**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Закріплення верхньої та нижньої прямої подачі.

2. Навчальна гра.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: свисток, м’ячі волейбольні, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2 2. Досягнення Українських волейболістів.  3. Правила техніки безпеки на ігровому  майданчику.  4. Організовуючі вправи:  ходьба, біг,стрибки.  5. Загально розвиваючі вправи:  на місці та в русі, без предмета;  вправи для розвитку витривалості.  6.Спеціальна фізична підготовка:  біг із зупинками та зміною напрямку  руху. | 2 хв.  2 хв.  3 хв.  3 хв.  4 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  В колоні  Дистанція між учнями 0,5 м.    стрибки «по свистку» |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Закріплення верхньої прямої подачі.    2. Закріплення нижньої прямої подачі.  3. Навчальна гра.  Вимірювання ЧСС | 10 р.  15 р.  15 хв. | В межах майданчика  В межах майданчика  Суддівство |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі спортзалу. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  комплекс вправ № 2 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Удосконалення ударів головою по м’ячу зменшеної ваги.

2. Удосконалення зупинки м’яча.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: м’ячі футбольні та волейбольні, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Видатні футболісти України.  3. Техніка безпеки на уроках футболу  4. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та  запобіганню плоскостопості;  спортивні ігри у зменшених чисельних  складах; вправи на розвиток швидкості.  5. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри та естафети з м’ячем. | 2 хв.  2 хв.  6 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  Техніка пересування:  а) поєднання бігу зі стрибками,зупинками, поворотами;  б) поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем .  1. Удосконалення ударів головою по  м’ячу зменшеної ваги.  2. Удосконалення зупинки м’яча з льоту:  а) середньою частиною підйому;  б) стегном;  в) грудьми;  г) головою.  Вимірювання ЧСС | 15 м.  15 м.  10 р.  8 хв. | сприяти розвитку координації рухів  зі зміною напрямку  в дві колони  по черзі  в чотири колони |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №3 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Закріплення техніки ведення м’яча.

2. Закріплення жонглювання м’ячем.

3. Закріплення відволікаючих дій.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: м’ячі футбольні, свисток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Правила гри у футбол  3. Техніка безпеки на уроках футболу  4. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та запобіганню плоскостопості;  спортивні ігри у зменшених чисельних  складах; вправи на розвиток швидкості.  5. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри та естафети з м’ячем. | 2 хв.  2 хв.  6 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Закріплення техніки ведення м’яча:  а) середньою частиною підйому.  б) зовнішньою частиною підйому .  в) внутрішньою частиною підйому.  2. Закріплення жонглювання м’ячем.  3. Закріплення відволікаючих дій – фінти:  а) «відходом»;  б) «ударом»  в) «зупинкою».  Вимірювання ЧСС | 35 м.  8 хв.  35 м. | сприяти розвитку координації рухів  зі зміною напрямку  у крузі  в чотири колони |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №3 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Розучування елементів гри воротаря.

2. Розучування відбирання м'яча.

3. Виховувати наполегливість.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: свисток, прапорці, футбольні м’ячі, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Техніка безпеки на уроках футболу.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та запобіганню плоскостопості;  вправи на розвиток швидкості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  4 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку швидкості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Розучування елементів гри воротаря:  кидки м'яча рукою;  ловіння, відбивання, переведення  м'яча без падіння;  вибір місця штрафному майданчику  під час ловіння м’яча на виході.  2. Розучування відбирання м'яча  . Розучування відбирання м'яча:  а) збоку;  б) спереду;  в) заді.  Вимірювання ЧСС | 10 хв.  10 сп. | почергово  У групах |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №3 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Закріплення елементів гри воротаря.

2. Закріплення відбирання м'яча.

3. Виховувати наполегливість.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: свисток, прапорці, футбольні м’ячі, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Техніка безпеки на уроках футболу.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та запобіганню плоскостопості;  вправи на розвиток швидкості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  4 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку швидкості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Закріплення елементів гри воротаря:  кидки м'яча рукою;  ловіння, відбивання, переведення  м'яча без падіння;  вибір місця штрафному майданчику  під час ловіння м’яча на виході.  2. Закріплення відбирання м'яча  . Розучування відбирання м'яча:  а) збоку;  б) спереду;  в) заді.  Вимірювання ЧСС | 10 хв.  10 сп. | почергово  У групах |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №3 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Удосконалення елементів гри воротаря.

2. Удосконалення відбирання м'яча.

3. Виховувати наполегливість.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: свисток, прапорці, футбольні м’ячі, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Техніка безпеки на уроках футболу.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та запобіганню плоскостопості;  вправи на розвиток швидкості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  4 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку швидкості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Удосконалення елементів гри  воротаря:  кидки м'яча рукою;  ловіння, відбивання, переведення  м'яча без падіння;  вибір місця штрафному майданчику  під час ловіння м’яча на виході.  2. Удосконалення відбирання м'яча:  а) збоку;  б) спереду;  в) заді.  Вимірювання ЧСС | 10 хв.  10 сп. | почергово  У групах |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №3 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Удосконалення групових дій в нападі.

2. Удосконалення індивідуальних дій в нападі.

3. Виховувати наполегливість.

Місце проведення: спортзал.

Обладнання, інвентар: свисток, прапорці, футбольні м’ячі, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2. Техніка безпеки на уроках футболу.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та запобіганню плоскостопості;  вправи на розвиток швидкості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  рухливі ігри. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  4 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку швидкості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Удосконалення групових дій в  нападі.  2. Удосконалення індивідуальних дій в нападі.  Вимірювання ЧСС | 10 хв.  10 сп. | у двійках  почергово |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №4 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В..

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Біг 30 м.

2. Біг 60 м.

Місце проведення: стадіон.

Обладнання, інвентар: прапорці, свисток, м’ячики для метання, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2.Техніка безпеки на уроках легкої  атлетики.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та  запобіганню плоскостопості;  спортивні ігри у зменшених чисельних  складах; вправи на розвиток  витривалості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  спеціальні бігові вправи,стрибкові  вправи: багатоскоки. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  6 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку витривалості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Біг 30 м.  2. Біг 60 м.  Вимірювання ЧСС | 8 хв.  2\*60 м. | по двоє  у п’ятірках |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №4 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.

**Конспект уроку з фізичної культури**

**для учнів 8 класу**

**Дата проведення**

Завдання: 1. Закріплення бігу на 30 м.

2 Закріплення бігу на 60 м.

Місце проведення: стадіон.

Обладнання, інвентар: прапорці, свисток, м’ячики для метання, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст | Дозування  навантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча  10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.  Вимірювання ЧСС  2.Техніка безпеки на уроках легкої  атлетики.  3. Загальна фізична підготовка:  стройові прийоми, ходьба, біг.  ЗРВ, вправи для формування постави та  запобіганню плоскостопості;  спортивні ігри у зменшених чисельних  складах; вправи на розвиток  витривалості.  4. Спеціальна фізична підготовка:  спеціальні бігові вправи,стрибкові  вправи: багатоскоки. | 2 хв.  2 хв.  2 хв.  6 хв. | Біля лицевої лінії.  Оцінка форми.  Фронтально  Увага  Шеренга  Дотримування дистанції  сприяти розвитку витривалості |
| Основна  25-30 хв. | Вимірювання ЧСС  1. Закріплення бігу на 30 м.  2 Закріплення бігу на 60 м.  Вимірювання ЧСС | 8 хв.  3\*60 м. | по двоє  у п’ятірках |
| Заключна  5 хв. | Шикування;  вправи на відновлення;  підсумок уроку;  домашнє завдання;  вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одному  фронтально  Комплекс вправ №4 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.