

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ

8 клас

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

105 години на рік; 3 години на тиждень

Навчальну програму затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) (рівень стандарту) формування ключових компетентностей

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

№	Модулі	Рік навчання	I семестр	примітка
1	Теоретико - методичні знання	четвертий	На всіх уроках	
2	Загальна фізична підготовка	четвертий	На всіх уроках	
3	Легка атлетика	четвертий	27	
4	Спортивні ігри . Волейбол	четвертий	21	
	Всього		48	

№	Дата	Зміст навчального матеріалу	Д.З.
		I семестр « ЛЕГКА АТЛЕТИКА » - 27 годин	
1		Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках легкої атлетики. Теорія. «Цінності Олімпізму» та визначні спортивні досягнення олімпійців-легкоатлетів». Спортивні та рухливі ігри.	Комплекс РГГ
2		ТБ. Теорія. «Правила гігієни і санітарії під час занять фізичними вправами». Повторити та закріпити навички виконання комплексу РГГ та ЗРВ. Повторити стройові вправи: перешикування в шерензі, колоні, повороти на місці. Повторити спеціальні л/атлетичні вправи, які вивчались раніше. Повторити низький старт, стартовий розгін 3х15м. Гра «Виклик номерів». Спортивні ігри.	Опрацювання вихідного положення «низький старт»
3		ТБ. Теорія. «Методика розвитку швидкісно-силових якостей». Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку координації рухів. Спортивні та рухливі ігри або повторення вивченого матеріалу.	Стрибки зі скакалкою 2х2 хв.
4		ТБ. Теорія. «Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою». Повторити комплекс РГГ. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Розучити старт з опорою на одну руку. Біг 30, 60 м. Стрибки у довжину з місця (відштовхування). Біг з прискоренням 15-20 м. Вільний біг 300м. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки зі скакалкою в темпі 70 стрибків за 30 сек.
5		ТБ. Теорія. «Зовнішні ознаки та біологічне значення втоми». ЗРВ в русі та на місці. Спеціальні вправи для розвитку витривалості. Біг 30, 60 м –(старт, стартовий розбіг). Біг по повороту. (2х30м) – хл; (2х20м) – дівч. Стрибки у довжину з місця (техніка приземлення). Біг без врахування часу 500м (хл.) 200м (дівч) з рівномірною швидкістю. Рівномірний біг до 5 хв. Спортивні ігри.	Стрибки на одній нозі з просуванням вперед 4х8м.
6		ТБ. Теорія. «Відродження Олімпійських ігор сучасності». ЗРВ. СЛВ. Біг на 60м.(фінішування). Біг 500м (хл.), 300м (дівч.) з середньою швидкістю. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибок у довжину з місця. - 5р.

7		ТБ. Теорія. «Особливості бігу на короткі, середні і довгі дистанції». ЗРВ і спеціальні вправи бігуна та стрибуна. Біг 2х30м -(стар-товий розбіг, техніка бігу по дистанції). Метання малого м'яча. Стрибок у довжину на техніку. Повільний біг до 10 хв. або спор-тивні та рухливі ігри.	Імітаційні дії метання м'яча-техніка
8		Т.Б. Теорія. «Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами». ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Стрибки зі скакалкою (130-140 стрибків за 1 хв.). Біг 60 м – тех-ніка бігу по дистанції. Повторити техніку метання малого м'яча з розбігу – закріплення техніки розбігу. Спортивні ігри та естафети.	Стрибок у довжину з місця-техніка
9		ТБ. Теорія. «Види легкої атлетики». Колова розминка – робота по станціях. Розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів.	Віджи-мання 2-15 р.
10		ТБ. Теорія. «Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності». ЗРВ і спеціальні вправи на координацію рухів. Виконати на оцінку комплекс розвиваль-них вправ у русі та на місці. Біг на 60 м .Техніка метання малого м'яча з п'яти кроків розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою до 4-5 хв. з рів -номірною швидкістю. <i>Стрибок у довжину з місця (фаза польоту – підготовка до складання контрольного нормативу.</i> Спортивні та рухливі ігри.	Біг з високим підніманням колін біля опори -імітація бігу
11		ТБ. Теорія. «Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та мето-ди контролю». Закріпити навички у виконанні комплексу загально розвивальних вправ у русі. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності. Біг 30м – техніку бігу та фінішування. Оцінити техніку виконання стрибка у довжину з місця (фаза польоту). Техніка метання малого м'яча на дальність. Крос до 4 хв. Спортивні та рухливі ігри.	Повільний біг 7-8хв.
12		ТБ. Теорія. «Перевтома спортсмена». Самостійна розминка .ЗРВ та СЛВ. Перевірка домашніх завдань. Розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки на одній нозі 2-20 р.
13		ТБ. Теорія. «Особливості бігу на короткі, середні і довгі дистан-ції». ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. К/Н – Стрибок у довжину з місця на результат. Пов-торний біг 2х20м- підготовка до скла- дання контрольного нор-мативу. Техніка метання малого м'яча з п'яти кроків розбігу. Спортивні та рухливі ігри.	Імітаційні дії щодо метання малого тенісного м'ча
14		ТБ. Теорія. «Зовнішні ознаки перевтоми»». ЗРВ і спеціальні впра-ви для металника. Оцінити техніку бігу на 30 м – підготовка до складання контрольного нормативу. Стрибки угору та бага-тоскоки. Метання м'яча у ціль. Спортивні та рухливі ігри за бажан-ням учнів. або крос з перешкодами до 10-12 хв.	Стрибки зі скакалкою 2х2 хв.
15		ТБ. Теорія. Повільний біг. ЗРВ. СЛВ. Смуга перешкод. Розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки зі скакалкою
16		ТБ. Теорія. ЗРВ. СЛВ бігуна - робота у парах. К/Н - Біг 30м – на результат. Техніка метання м'яча- (спеціальні вправи метални-	Стрибки зі скакалкою

		ка). Стрибки зі скакалкою. Розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.	2х2 хв.
17		ТБ. Теорія. ЗРВ у русі. Смуга перешкод. Спеціальні вправи бігуна. К/Н – Біг на 60 м. Стрибки зі скакалкою. Імітаційні вправи метальника на різних фазах метання м'яча різними м'ячами –(роз-біг, схресні кроки). Спортивні та рухливі ігри.	Віджимання від підлоги 2х15 р.
18		ТБ. Теорія. Розминка окремо за гендерним принципом. Колове тренування. Хлопці та дівчата по різних станціях. Вправи у парах з м'ячами. Розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри.	Розвиток фізичних якостей
19		ТБ. Теорія. Повільний біг до 3 хв. Комплекси вправ у русі та на місці для стрибун та метальника. Техніка метання м'яча на дальність. Крос у чергуванні з ходьбою до 8 хв. Ігри та естафети.	Розвиток фізичних якостей
20		ТБ. Теорія. «Допомога при обмороженнях та опіках». Організаційні вправи. Вправи на увагу. Вправи на координацію рухів. ЗРВ. СЛВ. Стрибки зі скакалкою. <i>Метання малого м'яча на дальність – підготовка до складання контрольного нормативу.</i> Крос або ігри за бажанням учнів.	Вистрибування з доставанням предмету
21		ТБ. Теорія «Травматизм на уроках фізкультури». Самостійна розминка. Смуга перешкод. Робота у парах. Спеціальні вправи метальника. Перевірка домашніх завдань. Спортивні ігри.	Вправи на поставу
22		ТБ. Теорія. Повільний біг. Комплекси вправ у русі та на місці. К/Н – Метання малого м'яча на дальність. Крос- підготовка до складання контрольного нормативу. Спортивні та рухливі ігри.	Вправи на поставу
23		ТБ. Теорія. Вправи на увагу та координацію рухів у парах. К/Н – на витривалість. Робота на тренажерах – розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри.	Вправи на поставу
24		ТБ. Теорія. Спортивні ігри – хлопці. Рухливі ігри –дівчата. Розвиток фізичних якостей.	Вправи на поставу
25		ТБ. Теорія. Перевірка теоретичних знань з розділу : «Легка атлетика». Повторне оцінювання за бажанням учнів. Рухливі ігри.	Вправи на поставу
26		ТБ. Теорія. Перевірка домашніх завдань на оцінку. Самостійна розминка . Робота на тренажерах – розвиток фізичних якостей. Спортивні та рухливі ігри.	Вправи на поставу
27		ТБ. Теорія. Підведення нормативних підсумків. <i>Повторне оцінювання К/Н – за бажанням учнів.</i> Спортивні та рухливі ігри. Тематичне оцінювання з розділу : «Легка атлетика».	Самовдосконалення
		І семестр Модуль : « ВОЛЕЙБОЛ » - 21 год	
1		Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках спортивних ігор :«Волейбол» Теорія. «Профілактика спортивного травматизму». ЗРВ. РФЯ для розвитку координації рухів: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; прискорення з різних вихідних положень за зоровим сигналом; прискорення з різкою зміною напрямку і раптовою зупинкою; Ознайомлення з технікою виконання прямого нападаючого удару: підвідні вправи для нападаючого удару. Естафети.	Імітація прямого нападаючого удару з місця-техніка

2		ТБ. Теорія. «Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку». ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності: різновид ходьби та бігу з різним положенням рук; з поворотами на 90,180, 360 градусів; скачки на одній нозі; пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Повторити передачу м'яча двома руками зверху в парах, до стіни. Прямий нападаючий удар-підготовчі вправи, розучування техніки виконання.- стрибки з місця вгору;- стрибок з імітацією удару. - стрибок з імітацією удару з двох , трьох кроків розбігу.- удари по м'ячу до підлоги біля стіни з місця, потім в стрибку. Нижня пряма і бокова подачі з-за лицевої лінії. Прийом м'яча знизу обома руками. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки на одній нозі-поперечно-мінно 2х15 р.
3		ТБ. Теорія. «Місце для гри, устаткування, інвентар». ЗРВ. Стрибки на одній нозі; біг «ялинкою» на одній стороні волейбольного майданчика; біг до набивних м'ячів (фішок,інших позначок) по чергово з центра майданчика, пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Передача м'яча двома руками зверху в парах. Розучування техніки виконання прямого нападаючого удару:- стрибки з місця вгору; - стрибок з імітацією удару. – стрибок з імітацією удару з двох , трьох кроків розбігу. - удари по м'ячу до підлоги біля стіни з місця, потім в стрибку. Нижня пряма і бокова подача з-за лицевої лінії. Розвиток фізичних якостей.	Стрибки зі скакалкою 2х2 хв.
4		ТБ. Теорія. «Історія розвитку волейболу». Вправи на поставу. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів – пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Передача м'яча двома руками зверху в парах на місці, потім через сітку. Прямий нападаючий удар: - стрибок з імітацією удару з місця і двох – трьох кроків розбігу.; - метання тенісних м'ячів в парах з розбігу через низьку сітку а потім через сітку нормальної висоти. З зон 4,3,2. - удари по м'ячу до підлоги біля стіни з місця, потім в стрибку. Нижня пряма і бокова подача з-за лицевої лінії на точність по зонах. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки через різкі предмети з поворотом на 90, 180 град.
5		ТБ. Теорія. «Правила та хід гри». Спеціальні вправи .Стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90, 360 градусів; скачки на одній нозі; пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Передача м'яча двома руками зверху в парах на місці, потім через сітку. Прямий нападаючий удар:- стрибок з імітацією удару з місця і двох – трьох кроків розбігу.; - метання тенісних м'ячиків в парах з розбігу через низьку сітку, потім через сітку нормальної висоти. З зон 4,3,2. - по чергові удари по м'ячу до підлоги в парах на місці.- нападаючий удар з власного підкидування. Верхня пряма подача із вкороченої відстані 6-7м. Розвиток фізичних якостей.	Попере-мінне згинання і розгинання рук в упорі 2х15 р.
6		ТБ. Теорія. «Активна рухова діяльність». Вправи на поставу. СВВ - стрибки через різні предмети і прилади з поворотами на 90 градусів; стрибки на одній нозі; пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Прямий нападаючий удар: - стрибок з імітацією удару з місця і двох – трьох кроків розбігу біля сітки. – по чергові удари по м'ячу до підлоги в парах на місці. - нападаючий удар з власного підкидування . Верхня пряма подача	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

		з-за лицевої лінії. Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів. Навчальна гра.	
7		ТБ. Теорія. «Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі». Вправи на поставу. Повторити техніку виконання - передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прямий нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі з-за лицевої лінії. Розвиток фізичних якостей. Навчальна гра.	Присідання і різке випрямлення ніг із змахом рук вгору
8		ТБ. Теорія. «Оптимальний руховий режим». Колова розминка по станціях. Повторити : Передача м'яча двома руками знизу на місці в парах; до стіни. Прямий нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії. Навчальна гра. Спортивні та рухливі ігри.	Стрибки вгору на підвищення (лавка, колода)
9		ТБ. Теорія. «Режим харчування». Розминка на різних майданчиках волейбольного поля-за гендерним принципом. ЗРВ і спеціальні вправи. Передача м'яча двома руками знизу на місці в парах; до стіни. Нападаючий удар з власного підкидування на пониженій сітці. Блокування одиночне. (підвідні вправи)- пересування приставними кроками вправо і вліво обличчям до сітки.- стрибки з місця вгору біля стіни або біля сітки з імітацією блокування. - те саме , що попередня вправа, але з виносом рук над сіткою. - те саме , але за сигналом вчителя. Естафети з елементами волейболу. Навчальна гра.	Стрибки вгору з доставанням предметів 2х15 р.
10		ТБ. Теорія. «Профілактика плоскостопості». Оцінити самотійну розминку. Вправи на поставу. Відпрацювання до автоматизму - передача м'яча двома руками знизу на місці в парах через сітку.- прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидає партнер біля сітки. - блокування одиночне. (підвідні вправи),- пересування приставними кроками вправо і вліво обличчям до сітки. - стрибки з місця вгору біля стіни або біля сітки з імітацією блокування. - те саме , що попередня вправа, але з виносом рук над сіткою. - те саме , але по сигналу вчителя. розвиток фізичних якостей. Навчальна гра.	Серія стрибків на обох ногах на місці протягом 15с. на швидкість
11		ТБ. Теорія. «Розвиток фізичних якостей волейболістів». ЗРВ і спеціальні вправи. Багатоскоки. Прийом та передача м'яча двома руками знизу на місці в парах через сітку. Прямий нападаючий удар на пониженій сітці, м'яч підкидає партнер біля сітки Оцінити тактичні дії у грі . Спортивні та рухливі ігри.	Згинання і розгинання рук лежачи в упорі 2х10 р.
12		ТБ. Теорія. «Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом» . Вправи біля шведської стінки на розвиток фізичних якостей. Вправи на увагу. Вправи у парах. Стрибки через різні предмети. Багатоскоки. біг «змійкою» продовж волейбольного майданчика, за сигналом.. Повторити. Прийом м'яча обома руками знизу. Передача через сітку обома руками знизу. Прямий нападаючий удар на пониженої сітці, м'яч підкидає партнер біля сітки. Блокування. Верхня пряма подача Навчальна гра. Естафети або рухливі ігри.	10 підскоків на місці, після цього імітація блокування або нападаючий удар
13		ТБ. Теорія. «Профілактика травматизму». ЗРВ і спеціальні вправи. Пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. Перевірка домашніх завдань. <i>Передача двома руками зверху в па-</i>	Піднімання тулуба

		<i>рах через сітку - підготовка до складання навчального нормативу. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії. Навчальна гра. Спортивні та рухливі ігри.</i>	в сід. 2х20 р.
14		ТБ. Теорія. «Правила контролю під час занять волейболом». Самостійна розминка. К/Н - Передача двома руками зверху в парах через сітку . Робота над технікою прямого нападаючого удару на понижений сітці, Блокування. Техніка верхньої прямої подачі. Навчальна гра. Естафети з елементами волейболу. Ігри без м'яча.	Присіди на одній нозі 2х18 р.
15		ТБ. Теорія. «Перевтома, її фізіологічна суть». ЗРВ комплекс у положенні сидячи у парах. Передача двома руками зверху за спину в парах та через сітку. Прийом м'яча обома руками знизу, що відскочив від сітки.. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії.. Навчальна гра. Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів.	Дістання в стрибку долонями різних предметів
16		ТБ. Теорія. «Зовнішні ознаки та біологічне значення втоми». Організаційні вправи. Вправи для розвитку фізичних якостей. <i>Закріпити техніку прийому та передачі м'яча обома руками знизу в парах— підготовка до складання навчального нормативу.</i> .Блокування. Подачі з різних місць та вихідних положень. Ігри. Естафети. Навчальна гра..	Підкидання м'яча вгору і ловіння його в стрибку
17		ТБ. Теорія. «Основні засади суддівства у волейболі». К/Н - Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах . Верхня пряма подача – підготовка до складання навчального нормативу. Навчальна гра: дія гравців під сіткою. Рухливі ігри.	ЗФП
18		ТБ. Теорія. «Основні жести судів». ЗРВ і спеціальні вправи. Стрибки через різні предмети з поворотами на 90, 360 градусів; пересування стрибками вздовж сітки з піднятими вгору руками. К/Н - Верхня пряма подача. Навчальна гра: взаємодія гравців передньої і задньої лінії під час гри.	Розвиток фізичних якостей
19		ТБ. Теорія. «Правила центральної і задньої лінії». Оцінити технічні дії гравця у навчальній грі .Спортивні та рухливі ігри за бажанням.	Фізичне самовдосконалення
20		ТБ. Теорія. «Покарання у волейболі». Перевірити теоретичні знання з розділу : «Волейбол». Повторне оцінювання учнів за бажанням. Спортивні та рухливі ігри.	Фізичне самовдосконалення
21		ТБ. Підбиття підсумків. Перевірка домашніх завдань. Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів. Тематичне оцінювання з модулю : «Волейбол».	Фізичне самовдосконалення

Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
верхня пряма подача (7 спроб) Хлопці Дівчата	1 0	2 1	3 2	4 3
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах Хл: Дівч:	До 3 До 2	3 2	4 3	5 4
Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах Хл: Дівч:	До 2 0	2 1	3 2	4 3

Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		дівч.	більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	хл.	більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		дівч.	більше 11,4	11,4	10,8	10,3
	Рівномірний біг (хв, с)	хл. 1500 м	більше 8,0	8,00	7,20	6,50
		дівч. 1000 м	більше 6,1	6,10	5,40	5,20
	Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 150	150	170	185
		дівч.	до 130	130	145	165
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	хл.	до 300	300	320	360
		дівч.	до 250	250	270	290
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	хл.	до 85	85	95	105
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на	хл.	до 23	23	30	36

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	дальність					
		дівч.	до 15	15	18	22

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ

8 клас

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

105 години на рік; 3 години на тиждень

Навчальну програму затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) (рівень стандарту) формування ключових компетентностей.

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу II семестр

№	Модулі	Рік навчання	II семестр	примітка
1	Теоретико - методичні знання	четвертий	На всіх уроках	
2	Загальна фізична підготовка	четвертий	На всіх уроках	
3	Баскетбол	четвертий	15	
4	Гімнастика	четвертий	15	
5	Легка атлетика	четвертий	24	
	Всього годин		54	

№ уроку	Дата	Зміст навчального матеріалу	Д.З.
		II семестр «БАСКЕТБОЛ» - 15 год	
1		Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках баскетболу. Теорія. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Організовуючі і строеві вправи. ЗРВ. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу і захисту. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника Кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі. Рухливі ігри.	Вправи для формування постави
2		Т.Б. Теорія. «Методика виховання швидкісно – силових якостей, спритності». Організовуючі і строеві вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу і захисту. Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; протидії атакуючим діям суперників. «Перекладання» м'яча при опорі захисника. Кидки однією рукою	Вправи для формування постави

		зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі. Навчальна гра – взаємодія з партнерами під час гри.	
3		Т.Б. Теорія..Організуючі вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Прискорення з різних вихідних положень на 5, 10 м. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи зі скакалкою. Човниковий” біг 4х9 м. Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; протидії атакуючим діям суперників. “Перекладання” м'яча при опорі захисника. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу і захисту. Кидки однією рукою зверху у стрибку (хлопці), двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника. Технічні прийоми у нападі і захисті у взаємодіях під час гри.	Вправи для формування постави
4		Т.Б. Теорія. Спеціальні вправи . Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування. Подолання смуги перешкод. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Чергування різних способів передач м'яча в умовах опору. Накривання м'яча, боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Кидки однією та двома руками зверху з місця та у русі. Взаємодія з партнерами під час гри.	Вправи для формування постави
5		Т.Б. Теорія.Організуючі вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Оцінити ведення, передачі та ловіння м'яча різними способами. Кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Техніка виконання подвійного кроку. Рухливі ігри та естафети.	Стрибки зі скакалкою 2х1 зв.
6		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи зі скакалкою. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника. Кидки однією рукою зверху в стрибку з місця, з опором захисника. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Штрафні кидки. Навчальна гра - взаємодія з партнерами під час гри.	Комплекс вправ на поставу.
7		Т.Б. Теорія. Стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням у гору. Кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Кидки у кошик з подвійного кроку. Чергування різних способів пересувань, ловіння і передач м'яча в умовах жорсткого опору захисників. Кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника. Рухливі ігри та естафети.	Стрибки зі скакалкою 2х1 зв.
8		Т.Б. Теорія. ЗРВ. Вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах. Кидки	Вправи для роз--

		однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника. Штрафні кидки. Використання технічних прийомів в нападі і захисті у взаємодіях з партнерами к гри.	витку сили
9		Т.Б. Теорія. ЗРВ у парах та трійках. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу і захисту. Виконувати асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Подвійний крок з кидком м'яча у кошик. <i>Підготовка до складання контрольного нормативу зі штрафних кидків</i> . Естафети або рухливі ігри. Взаємодія з партнерами під час гри.	Вправи для розвитку сили
10		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні вправи. Накривання м'яча, боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника. «Човниковий» біг 4×9м. <i>Підготовка до складання контрольного нормативу кидки м'яча однією та двома руками зверху</i> . Кидки у кошик з подвійного кроку. Штрафні кидки.	Вправи для розвитку сили
11		Т.Б. Теорія. Організуючі вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягання; вправи з скакалкою. Кидки м'яча у стрибку з відстані 3-х очкової зони. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю, “перекладання” м'яча при опорі захисника. КН - 6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита: (хл.), кидки двома руками зверху на відстані 3 м від щита: (дівч.)	Вправи для розвитку швидкості і спритності
12		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні вправи для розвитку швидко-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника. Кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника. КН - 6 штрафних кидків . Рухливі ігри та естафети..	Вправи для розвитку швидко-силових якостей
13		Т.Б. Теорія. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Передачі м'яча різними способами при опорі захисника. Кидки у кошик з подвійного кроку. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю, “перекладання” м'яча при опорі захисника. Технічних прийомів під час гри. Двостороння гра - оцінювання раціонального використання вивчених технічних прийомів.	Вправи для розвитку швидкості і спритності
14		Т.Б. Теорія. Оцінити теоретичні знання з розділу : «Баскетбол». Накривання м'яча, боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Робота над помилками.	Вистрибування угору
15		Т.Б. Теорія. Перевірити домашні завдання на оцінку. Спортивні та рухливі ігри. Підведення підсумків. Повторне оцінювання за бажанням учнів. Тематичне оцінювання з модулю : «Баскетбол».	Стрибки угору 2х7 р.
II семестр «ГІМНАСТИКА» - 15 год			
1		Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках гімнастики. Теорія. «Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні». Ігри.	ЗФП

2		Т.Б. Теорія. «Спортивні досягнення українських олімпійців». Органі-зуючі вправи. Вправи для розвитку гнучкості та сили. Стрибки зі скакалкою. Естафети та рухливі ігри за бажанням учнів.	Вправи на поставу
3		Т.Б. Теорія. «Профілактика травматизму». Стройова підготовка – по- вороти в русі; перешикування. Загальнорозвивальні вправи у парах. Виси та упори. Розвиток фізичних якостей. Вправи з акробатики та рівноваги. Рухливі ігри.	Вправи на поставу
4		Т.Б. Теорія. «Значення занять фізичною культурою та спортом та пі- дтримання розумової працездатності». Вправи для розвитку гнучкості . Лазіння Хлопці: лазіння по вертикальному канату, лазіння по канату в два прийоми. Рівновага Дівчата: вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), Ігри та естафети.	Вправи на поставу
5		Т.Б. Теорія. Стройові вправи – перешикування. Загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, Виси та упори. Акробатика: Опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата – в ширину способом «ноги нарізно»). Стрибки зі скакалкою.	Вправи На поставу
6		Т.Б. Теорія. «Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні». За гально-розвивальні вправи в парах Закріпити техніку виконання - Лазіння: Хлопці: лазіння по вертикальному канату, лазіння по канату в два прийоми. Рівноваги : Розвиток фізичних якостей. Ігри.	Вправи на гнучкість
7		Т.Б. Теорія. Спеціальні вправи гімнаста. Вправи на гнучкість. К\Н – Підтягування (кількість разів). Акробатика Виконання орієнтовних комбінацій елементів Опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата – в ширину способом «ноги нарізно»). Стрибки зі скакалкою.	Вправи на гнучкість
8		Т.Б. Теорія. Вправи для розвитку гнучкості та сили. Виси та упори. К\Н – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість ра- зів). Лазіння Хлопці: лазіння по вертикальному канату. Виконання лазіння по канату в два прийоми. Рівновага: Дівчата: вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок - зв'язка елемен тів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною поло- ження ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись . Підготовка до складання К\Н – з акробатики.	Вправи на гнучкість 3-4 вправи
9		Т.Б. Теорія. Вправи на гнучкість та координацію рухів. Оцінити комбінацію з акробатики. Хлопці: стійка на руках (з допомогою); орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги наріз- но – стрибок в о.с ,орієнто -вні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сто -рони – упор при сівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши –	Вправи на гнучкість та коор-

		перекид назад у напів- шпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. <i>Дівчата</i> : рівно вага на од -ній нозі, орієнтовні ком -бінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напів-шпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випря митися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. Техніка опорного стрибка	динацію рухів
10		Т.Б. Теорія. Спеціальні вправи гімнаста. Вправи на гнучкість. КН - Нахил уперед з положення сидячи (см). Вправи з рівноваги – під -готовка до складання к\н. Опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата - в ши- рину способом «ноги нарізно»). Стрибки зі скакалкою.	ЗФП
11		Т.Б. Теорія. Загальнорозвивальні вправи в парах Виси та упори. Оці- нити комбінацію з рівноваги : Дівчата: вправи у стані рівноваги, Стрибки зі скакалкою. Перетягування канату	ЗФП
12		Т.Б. Теорія. Вправи для розвитку гнучкості та сили. КН - Піднімання тулуба в сід за 30 сек. Закріпити виконання опорного стрибка способом: «зігнувши ноги», «ноги нарізно». Розвиток фізичних якостей або рухливі ігри з елементами гімнастики. Перетягування канату.	Розвиток фізичних якостей
13		Т.Б. Теорія. Вправи у парах. Елементи ритмічної гімнастики та тан- цювальні вправи. Оцінити техніку опорного стрибка. Вправи на координацію рухів.	Розвиток фізичних якостей
14		Т.Б. Теорія. Оцінити теоретичні знання з розділу : «Гімнастика». Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів.	ЗФП
15		Т.Б. Теорія. Перевірка домашніх завдань. Підведення підсумків. Спортивні та рухливі ігри за бажанням учнів. Тематичне оцінювання з модулю: «Гімнастика».	ЗФП
		II семестр «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» - 24 год	
1		Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках легкої атлетики. Теорія. «Розвиток легкої атлетики в Україні». Рухливі ігри.	ЗФП
2		Т.Б. Теорія. «Особливості дихання та питний режим при заняттях легкої атле тики». Організуючі вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості. Техніка низького старту та старто -вого розбігу, Прискорення . Стрибки у висоту способом «пересту -пання» - <i>підготовка до складання контрольного нормативу.</i> Вправи - імітації метання маого м'яча. Розвиток фізичних якостей.	Вправи для розвитку швид-кості
3		Т.Б. Теорія. «Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистан -ції». Організуючі вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для роз -витку швидкості: повторний біг. Техніка низького старту. Метання малого м'яча у ціль. <i>Підготовка до складання контрольного норма -тиву - стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”.</i>	Вправи для розвитку витри-вало сті

4		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні вправи стрибун та бігуна. Самостійна розминка. Вправи у парах. Оцінити техніку виконання стрибка у висоту з розбігу способом “переступання” . Вправи для розвитку швидкості стрибучості. Техніка низького старту Стрибки у довжину з місця. Спортивні та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей	Стрибки зі скакалкою
5		Т.Б. Теорія. Повільний біг до 3 хв. ЗРВ та спеціальні вправи бігуна та метальника. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 20-30 м.; при скорення до 30 м з різних вихідних положень. КН - Стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”- на результат. Стрибки у довжину. Рівномірний біг до 5 хв. Футбол	Вправи для розвитку силових якостей
6		Т.Б. Теорія. «Особливості питного режиму». Смуга перешкод. Спеціальні вправи бігуна та стрибун. Різновиди стрибків із завданнями: стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Низький старт. Біг 2х30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”. «Човниковий» біг 4х9м. Футбол.	Вправи для розвитку швидкості
7		Т.Б. Теорія.«Методи контролю за розвитком швидкісно-силових якостей». ЗРВ та спеціальні вправи легкоатлета. Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Підготовка до складання контрольного нормативу - Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” . «Човниковий» біг 4х9 м. Рівномірний біг до 1000м (дівчата), до 1500 м (юнаки). Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	Стрибки зі скакалкою
8		Т.Б. Теорія. Різновиди стрибків. Біг 20,30 м. КН - Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” . Багатоскоки - розвиток фізичних якостей. Футбол.	Вправи на спритність
9		Т.Б. Теорія. Рівномірний біг до 4 хв. Самостійна розминка. Біг 60 м (старт, біг по дистанції, фінішування). Метання малого м'яча на дальність з розбігу (схресний крок). Футбол або повільний біг до 5 хв	Розвиток фізичних якостей.
10		Т.Б. Теорія. Загальнорозвивальні вправи бігуна. Підготовка до складання к/н з бігу на коротку дистанцію. Біг 2х40м. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Естафети. Робота над помилками – індивідуальне завдання.	Індивідуальні завдання
11		Т.Б. Теорія. КН – Біг 30 м. Стрибки у довжину (відштовхування, фаза польоту, приземлення). Футбол. Робота на тренажерах.	ЗФП
12		Т.Б. Теорія. Самостійна розминка. ЗРВ та спеціальні вправи у парах. Оцінити техніку виконання бігу по дистанції - 60 м – підготовка до складання к/н з бігу. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Біг 100-200 м. з інтервалом 2 хв.х 2 р.. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри з м'ячем.	Згинання та розгинання рук в упорі
13		Т.Б. Теорія. КН – на швидкість - Біг на 60 м. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні ігри. Повторення вивченого матеріалу. Робота над помилками. Відновлювальні вправи.	Багатоскоки

14		Т.Б. Теорія. Оцінити техніку виконання стрибка у довжину з місця. Урок колового тренування – робота по станціях. Футбол.	Багато-скоки
15		Т.Б. Теорія. Повільний біг до 2 хв. Спеціальні вправи стрибун. КН - Стрибки у довжину з місця на результат. Кросова підготовка до 5 хв. – хлопці. Рухливі ігри - дівчата. Різновиди стрибків.	Багато-скоки
16		Т.Б. Теорія. Спеціальні вправи метальника. Метання малого м'яча на техніку. Повторення пройденого матеріалу у ігровій формі. Футбол.	ЗФП
17		Т.Б. Теорія. ЗРВ. СЛВ у русі та на місці у парах, трійках. Естафети. Оцінити техніку метання малого м'яча. Повторне оцінювання за бажанням учнів контрольних нормативів. Вправи на увагу.	Імітація метання м'яча
18		Т.Б. Теорія. Урок колового тренування – робота за гендерним принципом. Робота над помилками. Самострахування. Рівномірний біг.	ІЗФП
19		Т.Б. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри. <i>Підготовка до складання к\н - - метання мало- го м'яча на дальність з розбігу.</i>	Стрибки зі ска-калкою
20		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні легкоатлетичні вправи. Багатоскоки. КН – Метання малого м'яча на дальність з розбігу. <i>Підготовка до складання к\н – рівномірний біг 1000м (дівчата), 1500м (юнаки).</i> Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	Вправи на сприт-ніст ь
21		Т.Б. Теорія. ЗРВ та спеціальні легкоатлетичні вправи. КН - на витривалість: Рівномірний біг, м; - біг на 1000м-(дівч.); біг на 1500 м- (хл.). Футбол або рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.	Вправи на спритність
22		Т.Б. Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.	Індивіду-а льні завдання
23		Т.Б. Теорія. Оцінити теоретичні знання з розділу : «Легка атле-тика». Повторне оцінювання за бажанням учнів. Спортивні ігри.	ЗФП
24		Т.Б. Теорія. Перевірка домашніх завдань. Повторне оцінювання за бажанням учнів. Підведення підсумків. Спортивні та рухливі ігри. Тематичне оцінювання з модулю : «Легка атлетика».	Індивіду-а льні завдання

Орієнтовні навчальні нормативи з баскетболу 8 клас

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
4 рік вивчення				
6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	4
	Жодного влучного кидка	1	2	3

Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики 8 клас

Рік вивч.	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	6	8
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		Дівч. від лави	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8
		Дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 13	13	21	31
		Дівч.	до 12	12	20	30

Орієнтовні навчальні нормативи 8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
разів)	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23