті.
Блокування м'яча, кинутого по воротах.
Гра воротаря: стійка воротаря, пересування, випадки
Тактична підготовка
<i>Тактика нападу</i>
Індивідуальні дії: вибір місця для отримання м'яча.
Групові дії: взаємодія двох гравців під час організації атаки.
<i>Тактика захисту</i>
Індивідуальні дії: блокування суперника, який володіє і не володіє м'ячем.
Групові дії: вибір позиції під час оборони

Уроки										
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
П										
В	П	П	З	З	З					К
	В	П	П	З	З	З	З			К
								В	П	
П	З									З
				В						
			П							
						В	П			
									В	
		В								
					В	П			З	
			В	П						
							В	П		

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТУРИЗМУ

Зміст навчального матеріалу	Уроки			
	99	100	101	102
Теоретична підготовка Краєзнавство. Підготовка до участі у змаганнях із навичок володіння туристською технікою на етапах	У процесі уроків			
Технічна підготовка				
Перша допомога.		В		
Транспортування потерпілого.			В	
Технічні етапи туристських змагань	В	П	З	К

РОЗДІЛ 4

**ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 6-ГО КЛАСУ**

Урок № 1 (вправи комплексних тестів)

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

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

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

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

Урок № 2 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування у стрибку в довжину з місця; 2) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м; 3) провести рухливу гру «Лапта»

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

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

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

Урок № 3 (вправи комплексних тестів)

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

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

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
10–12 хв	Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, проводити тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.
12–14 хв	Забіги окремо для хлопців (Х.) і дівчат (Д.). Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 4 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити техніку бігу на 30 м; 2) повторити стрибки у довжину з місця; 3) повторити стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи:
	• із закиданням гомілок;
	• з високим підніманням стегна;
	• біг стрибками.
	Біг.
	Стрибки у довжину з місця.
Стрибки у довжину:	
• з 3–4 кроків розбігу;	
• з 6–8 кроків розбігу	
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг.
	Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–7 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м.
	Нахил тулуба уперед, складування стопи.
	Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук.
	Активна постановка ноги.
3–5 × 30 м	Почергово забігами по 2–3 учнів. Швидкість — максимальна упродовж усієї дистанції.
4–5 хв	Підгрупами по 5–6 учнів, спочатку одноразові максимальні, потім багаторазові з просуванням. Повернення до старту спокійною ходьбою.
8–10 хв	Почергово одне за одним. Руки виносити уперед — у сторони. Приземлення на п'яти або на всю ступню. Стійкість приземлення на обидві ноги. Правила виходу із ями після виконання стрибка
1–2 хв	У вільному шикунанні.
32 цикли	На місці. Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 5 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) закріпити техніку бігу на 60 м; 2) закріпити стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешікування.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ
	Спеціальні бігові та стрибкові вправи:
	• із закиданням гомілок;
	• із високим підніманням стегна;
	• біг стрибками.
	Біг.
Заключна (3–4 хв)	Стрибки у довжину з розбігу.
	Біг на витривалість
	Ходьба з рухами рук угору та вниз.
	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	Чіткість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м.
	Нахил тулуба уперед, складування стопи.
	Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук.
	Активна постановка ноги.
2–3 × 60 м	Поточно забігами по 2–3 учнів. Швидкість — максимальна упродовж усієї дистанції.
8–10 хв	Почергово одне за одним. Рівноприскорений розбіг. Відштовхування на планці.
До 1200 м	Загальний старт, темп середній. Не зупинятися після закінчення бігу і продовжувати рух
2–3 хв	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 6 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) закріпити техніку бігу на 60 м; 2) закріпити стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; 3) повторити метання малого м'яча на дальність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи:
	• із закиданням гомілок;
	• із високим підніманням стегна;
	• біг стрибками.
	Біг.
	Стрибки у довжину з розбігу.
	Спеціальні вправи для метання:
• підкидання та ловіння м'яча; • перекидання м'яча із однієї руки в другу.	
Метання малого м'яча на дальність	
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю.
	Рівновага, стоячи на носках.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; 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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
2–3 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м.
	Нахил тулуба уперед, складування стопи.
	Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук.
	Активна постановка ноги.
2–3 × 60 м	Поточно забігами по 2–3 учнів. Швидкість — максимальна упродовж усієї дистанції.
6–8 хв	Почергово одне за одним. Із повного розбігу. Виходити з ями уперед.
3–4 хв	У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати правою і ловити лівою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з місця, стоячи боком у напрямку метання. Нагадати про положення «натягнутого лука»
1–2 хв	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом вчителя.
До 30 с	Руки вгору.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 7 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) закріпити техніку бігу на 60 м; 2) закріпити метання малого м'яча на дальність; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ у русі
	Спеціальні бігові вправи:
	• із закиданням гомілок;
	• із високим підніманням стегна.
	Біг:
	Спеціальні вправи для метання:
	• підкидання та ловіння м'яча; • перекидання м'яча, збільшуючи відстань між руками до положення руки у сторони.
Метання малого м'яча на дальність.	
Заключна (3–4 хв)	Біг на витривалість
	В. П.— стоячи, нахил уперед. Руки уперед, стиснути кулаки, відчути важкість у руках, «упустити» руки, погойдуючи.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м.
	Нахил тулуба уперед, складування стопи.
	Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук.
2–3 × 60 м	Поточно забігами по 2–3 учнів. Швидкість — максимальна упродовж усієї дистанції.
3–4 хв	У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати правою і ловити лівою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.
6–7 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 3–4 кроків розбігу. Узгоджувати розбіг із відведенням руки.
До 1500 м	Загальний старт, у середньому темпі. Після закінчення бігу перейти на ходьбу з виконанням дихальних вправ
1–2 хв	У повільному темпі фронтально одночасно. Напруження — вдих, розслаблення — видих.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 8 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) закріпити техніку бігу на 60 м; 2) повторити стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; 3) закріпити метання малого м'яча на дальність

Частина уроку	Зміст	
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.	
	Повідомлення завдань уроку.	
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.	
	Повільний біг.	
	Комплекс ЗРВ у русі	
Основна (28–30 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • із закиданням гомілок; • із високим підніманням стегна; • біг стрибками. 	
	Біг.	
	Стрибки у висоту: <ul style="list-style-type: none"> • підсід на маховій нозі — постановка поштовхової; • те саме у ходьбі, відштовхуючись через крок; • через планку з 2–3 кроків. 	
	Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> • підкидання та ловіння м'яча; • перекидання м'яча, збільшуючи відстань між руками до положення руки у сторони. 	
	Метання малого м'яча на дальність	
	Заключна (5–6 хв)	Повільний біг.
	Перевірка домашнього завдання.	
	Шикування в одну шеренгу.	
Підбиття підсумків		

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м. Нахил тулуба уперед, складування стопи. Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук. Активна постановка ноги.
2–3 × 60 м	Поточно забігами по 2–3 учнів. Швидкість — максимальна упродовж усієї дистанції.
6–8 хв	Одночасно у шерензі. Нога для поштовху ставиться перекатом із п'яти на всю ступню пружно. Рухи згинаються на замаху, з маховою ногою рухаються угору. М'яке приземлення, виконувати у колону по одному з дистанцією 2–3 кроки в одному ритмі. Почергово по одному. Розбіг прямий, приземлення на махову ногу.
3–4 хв	У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати правою і ловити лівою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.
6–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з 3–4 кроків розбігу. Активний рух кистю у завершальній фазі
1–2 хв	У вільному шикунанні.
2–3 хв	Вибірково у 5–6 учнів.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 9 (легка атлетика)

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

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • із закиданням гомілок; • з високим підніманням стегна; • біг стрибками.
	Норматив із бігу на 60 м.
	Стрибки у висоту з розбігу.
	Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> • підкидання та ловіння м'яча; • перекидання м'яча, збільшуючи відстань між руками до положення руки у сторони.
	Норматив із метання малого м'яча на дальність
	Ходьба зі зміною швидкості.
	Шикування в одну шеренгу.
Заключна (3–4 хв)	Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 20 м. Нахил тулуба уперед, складування стопи. Нахил тулуба назад, ритмічна робота рук. Активна постановка ноги.
6–8 хв	Почергово забігами по двоє учнів. Х.: більше за 11,1 с — 11,1 с — 10,4 с — 9,8 с. Д.: більше за 11,5 с — 11,5 с — 10,7 с — 10,5 с.
5–6 хв	Одне за одним з бокового розбігу 1–3 кроки. Висота планки — 50–60 см.
3–4 хв	У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати правою і ловити лівою, і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати.
8–10 хв	Почергово по одному. Той, хто кидав, йде подавати м'ячі наступному. Х.: менше за 22 м — 22 м — 27 м — 32 м. Д.: менше за 14 м — 14 м — 17 м — 20 м
2–3 хв	У середньому темпі по колу, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 10 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив зі стрибків у довжину або висоту з розбігу;
2) прийняти норматив із бігу на витривалість

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, з високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикання.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні стрибкові вправи:
	• біг стрибками;
	• стрибки «змійкою»;
	• стрибки через лаву.
Норматив зі стрибків у довжину або висоту з розбігу.	Норматив із бігу на витривалість
	Норматив із бігу на витривалість
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: граблі; лопата; гімнастична лава

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Дистанція близько 15 м.
	Активна постановка ноги.
	Утримувати рівновагу.
	Стрибати якомога швидше.
10–12 хв	Почергово по одному. Стрибки у довжину.
	Х.: менше за 260 см — 260 см — 290 см — 310 см.
	Д.: менше за 230 см — 230 см — 250 см — 280 см.
	Стрибки у висоту.
	Х.: менше за 85 см — 85 см — 90 см — 95 см.
	Д.: менше за 75 см — 75 см — 80 см — 85 см.
14–16 хв	Роздільний старт для хлопчиків і дівчаток.
	Х.: 900 м — 1100 м — 1300 м — 1600 м.
	Д.: 700 м — 1000 м — 1200 м — 1500 м.
	Після закінчення бігу не зупинятися
1–2 хв	По колу в колону по одному. Сполучати з диханням
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 11 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) повторити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 3) навчати ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому; 4) навчати зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Повторно-інтервальне пробігання відрізків.
	Ведення м'яча у ходьбі, бігу на різній швидкості із поворотами.
	Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні: <ul style="list-style-type: none"> • імітація без м'яча; • зупинка м'яча, що підвішений на різному рівні; • м'яча, що його підкинув партнер
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг.
	Домашнє завдання.
	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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–9×10 м	Почергово забігами по 5–6 учнів. Із максимальною швидкістю, паузи для відпочинку 30 с.
6–7 хв	Почергово двома підгрупами. У кожного учня м'яч. Зміна характеру рухів за сигналом учителя.
6–8 хв	У парах, на пару — м'яч. По нерухомому м'ячу. Поставити опорну ногу збоку та позаду від м'яча. Ногу, що б'є, повернути носком усередину. Після замаху нога, що б'є, торкається нижньої частини м'яча.
8–10 хв	Для прийому м'яча, що летить. Вага тіла на опорній нозі, яка дещо зігнута. Нога, що зупиняє, виноситься уперед назустріч м'ячу і до його рівня, стопа повернена на 90°, носок дещо піднятий. У момент торкання м'яча стопа ноги, що зупиняє, відводиться до рівня опорної та зупиняє м'яч серединою внутрішньої поверхні
2–3 хв	У повільному темпі по колу одне за одним.
До 1 хв	Жонглювання м'ячем, присідання, ривки з м'ячем.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 12 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 2) повторити удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому; 3) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ.
	Стрибки з поворотом
Основна (28–30 хв)	Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.
	Удари зовнішньою частиною підйому.
	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною швидкості.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–2 хв	Одночасно на місці, після закінчення — ходьба на місці
5–6 хв	Почергово двома підгрупами. У кожного учня м'яч. Зміна характеру рухів за сигналом учителя.
5–6 хв	У парах, на пару — м'яч. По нерухомому м'ячу. У парах на відстані 6–8 м. У момент удару нога закріплена в гомілковостопному суглобі. Тулуб дещо нахилений уперед.
5–6 хв	Прийом м'яча, що летить. М'яч підкидає партнер із відстані 10–12 м. Не допускати повільного і передчасного відведення назад ноги, що зупиняє.
10–12 хв	Використовуючи індивідуальні та групові дії у нападі й захисті
2–3 хв	У середньому темпі в колону по одному, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 13 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик»; 2) повторити удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому; 3) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні; 4) навчати маневрування на полі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик».
	Удари зовнішньою частиною підйому.
	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
	Маневрування на полі
Заключна (3–4 хв)	В. П.— сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах.
	Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.
	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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	Див. додаток 2.
10–12 хв	У парах, на пару — м'яч. Поєднати із виконанням наступного завдання. По нерухомому м'ячу. У парах з одним м'ячем. Не ставити опорну ногу занадто близько і занадто далеко від м'яча.
	Прийом м'яча, що летить. Зупинку виконувати всією поверхнею внутрішньої сторони ступні.
10–12 хв	Поділяється на дії без м'яча («відкриття», відвертання суперника та створення чисельної переваги на окремій ділянці поля) та з м'ячем (ведення, обведення)
2–3 хв	У повільному темпі фронтально одночасно.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 14 (футбол)

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

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Пробігання відрізків із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • низького старту; • сидячи; • лежачи.
	Удари зовнішньою частиною підйому.
	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
	Ведення м'яча
Заключна (3–4 хв)	Вправи на увагу: виконання дій, які називає вчитель.
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 10 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Повертатися до місця старту ходьбою.
10–12 хв	У парах, на пару — м'яч. Поєднати із виконанням наступного завдання. По нерухомому м'ячу. У парах з одним м'ячем. Не ставити опорну ногу занадто близько і занадто далеко від м'яча. Прийом м'яча, що летить. Зоровий контроль за рухом м'яча.
10–12 хв	Спочатку внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, потім — зовнішньою по прямій у ритмі кроку, виконуючи торкання м'яча на кожному кроці
2–3 хв	Фронтально одночасно. Учитель може називати одні дії, а показувати інші.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 15 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Виклик номерів»; 2) повторити удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому; 3) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик номерів».
	Удари зовнішньою частиною підйому.
	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
	Біг на витривалість
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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	Див. додаток 2.
10–12 хв	Поєднати із виконанням наступного завдання. По м'ячу, що рухається з малою швидкістю. У парах з одним м'ячем.
	Прийом м'яча, що летить. Змінювати відстань між партнерами і висоту передач і прийому.
2 × 200 м	Загальний старт. Темп бігу — вищий за середній. Між серіями — повільна ходьба з відновленням дихання та інтервалом відпочинку 1–2 хв
2–3 хв	У колону по одному по колу.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 16 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; 2) навчати ударів внутрішньою стороною ступні; 3) закріпити зупинку внутрішньою стороною ступні; 4) повторити вкидання м'яча з різних В. П.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах.
	Стрибки у висоту
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м.
	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
	Зупинка внутрішньою стороною ступні.
Заклучна (3–4 хв)	Вкидання м'яча із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • стоячи
	Повільний біг.
	Шикування в одну шеренгу
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–2 хв	Одночасно на місці, після закінчення — ходьба на місці
6–8 хв	Почергово по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
10–12 хв	У парах, на пару — м'яч. Поєднати із виконанням наступного завдання. По м'ячу, що летить. Здебільшого — як точна передача на невелику відстань або удар поблизу воріт. Стопа ноги, що б'є, повертається так, щоб бути до м'яча внутрішньою стороною.
	Прийом м'яча, що летить. Змінювати відстань між партнерами і висоту передач і прийому.
10–12 хв	Для вкидання м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями охоплювали його збоку, а великі пальці майже торкалися. Вихідне положення — стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються угору — за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла перебуває на носі, яку розташовано позаду (у положенні кроку). Кидок починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання
2–3 хв	По колу у вільному шикунанні.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 17 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні; 2) закріпити зупинку внутрішньою стороною ступні; 3) навчати вибору моменту та способу дії для перехоплення м'яча; 4) розвивати координацію рухів у рухливій грі «Мисливці та качки»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ.
Основна (30–32 хв)	Стрибки у довжину
	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
	Зупинка внутрішньою стороною ступні.
	Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча у грі «Двоє-трое проти одного».
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Мисливці та качки»
	В. П. – стоячи, нахил уперед. Руки уперед, стиснути кулаки, відчути важкість у руках, «упустити» руки погойдуючи.
	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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–2 хв	Одночасно фронтально з місця, після закінчення — ходьба на місці
10–12 хв	У парах, на пару — м'яч. Поєднати із виконанням наступного завдання. По м'ячу, що летить. У момент удару тулуб можна дещо нахилити вперед.
	Прийом м'яча, що летить. Змінювати відстань між партнерами і висоту передач і прийому.
10–12 хв	Успіх у прагненні оволодіти м'ячем залежить від того, як захисник розташовується стосовно суперника. Найдоцільніше триматися дещо позаду і збоку, що дозволяє бачити не тільки м'яч, але й суперника, щоб за потреби рухатися разом із ним до м'яча, намагаючись випередити його та заволодіти м'ячем.
6–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Фронтально одночасно у повільному темпі. Урзтіч.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 18 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати зупинки м'яча підшвою; 2) повторити удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні; 3) повторити вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Зупинка м'яча підшвою.
	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
	Вибір моменту та способу дії для перехоплення м'яча.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з перенесенням партнера на спині.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	У парах, на пару — м'яч. Поєднати із виконанням наступного завдання. Якщо м'яч котиться, то вага тіла на опорній нозі. У момент наближення м'яча нога, що зупиняє, дещо зігнута в колінному суглобі та виноситься назустріч м'ячу. Носок стопи піднятий угору на 30–40°. П'ятка перебуває над поверхнею на відстані 5–10 см. У момент зіткнення м'яча з підшвою виконується невеликий рух, що уступає.
	Не розвертати носок опорної ноги назовні.
8–10 хв	Оптимальна відстань до нападаючого, швидкість і траєкторія руху м'яча. Вчасно обрати момент початку дії. Обрати найбільш оптимальний технічний засіб здійснення перехоплення м'яча.
10–12 хв	Використовуючи вивчені техніко-тактичні дії
1–2 хв	Розподілити на пари, відстань — до 10 м, після закінчення — звичайна ходьба.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 19 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу з м'ячем; 2) повторити удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні; 3) повторити жонглювання м'ячем ногою, стегном і головою; 4) розвивати спритність під час подолання смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешкування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Прискорення та ривки з м'ячем.
	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
	Жонглювання м'ячем за допомогою ноги, стегна і голови.
	Подолання смуги перешкод: обвести 4 стійки — передача у стінку — стрибки через лаву
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу.
	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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 × 20 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
8–10 хв	У парах, на пару — м'яч. По м'ячу, що летить. Не випрямляти тулуб у момент удару. Зупинка м'яча підшвою: кут між підшвою та поверхнею поля повинен варіювати залежно від напрямку м'яча, що наближається.
6–8 хв	У кожного — м'яч, в індивідуальному темпі.
6–8 хв	Провести як естафету двох команд
2–3 хв	У колону по одному по колу.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 20 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати ударів ногою на точність; 2) повторити зупинку м'яча підшвою; 3) закріпити ведення м'яча; 4) розвивати координацію рухів в елементах акробатики

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикання.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу ногою на точність.
	Зупинка м'яча підшвою.
	Ведення м'яча.
	Перекид уперед — стрибок угору — прискорення
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; обручі; кеглі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	У кожного м'яч. Почергово у горизонтальну (обруч) і вертикальну (кегля) ціль.
6–8 хв	У парах, на пару — м'яч. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Якщо м'яч опускається після польоту по високій траєкторії, то й кут повинен бути більшим.
6–8 хв	Спочатку внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, потім — зовнішньою по колу у ритмі кроку, виконуючи торкання м'яча на кожному кроці.
6–8 хв	Зберігати рівновагу під час приземлення, прискорення — до 5 м
2–3 хв	Зміна темпу — за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 21 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу ногою на точність; 2) закріпити зупинку м'яча підшвою; 3) закріпити ведення м'яча; 4) провести гандбол з елементами футболу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу ногою на точність.
	Зупинка м'яча підшвою.
	Ведення м'яча.
	Гандбол з елементами футболу
Заключна (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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У кожного — м'яч. Почергово у горизонтальну (обруч) і вертикальну (кегля) ціль. Змінювати відстань до цілі.
5–6 хв	У парах, на пару — м'яч. Удари зовнішньою частиною підйому. Зупинка може виконуватися безпосередньо в момент доторкання м'яча до землі. У цьому випадку підошвою м'яч необхідно притискати (але не давити) до землі.
6–8 хв	Спочатку внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, потім — зовнішньою по колу у ритмі повільного бігу, виконуючи торкання м'яча на кожному кроці.
10–12 хв	Поділити на 4 команди по 6–7 учнів. Дозволяється грати ногою не тільки воротареві
2–3 хв	У вільному шикуванні.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 22 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу ногою на точність; 2) закріпити зупинку м'яча підшвою; 3) навчати вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; 4) закріпити жонгливання м'ячем

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу ногою на точність.
	Зупинка м'яча підшвою.
	Вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.
	Жонгливання м'ячем
Заключна (3–4 хв)	Перевірка домашнього завдання
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У кожного — м'яч. Почергово у горизонтальну (обруч) і вертикальну (кегля) ціль. Змінювати відстань до цілі.
5–6 хв	У парах, на пару — м'яч. Удари зовнішньою частиною підйому. Зупиняти м'яч всією поверхнею підошви. Регулювати відстань між місцем торкання м'яча до землі і постановкою опорної ноги.
10–12 хв	Якість індивідуальних дій визначається: здатністю в умовах дефіциту часу прийняти тактично правильне рішення; уміння, обігравши захисників, вийти на вигідну позицію; уміння створити необхідний для партнерів по команді ігровий простір; здатність точно виконати передачу або завдати удару по воротах тощо.
6–8 хв	У кожного — м'яч, в індивідуальному темпі
2–3 хв	Вибірково у 5–6 учнів.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 23 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити стрибки з імітуванням ударів головою; 2) навчати зупинки м'яча стегном у русі; 3) повторити вкидання м'яча з різних В. П.; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Ривок за м'ячем»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Стрибки з імітуванням ударів головою.
	Зупинка м'яча стегном у русі.
	Вкидання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • із місця; • із розбігу.
	Рухлива гра «Ривок за м'ячем»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу.
	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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	Рухаючись у повільному бігу по колу в колону по одному, через 3–4 кроки — імітація удару.
6–8 хв	У парах, на пару — м'яч. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні. Перенести вагу тіла на зігнуту в коліні опорну ногу. Зігнути в коліні ногу, що зупиняє м'яч, підняти угору таким чином, щоб кут між стегном і гомілкою становив близько 50–60°. Стегно ноги, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу. Якщо м'яч опускається по високій траєкторії, тоді стегно ноги, що зупиняє, виставляється до горизонтального (відносно поверхні поля) положення. Не слід занадто виставляти стегно, якщо дуга польоту м'яча є незначною.
6–8 хв	Розбіг виконують із відстані 6–8 м від бокової лінії. Тримаючи м'яч над головою, гравець за 2–3 м від бокової лінії заносить м'яч за голову. Під час виконання кидка вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
6–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У колону по одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 24 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити вкидання м'яча з різних В. П.; 2) прийняти норматив із ударів м'ячем на точність; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Вкидання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • з місця; • у падінні.
	Норматив із ударів м'ячем на точність.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба.
	Рівновага, стоячи на носках.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	У парах, на пару — м'яч. Слідом за вкиданням, що виконується після проходження тулубом фронтальної площини, триває рух уперед-вниз. Руки обганяють тулуб, і гравець приземляється на руки, які, згинаючись, амортизують падіння.
10–12 хв	Почергово по одному. Чотири удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 7 м. Х.: 1 або жодного — 2 — 3 — 4–5 влучних ударів. Д.: жодного — 1 — 2 — 3–5 влучних ударів.
10–12 хв	Використовуючи вивчені індивідуальні і групові дії у нападі та захисті
До 1 хв	По колу в колону по одному.
До 1 хв	Руки вгору.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 25 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити (акробатика): хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — зв'язки елементів; 2) повторити лазіння по канату; 3) повторити опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись; 4) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Перешиккування з колони по одному в колону по чотири.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Акробатика: Х.— довгий перекид уперед; Д.— зв'язки елементів.
	Лазіння по канату.
	Опорні стрибки: Х.— через коня способом «зігнувши ноги»; Д.— через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись.
	Подолання смуги перешкод
Заклучна (3–4 хв)	Рухи однією рукою уперед і назад у поєднанні з рухами ногою у тій самій площині.
	Шикування в одну шеренгу.
	Домашнє завдання.
	Підбиття підсумків

Інвентар: козел і кінь гімнастичні; мостики; мати гімнастичні; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Дробленням (послідовним розходженням учнів по чотири у будь-яких напрямках).
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Розподілити на 4 відділення. Д.: В. П.— О. С.— упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перехід у положення лежачи на спині.
7–8 хв	В. П.— вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги уперед і захватити канат ногами. 2 — не ослаблюючи захвату ногами, розігнути їх і зігнути руки. 3 — почергово перехватити руки угору і набути В.П., не відпускаючи захвата ногами.
7–8 хв	Х.: відштовхуватися від мостика з енергійним змахом руками і одночасним ривком плечима вперед-угору. Ставити руки на коня слід значно попереду тулуба під кутом більшим за 130°. Ноги розвести у сторони після відштовхування, після цього — розгинання тіла. Приземлення на носки з переходом на всю ступню.
7–8 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с
1–2 хв	Фронтально одночасно урозтіч, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки із присіду.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 26 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — зв'язки елементів; 2) закріпити лазіння по канату; 3) закріпити опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти у русі.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Акробатика: Х. — довгий перекид уперед; Д. — зв'язки елементів.
	Лазіння по канату.
	Опорні стрибки: Х. — через коня способом «зігнувши ноги»; Д. — через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись
Заключна (3–4 хв)	Стоячи біля стіни, виконати рухи руками уперед, у сторони, на пояс, зберігаючи зімкнення зі стіною.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків.

Інвентар: козел і кінь гімнастичні; мостики; мати гімнастичні; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 1 хв	Чіткість і узгодженість.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Розподілити на 3 відділення. Д.: В. П.— О. С.— упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перехід у положення лежачи на спині.
9–10 хв	Постійно зберігати трьохопорне положення. Почергово одне за одним.
9–10 хв	Настрибувати на мостик, нахилиючись уперед, і торкатися його носками напружених і прямих ніг. Утримувати стійке положення тіла після приземлення
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями та п'ятами.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 27 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити зв'язки елементів з акробатики; 2) закріпити лазіння по канату; 3) закріпити опорні стрибки: хлопці — через коня способом «зігнувши ноги»; дівчата — через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись; 4) повторити зв'язки елементів у вправах на рівновагу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Перешикування.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикування. Комплекс ЗРВ із набивним м'ячем
Основна (30–32 хв)	Акробатика: Х. і Д.— зв'язки елементів.
	Лазіння по канату.
	Опорні стрибки: Х.— через коня способом «зігнувши ноги»; Д.— через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскок вигнувшись.
	Вправи на рівновагу: зв'язки елементів
Заключна (3–4 хв)	Танцювальні кроки.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: колода; козел і кінь гімнастичні; мостики; мати гімнастичні; набивні м'ячі; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Зведенням (кілька колон по чотири сходяться в одну).
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Розподілити на 4 відділення. Х.: довгий перекид уперед — перекид уперед — стійка на голові та руках. Д.: В. П.— О. С.— упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перехід у положення лежачи на спині.
7–8 хв	Захват каната ногами здійснюється підйомом однієї та п'ятою другої ноги.
7–8 хв	Учитель стоїть попереду приладу і дещо збоку від місця приземлення.
7–8 хв	На низькій колоді: В. П.— стійка на носках, руки на пояс — 2–3 кроки на носках — поворот кругом, руки в сторони — мах лівою ногою, оплеск у долоні під нею — мах правою ногою, оплеск у долоні під нею — махом лівої (правої) поворот праворуч (ліворуч) на 90°
2–3 хв	Фронтально одночасно, урозтіч, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 28 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити зв'язки елементів з акробатики; 2) повторити поєднання елементів вправ у вправах у висах та упорах; 3) закріпити опорні стрибки: хлопці — через коня способом «ноги нарізно»; дівчата — через козла способом «ноги нарізно»; 4) закріпити зв'язки елементів у вправах на рівновагу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Акробатика: Х. і Д.— зв'язки елементів.
	Виси та упори: Х.— із вису стоячи махом однієї та поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом; Д.— з вису на верхній жердині розмахування — вис присівши на нижню жердину — поштовхом ніг вис лежачи.
	Опорні стрибки: Х.— через коня способом «ноги нарізно»; Д.— через козла способом «ноги нарізно».
	Вправи на рівновагу: зв'язки елементів
Заключна (3–4 хв)	В. П.: стійка на колінах, руки унизу. 1–3 — прогинаючись, нахилитися назад, намагаючись руками дістати п'ят; 4 — В. П.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; козел і кінь гімнастичні; мостик; мати гімнастичні; набивні м'ячі; колода

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Розподілити на 4 відділення. Х.: стійка на голові та руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С. Д.: «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.
7–8 хв	Х.— на низькій перекладині; Д.— на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильні хватки, унеможливити падіння на голову або прямі руки.
7–8 хв	Особливу увагу приділити головним компонентам — розбігу та відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися.
7–8 хв	На низькій колоді: В. П.— стійка на носках, руки на пояс — 2–3 кроки на носках — поворот кругом, руки в сторони — мах лівою ногою, оплеск у долоні під нею — мах правою ногою, оплеск у долоні під нею — махом лівої (правої) поворот праворуч (ліворуч) на 90°
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 29 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити зв'язки елементів з акробатики; 2) закріпити поєднання елементів вправ у вправах у висах та упорах; 3) закріпити опорні стрибки: хлопці — через коня, дівчата — через козла способом «ноги нарізно»; 4) закріпити зв'язки елементів у вправах на рівновагу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ зі скакалкою
	Акробатика: Х. і Д. — зв'язки елементів.
	Виси та упори — Х.: із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом;
	Д.: із вису на верхній жердині розмахування — вис присівши на нижню жердину — поштовхом ніг вис лежачи.
	Опорні стрибки: Х. — через коня способом «ноги нарізно»; Д. — через козла способом «ноги нарізно».
Вправи на рівновагу: зв'язки елементів	
Заключна (3–4 хв)	Танцювальні кроки.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; колода; козел і кінь гімнастичні; мостики; мати гімнастичні; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Розподілити на 4 відділення. Х.: стійка на голові та руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С. Д.: «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.
7–8 хв	Х.— на низькій перекладині; Д.— на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильні хвати, унеможливити падіння на голову або прями руки.
7–8 хв	Особливу увагу приділити головним компонентам — розбігу та відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися.
7–8 хв	На низькій колоді: упор присівши на лівій (правій) — стійка ноги нарізно, руки в сторони — упор присівши на правій (лівій) — поворот праворуч (ліворуч) у положення випаду, руки в сторони
2–3 хв	Приставні кроки убік і вперед, кроки галопу убік у колону по одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 30 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив із акробатики; 2) закріпити поєднання елементів вправ у вправах у висах та упорах; 3) закріпити опорні стрибки способом «ноги нарізно»: хлопці — через коня; дівчата — через козла; 4) закріпити зв'язки елементів у вправах на рівновагу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикання.
	Комплекс ЗРВ зі скакалкою
Основна (30–32 хв)	Норматив із акробатики.
	Виси та упори — Х.: підйом зависом у сід зверху — перемах правою назад — зіскок із поворотом на 90° — О. С.;
	Д.: вис лежачи — перехопити руки по черзі за нижню жердину, упор позаду — перехопити праву (ліву) хватом знизу — махом уперед зіскок з поворотом праворуч (ліворуч) на 90° .
	Опорні стрибки: Х. — через коня способом «ноги нарізно»; Д. — через козла способом «ноги нарізно».
	Вправи на рівновагу: зв'язки елементів
Заключна (3–4 хв)	Рухи руками у різних площинах.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; колода; козел і кінь гімнастичні; мостики; мати гімнастичні; скакалки; торбинки з піском вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Х.: довгий перекид уперед — перекид уперед — стійка на голові і руках — перехід в упор присівши — перекид назад — О. С.; Д.: В. П.— О. С.— упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перехід у положення лежачи на спині — «міст» — поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши — перекид уперед — О. С.
7–8 хв	Х.— на низькій перекладині; Д.— на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильні хвати, унеможливити падіння на голову або прями руки.
7–8 хв	Учитель підтримує учня або двома руками під плече, або однією рукою за передпліччя, а другою — за плече або груди.
7–8 хв	На низькій колоді: упор присівши на лівій (правій) — стійка ноги нарізно, руки в сторони — упор присівши на правій (лівій) — поворот праворуч (ліворуч) у положення випаду, руки в сторони
2–3 хв	Утримувати торбинку з піском на голові.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 31 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив із підтягувань; 2) прийняти норматив з опорних стрибків; 3) закріпити зв'язки елементів у вправах на рівновагу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикуння.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ у парах
	Норматив із підтягувань.
	Норматив з опорних стрибків.
Заключна (3–4 хв)	Вправи на рівновагу: зв'язки елементів.
	Танцювальні кроки.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Почергово один за одним. Х. у висі: менше за 3 — 3 — 4 — 6. Д. у висі лежачи: менше за 5 — 5 — 10 — 15.
9–10 хв	Почергово одне за одним. Через низького коня (Х.) і низького козла (Д.) способом «ноги нарізно».
9–10 хв	На низькій колоді: стійка на носках, руки в сторони — 2–3 швидких кроки вперед — зіскок вигнувшись — О. С.
2–3 хв	Приставні кроки убік і вперед, кроки галопу убік у колону по одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 32 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив із вправ у висах та упорах; 2) прийняти норматив із вправ на рівновагу; 3) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Норматив із вправ у висах та упорах.
	Норматив із вправ на рівновагу.
	Подолання смуги перешкод
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладаина; колода; мати гімнастичні

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	Х.: із вису стоячи махом однієї та поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — підйом зависом у сід зверху — перемах правою назад — зіскок із поворотом на 180° — О. С. Д.: із вису на верхній жердині розмахування — вис присівши на нижню жердину — поштовхом ніг вис лежачи — перехопити руки по черзі за нижню жердину, упор позаду — перехопити праву (ліву) хватом знизу — махом уперед зіскок з поворотом праворуч (ліворуч) на 90°.
9–10 хв	На низькій колоді: В. П.— стійка на носках, руки на пояс — 2–3 кроки на носках — поворот кругом, руки в сторони — мах лівою ногою, оплеск у долоні під нею — мах правою ногою, оплеск у долоні під нею — махом лівої (правої) поворот праворуч (ліворуч) на 90° — упор присівши на лівій (правій) — стійка ноги нарізно, руки в сторони — упор присівши на правій (лівій), — поворот праворуч (ліворуч) у положення випаду, руки в сторони — стійка на носках, руки в сторони — 2–3 швидких кроки вперед — зіскок вигнувшись — О. С.
9–10 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с
2–3 хв	У колону по одному по колу, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 33 (волейбол)

Завдання уроку: 1) повторити поєднання способів пересування у нападі; 2) повторити передачі м'яча двома руками зверху; 3) навчати вибору В. П. для прийому м'яча; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Вудочка»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Прискорення.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Поєднання способів пересування у нападі: <ul style="list-style-type: none"> • приставним кроком; • схресним кроком.
	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Вибір В. П. для прийому м'яча.
	Рухлива гра «Вудочка»
Заключна (3–4 хв)	Відштовхування від стінки пальцями.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	За сигналом учителя на 20–30 м.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно. Переміщення у стійці (ноги розташовані на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і перебувають перед грудьми) кроком або бігом у різних напрямках.
8–10 хв	У кожного – м'яч. Прийом м'яча на пальці, амортизуючи поступальний рух. Передача виконується узгодженим повним випрямленням рук, тулуба та ніг; кисті, згинаючись, супроводжують м'яч.
7–8 хв	Залежить від напрямку, швидкості і траєкторії польоту м'яча, розташування гравця на майданчику у певній зоні, виконання тактичних завдань (прийом після подачі, нападаючий удар, передача партнера) тощо.
7–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Стоячи під кутом 50–60° до стінки. Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 34 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати нижньої прямої подачі; 3) повторити поєднання способів пересування у захисті; 4) закріпити передачі м'яча двома руками зверху

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Перешикування.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Біг із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • лежачи на животі; • лежачи на спині.
	Нижня пряма подача: <ul style="list-style-type: none"> • підкидання м'яча з В. П.; • підкидання м'яча і замах; • імітація без м'яча; • імітація з м'ячем, ловлячи його лівою рукою одночасно з ударом.
	Поєднання способів пересування у захисті: <ul style="list-style-type: none"> • біг спиною уперед; • приставним кроком.
	Передачі м'яча двома руками зверху
Заключна (3–4 хв)	Рухи руками і ногами у різних площинах і в різні сторони.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Розведенням (із однієї у кілька колон з тією ж кількістю у ряду).
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1,5–2 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
3–4 × 18 м	Початок руху за звуковим (оплеск у долоні) і зоровим (змах прапорцем) сигналами. Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Повертатися до старту ходьбою.
9–10 хв	В. П.— стоячи обличчям до сітки, ліва нога на півкроку попереду, ноги дещо зігнуті в колінах, м'яч у зігнутій лівій руці на рівні пояса. Підкинути м'яч лівою рукою угору на висоту 30–50 см, перед правим плечем; перенести вагу тіла на праву ногу, права рука відводиться вниз-назад одночасно з підкиданням м'яча. Вага тіла переноситься на ліву ногу, тулуб подається вперед, пряма права рука рухається вниз, потім уперед, пальці з'єднані, кисть напружена, удар завдається кистю або кулаком по м'ячу знизу-позаду, рука супроводжує рух м'яча.
5–6 хв	Після переміщення набути основної стійки (ноги — на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і розташовані перед грудьми).
9–10 хв	У кожного — м'яч, просуватися уперед. Ноги, тулуб і руки діють послідовно зі збільшенням швидкості. У завершальній стадії руки повністю випрямляються
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному, темп задає вчитель.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 35 (волейбол)

Завдання уроку: 1) повторити нижню пряму подачу; 2) закріпити передачу м'яча двома руками зверху; 3) навчати вибору місця для виконання другої передачі; 4) 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)	Естафета
	Нижня пряма подача: <ul style="list-style-type: none"> • імітація з м'ячем, ловлячи його лівою рукою одночасно з ударом; • у стінку.
	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Вибір місця для виконання другої передачі.
Заключна (3–4 хв)	Навчальна гра
	Стоячи біля стіни, виконати рухи руками уперед, у сторони, на пояс, зберігаючи зімкнення зі стіною.
	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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	
7–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Імітація за 3 заходи: 1 — замах, 2 — підкидання, 3 — удар по м'ячу. Відстань до стінки — 6–8 м. Регулювати висоту подачі.
7–8 хв	У парах із одним м'ячем. У момент прийому м'яча ноги паралельно. М'яч не повинен торкатися долонь.
5–6 хв	Тактика передачі для нападаючого удару або обману. Головне завдання — створення найбільш сприятливих умов для завершення атаки (вертикальна передача, достатня висота траєкторії, певне місце, можливість розбігу для стрибка), а також найменша протидія з боку суперника.
9–10 хв	Використовуючи індивідуальні дії у нападі та захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями та п'ятами.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 36 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Білі ведмеді»; 2) повторити нижню пряму подачу; 3) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 4) навчати взаємодії 2–3 гравців біля сітки під час розіграшу м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Білі ведмеді».
	Нижня пряма подача.
	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Взаємодія 2–3 гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою
Заключна (3–4 хв)	Акробатичні елементи: переكاتи, групування.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. додаток 2.
7–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. У стінку, відстань до якої 8–10 м. Висока і низька траєкторія подачі.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Контролювати стійку і положення рук. Відстань між партнерами 4–5 м. Траєкторія польоту м'яча середня.
8–10 хв	Зміна місць між гравцями сусідніх зон, проведення відвабливих дій, що ускладнять прийом м'яча суперником. Навчати грати так, щоб не торкатися сітки
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 37 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; 2) закріпити нижню пряму подачу; 3) навчати прийому м'яча двома руками знизу та зверху; 4) повторити взаємодію 2–3 гравців біля сітки під час розіграшу м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (10–11 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м.
	Нижня пряма подача.
	Приєм м'яча двома руками знизу та зверху.
	Взаємодія 2–3 гравців біля сітки під час розіграшу м'яча
Заключна (4–5 хв)	Підтягування на перекладині.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; перекладина

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Зберігати поставу.
1–2 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
3–4 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
4–5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Тримати у руках м'яч і ним торкатися підлоги.
7–8 хв	У парах поперек зали з одним м'ячем. Прагнути до виконання упевненої та цілеспрямованої подачі.
8–10 хв	Руки зігнуті у ліктях, долоні вкладені одна в одну або зведені разом. Положення долонь вільне, щоб не ускладнювати рухливість рук. Із наближенням м'яча передпліччя піднімають і одночасно розвертають, наближаючи лікті. Якщо удар сильний, то слід тільки підставити передпліччя або навіть амортизувати удар.
5–6 хв	Гравець, який пересувається до м'яча для передачі або нападаючого удару, повинен мати вільну зону для проходу, спостерігаючи за польотом м'яча та діями суперника
3–4 хв	Один за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 38 (волейбол)

Завдання уроку: 1) закріпити нижню пряму подачу; 2) повторити прийом м'яча двома руками зверху і знизу; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці та качки»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (10–11 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Нижня пряма подача.
	Прийом м'яча двома руками зверху і знизу.
	Рухлива гра «Мисливці та качки»
Заключна (4–5 хв)	Стискання пальцями тенісного м'яча.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1,5–2 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
9–10 хв	У парах з одним м'ячем. Через сітку з відстані 4–6 м. Бажання перебити м'яч через сітку не повинно заважати правильному виконанню.
9–10 хв	Прийом зверху: прибираючи великі пальці, розвести лікті у сторони, залишаючи кисті рук на значній відстані від обличчя. Прийом знизу: зберігати положення зведених долонь і підставляти м'яч під передпліччя.
9–10 хв	Див. додаток 2
3–4 хв	Фронтально одночасно, у кожного — м'яч, в індивідуальному темпі правою і лівою руками.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 39 (волейбол)

Завдання уроку: 1) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 2) закріпити прийом м'яча двома руками знизу і зверху; 3) навчати взаємодії гравців передньої лінії; 4) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешкування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Прийом м'яча двома руками знизу і зверху.
	Взаємодії гравців передньої лінії.
	Смуга перешкод
Заключна (3–4 хв)	В. П.: стійка на колінах, руки унизу; 1–3 — прогинаючись, нахилитися назад, намагаючись руками дістати п'ят; 4 — В. П.
	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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У трійках з одним м'ячем. Відстань 5–6 м. Змінювати висоту передачі та стійку, в якій вона приймається.
6–8 хв	Після виходів у різні напрямки. Прийом м'яча, що летить на різній висоті та з різною швидкістю.
8–10 хв	Групове блокування гравцями передньої лінії. У разі якщо блок поставлений у зоні 4, то зони відповідальності інших гравців збільшуються у міру віддалення від місця удару.
6–8 хв	Поточно одне за одним із інтервалом 5 с
2–3 хв	Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 40 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 3) закріпити прийом м'яча двома руками знизу і зверху; 4) повторити взаємодії гравців передньої лінії

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Прискорення.
	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Прийом м'яча двома руками знизу і зверху.
	Взаємодії гравців передньої лінії
Заключна (4–5 хв)	Стрибки з поворотами на 90°, 180° і 360°.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 × 15 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
7–8 хв	У трійках з одним м'ячем. Дистанція 5–6 м. Якщо передача неточна — завершальний рух передпліч і кистей.
7–8 хв	Уміння діяти безпосередньо біля сітки, не торкаючись її. Нагадати про положення рук і їх роботу під час прийому.
7–8 хв	Під час нападаючого удару страховку здійснюють усі гравці команди, які переміщуються для цього уперед, у зону найбільш вірогідного відскоку м'яча від блоку. Під час блокування переміщення гравця передньої лінії, який не бере участі у блоці, у зону 6 (до центру)
3–4 хв	Фронтально одночасно. Після закінчення — ходьба на місці.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 41 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Лабіринт»; 2) закріпити передачі м'яча двома руками зверху; 3) навчати розміщення гравців під час прийому верхніх передач; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Лабіринт».
	Передачі м'яча двома руками зверху.
	Розміщення гравців під час прийому верхніх передач.
Навчальна гра	
Заключна (3–4 хв)	Рухи руками у різних напрямках у поєднанні з рухами однією ногою.
	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.
1–2 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
3–4 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
4–5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. додаток 2.
7–8 хв	У зустрічних колонах. Чотири колони попарно одна напроти іншої, відстань 6–7 м. Після виконання передачі йти у кінець зустрічної колони.
7–8 хв	Зони гравців: 1 — біля лицьової лінії у правому куті; 2 — на відстані 3–4 м від сітки праворуч; 3 — під сіткою посередині майданчика; 4 і 5 — аналогічно 2 і 1 ліворуч; 6 — на відстані 4–5 м від сітки посередині.
8–10 хв	Використовувати взаємодії 2–3 гравців у нападі та захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 42 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Стрибки по купинах»; 2) закріпити поєднання способів пересування у захисті; 3) прийняти норматив із передач м'яча двома руками зверху; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Рухлива гра «Стрибки по купинах».
	Поєднання способів пересування у захисті: <ul style="list-style-type: none"> • біг спиною уперед; • приставним кроком.
	Норматив із передач м'яча двома руками зверху.
	Навчальна гра
Заклучна (4–5 хв)	Згинання та розгинання рук в упорі.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1,5–2 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. додаток 2.
4–5 хв	Фронтально одночасно. Прийняття основної стійки після переміщення.
8–10 хв	По одному. У стіну на відстані 2 м. Х.: 7 – 9 – 11 – 13. Д.: 5 – 7 – 9 – 11.
8–10 хв	Використовуючи взаємодію гравців у нападі та захисті
3–4 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 43 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з фізичним вихованням в Давній Греції; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Фізичне виховання в Давній Греції.
	Тестування: біг на 30 м.
	Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
	Тестування: підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.
	Шикування в одну шеренгу.
	Домашнє завдання.
	Підбиття підсумків

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

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

Урок № 44 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування із «човникового» бігу 4×9 м; 3) провести рухливу гру «Квач із предметами»

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

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

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

Урок № 45 (вправи комплексних тестів)

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

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

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

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

Урок № 46 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) навчати одночасних та навперемінних ходів; 2) розвивати бистроту бігу на лижах в естафеті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку і завдань на семестр.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи.
	Роздавання інвентарю.
	Одночасні та навперемінні ходи.
	Естафета на лижах
Заключна (4–5 хв)	Повернення інвентарю.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 × 10–15 м	Почергово забігами по 4–5 учнів.
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
12–14 хв	Одночасний двокроковий хід (вивчався у 5-му класі), одночасний однокроковий хід, наперемінний чотирьохкроковий хід, безкроковий хід; ковзанярський хід. Якщо відштовхування почергово кожною рукою — хід наперемінний, якщо обома руками одразу — одночасний. Одночасний однокроковий хід: зробивши крок, вивести палиці з положення кільцями до себе в положення кільцями від себе, а відштовхнувшись ногою, знову розташувати їх кільцями до себе. Постановка палиць на сніг і відштовхування ними здійснюються під гострим кутом.
5–6 хв	Кожна команда розподіляється навпіл і розташовується на відстані 30–40 м одна від одної. Лижні палиці передаються як естафета
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Інвентар: лижі; лижні палки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
5–6 хв	Див. додаток 2.
5–6 хв	Обгін здійснюється за вимогою лижника, що наближається до іншого ззаду, який повинен вигукнути: «Лижню!» Той, хто йде попереду, повинен зійти з лижні та пропустити іншого уперед без перешкод, а потім продовжити пересування дистанцією.
14–16 хв	Цикл навперемінного ходу поділяється на 6 фаз: 1) права нога й ліва рука завершують поштовх; ліва нога висунута вперед і на неї починає переноситися вага тіла, що нахилиється по ходу (положення ковзання на обох лижах), права рука виноситься вперед; 2) після закінчення поштовху права нога із крайнього положення, дещо зігнута в коліні, починає рух уперед, права палиця гострим кінцем спрямовується до носка правого черевика; 3) махова (права) нога плавно опускається на сніг і ковзає вперед, вага тіла поступово починає переноситися на неї; 4) перекатом, тобто ковзання на обох лижах упродовж деякого часу; права нога продовжує просування вперед; вага тіла поки ще на лівій нозі, яка готується до поштовху; ліва рука закінчила поштовх та із палицею виноситься вперед; 5–6) ліва нога починає поштовх із одночасним завершенням поштовху правою палицею. Далі всі рухи повторюються в новому циклі з висуванням уперед правої ноги і лівої руки
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 48 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати переходу з одночасних ходів на наперемінні й навпаки; 3) закріпити одночасні та наперемінні ходи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків.
	Роздавання інвентарю.
	Перехід з одночасних ходів на наперемінні й навпаки.
	Одночасні та наперемінні ходи
Заключна (4–5 хв)	Повернення інвентарю.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 × 20 м	Почергово забігами по 3–4 учнів. Швидкість максимальна.
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
6–8 хв	Перехід здійснюється за умови зміни рельєфу місцевості для того, щоб не втратити набрану швидкість руху і йти дистанцією з найменшими витратами сил. Перехід з одночасних ходів на навперемінні може здійснюватися двома способами: прямим і з прокатом (зустрічається рідко). Перехід із навперемінних ходів на одночасні може здійснюватися трьома способами: прямим, на 1 крок і на 2 кроки.
10–12 хв	Безкроковий хід використовується на пологих схилах зі щільним сніжним покривом, коли можна прискорювати пересування за рахунок одночасних поштовхів палками, при цьому тулуб нахилиється уперед під час завершення поштовху палками
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 49 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) закріпити одночасні та навперемінні ходи; 2) розвивати навички правильної стійки у рухливій грі «Швидкий спуск»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (26–28 хв)	Роздавання інвентарю.
	Одночасні та навперемінні ходи.
	Рухлива гра на лижах «Швидкий спуск»
Заклучна (5–6 хв)	Повернення інвентарю.
	Нахили і повороти тулуба.
	Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
12–14 хв	Одночасний однокроковий ковзанярський хід використовується під час стартового розгону, на рівнині, на пологих ділянках і на підйомах до 10–12°. Цикл ходу складається із двох ковзних кроків. Кожний крок містить у собі відштовхування ногою (правою або лівою), одночасне відштовхування руками з наступним одноопорним ковзанням, тобто одночасний поштовх палицями здійснюється під кожен ногу.
8–10 хв	Див. додаток 2
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
1–2 хв	Фронтально одночасно урзтіч із великою амплітудою.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 50 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати фінішування; 3) закріпити одночасні та навперемінні ходи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків.
	Роздавання інвентарю.
	Фінішування.
	Одночасні та навперемінні ходи
Заклучна (4–5 хв)	Повернення інвентарю.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозуван-ня	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 × 20 м	Почергово забігами по 3–4 учнів. Швидкість максимальна.
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
5–6 хв	У разі використання ручного секундоміра за правилами змагань фінішний час фіксується у той момент, коли стопа або гомілка лижника перетинає фінішну лінію. Тому для виконання фінішування дозволяється робити випад (напівшпагат) або падати таким чином, щоб усі частини тіла опинилися за лінією фінішу.
12–14 хв	У класичному спринті лижі повинні перебувати паралельно напрямку руху, а лижник пересувається «кроками», подібними до звичайного кроку, однак під час кожного кроку відбувається легке відштовхування та ковзання. Така техніка є більш природною та вимагає меншої фізичної підготовки. Техніка ковзанярського ходу більше схожа на катання на ковзанах: для того, щоб рухатися, слід відштовхуватися краями лиж, а потім ковзати. У цій техніці відштовхування палицями відіграє значну роль розвиток мускулатури
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 51 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в естафеті; 2) прийняти норматив із проходження дистанції

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Роздавання інвентарю.
	Естафета.
	Норматив із проходження дистанції
Заклучна (4–5 хв)	Повернення інвентарю.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці; прапорці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
3–4 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 хв	Одне за одним по черзі.
7–8 хв	На добре уоченій лижні довжиною 30–40 м виконується ковзання без палиць. Кожний учасник команди повинен зробити від стартової лінії до прапорця, встановленого наприкінці відрізка, якомога меншу кількість ковзних кроків. Перемагає команда, яка виконала найменшу кількість кроків.
16–18 хв	Загальний старт. Х.: 1000 м — 1200 м — 1500 м — 2000 м. Д.: 800 м — 1000 м — 1300 м — 1500 м. Не зупинятися після проходження дистанції
2–3 хв	Одне за одним по черзі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 52 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу; 2) повторити пересування різними способами у нападі; 3) навчати ловіння і передач м'яча зігнутою рукою; 4) повторити ведення м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешукування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків.
	Пересування у нападі: <ul style="list-style-type: none"> • бігом; • приставним кроком; • схресним кроком.
	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою: <ul style="list-style-type: none"> • правильне В. П.; • імітація; • у повній координації.
	Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • одноударне; • багатоударне
Заклучна (3–4 хв)	Відхиляючись назад, потягування рук партнера.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 × 10–15 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
5–6 хв	Фронтально одночасно за спрямовуючим. За прямою лінією, зі зміною напрямку і швидкості, із зупинками одним і двома кроками за сигналом учителя. Головне — робота ніг.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Виставити руку, дещо зігнута у лікті, назустріч м'ячу. Під час торкання м'яча рука активно згинається, плече відводиться назад, амортизуючи рух. Наприкінці ловіння можна підтримувати м'яч другою рукою. Передачі зігнутою рукою збоку: хльостом, поштовхом або кистю.
8–10 хв	У парах на відстань ширини майданчика по черзі. Одноударне: зробити три кроки, вдарити м'ячем об підлогу, піймати і продовжити рух. Багатоударне: послідовними поштовхами м'яча кистю і пальцями однієї руки
2–3 хв	У парах, один лежачи на животі, другий сидячи на колінах. Спочатку одну руку, потім — другу, потім — обидві руки одночасно.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 53 (гандбол)

Завдання уроку: 1) повторити ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою; 2) навчати кидків по воротах зігнутою рукою; 3) закріпити ведення м'яча; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Прискорення із В. П. сидячи і упор присівши.
	Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
	Кидки по воротах зігнутою рукою збоку на місці.
	Ведення м'яча багатоударним способом.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1,5–2 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
2–3 × 10 м	Почергово шеренгами.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Дивитися на м'яч і робити зустрічний рух під час ловіння. Захоплювати м'яч пальцями.
7–8 хв	Початковий рух на кидок починається з тулуба. Помітний рух уперед здійснюють послідовно плечем і передпліччям, обганяючи рух кисті з м'ячем. Завершувати кидок різким хльостоподібним рухом.
5–6 хв	У парах на відстань ширини майданчика по черзі. Змінювати швидкість руху, висоту відскоку м'яча від підлоги. Зоровий контроль м'яча.
8–10 хв	Використовуючи індивідуальні технічні дії
1–2 хв	У вільному шикунанні в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 54 (гандбол)

Завдання уроку: 1) повторити ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою; 2) повторити кидки по воротах зігнутою рукою; 3) навчати вибору місця для отримання м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (26–28 хв)	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
	Кидки по воротах зігнутою рукою збоку на місці.
	Вибір місця для отримання м'яча
Заклучна (5–6 хв)	Підтягування на перекладині.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Передача знизу однією рукою. На місті, змінюючи відстань між партнерами.
8–10 хв	Кидок зігнутою у лікті рукою, м'яч знаходиться на рівні плечей. Виконувати швидко і несподівано з близьких і середніх дистанцій.
6–8 хв	Залишитися без опіки захисників за допомогою пересувань без м'яча (ривки, зупинки, фінти) у найбільш вигідному для завершення атаки положенні
4–5 хв	Почергово максимальну кількість разів.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 55 (гандбол)

Завдання уроку: 1) закріпити ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою; 2) повторити кидки по воротах зігнутою рукою; 3) повторити пересування різними способами у захисті; 4) навчати блокування суперника

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі.
	Стрибки на місці та із просуванням уперед
Основна (30–32 хв)	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
	Кидки по воротах зігнутою рукою знизу на місці.
	Пересування у захисті: <ul style="list-style-type: none"> • звичайним кроком; • приставним кроком.
	Блокування суперника: <ul style="list-style-type: none"> • який не володіє м'ячем; • який володіє м'ячем
Заключна (3–4 хв)	Вправи з великою амплітудою рухів.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–1,5 хв	Фронтально одночасно, після цього — ходьба на місці
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. За різними траєкторіями: за прямою, навісною, з відскоком від майданчика на місці.
7–8 хв	Гравець із м'ячем робить крок тією ж ногою, що є однойменною руці, яка кидає, убік і, різко нахилиючи тулуб у той самий бік, виконує кидок. М'яч випускається на рівні поясу або нижче.
5–6 хв	Фронтально одночасно. Обличчям уперед, боком і спиною уперед за сигналом учителя. На дещо розставлених ногах, тулуб дещо нахилений уперед, руки розведені униз — у сторони.
8–10 хв	Заважати виходу нападаючого до м'яча слід, перешкоджаючи йому шлях тулубом. Того, хто отримує м'яч, слід атакувати, не даючи йому можливості орієнтуватися. Суперника, який веде м'яч, слід відтіснити до бокової лінії або у бік його найслабкішої руки. Потім зупинити і намагатися вибити м'яч з боку його найсильнішої руки, накладаючи свою руку на плече суперника
2–3 хв	У вільному шикунанні; не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 56 (гандбол)

Завдання уроку: 1) навчати фінта передачі, виконання кидка; 2) закріпити ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою; 3) закріпити кидки по воротах зігнутою рукою; 4) повторити блокування суперника

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'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Естафета з бігом.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Фінт передачею, виконання кидка.
	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
	Кидки по воротах зігнутою рукою збоку і знизу на місці.
	Блокування суперника, який володіє м'ячем
Заключна (3–4 хв)	Присідання.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
2–3 хв	Тримаючи у руках м'яч і передаючи його як естафету.
4–5 хв	Див. додаток 3
6–8 хв	Для посідання більш вигідної для атаки позиції. Добиватися правдоподібного і суцільного виконання в одному темпі. Наблизившись до захисника, імітувати виконання передачі зігнутою рукою. Після того, як захисник зреагує, гравець робить випад в інший бік і виконує кидок по воротах.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем у русі. М'яч передавати на рівні плечей, ловити двома руками. Активна робота кисті.
7–8 хв	Кидок виконувати одразу після ловіння. Змінювати відстань до воріт від близької до середньої.
5–6 хв	Заважати виходу нападаючого з м'ячем слід, перекриваючи йому шлях тулубом якнайдалі від воріт (до 9-метрової лінії). Ближче до воріт слід застосовувати подвійний блок. Захисник може відвабливим рухом примусити нападаючого діяти поквалітивно і найменш вигідно для себе
2–3 хв	Урозтіч в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 57 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) закріпити ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою; 3) закріпити кидки по воротах зігнутою рукою; 4) навчати взаємодії двох гравців під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м.
	Ловіння і передачі м'яча зігнутою рукою.
	Кидки по воротах зігнутою рукою збоку і знизу в русі.
	Взаємодія двох гравців під час організації атаки (передача м'яча в парах)
Заключна (3–4 хв)	Перекид уперед, стрибок угору.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; гімнастичні мати

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем у русі. М'яч передавати на рівні плечей, ловити двома руками. Активна робота кисті.
7–8 хв	Після ведіння м'яч знаходиться в руці, що кидає. В. П. набувається до моменту постановки ноги, що є однойменною руці, яка кидає. Із наступним кроком виконується сам кидок.
8–10 хв	У трійках із одним м'ячем. Нападаючий із м'ячем, зустрічаючись із захисником і наблизившись до нього, передає м'яч своєму партнерові. Зосереджуючи основну увагу на м'ячі, захисник зменшує опіку гравця без м'яча. Таке положення використовує нападаючий: він проходить повз захисника й у вигіднішому положенні отримує м'яч
2–3 хв	Поточно одне за одним.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 58 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати динамічну рівновагу; 2) навчати блокування м'яча, кинутого по воротах; 3) закріпити кидки м'яча по воротах зігнутою рукою; 4) повторити взаємодію двох гравців під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикання.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
	Ходьба по гімнастичній лаві.
	Блокування м'яча, кинутого по воротах.
	Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою збоку і знизу у русі.
	Взаємодія двох гравців під час організації атаки (внутрішній заслін)
Заклучна (3–4 хв)	Пересування в упорі на руках.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; набивні 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Поточно одне за одним, тримаючи м'яч над головою.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Блокування однією і двома руками. Чим ближчим є той, хто блокує до гравця, тим простіше визначити напрямок кидка. Тому слід робити крок назустріч нападаючому, який виконує кидок.
7–8 хв	Кидок буде потужніший, якщо у цей момент зберігати опорне положення на майданчику. На силу кидка також впливають швидкість і прискорення рухів. Із різних дистанцій.
8–10 хв	У трійках з одним м'ячем. Гравець із м'ячем, якому заважає захисник, намагається виконати кидок по воротах. Інший нападаючий розташовується між ними, обличчям до захисника, заважаючи йому впливати на нападаючого. Використовуючи заслін, нападаючий може зробити кидок або вийти у краще положення для атаки
2–3 хв	У парах, відстань 10–15 м, потім зміна.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 59 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод; 2) закріпити кидки м'яча по воротах зігнутою рукою; 3) навчати вибору позиції під час оборони; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Смуга перешкод.
	Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою збоку у стрибку.
	Вибір позиції під час оборони.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні 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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с.
7–8 хв	Перебуваючи у русі, з кроком ноги, яка протилежна руці, що кидає, вистрибнути угору. Досягнувши найвищої точки польоту і, набувши В. П., виконати кидок. Приземлення на ногу, що відштовхувалася. Великий замах на кидок.
7–8 хв	Для протидії заслонам, проходям із м'ячем, кидкам тощо. Захисники повинні бути готові до дій за чисельної переваги захисників або нападаючих або за рівності гравців. Із цією метою застосовують підстраховку, переключення, групове блокування, взаємодію з воротарем.
8–10 хв	Використовуючи групові взаємодії у нападі та захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному у власному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 60 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидко-силові здібності у стрибках; 2) навчати вільного кидка; 3) повторити вибір позиції під час оборони; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Перестрибування.
	Вільний кидок.
	Вибір позиції під час оборони.
	Біг на витривалість
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; набивні 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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
4–5 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Через гімнастичну лаву. Одне за одним поточно, не менше 10 стрибків.
6–8 хв	Виконується з того місця, де було здійснено порушення правил. У разі якщо гравець команди, що отримала право на вільний кидок, перебуває в правильному положенні для виконання кидка та з м'ячем у руці, він не повинен класти його на підлогу й піднімати його знову або вдаряти ним об підлогу й знову ловити. Виконується в опорному положенні.
6–8 хв	Двоє захисників проти трьох нападаючих. Гравцям, які блокують, доручається перекривання ближнього за траєкторією кидка кута воріт. У разі якщо захисники у меншості, вони повинні затримати розвиток атаки, при цьому нападаючого атакує найближчий захисник, а інший займає місце у центрі перед воротами.
До 500 м	Загальний старт, біг у середньому темпі, після закінчення не зупинятися
2–3 хв	По колу в колону по одному, виконуючи дихальні вправи.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 61 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Третій зайвий»; 2) повторити вільний кидок; 3) навчати стійки, пересування і випадів воротаря; 4) закріпити взаємодію двох гравців під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Третій зайвий».
	Вільний кидок.
	Стійка, пересування і випадів воротаря.
Взаємодія двох гравців під час організації атаки (зовнішній заслін)	
Заключна (3–4 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Стрибки у довжину з місця.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. додаток 2.
7–8 хв	М'яч тримати сильно розведеними пальцями, рука зігнута у лікті. Рух руки, що кидає, починається після початку руху тулуба.
7–8 хв	Стійка у середині воріт (в основній стійці) і біля бокової стійки воріт (ближня до воріт рука піднята угору і дещо зігнута у лікті, друга рука відведена у сторону, вага тіла перенесена на ногу, що ближче до стійки воріт). Пересування приставними кроками обличчям і спиною уперед. Випади в обидва боки назустріч м'ячу, що летить.
8–10 хв	У разі якщо захисник опікає нападаючого з м'ячем, інший нападаючий наближається до захисника ззаду. У разі якщо нападаючий із м'ячем починає обхід захисника, його партнер встає збоку від захисника. Гравець із м'ячем продовжує рух, а захисник нашттовується на його партнера і не може піти за ним далі
До 30 с	За зростом біля лінії.
2–3 хв	Фронтально одночасно 5 стрибків посліпль, визначити переможця.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 62 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) прийняти норматив із кидків м'яча або із передач на дальність; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Біг зі зміною напрямку та швидкості.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Прискорення із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • лежачи на животі; • лежачи на спині.
	Норматив із кидків м'яча або із передач на дальність.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Колові рухи руками і ногами у різних площинах.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
4,5–5 хв	Див. додаток 3
3–4 × 15 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Повертатися до старту ходьбою.
10–12 хв	По одному на кожні ворота. Чотири кидки м'яча з 7 м у вказану половину воріт: Х. і Д.: жодного — 1 — 2 — 3–4 влучних кидки. Або передача м'яча на дальність (у парах): Х.: менше за 12 м — 12 м — 14 м — 16 м; Д.: менше за 10 м — 10 м — 12 м — 14 м.
12–14 хв	Використовуючи взаємодію двох гравців у нападі та блокування суперника
2–3 хв	У вільному темпі урозтіч. Із великою амплітудою.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 63 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити зі значенням занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.
	Тестування: біг на 30 м.
	Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
	Тестування із підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг.
	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення результатів

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

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

Урок № 64 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування із «човникового» бігу 4×9 м; 3) провести рухливу гру «Білі ведмеді»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикання.
Комплекс ЗРВ	
Основна (30–32 хв)	Тестування зі стрибків у довжину з місця.
	Тестування із «човникового» бігу 4×9 м.
	Рухлива гра «Білі ведмеді»
Заключна (3–4 хв)	Спортивна ходьба зі зміною швидкості.
	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення результатів

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

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

Урок № 65 (вправи комплексних тестів)

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

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

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
10–12 хв	Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.
12–14 хв	Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	По колу в колону по одному із вправами на поновлення дихання.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 66 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити чергування різних способів пересувань, зупинок і поворотів; 2) повторити ведення м'яча; 3) навчати вибору місця для ігрових дій; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ.
	Прискорення із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • лежачи.
Основна (28–30 хв)	Чергування різних способів пересувань, зупинок і поворотів.
	Ведення м'яча.
	Вибір місця для ігрових дій без м'яча.
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Відхилення тулубу назад.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
4–5 хв	Див. додаток 3.
2–3 × 14 м	Почергово забігами по 4 учнів
5–6 хв	Фронтально, рухаючись по колу в колону по одному з дистанцією 2 кроки. Сигнал до зміни дій дає вчитель.
5–6 хв	Без зорового контролю правою і лівою рукою. Рухатися по колу, змінюючи швидкість пересування і висоту відскоку.
5–6 хв	Гравець повинен постійно рухатися, щоб отримати м'яч, звільнити дорогу гравцеві з м'ячем і допомагати партнерові звільнитися від опіки. Вибір місця здійснюється пересуваннями зі зміною напрямку, швидкості, способів, із використанням зупинок і поворотів. Складним є вибір позиції після невдалого кидка — тоді гравець повинен зайняти позицію ближче до щита і не дати захисникові оволодіти м'ячем.
10–12 хв	Використовуючи індивідуальні дії у нападі та захисті
2–3 хв	Стоячи у колі і тримаючи руки на плечах одне одного.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 67 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити пересування приставними кроками у захисній стійці; 2) навчати кидків м'яча однією рукою зверху після ведення; 3) повторити передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей; 4) навчати вибору позиції залежно від місця розташування нападаючого

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки
Основна (30–32 хв)	Пересування приставними кроками у захисній стійці.
	Кидки м'яча однією рукою зверху після ведення.
	Передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей.
	Вибір позиції залежно від місця розташування нападаючого
Заключна (3–4 хв)	В. П.— О. С.; 1 — праву ногу назад, праву руку уперед, ліву — назад; 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук; 3 — праву ногу назад, коло руками донизу; 4 — В. П.
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–1,5 хв	Серіями по 5 вистрибувань поштовхом двох ніг і однією ногою з дістанням сітки кільця
4–5 хв	Фронтально одночасно по колу за спрямовуючим. Ноги напівзігнуті, стопи паралельні, руки вільно зігнуті у ліктях. Ноги під час руху не перехрещуються.
8–10 хв	Під час кидка правою рукою перший широкий крок із м'ячем у руках виконується правою ногою, другий короткий крок, що стопорить,— лівою та поштовхом лівою ногою виконується стрибок угору. Права махова нога, зігнута в коліні, йде угору, рука з рівня пояса виноситься вперед-угору, повністю випрямлюється та закінчує кидок кистю. Вказівний палець зазначає напрямок польоту м'яча після кидка.
7–8 хв	Серійні передачі м'яча на точність улучання у квадрат на відстані 2,5–3 м.
8–10 хв	Захисник змінює положення за допомогою різноманітних пересувань і зміни стійки. Протидіяти посіданню небезпечної позиції суперником, отриманню ним м'яча й атаки кошика. Завжди розташовуватися між суперником і власним щитом.
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 68 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 5×5 м; 2) повторити кидки м'яча однією рукою зверху після ведення; 3) навчати пересування в поєднанні з фінтами; 4) розвивати навички захисної стійки в естафеті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 5×5 м.
	Кидки м'яча однією рукою зверху після ведення.
	Пересування в поєднанні з фінтами.
	Естафета з пересуванням у захисній стійці
Заключна (3–4 хв)	Піднімання рук угору — напівприсід.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
2–3 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
8–10 хв	У колону по одному по колу, у кожного м'яч. Сполучати кидок із подвійним кроком в тому самому темпі. Правою і лівою рукою.
7–8 хв	Імітації ловіння м'яча, пересування кроком і бігом, повороти і зупинки з метою звільнення від щільної опіки захисника.
7–8 хв	Розподілити на 3–4 команди, пересуватися правим (лівим) боком приставним кроком. Ноги не перехрещувати
2–3 хв	Фронтально одночасно в індивідуальному темпі. Торкаючись стіни потилицею і спиною.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 69 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) навчати передач та ловіння м'яча однією рукою від плеча; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху після ведення; 3) навчати вибору ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходу під щит

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.
Стрибки з поворотами	
Основна (28–30 хв)	Передачі та ловіння м'яча однією рукою від плеча.
	Кидки м'яча однією рукою зверху після ведіння.
	Вибір ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходу під щит
Заключна (3–4 хв)	Перекид уперед, стрибок угору.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
4–5 хв	Див. додаток 3.
2–3 хв	Фронтально одночасно, на 180° і 360° , після цього — ходьба на місці
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Різноїменна нога й плече виставляються вперед, одночасно з поворотом тулуба випрямляється рука і рух закінчується роботою кисті.
8–10 хв	У двох колонах на кожний щит із правого і лівого боків біля центральної лінії. Після кидка дібрати м'яч і перейти до іншої колони. Із пасивним опором захисника (учителя).
8–10 хв	У колону по одному по колу, у кожного м'яч. Виконувати дії правою і лівою рукою на різній швидкості
2–3 хв	Поточно одне за одним.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 70 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати кидків м'яча двома руками від голови; 3) повторити передачі та ловіння м'яча однією рукою від плеча; 4) навчати вибору ігрового моменту для виконання кидка м'яча у кошик і для накривання та відбивання кидка

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Естафета з бігом.
	Кидки м'яча двома руками від голови.
	Передачі та ловіння м'яча однією рукою від плеча.
	Вибір ігрового моменту для виконання кидка м'яча у кошик і для накривання та відбивання кидка
Заключна (3–4 хв)	Піднімання партнера, тримаючи його на спині.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Розподілити на 3–4 команди, м'яч передавати (не кидати) як естафету.
8–10 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Підняти зігнуті руки з м'ячем над головою. Кисті дещо відведені назад, пальці широко розставлені, лікті уперед і дещо у сторони. Згинаючи руки, опустити м'яч до голови, після чого розігнути руки з активним рухом передпліч і кистей уперед, спрямовуючи м'яч у кошик.
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Змінювати траєкторію польоту, відстань між партнерами. Правою і лівою рукою.
8–10 хв	Перед кидком оцінити розташування партнерів і суперників на майданчику, дії захисника, який опікує. Кидок із середньої та далекої дистанції доцільний, якщо немає кому передати м'яч під щит. Прохід для кидка з близької відстані — якщо вільний шлях або можна обіграти один на один. Накривати кидок м'яча тільки після того, як нападаючий випустив м'яч із рук
2–3 хв	У парах по черзі. Руки захопити у «замок». Затримка у крайньому положенні 2–3 с.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 71 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) навчати накривання м'яча; 2) повторити кидки м'яча двома руками від голови; 3) навчати вибору ігрового моменту та способу підбору м'яча, що відскочив від щита; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикання.
	Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Накривання м'яча.
	Кидки м'яча двома руками від голови.
	Вибір ігрового моменту та способу підбору м'яча, що відскочив від щита.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Одчасні різноспрямовані рухи руками і ногами.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні 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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	У парах з одним м'ячем. Захисник може розташовуватися поруч або збоку від гравця, який кидає м'яч. Вистрибнути високо угору, випрямити руку і положити розгорнуту кисть на м'яч після того, як його випустив нападаючий.
7–8 хв	Фронтально одночасно, у кожного м'яч. Положення пальців — великі спрямовані один до одного, інші — угору.
6–8 хв	Після кидка захисник виконує поворот, перекиваючи найкоротший шлях просування нападаючого до щита. Руки напівзігнуті в ліктях і розведені у сторони. Така стійка змушує нападаючого обігати захисника. У разі якщо захисник переконується в тому, що нападаючий залишився в нього за спиною, він відразу повинен вистрибнути максимально угору назустріч м'ячу та намагатися спіймати його у вищій точці стрибка. Ноги під час стрибка розводять у сторони, що створює додаткову перешкоду для гравця, який захоче вступити в боротьбу за м'яч. Під час приземлення гравець розводить ноги й лікті, згинає тулуб, охороняючи тим самим м'яч від вибивання.
8–10 хв	Використовуючи вивчені прийоми гри у нападі та захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно урозтіч.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 72 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) навчати кидків м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита; 2) закріпити ведення м'яча; 3) навчати вибору ігрового моменту для перехоплення м'яча; 4) 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'ятках, з високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі.
	Зістрибування з висоти
Основна (28–30 хв)	Кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита.
	Ведення м'яча.
	Вибір ігрового моменту для перехоплення м'яча.
	Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба перекатом з п'ятки на носок.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
4–5 хв	Див. додаток 3.
1–1,5 хв	На м'яку поверхню з наступним стрибком угору, одне за одним, висота — 70–80 см
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Під кутом від 30° до 90° до щита на відстані 1,5–3 м. Кут у лікті тим більший, чим ближче до кільця. Намагатися влучити у малий прямокутник на щиті.
5–6 хв	Без зорового контролю правою і лівою рукою. Ведення з обведенням різних предметів за допомогою різних переводів.
5–6 хв	Захисник розташовується збоку-попереду між нападаючим без м'яча і м'ячем на шляху можливої передачі. У полі зору повинні знаходитись нападаючий і м'яч. Оцінювати можливості перехоплення і підстраховки. Для перехоплення зробити різкий випад уперед перед нападаючим або у напрямку поперечної передачі.
8–10 хв	Використовуючи вивчені технічні прийоми гри у нападі та захисті
2–3 хв	По колу в колону по одному з невеликим підскоком.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 73 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати силу в рухливій грі «Перетягування в парах»; 2) навчати відбивання м'яча; 3) повторити кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита; 4) навчати вибору ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходження під щит

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Перетягування в парах».
	Відбивання м'яча.
	Кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита.
	Вибір ігрового моменту та способу ведення м'яча під час проходження під щит
Заключна (3–4 хв)	Перекид уперед, стрибок угору.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
4–5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. додаток 2.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Найчастіше під час кидків у початковій або завершальній стадіях його польоту. У стрибку захисник ударним рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча.
8–10 хв	Узгоджувати рухи руками і ногами. Не втрачати рівноваги під час кидка. Змінювати відстань і кут до кільця під час кожного наступного кидка.
6–8 хв	Використовується, якщо партнери закриті захисниками і є високою вірогідність обіграти свого захисника один на один. У разі якщо він розташовується далеко, то виконують високе ведення м'яча, якщо у тісному контакті, — то низьке ведення. Безперервно спостерігати за зміною ігрових обставин і своєчасно на них реагувати
2–3 хв	Поточно одне за одним.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 74 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати навички передач у рухливій грі «Швидка передача»; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита; 3) навчати протидії двом нападаючим під час «наведення та перетинання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі. Передачі набивного м'яча
Основна (28–30 хв)	Рухлива гра «Швидка передача».
	Кидки м'яча однією рукою з місця з відскоком від щита. Протидія двом нападаючим під час «наведення та перетинання»
Заклучна (3–4 хв)	Напівшпагат і шпагат.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
5–6 хв	Див. додаток 3.
2–3 хв	У парах в індивідуальному темпі двома руками від грудей
7–8 хв	Див. додаток 2.
10–12 хв	У парах з одним м'ячем. Правою і лівою рукою. Серіями по 5 кидків з одного місця. Фінальне зусилля кистю.
8–10 хв	У четвірках з одним м'ячем. Групові дії в захисті застосовуються як протидія груповим взаємодіям у нападі. До способів взаємодій належать: підстрахування, перемикання, прослизання. Підстрахування — готовність гравців надати допомогу одне одному, переходячи на опіку суперника, який загрожує кільцю. Перемикання — зміна підопічних гравців. Прослизання — прийом, під час якого захисник відступає назад, щоб обійти суперника, який заступає свого гравця, і знову зближається зі своїм гравцем
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному, до больових відчуттів.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 75 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати штрафного кидка; 3) навчати вибору ігрового моменту та способу кидка м'яча у кошик; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Прискорення із В. П.: • стоячи; • сидячи.
	Штрафний кидок.
	Вибір ігрового моменту та способу кидка м'яча у кошик.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	В. П.— О. С; 1 — праву ногу назад, праву руку уперед, ліву — назад; 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук; 3 — праву ногу назад, коло руками донизу; 4 — В. П.
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
5–6 хв	Див. додаток 3
3–4 × 20 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Повернення до старту ходьбою.
6–8 хв	У парах з одним м'ячем. Із лінії на відстані 3,5 м від лицьової лінії. Виконувати зручним способом (однією або двома руками) на місці. Контролювати обертання м'яча за допомогою плавного руху кистю.
5–6 хв	Розташування партнерів і суперників, відстань до кільця, опір захисника, який опікує. У разі якщо захисник під час проходу до щита закриває верхній напрямок для польоту м'яча, доцільно використати кидок знизу і навпаки.
8–10 хв	Використовуючи групові взаємодії у нападі та захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно, стоячи урозтіч. У середньому темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 76 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) навчати оволодіння м'ячем під час розіграшу; 2) повторити штрафний кидок; 3) навчати організації позиційного нападу «вісімкою» та швидким проривом; 4) розвивати навички кидків у рухливій грі «Хто більше влучить?»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Комплекс ЗРВ у русі.
	«Човниковий» біг 5 × 5 м
Основна (28–30 хв)	Оволодіння м'ячем під час розіграшу.
	Штрафний кидок.
	Організація позиційного нападу «вісімкою» та швидким проривом.
	Рухлива гра «Хто більше влучить?»
Заклучна (3–4 хв)	Повороти тулуба.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; мішечки з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
4–5 хв	Див. додаток 3.
2–3 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість
5–6 хв	Під час розіграшу м'яч забороняється ловити, слід якнайвище стрибнути і відбити м'яч у найвищій точці у напрямку гравця своєї команди.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Зручним способом з лінії на відстані 5,8 м від лицьової лінії. Концентрація уваги і психологічна стійкість.
8–10 хв	Троє гравців використовують взаємні послідовні перетинання з веденням м'яча. Після передачі гравець робить короткий ривок до щита й повертається із протилежного боку для чергового прийому передачі. Шлях пересування гравців нагадує цифру «8», тому вони можуть повторювати свої дії кілька разів — поки не буде створено сприятливих обставин для атаки. Швидкий прорив містить три фази: початок, розвиток і завершення. Успіх першої фази визначається швидкістю ривка кожного гравця та своєчасністю першої передачі. Друга фаза містить подальше переміщення гравців, ведення м'яча або одну-дві передачі між нападаючими. Завершальна фаза — заключний кидок гравця, який вийшов один на один із кільцем.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Тримаючи мішечок на голові. Руки в сторони.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 77 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) навчати «добивання» м'яча; 2) закріпити штрафний кидок; 3) навчати протидії трьом нападаючим під час використання «вісімки»

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)	Серійні стрибки
	«Добивання» м'яча.
	Штрафний кидок.
Заключна (3–4 хв)	Протидія трьом нападаючим під час використання «вісімки»
	Перекид уперед, стрибок угору.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 30 с	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	Зберігати поставу.
До 1 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
4–5 хв	Див. додаток 3.
2–3 хв	Почергово забігами по 4 учнів із максимальною швидкістю
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Атака кільця після оволодіння ним у результаті невлучного попереднього кидка, не приземляючись на майданчик. Двома або однією рукою з-під щита.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Зручним способом одразу після виконання трьох присідань або згинань і розгинань рук в упорі лежачи або стрибків угору.
12–14 хв	У навчальній грі 3×3 на один щит. Застосовувати перемикання або прослизання залежно від щільності «вісімки». Команду на зміну гравцями дає захисник, який розташовується позаду
2–3 хв	Поточно одне за одним.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 78 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) розвивати навички передач у рухливій грі «М'яч у стіну»; 2) прийняти норматив із кидків м'яча однією рукою з місця; 3) навчати протидії під час позиційного нападу; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, із різним положенням рук.
	Повільний біг.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ у русі
	Рухлива гра «М'яч у стіну».
	Норматив із кидків м'яча однією рукою з місця.
Заключна (3–4 хв)	Протидії під час позиційного нападу.
	Нахили вперед.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
5–6 хв	Див. додаток 3
4–5 хв	Див. додаток 2.
10–12 хв	По одному на кожний щит. 5 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку на відстані 2 м від щита. Х.: 1 або жодного — 2 — 3 — 4–5 влучних кидків. Д.: жодного — 1 — 2 — 3–5 влучних кидків.
4–5 хв	Особистий захист — система, за якої кожний захисник відповідає за дії певного гравця нападу. Вона може здійснюватися від середини та з 1/3 майданчика. Під час зонного захисту кожний гравець опікує певну ділянку поля поблизу щита, не даючи гравцеві з м'ячем, який перебуває в його зоні, виконати кидок. Усі інші захисники зміщуються до свого партнера і не дають нападаючому з м'ячем виконати прохід до кільця. Зонний захист містить такі варіанти розміщення гравців: захист 2–3; 2–1–2; 3–2; 1–3–1.
8–10 хв	Використовуючи усі види техніко-тактичних дій у нападі і захисті
2–3 хв	У парах. Упираючись ногами одне в одного і тримаючись за руки у повільному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 79 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 2) навчати відбирання м'яча, атакуючи суперника; 3) закріпити удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Ведення м'яча у ходьбі, бігу на різній швидкості і з поворотами.
	Відбирання м'яча, атакуючи суперника.
	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
	Біг на витривалість
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні 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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Почергово двома підгрупами. У кожного учня — м'яч. Зміна характеру рухів за сигналом вчителя.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Відбирати у момент прийому м'яча. У разі якщо це не вдалося, то зайняти зручну стійку і чекати дій з його боку, зосереджуючи увагу на м'ячі. Варіанти відбирання м'яча: відбирання поштовхом тулуба, вибивання, накладання стопи на м'яч.
7–8 хв	У парах набивним м'ячем на місці. Поступово збільшувати відстань і зусилля.
До 400 м	Загальний старт. У середньому темпі, після закінчення не зупинятися на місці
2–3 хв	По колу в колону по одному, виконуючи дихальні вправи.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 80 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити відбирання м'яча, атакуючи суперника; 2) навчати взаємодії з партнерами під час організації атаки; 3) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах.
	Стрибки з поворотом
Основна (28–30 хв)	Відбирання м'яча, атакуючи суперника.
	Взаємодія з партнерами під час організації атаки.
	Смуга перешкод
Заклучна (3–4 хв)	В. П.— сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах.
	Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3.
1,5–2 хв	Фронтально одночасно з поворотом на 90° і 180°, згодом — ходьба на місці.
8–10 хв	У парax з одним м'ячем. Виконувати напруженою ногою так, щоб у момент зіштовхування із суперником не отримати травми. Вибивання може здійснюватися без падіння та в падінні.
10–12 хв	Залежно від ігрового амплуа. Захисникам доцільно висуватися вперед, щоб разом із гравцями середньої лінії створювати другий ешелон атаки. Епізодично захисник може висуватися на передній край атаки. При цьому він міняється місцями з нападником, інакше захисник може зменшити ігровий простір нападників і тим, хто захищається, буде легше здійснювати страховку, надавати допомогу одне одному.
6–8 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с
2–3 хв	У повільному темпі. Фронтально одночасно.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 81 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати ударів по м'ячу ногою в русі; 3) повторити зупинку м'яча стегном та грудьми у русі; 4) повторити відбирання м'яча, атакуючи суперника

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Повторно-інтервальне пробігання відрізків.
	Удари по м'ячу ногою в русі.
	Зупинка м'яча стегном та грудьми у русі.
	Відбирання м'яча, атакуючи суперника
Заключна (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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–10 × 20 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
8–10 хв	У кожного — м'яч. У стінку на відстані 8–10 м. Бити з місця по м'ячу, що котиться назустріч.
5–6 хв	Уступаючий (амортизаційний) рух стегном під час прийому, м'яч не повинен відскакувати далеко.
6–8 хв	У разі якщо суперникові вдалося обвести захисника, то останній повинен швидко розвернутися і намагатися відібрати м'яч за допомогою підкату, який може виконуватися ззаду, збоку і спереду. Для цього захисник у падінні набік намагається вибити м'яч із-під ноги нападаючого
2–3 хв	У колону по одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 82 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; 2) повторити удари по м'ячу ногою в русі; 3) повторити зупинку м'яча стегном та грудьми у русі; 4) повторити взаємодію з партнерами під час організації атаки; 5) розвивати координацію рухів у рухливій грі «Мисливці та качки»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м.
	Удари по м'ячу ногою в русі.
	Зупинка м'яча стегном та грудьми у русі.
	Взаємодія з партнерами під час організації атаки.
	Рухлива гра «Мисливці та качки»
Заключна (3–4 хв)	Вправи на увагу: виконання дій, які називає вчитель.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
10–12 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань 15–20 м. Бити з місця по м'ячу, що котиться назустріч.
	Уступаючий (амортизаційний) рух стегном під час прийому, м'яч не повинен відскакувати далеко. Не зупиняти коліном.
7–8 хв	Залежно від ігрового амплуа. В атаці може брати участь тільки той із центральних захисників, який у цей момент не опікує суперника. Участь в атаці повинна підстраховуватися одним із партнерів (найкраще одним із гравців середньої лінії), що гарантує збереження міцності оборони по центру.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Фронтально одночасно. Учитель може називати одні дії, а показувати інші.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 83 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) повторити удари по м'ячу ногою в русі; 3) повторити взаємодію з партнерами під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шиккування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом з п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ.
	Стрибки у довжину з місця
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків із різних В. П.
	Удари по м'ячу ногою в русі.
	Взаємодія з партнерами під час організації атаки
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг.
	Шиккування 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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–1,5 хв	Почергово шеренгами по 2 стрибки поспіль, після закінчення — ходьба на місці
8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. До старту повертатися ходьбою.
3–4 × 30 м	У парах з одним м'ячем. Відстань 15–20 м. Бити з місця по м'ячу, що котиться назустріч.
8–10 хв	Залежно від ігрового амплуа. Гравець середньої лінії, який тяжіє до атаки, висувається на передній рубіж і отримує можливість для виходу на ударну позицію, тому що його маневр починається з глибини поля і на високій швидкості, що сильно ускладнює опіку. При цьому він прагне змінювати напрямок свого маневру з метою заплутати суперників. Тому партнери по команді повинні добре знати найулюбленіші зони дій гравця середньої лінії та без затримки передавати йому м'яч, як тільки він буде у вигідній позиції
2–3 хв	У вільному шикуванні по колу.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 84 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу ногою в русі; 2) навчати відбирання м'яча під час двобою із суперником; 3) провести гру у баскетбол з елементами футболу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ.
	Стрибки у висоту з місця
Основна (28–30 хв)	Удари по м'ячу ногою в русі.
	Відбирання м'яча під час двобою із суперником.
	Баскетбол з елементами футболу
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–2 хв	Фронтально одночасно, після цього — ходьба на місці.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань 15–20 м. Бити у русі по м'ячу, що котиться назустріч.
8–10 хв	У разі якщо суперник веде м'яч, то його варто атакувати, коли він дещо відпустить м'яч від себе; у цей момент необхідно зробити ривок до м'яча й ударом ногою, зупинкою або поштовхом плеча виконати відбирання. Під час остаточного відбирання м'ячем оволодіває той, хто відбирає, або його партнер. Під час неповного відбирання м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бокову лінію.
8–10 хв	Зосередити увагу на групових взаємодіях у нападі та захисті
2–3 хв	По колу в колону по одному, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 85 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Виклик»; 2) закріпити удари по м'ячу ногою в русі; 3) повторити відбирання м'яча під час двобою з суперником

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 у парах.
Основна (28–30 хв)	Стрибки у висоту з місця
	Рухлива гра «Виклик».
	Удари по м'ячу ногою в русі.
Заключна (3–4 хв)	Відбирання м'яча під час двобою із суперником
	Присідання.
	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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
2–3 хв	Фронтально одночасно, з поворотом на 90° і 180°. Після цього — ходьба на місці
7–8 хв	Див. додаток 2.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань — 15–20 м. Бити у русі по м'ячу, що котиться назустріч.
10–12 хв	Чітко і швидко визначати момент відбирання і способи його реалізації (у випаді, підкаті або стрибком). Для відбирання у випаді застосовують «удар» і «зупинку». У першому випадку м'яч вибивається з-під ніг суперника переважно носком. Під час використання «зупинки» стопа розташовується на шляху руху м'яча та не дає можливості суперникові проштовхнути м'яч по ходу руху
2–3 хв	У парах, утримуючи на плечах партнера і тримаючись за шаблі гімнастичної стінки.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 86 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати ударів по м'ячу середньою частиною лоба; 2) закріпити вкидання м'яча з різних В. П.; 3) закріпити взаємодію з партнерами під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шиккування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба: <ul style="list-style-type: none"> • імітація без м'яча; • по нерухомому м'ячу, який тримає партнер; • по підвишеному м'ячу.
	Вкидання м'яча із В. П.: <ul style="list-style-type: none"> • сидячи; • стоячи на місці.
	Взаємодія з партнерами під час організації атаки
Заклучна (3–4 хв)	Жонглювання м'ячем.
	Шиккування 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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	Гравець виставляє одну ногу на крок уперед, руки на рівні плечей, ледве зігнуті в ліктях. У першій фазі тулуб, починаючи зі стегон, відхиляється назад, м'язи напружені, підборіддя лежить на грудях, коліна зігнуті. Далі різко подати тулуб уперед і серединою чола завдати удару по м'ячу. Після виконання удару тулуб залишається в нахилі, плечі відведені назад.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Заносити м'яч за голову, не вкидати однією рукою.
10–12 хв	Залежно від ігрового амплуа. Нападаючі завжди націлені на ворота і шукають найкоротших шляхів для виходу на ударну позицію. Вони завжди перебувають під пильним контролем суперників і тому повинні багато маневрувати, поєднуючи відкриття з відвертанням провідних гравців захисту суперників. Нападник під час флангових атак виходить на простір, або на подачу по центру, або на передню стійку воріт, намагаючись випередити захисників у боротьбі за м'яч
2–3 хв	Урозтіч, в індивідуальному темпі, використовуючи різні способи.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 87 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в пересуваннях з м'ячем; 2) навчати фінту «відходом»; 3) закріпити удари по м'ячу ногою в русі; 4) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Прискорення та ривки з м'ячем.
	Фінт «відходом».
	Удари по м'ячу ногою в русі.
	Удари по м'ячу середньою частиною лоба
Заключна (3–4 хв)	Перекид уперед, перекид назад, стрибок угору.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: гантелі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
4–5 × 30 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
7–8 хв	Рухи, що базуються на принципі швидкої та несподіваної зміни напрямку руху; виконуються різними способами. У підготовчій фазі гравець своїми діями демонструє, 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 протилежний бік.
7–8 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань — 10–12 м. Бити у русі по м'ячу, із просуванням уперед.
7–8 хв	Накидаючи м'яч собі самостійно.
2–3 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити краших

Урок № 88 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати фінту «ударом»; 2) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 3) навчати вибору позиції у групових діях в обороні; 4) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешкування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Фінт «ударом».
	Удари по м'ячу середньою частиною лоба.
	Вибір позиції у групових діях в обороні.
	Смуга перешкод
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з вільним струсом ногами і руками.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	Під час зближення із суперником, який бере участь у двобої 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	М'яч підкидає партнер, який стоїть поруч.
8–10 хв	У разі якщо захисники діють у меншості, то суперника, який володіє м'ячем, атакує один із найближчих до нього захисників. Інші захисники займають таку позицію, щоб можна було перехопити передачу або ускладнити прийом м'яча суперниками.
5–6 хв	Поточно одне за одним із інтервалом 5 с
1–2 хв	У повільному темпі у колону по одному по колу.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 89 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати фінту «зупинкою»; 2) закріпити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 3) закріпити зупинку м'яча підшвоюю; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик номерів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Фінт «зупинкою».
	Удари по м'ячу середньою частиною лоба.
	Зупинка м'яча підшвоюю.
	Рухлива гра «Виклик номерів»
Заключна (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 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
7–8 хв	У процесі ведення під час спроби відібрати м'яч збоку або збоку-ззаду використовують фінт «зупинкою» з наступанням і без наступання на м'яч підошвою.
7–8 хв	М'яч підкидає партнер, який стоїть поруч.
7–8 хв	М'яч летить. Намагатися зупинити м'яч безпосередньо у момент торкання м'ячем поля.
7–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	По колу у вільному шикунанні.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 90 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити стрибки з імітуванням ударів головою і ногою; 2) навчати фінту «випадом»; 3) закріпити удари по м'ячу ногою на точність; 4) навчати вміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, із різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Стрибки з імітуванням ударів головою і ногою.
	Фінт «випадом».
	Удари по м'ячу ногою на точність. Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником
Заключна (3–4 хв)	Відведення прямої ноги убік, уперед, 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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Фронтально одночасно, рухаючись бігом по колу в колону по одному в повільному темпі.
7–8 хв	Під час атаки суперника спереду гравець, який веде м'яч, демонструє своїми рухами, що він має намір обійти його праворуч або ліворуч. Зближаючись із суперником на відстань 1,5–2 м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад праворуч-уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу й переміщується у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, який виконує фінт, робить широкий крок ліворуч. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч посилає ліворуч-уперед.
6–8 хв	Почергово. У горизонтальну (обруч) ціль на відстані 10–15 м.
8–10 хв	Підстраховка — створення короткострокової чисельної переваги у зоні дії гравця із м'ячем. Можлива підстраховка не тільки партнерів, але й небезпечних зон. Перемикання — передача гравця, який опікується, між партнерами по команді. Групове відбирання м'яча використовують під час зустрічних переміщень нападаючих, для створення положення «поза грою» та в зонному захисті
2–3 хв	Фронтально одночасно, у повільному темпі із затримкою у крайньому положенні 3–5 с. Руки на поясі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 91 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати фінту «перенесенням ноги через м'яч»; 3) закріпити удари по м'ячу ногою на точність; 4) повторити уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Повторно-інтервальне пробігання відрізків. Фінт «перенесенням ноги через м'яч».
	Удари по м'ячу ногою на точність.
	Уміння взаємодіяти в обороні під час рівного співвідношення сил із суперником
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною швидкості.
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–9 × 30 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
6–8 хв	Використовують під час атак суперника ззаду. Гравець із м'ячем підготовчими діями демонструє, що має намір піти ліворуч. Він повертає тулуб ліворуч, переносить праву ногу перехресно через м'яч і робить випад ліворуч. Супротивник, який атакує позаду, не бачить м'яча, реагуючи на такий рух, і також робить випад ліворуч. У цей час гравець із м'ячем швидко повертається праворуч, посилаючи м'яч зовнішньою частиною підйому вперед.
6–8 хв	Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Відстань між партнерами — 10–15 м.
8–10 хв	Протидія комбінаціям суперника «перехрещення», «у стінку», «пропускання м'яча». Буде «стінку» команда, у бік воріт якої призначений вільний або штрафний удар. Кілька гравців команди, яка обороняється, відповідно до правил гри вишиковуються в «стінку» для закриття від прямого удару ближнього кута своїх воріт (тому що далекий кут захищає воротар), яким необхідно уважно стежити за діями суперників під час розіграшу м'яча, бути готовими зіграти на «другому поверсі»
2–3 хв	По колу в колону по одному, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 92 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати фінту «ударом ногою» із прибиранням м'яча під себе; 2) закріпити ведення м'яча; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Мисливці та 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'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ у парах.
Стрибки з поворотом	
Основна (28–30 хв)	Фінт «ударом ногою» із прибиранням м'яча під себе.
	Ведення м'яча.
	Рухлива гра «Мисливці та качки»
Заключна (3–4 хв)	Вдих, зігнути ноги, руки на колінах, напружити живіт, м'язи рук і ніг, затримка 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.
	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	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
1–2 хв	Фронтально одночасно з поворотом на 90° і 180° , після цього — ходьба на місці
7–8 хв	Імітуючи рух удару по м'ячу носком, гравець стимулює виникнення в суперника захисної реакції. Використовуючи це, гравець заносить ногу над м'ячем і відтягає його убік або назад (п'ятою, підшвою). У першій фазі руху застосовують такі ж дії, як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи, у другій фазі — відтягають м'яч зовнішньою частиною підйому.
8–10 хв	У парах на відстань 20–25 м, збільшуючи швидкість руху. Намагатися вести м'яч правою і лівою ногами, контролюючи його відскок на відстань до 0,5 м.
10–12 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	Сидячи на гімнастичній лаві. У повільному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 93 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні;
2) провести навчальну гру; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні у русі.
	Навчальна гра.
	Біг на витривалість
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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань 6–8 м. Бити по м'ячу з просуванням уперед. Зупинка м'яча стегном.
8–10 хв	Використовуючи групові взаємодії у нападі та захисті.
До 500 м	Загальний старт, у середньому темпі. Після закінчення не зупинятися, а виконувати рухи на поновлення дихання
2–3 хв	По колу в колону по одному із вправами на поновлення дихання.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 94 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4×9 м; 2) закріпити вкидання м'яча з різних В. П.; 3) закріпити вміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником; 4) розвивати координацію рухів у рухливій грі «Виштовхни з кола»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, із різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×9 м.
	Вкидання м'яча з різних В. П.
	Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником.
	Рухлива гра «Виштовхни з кола»
Заключна (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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
6–8 хв	Почергово по 3–4 учнів, стільки ж знаходиться у полі. Спочатку з місця, потім після розбігу. Не заступати за лінію і не відривати ногу раніше за момент випускання м'яча.
10–12 хв	Створення штучного положення «поза грою» необхідно, якщо: команда суперника стрімко просувається вперед; нападаючі суперника без м'яча намагаються вийти на вільний простір і відкритися для одержання паса або суперник раптово оволодіває м'ячем і за допомогою довгої передачі намагається перевести його в тил оборони, де перебувають нападаючі суперника.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У колону по одному, не обганяти одне одного.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 95 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Виклик»; 2) навчати кидків і ловіння м'яча рукою воротарем; 3) закріпити відбирання м'яча, атакуючи суперника; 4) закріпити взаємодію з партнерами під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Рухлива гра «Виклик».
	Кидки і ловіння м'яча рукою воротарем.
	Відбирання м'яча, атакуючи суперника.
	Взаємодія з партнерами під час організації атаки
Заключна (4–5 хв)	«Ластівка».
	Шикування в одну шеренгу.
	Перевірка домашнього завдання.
	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	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
5–6 хв	Див. додаток 2.
6–8 хв	У разі якщо м'яч летить на рівні грудей — переміститися на лінію польоту м'яча, підстрибнути і піймати м'яч на рівні живота. Можна піймати м'яч у стрибку. У разі якщо м'яч летить високо — одночасно зі стрибком підняти прямі руки вгору із широко розставленими пальцями. У момент ловіння дещо відвести руки назад. Дальність кидка однією рукою зверху досягається розворотом тулуба.
7–8 хв	Ефективність використання обумовлюється ситуаційними здатностями гравців, тобто здатностями точно оцінити відстань до суперника та м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування інших гравців.
7–8 хв	Залежно від ігрового амплуа. Гравець середини поля захисного плану зазвичай обмежує свою участь в атаці діями у другому ешелоні. В окремих епізодах, за сприятливих ігрових обставин, він може зненацька з'явитися на передньому рубежі атаки й отримати м'яч для завершального удару
1–1,5 хв	Фронтально одночасно, урозтіч, не заважаючи одне одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
2–3 хв	Вибірково у 5–6 учнів.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 96 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати кидків і відбивання та переведення м'яча без падіння воротарем; 2) закріпити удари по м'ячу ногою на точність; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Кидки і відбивання та переведення м'яча без падіння воротарем.
	Удари по м'ячу ногою на точність.
	Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; обручі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	Кидок однією рукою низом за рахунок відведення і різкого піднімання руки. Відбивання (кулаками) та переведення використовують тоді, коли є вірогідність помилки під час ловіння внаслідок опору суперника, поганої видимості траєкторії польоту м'яча, важких природних умов тощо.
8–10 хв	Почергово. У горизонтальну ціль (обруч), на відстань 10–15 м.
10–12 хв	Використовуючи групові взаємодії у нападі та захисті
2–3 хв	По колу, утримуючи на плечах партнера. Після 10–15 м — зміна.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 97 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити стрибки з імітуванням ударів головою і ногою; 2) розвивати навички володіння м'ячем у рухливій грі «Ривок за м'ячем»; 3) закріпити відбирання м'яча під час двообою із суперником; 4) закріпити удари по м'ячу ногою на точність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикуння.
	Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Стрибки з імітуванням ударів головою та ногою.
	Рухлива гра «Ривок за м'ячем».
	Відбирання м'яча під час двообою із суперником.
	Удари по м'ячу ногою на точність
Заклучна (3–4 хв)	Виконання вправ, які називає вчитель.
	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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3.
5–6 хв	Фронтально одночасно у колону по одному в повільному бігу.
5–6 хв	Див. додаток 2.
8–10 хв	Відбирання м'яча поштовхом плеча та накладанням стопи на м'яч може здійснюватися, якщо суперник рухається назустріч або перебуває поруч. У першому випадку необхідно накласти стопу на м'яч і штовхнути суперника плечем або грудьми (у межах правил). У другому випадку потрібно, зблизившись із суперником, швидким рухом ноги накласти стопу на м'яч. Варто врахувати, що правилами гри дозволяється штовхати суперника, який володіє м'ячем, плечем у плече. Для того щоб чітко виконати цей прийом, необхідно, по-перше, під час відштовхування пригорнути до тулуба ближню до суперника руку, по-друге, мати ту саму швидкість бігу, що й суперник.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Відстань до 15 м. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні
2–3 хв	Не виконувати рухів, які не супроводжуються словами вчителя: «Добре!»
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 98 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати навички у веденні м'яча; 2) прийняти норматив із передач м'яча на точність; 3) навчати вибору воротарем місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, із різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
Основна (30–32 хв)	Комплекс ЗРВ у парах
	Прискорення та ривки з м'ячем.
	Норматив із передач м'яча на точність.
	Вибір місця воротарем у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.
Заключна (3–4 хв)	Навчальна гра
	Ходьба зі зміною темпу.
	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.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію у 2 кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
5–6 × 30 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість.
8–10 хв	У парах з одним м'ячем. Чотири передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м. Х.: 1 або жодної — 2 — 3 — 4 правильно виконаної передачі. Д.: жодної — 1 — 2 — 3–4 правильно виконаної передачі.
5–6 хв	Оцінювати ігрову обстановку як у безпосередній близькості, так і за межами майданчика воротаря. Виходити на м'яч швидко, своєчасно і рішуче. Залежно від напрямку польоту м'яча поштовхом однієї ноги виконує стрибок угору, уперед-угору або угору-убік. М'яч ловити у найвищій точці польоту.
8–10 хв	Використовуючи групові взаємодії у нападі і захисті
2–3 хв	По колу в колону по одному, зміна за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 99 (туризм)

Завдання уроку: 1) навчати проходження технічних етапів туристських змагань;
2) провести рухливу гру «Лапта»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Етапи туристських змагань: <ul style="list-style-type: none"> • укладання рюкзака;
	<ul style="list-style-type: none"> • підготовка до розпалення багаття;
	<ul style="list-style-type: none"> • встановлення намету;
	<ul style="list-style-type: none"> • подолання завалів, хащ, чагарників;
	<ul style="list-style-type: none"> • в'язання вузлів.
	Рухлива гра «Лапта»
Заключна (3–4 хв)	Біг.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
22–24 хв	Рюкзак повинен бути легким, міцним, водонепроникним, містким, із декількома окремими кишеньками, широкими лямками. Його слід упакувати так, щоб м'які та легкі предмети лежати унизу і збоку рюкзака, важкі — зверху.
	Різні типи багать, використання їх залежно від характеру місцевості, погоди.
	Вимоги до місця намету, правила пожежної безпеки, санітарно-гігієнічні правила організації та зняття намету (установлення двомісного намету командою із чотирьох учнів менше ніж за 50 с).
	Вузли «провідник», «схоплюючий», «стремля», «прямий», «зустрічний».
6–8 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У повільному темпі по колу в колону по одному.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 100 (туризм)

Завдання уроку: 1) навчати першої допомоги; 2) повторити проходження технічних етапів туристських змагань

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Перша допомога.
	Етапи туристських змагань: <ul style="list-style-type: none"> • орієнтування на місцевості; • читання головних топографічних даних; • траверс схилу; • спускання схилом спортивним способом
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 9–11 мм, завдовжки 30–40 м

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Узгодженість дій.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі.
1–2 хв	Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	Необхідно знати призначення медикаментів, що належать до різних груп (знеболювальні, знезаражувальні, кровоспинні, жарознижувальні), вміти зробити штучне дихання, обробити рану або місце опіку, перев'язати, опанувати навички транспортування потерпілого підручними засобами (ноші з тичин і штормівок, волокуші з лиж тощо).
20–22 хв	Орієнтування на місцевості — сукупність дій із визначення свого положення серед навколишніх об'єктів або орієнтирів, сторін обрію, напрямку руху й досить точного витримання цього напрямку. Також це вміння швидко й точно запам'ятовувати незнайому місцевість, пройдений шлях і за необхідності безпомилково знаходити зворотну дорогу. Серед об'єктів місцевості для орієнтування зазвичай використовують характерні предмети, що виділяються на місцевості, або орієнтири — точкові, лінійні та площинні
2–3 хв	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращик

Урок № 101 (туризм)

Завдання уроку: 1) навчати транспортування потерпілого; 2) закріпити проходження технічних етапів туристських змагань

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.
	Повільний біг.
	Перешикування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Транспортування потерпілого.
	Етапи туристських змагань: <ul style="list-style-type: none"> • рух через умовне «болото» по купинах; • рух по жердинах; • переправа через умовну річку вбхід; • підготовка до переправи одним зі способів (на плавзасобах, мотузці з поруччями, убрід з поруччями; по колоді; навісною переправою)
Заключна (3–4 хв)	В. П.— руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

Інвентар: капронові мотузки завтовшки 9–11 мм, завдовжки 30–40 м

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
5–6 хв	Див. додаток 3
8–10 хв	Способи перенесення: на руках (підтримуючи плечі та ноги або зчепивши руки в замок і посадивши на них потерпілого); за допомогою тичин і штормівок (як на ношах); за допомогою рюкзака; за допомогою мотузки.
20–22 хв	Спосіб переправи (убрід, над водою або по каменях) обирається відповідно до характеру ділянки ріки, технічного оснащення і підготовленості групи. Будь-яка переправа вбрід повинна починатися з розвідки, що складається з: огляду місцевості з метою визначення типу можливої переправи; визначення ділянки ріки й берегу, що задовольняють вимогам організації обраного типу переправи; визначення конкретного способу руху перших учасників вбрід (із тичиною, стінкою, навкруги) або характеру підготовчих робіт (закидання мотузки, укладання проміжних каменів, укладання та закріплення колоди, підготовка опори для натягування поруччя під час переправи над водою); вибору типу страховки, що відповідає обраному виду переправи
2–3 хв	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 102 (туризм)

Завдання уроку: 1) прийняти норматив із технічних етапів туристських змагань;
2) провести рухливу гру «Третій зайвий»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, із різним положенням рук.
	Повільний біг.
	Перешікування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Норматив із технічних етапів туристських змагань.
	Рухлива гра «Третій зайвий»
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

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

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
До 30 с	У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
6–7 хв	Див. додаток 3
24–26 хв	14 етапів туристських змагань (на вибір). Х. і Д.: 2 і менше — 3 — 4 — 5 і більше етапів.
5–6 хв	Див. додаток 2
2–3 хв	У вільному шикуванні.
До 30 с	За зростом біля лінії.
До 30 с	Відмітити кращих

Урок № 103 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з негативним впливом шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекастом із п'ятки на носок.
	Повільний біг.
	Перешікування.
Комплекс ЗРВ	
Основна (30–32 хв)	Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.
	Тестування: біг на 30 м.
	Вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
	Тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.
	Шикування в одну шеренгу.
	Підбиття підсумків

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

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

Урок № 104 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування зі стрибків у довжину з місця; 2) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м; 3) провести рухливу гру «Квач із предметами»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення завдань уроку.
	Повороти на місці.
	Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін.
	Повільний біг.
	Перешиккування.
	Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: стрибок у довжину з місця.
	Тестування з «човникового» бігу 4×9 м.
	Рухлива гра «Квач із предметами»
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю.
	Рівновага, стоячи на носках.
	Шикування в одну шеренгу.
	Повідомлення результатів

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

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

Урок № 105 (вправи комплексних тестів)

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

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

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 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 2 кроки.
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
0,5–1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
5–5,5 хв	Див. додаток 3
10–12 хв	Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1.
16–18 хв	Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1
1–2 хв	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі.
До 30 с	За зростом біля лінії.
1–2 хв	Відмітити кращик

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1 ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Умови виконання тестів

1. Спринтерський біг (30 м)

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

Опис проведення тестування

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

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

Загальні вказівки і зауваження

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

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

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування

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

Загальні вказівки і зауваження

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

3. Біг на 2000 м

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

Опис проведення тестування

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

Загальні вказівки і зауваження

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

4. «Човниковий» біг (4 × 9 м)

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

Опис проведення тестування

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

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

Загальні вказівки і зауваження

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

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

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

Опис проведення тестування

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

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження

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

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопці)

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

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

Опис проведення тестування

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

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

Загальні вказівки і зауваження

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

6.2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)

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

Опис проведення тестування

Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, руки — перпендикулярно

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

Загальні вказівки і зауваження

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

Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості

Фізичні здібності та вправи	Показники			
	Бали для хлопців		Бали для дівчат	
	2	1	2	1
Бистрота: біг на 30 м, с	5,6 і менше	5,7–6,7	6,0 і менше	6,1–6,7
Витривалість: біг від 1000 до 2200 (залежно від статі), м	2200 і більше	2200–1500	1500 і більше	1500–1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	+ 9,0 і більше	+ 8,0–+ 6,0	+ 14,0 і більше	+ 13,0–+ 9,0
Сила: хлопці — підтягування у висі, разів	6 і більше	5–3	—	—
дівчата — підтягування у висі лежачи, разів.	—	—	14 і більше	13–5
Або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	23 і більше	22–13	11 і більше	10–5
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м, с	11,2 і менше	11,3–12,0	12,0 і менше	12,1–12,8
Швидкісно-силові здібності: стрибок у довжину з місця, см	170 і більше	169–155	145 і більше	144–130

ДОДАТОК 2 РУХЛИВІ ІГРИ

Білі ведмеді

Позначається ігровий майданчик — розміром приблизно 12 × 12 м. Збоку від нього — «крижина», на якій перебувають двоє гравців, що водять, — двоє «ведмедів». Інші гравці — «тюлені» — перебувають усередині ігрового майданчика. «Ведмеді» виходять на полювання, узявшись за руки, і ловлять «тюленів», намагаючись захопити їх у кільце. «Ведмеді» не мають права ловити за руки або одяг, а можуть тільки захоплювати в кільце. Пійманого гравця ведуть на «крижину». Потім продовжують ловити гравців. У разі якщо «тюлень» вийшов хоча б однією ногою за межі ігрового поля, він вважається пійманим. Кожні два піймані «тюлені» стають новими «ведмедами» і теж виходять на полювання. У разі якщо «ведмеді» розмикають руки, вони вважаються такими, що програли, і залишають гру.

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, які стоять із зігнутими в ліктях руками долонями вгору. «Розвідник» тричі плескає по долонях «вартових» і тікає у своє «місто». Удари гравець має право робити у будь-якому порядку, навіть до одного «вартового» можна торкатися тричі. Можна робити обманні рухи. Гравець, якого плеснули втретє, повинен піймати втікача. У разі якщо це йому вдалося, команда «вартових» здобуває одне очко. У разі якщо «розвідникові» вдалося втекти, очко здобуває його команда. Так по черзі кожний «розвідник» повинен побувати у «місті». Після цього підраховують очки, і команди міняються ролями. Після того як і друга команда побуває в ролі «розвідників», підбивається загальний підсумок. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Виклик номерів

Учасники гри розподіляються на дві команди, шикуються в колони і визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кроків.

Учитель, який стоїть за 3–4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають з колон і біжать уперед, огинають колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше за суперника, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набере більшу кількість очок.

Виштовхни з кола

На майданчику намальовано 4–6 кіл діаметром по 3 м. Усі гравці розподіляються на дві рівні команди та 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 стають нові пари. Переможеним оголошують того, хто заступив хоча б однією ногою за ризик кола. У разі якщо коло залишать одночасно обоє гравців, очко нікому не присуджується. Тривалість змагання для кожної пари можна обмежувати 1–2 хвилинами. Команда-переможниця визначається за сумою отриманих очок.

Вудочка

Учні розташовуються у коло, а посередині стає ведучий, який тримає довгу мотузку або скакалку за один кінець. Після сигналу вчителя він починає крутити її навколо себе в один бік на висоті не вище від коліна. При цьому не слід дуже швидко й сильно крутити «вудочку». Ті з учнів, кого торкнеться мотузка, вважаються «пійманими», і залишають коло. Гра триває доти, поки не залишиться один учень, який і стає переможцем. Кожний до кінця гри залишається на тому місці кола, яке він зайняв до початку гри; скільки б гравців із кола не вибуло, коло не звужується.

Квач із предметами

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

учитель піднімає праву або ліву руки, вказуючи командам напрямок бігу. Команда, що стоїть спиною до цього боку, повинна швидко тікати з майданчика назад. Інша — атакуюча — команда повинна наздогнати і доторкнутися до суперника. Гра повторюється 2–3 рази у кожний бік. Перемагає та команда, яка збереже більше гравців недоторканими.

Кидки зі зміною місць

Кожна з команд розташовується у дві колони навпроти баскетбольного щита праворуч і ліворуч від нього на відстані 6–8 м. У кожній команді є по одному м'ячу, який тримає спрямовуючий однієї з колон. За сигналом він повинен підвести м'яч ближче до щита, кинути його у кошик, підібрати і віддати наступному гравцеві своєї команди, який стоїть у другій колоні, і сам при цьому перейти у кінець цієї колони. Гра продовжується доти, поки одна з команд не набере визначеної кількості влучень, вона і вважається переможницею.

Лабіринт

Із-поміж гравців обирають «зайця» і «вовка». Інші учасники гри стають у колону по 4–5 учнів і беруться за руки. «Заець» тікає від «вовка» тільки в цьому «лабіринті». За сигналом ведучого — оплеском або свистком — учні розмикають руки, повертаються ліворуч або праворуч і знову беруться за руки. При цьому між «зайцем» і «вовком» можуть опинитися ряди гравців. Ані «вовк», ані «заець» не можуть пробігати під руками гравців. У разі якщо «вовк» довго не може піймати «зайця», гравці міняються ролями.

Лапта

Майданчик для гри — це прямокутник завдовжки 60–80 і завширшки 30–35 м. На одному кінці — так звана лінія «міста», місце подачі того, хто б'є (праворуч і ліворуч — квадратики — місце для гравця, який підкидає м'яч). На протилежному боці майданчика — лінія «будинку». М'яч для гри (його діаметр 6–7 см, вага 60–70 г) — гумовий. Можна скористатися і тенісним м'ячем. Біта або, як її ще називають, гилка (звідси й назва гри), дерев'яна, завдовжки не більше ніж 1,2 м, діаметр до 5 см.

Змагаються дві команди, у кожній з яких від 5 до 12 гравців. Але найчастіше їх 6. За жеребкуванням одна з команд стає тією, що б'є, й займає лінію «міста». Їхні суперники (ті, хто водять) розосереджуються по всьому полю.

Гра починається з того, що той, хто б'є, стає в центр місця подачі. Партнер підкидає м'яч, і перший сильно спрямовує його биткою в поле. Можна навіть за лінію «будинку», але не за бічну лінію. М'яч летить, а той, хто бив, стрімко біжить до лінії «будинку». Він повинен встигнути добігти до цієї межі, поки м'яч не піймали суперники, і повернутися в «місто» так, щоб його не осалили пійманим м'ячем. Успішна пробіжка називається повною, і команда отримує за неї одне очко. Кожна партія (а їх зазвичай п'ять) триває доти, поки команда, яка б'є, не отримає три штрафних очка (такі очки зараховуються за торкання гравців команди, яка б'є), у ній не залишиться жодного гравця із правом на удар, або ж усі гравці цієї команди зроблять повні пробіжки. Переможцем оголошується команда, гравці якої за 60 хвилин матчу зроблять найбільшу кількість повних успішних перебіжок.

Мисливці та качки

У центрі креслять велике коло. Гравці розраховуються на перший-другий, перші номери («качки») входять у коло, другі номери («мисливці») отримують волейбольний або баскетбольний м'яч. «Мисливці» перекидають м'яч одне одному, намагаючись влучити ним у тих «качок», які ближче до м'яча. «Качка» залишає гру, якщо в неї влучили м'ячем. Гра триває доти, поки не буде вибито всіх «качок», після цього гравці міняються ролями. Виграє та команда, яка витратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців іншої команди. «Мисливцям» не дозволяється вступати усередину кола, а «качки» не мають права його залишати. Влучення зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і при цьому не відскочив до того від підлоги або іншого гравця.

М'яч у стіну

Гру можна проводити і як індивідуальне завдання, і як змагальне командне. Гравець розташовується на відстані 2–3 м від стіни і тримає у руках м'яч. Він повинен виконувати передачі і ловіння м'яча, що відскочив від стінки, заздалегідь обумовленим способом (двома руками від грудей; те саме, але з відскоком від підлоги; однією рукою від плеча тощо). У разі якщо це командна гра, тоді учасники розподіляються на рівні за кількістю команди, які шикуються у колону біля стіни і починають виконувати передачі у стіну і ловіння м'яча одне за одним із переходом після виконання у кінець колони. Перемагає команда, усі гравці якої швидше виконають передачі.

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 перетягти суперника за позначену лінію.

Перемагає та команда, яка має більше індивідуальних перемог. Повторюючи вправу, гравці перетягують одне одного лівою рукою.

Ривок за м'ячем

Гравці розподіляються на дві команди, які розташовуються у шеренгу на одному боці майданчика, кожна команда розраховується за порядком номерів. Перед шеренгою на підлозі креслять стартувану 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 раніше, здобуває для своєї команди очко, і повертає м'яч учителеві.

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

Самокат

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

Стрибки по купинах

На підлозі накреслено невеличкі кола діаметром 30–35 см, відстань між ними 40–50 см. Це «купини», по яких учні повинні перестрибувати на інший бік майданчика, причому робити це можна у різні способи: на двох ногах, на одній нозі або з ноги на ногу. «Купини» розташовують у вільному порядку. При цьому учні не повинні виходити за межі кіл.

Цю гру можна проводити з поточним виконанням усіх учнів одне за одним і як естафету двох або більше команд.

Третій зайвий

Обирається ведучий та один вільний гравець, інші учні стають у коло по двоє (одне за одним). Ведучий 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 опиниться третім і стоїть ближче до межі кола. У разі якщо ведучий наздоганяє вільного гравця, вони міняються ролями.

Хто більше влучить?

Учні розподіляються на 2 або 4 команди і розташовуються у колонах біля центральної лінії по дві на кожний кошик праворуч та ліворуч від нього. За сигналом учителя спрямовуючі кожної колони починають ведення м'яча у бік кошика, атакують його зі свого боку з подвійного кроку, підбирають м'яч і передають його наступному гравцеві своєї команди. Після того як всі гравці виконають по одному кидку, команди переходять на інший бік майданчика. Перемагає та команда, яка набере більшу кількість влучень, атакуючи кошик праворуч і ліворуч.

Швидка передача

Учні розподіляються на рівні за кількістю команди та розташовуються на майданчику для гри в довільному порядку. Одному із гравців кожної команди дається м'яч. За сигналом учні намагаються швидше виконати 10 передач між своїми гравцями. За кожну передачу команда здобуває очко (рачує вчитель). Гра триває 5–8 хвилин. Виграє команда, яка набрала більше очок. Гравці кожної команди мають відмітні ознаки певного кольору.

Швидкий спуск

Учні стартують із похилого схилу почергово у високій, середній і низькій стійках. Перемагає той, хто, зберігаючи правильне положення тіла, прокотиться по лижні далі за інших.

ДОДАТОК 3 КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Комплекс вправ у русі

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.

Варіант 2

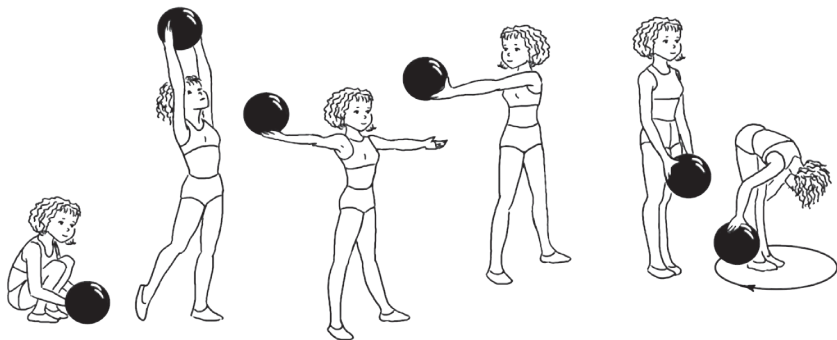
- 1) В. П.— руки вниз. 1 — праву руку вперед. 2 — ліву руку вперед. 3 — руки в сторони, долонями вверх. 4 — В. П.
- 2) В. П.— те саме. 1–8 — сім кроків і приставити праву ногу. 9 — упор присівши. 10 — упор лежачи. 11–12 — зігнути і розігнути руки. 13–14 — поворот ліворуч навкруги. 15–16 — В. П. 17–32 — 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 прогнувшись.

- 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — В. П. 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч.
- 5) В. П.— те саме. Куvirки вперед у групуванні. Куvirки назад у групуванні. Переворот боком ліворуч. Переворот боком праворуч.
- 6) В. П.— руки на поясі. 1–16 — пересування кроком польки.
- 7) В. П.— руки вниз. 1–4 — три кроки і, приставляючи ногу, руки до плечей. 5 — мах лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки до плечей. 7–8 — те саме, мах правою ногою і В. П.
- 8) В. П.— руки на поясі. 1–2 — стрибки на двох нагах. 3–4 — стрибки, ноги нарізно, руки в сторони.

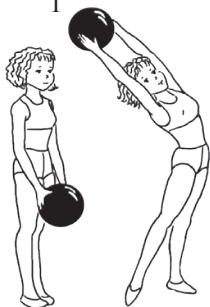
Комплекс вправ на гімнастичній лаві

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

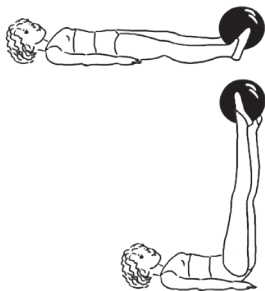
Комплекс вправ із м'ячем № 1



1



2



3



4



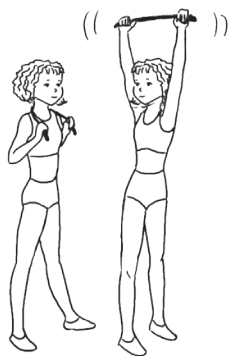
5



7

8

Комплекс вправ зі скакалкою



1



2



3



4



5



6

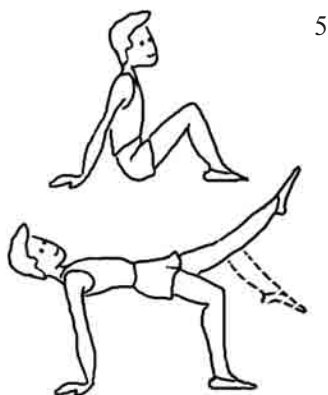
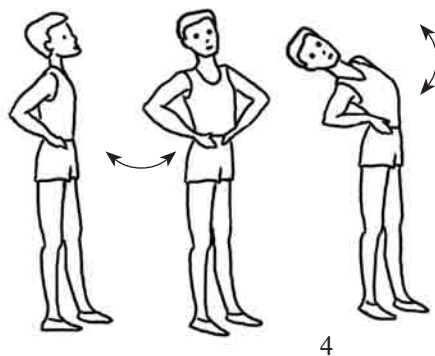
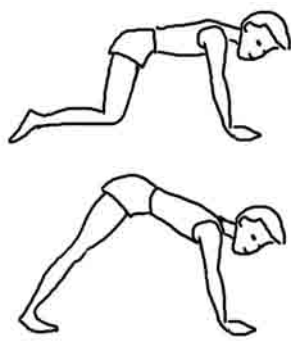
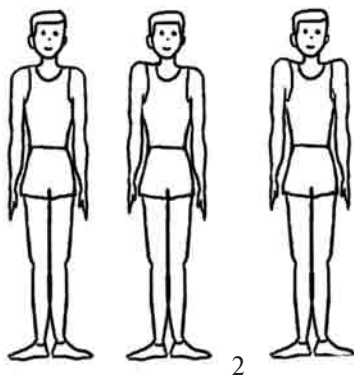
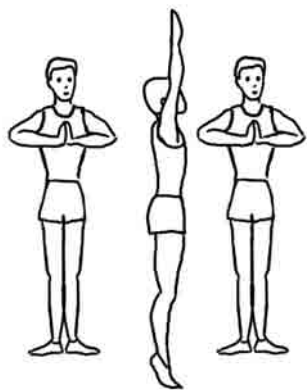


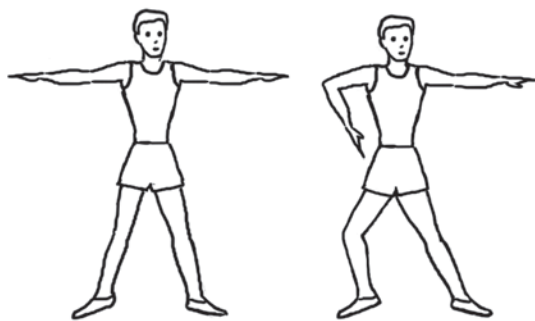
7



8

Комплекс вправ без предметів





6



7



8

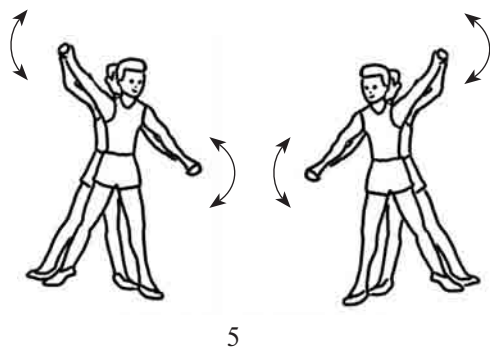
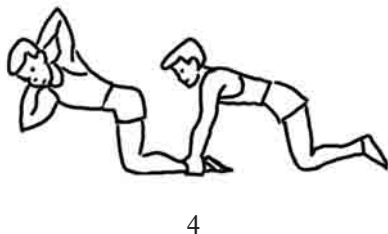
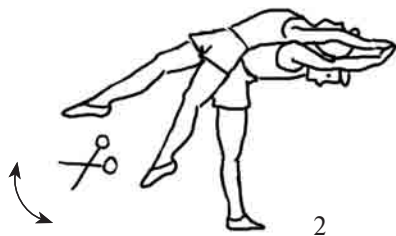
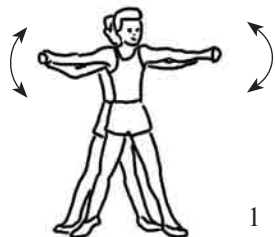


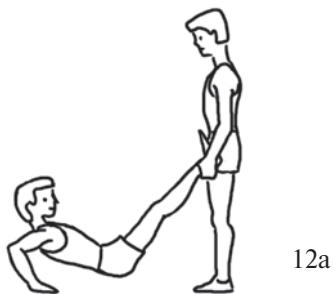
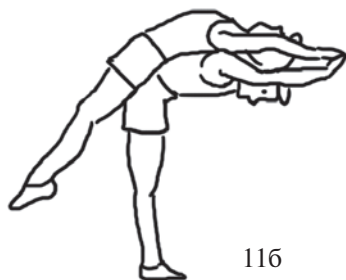
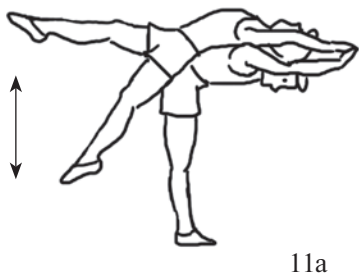
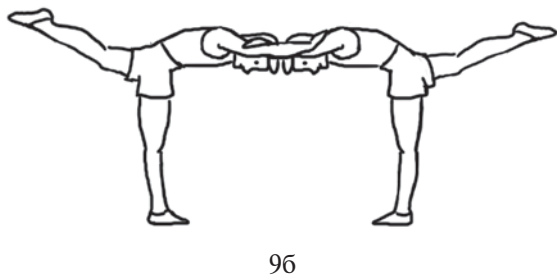
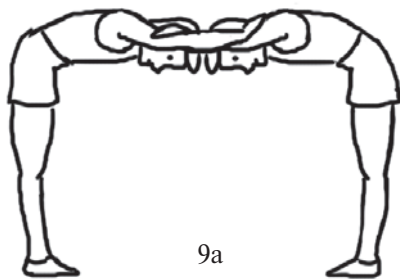
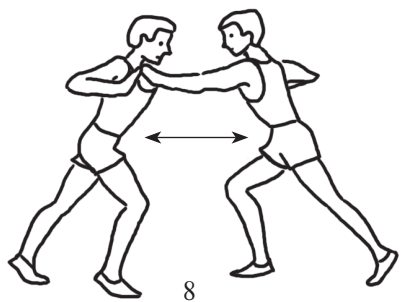
9



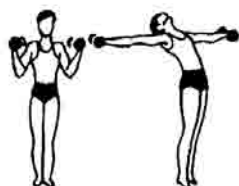
10

Комплекс вправ у парах





Комплекс вправ з гантелями



1

2



3

4



5

6



7

8



9

10

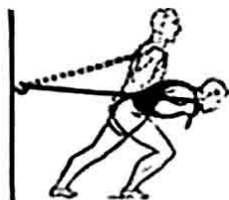
Комплекс вправ із джгутом



1



2



3



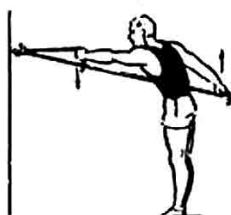
4



5



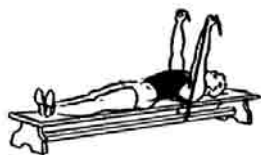
6



7



8

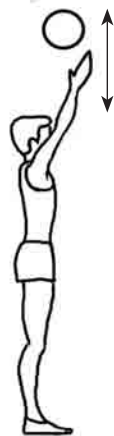
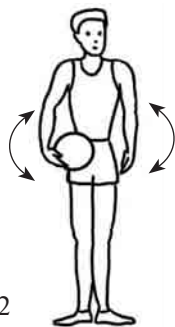
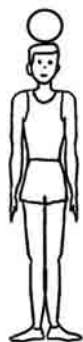


9

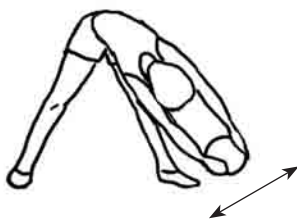


10

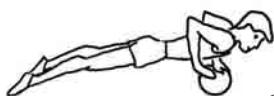
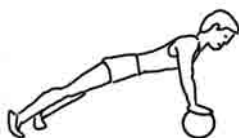
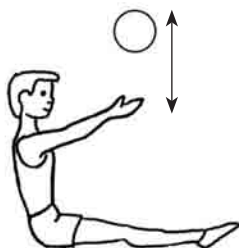
Комплекс вправ із м'ячем № 2



4

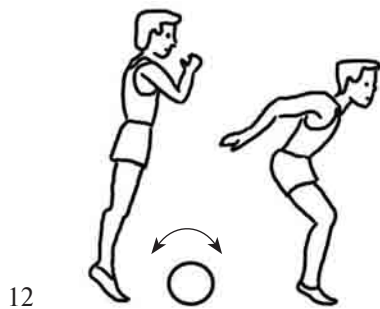
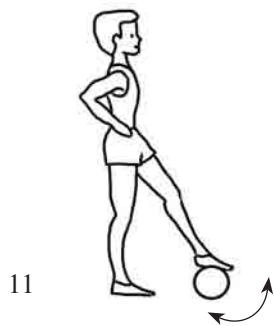
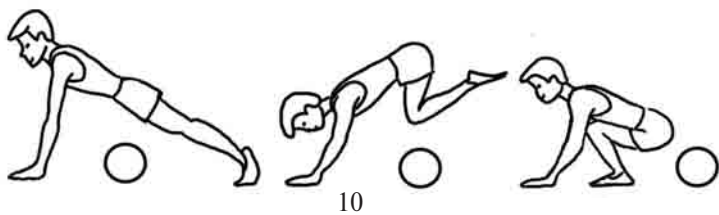
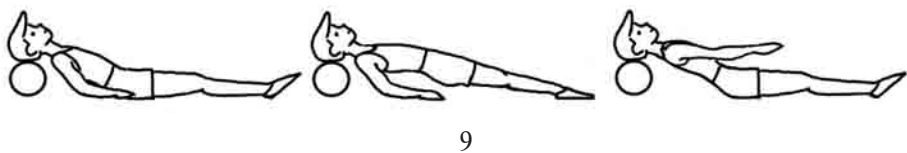
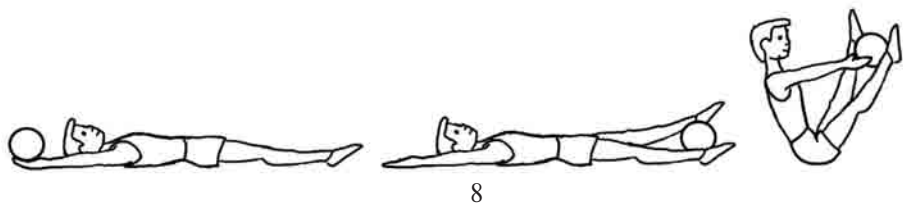
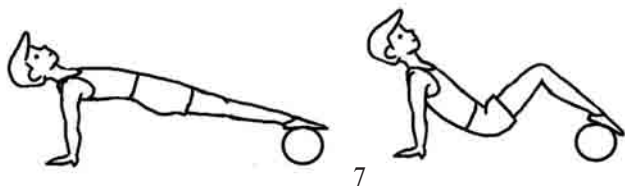


5

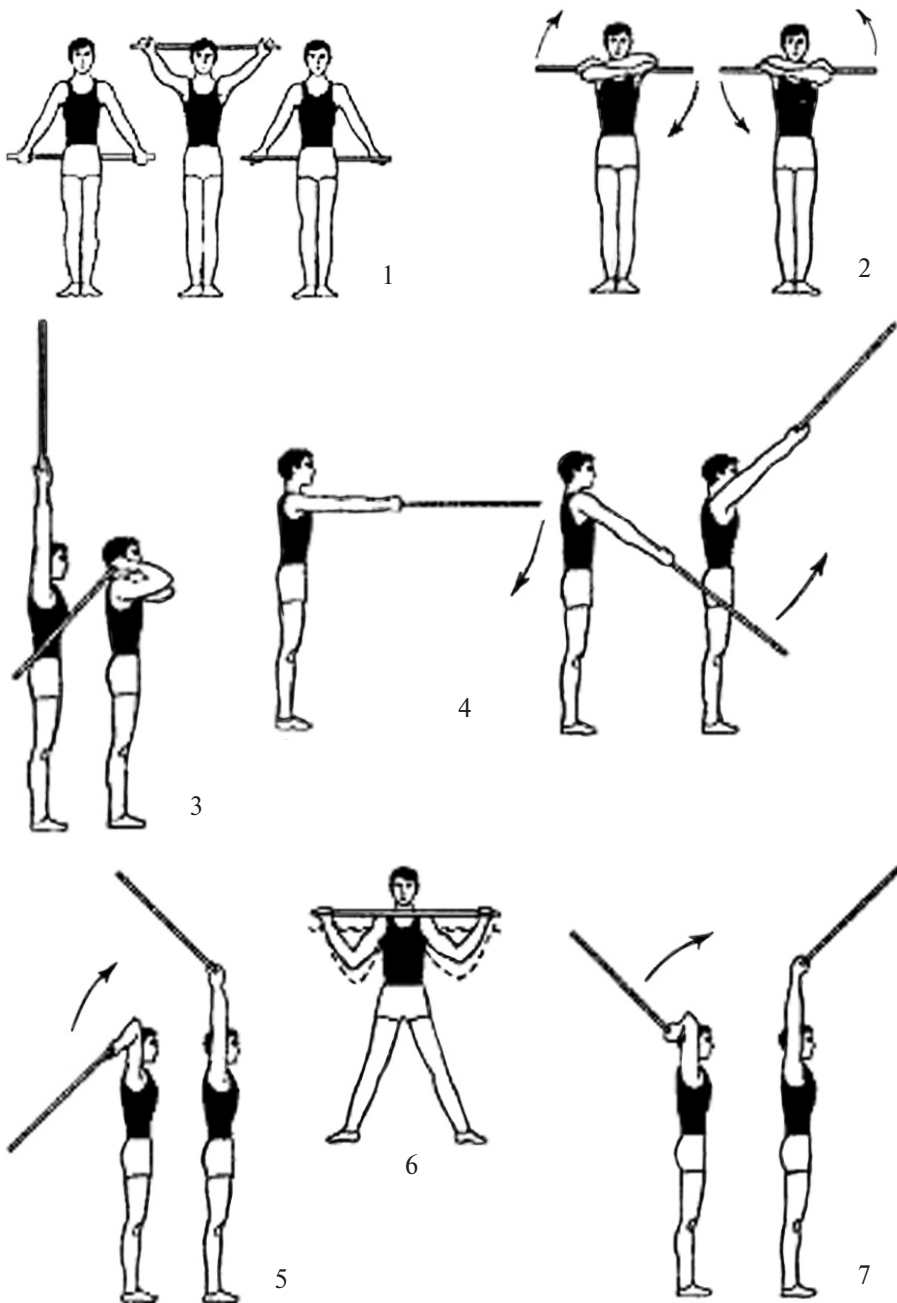


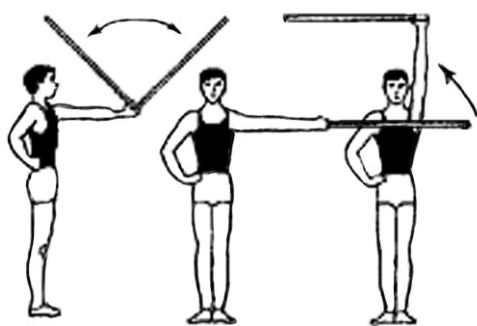
6



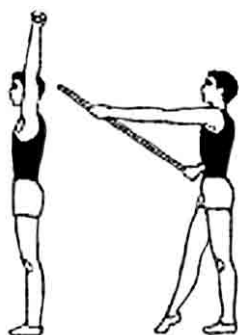


Комплекс вправ із палкою

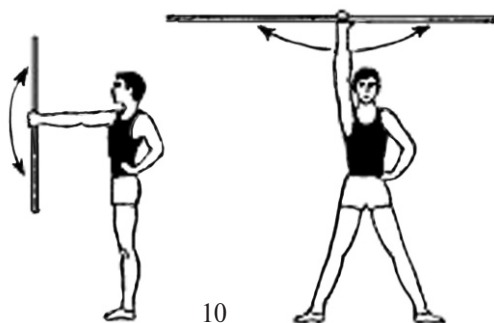




8



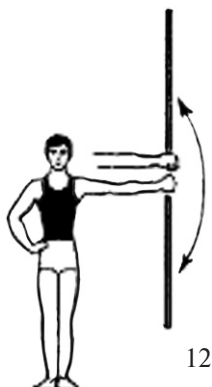
9



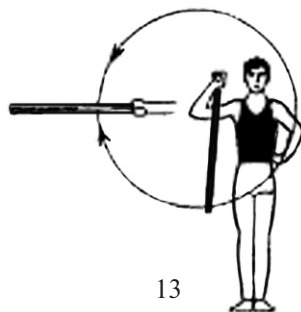
10



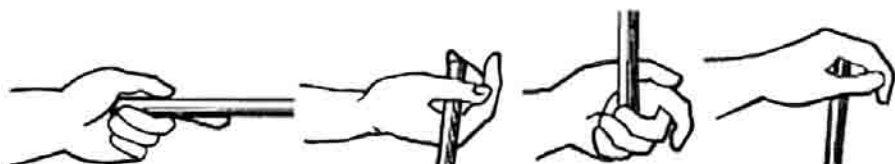
11



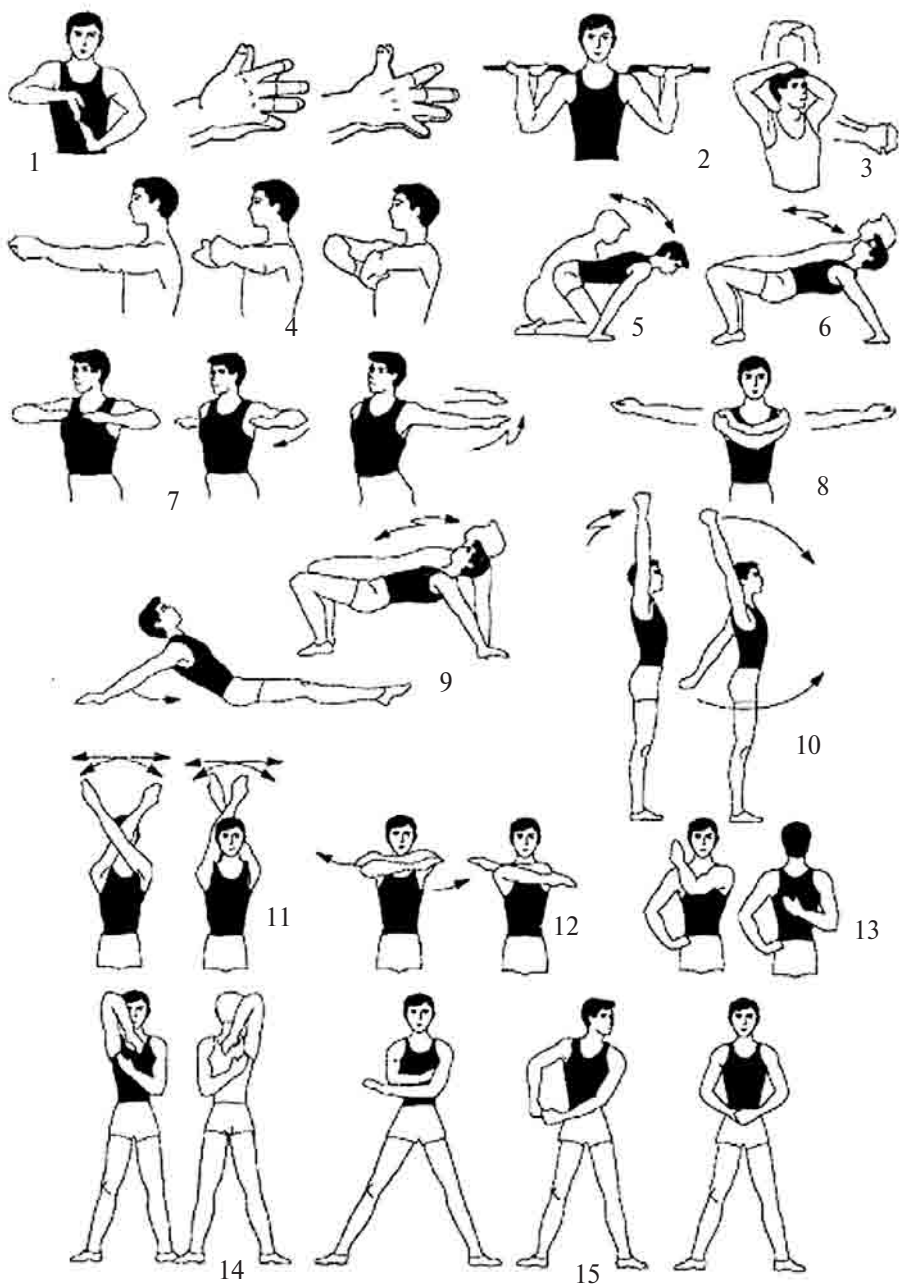
12



13



Комплекс вправ для рук і плечей



ДОДАТОК 4 ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

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

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

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з легкої атлетики

Спортивна форма повинна відповідати кліматичним умовам, взуття має бути на 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 метри навколо них не повинно бути предметів, що можуть призвести до травми.

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

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

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

Під час проведення занять учням забороняється:

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

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

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять із гімнастики

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

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

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

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

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

Канати для лазіння не повинні мати вузлів.

Під час проведення занять учням забороняється:

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

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна бути 80 м³ на одну особу, а температура повітря не менше ніж +14 °С.

Додаткові вимоги до безпечного проведення спортивних ігор

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

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

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

Стеля залу фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою.

Для освітлення залу використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулюючими апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світло-розподілу.

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

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

Під час проведення занять учням забороняється:

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

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з лижної підготовки

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

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

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

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

Під час проведення занять учням забороняється:

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

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з плавання

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

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

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

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

Під час проведення плавання учням забороняється:

- займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря;
- займатися в басейні без наявності речей особистої гігієни для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;

- проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води перевищує 1,2 м, а швидкість течії більша за 0,3 м/с;
- самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, здійсмати паніку, чіплятися за поплавки доріжок, пливти назустріч одне одному, покидати без дозволу місце занять, залишатися на воді або в басейні після закінчення занять чи тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Програма* для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи / Операйло С. І. та ін.— К.: Перун, 2005.
2. *Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников.— М.: Просвещение, 1991.— 64 с.
3. *Васьков Ю. В., Пашков І. М.* Навчальне планування за програмою «Основи здоров'я і фізична культура»: метод. посіб.— Х.: Торсінг, 2004.
4. *Віхров К. Л.* Футбол у школі: навч.-метод. посіб.— 2-е вид., випр. й допов.— К.: Комбі ЛТД, 2004.— 255 с.
5. *Волейбол.* Физическое воспитание учащихся 8–9 классов: пособие для учителя / А. В. Березин, П. П. Богданов, А. А. Зданевич и др.; под ред. В. И. Ляха.— М.: Просвещение, 2002.
6. *Гогін О. В.* Легка атлетика: Курс лекцій для студ. фак-тів фіз. виховання пед. навч. закладів / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди.— Х.: ОВС, 2001.— 112 с.
7. *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта.— М.: Академия, 2005.— 312 с.
8. *Демчишин А. А., Мозола Р. С.* Подвижные игры.— К.: Радянська школа, 1985.— 190 с.
9. *Колесов Д. В., Марин Р. Д.* Основы гигиены и санитарии: учеб. для 9–10-х классов средней школы.— М.: Просвещение, 1989.— 192 с.
10. *Коротков И. М.* Подвижные игры в школе.— М., Просвещение, 1979.
11. *Кругляк О. Я.* Від гри до здоров'я нації. Рухливі та укр. нар. ігри, естафети на уроках фіз. культури: метод. посіб. / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк.— Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.
12. *Майер В. І.* Методичні рекомендації до складання інструкції з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури і спорту //Теорія та практика фізичного виховання.— 2001.— № 4.
13. *Минх А. А.* Очерки по гигиене физических упражнений и спорта.— М.: Медицина, 1976.— 386 с.

14. *Найминова Э.* Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.— Ростов-н/Д: Феникс, 2001.— 256 с.
15. *Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.*— К.: Освіта, 1992.— 175 с.
16. *Соколов Д. К.* Каким быть подростку.— М.: Советская Россия, 1988.
17. *Солодков А. С., Сологуб Е. Г.* Физиология человека: общая, спортивная, возрастная.— М.: Тера-спорт, 2001.— 520 с.
18. *Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.*— М.: Издат. центр «Академия», 2001.— 520 с.
19. *Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н.* Физиологические основы двигательной активности.— М.: Физкультура и спорт, 1991.— 224 с.
20. *Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990.
21. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб.: у 2 ч.— Х.: ОВС, 2004.— Ч. 1.— 416 с.

Довідкове видання

Серія «12-річна школа»

ЛУЩИК Ігор Вікторович
УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
6 КЛАС

Навчально-методичний посібник

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

Підп. до друку 02.07.2008. Формат 60×90/16. Папір газет.
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 20.
Зам. № 8-07/04-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»»
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 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+»
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007 р.