**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. |   1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2 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.ФронтальноВ колоніДистанція між учнями 0,5 м. стрибки «по свистку» |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. Закріплення верхньої прямої подачі. 2. Закріплення нижньої прямої подачі.3. Навчальна гра.Вимірювання ЧСС | 10 р.15 р.15 хв.  | В межах майданчикаВ межах майданчикаСуддівство  |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі спортзалу. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальнокомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку. Вимірювання ЧСС2. Видатні футболісти України.3. Техніка безпеки на уроках футболу4. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанції  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧССТехніка 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 рухівзі зміною напрямкув дві колонипо черзів чотири колони |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку. Вимірювання ЧСС2. Правила гри у футбол3. Техніка безпеки на уроках футболу4. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанції  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. 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 рухівзі зміною напрямкуу крузів чотири колони |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку швидкості  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. 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. | почерговоУ групах |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку швидкості  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. 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. | почерговоУ групах |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку швидкості  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. 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. | почерговоУ групах |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2. 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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку швидкості  |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС1. Удосконалення групових дій в  нападі.2. Удосконалення індивідуальних дій в нападі.Вимірювання ЧСС | 10 хв.10 сп. | у двійкахпочергово |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2.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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку витривалості |
| Основна25-30 хв. | Вимірювання ЧСС 1. Біг 30 м.2. Біг 60 м.Вимірювання ЧСС | 8 хв.2\*60 м. | по двоє у п’ятірках |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частинауроку | Зміст | Дозуваннянавантажень | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча10-15 хв. | 1. Шикування, рапорт, повідомлення  завдань уроку.Вимірювання ЧСС2.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.ФронтальноУвагаШеренгаДотримування дистанціїсприяти розвитку витривалості |
| Основна25-30 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 |
| Заключна5 хв. | Шикування;вправи на відновлення;підсумок уроку;домашнє завдання;вихід зі стадіону. | 5 хв. | в колону по одномуфронтальноКомплекс вправ №4 |

Проводить вчитель : Нестеряк Л.В.