

План вивчення фізичної культури 8 класу на вересень 2026-2027 навчального року

№ ур ок у	Дата	Тема уроку	Додаткова інформація
1	02.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Правила безпечної поведінки під час занять. 2. Правила надання першої домедичної допомоги. 3. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку.	1) Відео урок руханка 2) Відео урок 3) Відео урок 4) урок
2	07.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Техніка виконання стрибків у довжину і висоту з розбігу. 2. Правила проведення змагань зі стрибків. 3. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. 4.Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Підсумкове оцінювання за 1 групою результатів навчання. Формування психологічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання.	1) Відео урок-руханка 2) Відео урок 3) урок
3	07.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Правила проведення змагань зі стрибків. 2.Рухові якості, які розвиваються засобами легкоїатлетики: швидкість та витривалість. 3.Техніка стрибків у висоту і довжину з розбігу. 4.Естафети з елементами бігу, стрибків, метань.	1) Відео урок-руханка 2) Відео урок

4	09.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. 2. Техніка бігу з перешкодами. 3. Метання малого м'яча.	1) день фізичної культури
5	14.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Правила проведення змагань зі стрибків. 2. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Комплекс вправ на координаційній драбині. 3. Біг на спринтерській дистанції 30м 4. Стрибок у довжину з місця. 5. Біг з перешкодами (вертикальними та горизонтальними) з опорою та без опори на них.	1) Відео урок-руханка 2) Відео урок 3) Відео урок біг 30 м
6	14.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: спритність та гнучкість. 2. Біг на спринтерській дистанції 60м. 3.Стрибок у висоту з місця. 4.Біг по віражу. 5.Спеціальні вправи для метань (СВМ).	1) ЗРВ 2) Відео урок 3) Відео урок 4) для постанови
7	16.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Контроль над емоційним та фізичним станом. 2.Повторне пробігання (20-100м) 3. Рівномірний біг до 1200м. Біг в чергуванні з ходьбою до 1800м. 4.Стрибок у довжину з розбігу.	1) Відео урок-руханка 2) Відео урок біг 60м вправи для метання метання

		5.Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Підсумкове оцінювання за 2 групою результатів навчання. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ.	
8	21.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м. 2.Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). 2. Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність. 3. Вертикальні стрибки догори обома ногами. Підсумкове оцінювання за 3 групою результатів навчання. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. Узагальнення з модуля: «Легка атлетика».	1) ЗРВ 2) Відео урок 3) біг
9	21.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Становлення української панни на етапі розвитку Європейських та Світових ігор. 2. Правила ЗСЖ: контролю та самоконтролю під час занять панною. 3. Профілактика спортивного травматизму	1) Відео урок-руханка 2) Вправи для правильної постави Відео YouTube • 13 хвилин 3 Пання
10	23.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Розвиток фізичних якостей паннаїстів. 2. Вправи для розвитку швидкості, швидкоісно силових якостей.. 3. Становлення та розвиток панни в Україні. 4. Основні правила гри.	1) Відео урок-руханка 2) Відео урок

		Підсумкове оцінювання за 1 групою результатів навчання. Формування психологічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання.	
11	28.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Вправи для розвитку спритності, сили, гнучкості. 2. Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. 3. Виконання різних ролей амплуа, які ефективні під час навчальної гри. 4. Імітаційні вправи.	1) тех безпеки 2) ЗРВ 3 постави
12	28.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Особливості фізичної підготовки. 2. Засоби профілактики 3. Удари м'яча в парах. 4. Навчальна гра. Удари м'яча.	1) Панна правила гри
13	30.09.2026	ІБЖ.ЗРВ.1.Стрибкові вправи. 2.Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. 3.Прийом м'яча в парах.	руханка вправи для рук Правила техніки безпеки