

Розглянуто і схвалено  
на засіданні методичної комісії  
Протокол № \_\_\_ від «\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

"Затверджую"  
Заступник директора з НР

Поурочно–тематичний план  
предмета "фізична культура" (180 год.)

| № теми | Назва теми     | К-сть год. на тему | № уроку | К-сть год. на урок | Назва теми уроку         | Питання що розглядають на уроці | Примітка |
|--------|----------------|--------------------|---------|--------------------|--------------------------|---------------------------------|----------|
| 1.1    | Легка атлетика | 22                 | 1.      | 1                  | Біг на короткі дистанції | Низький старт                   |          |
|        |                |                    | 2.      | 1                  |                          | стартовий розбіг                |          |
|        |                |                    | 3.      | 1                  |                          | Біг по дистанції 30- 100м.      |          |
|        |                |                    | 4.      | 1                  |                          | Вдосконалення техніки бігу      |          |
|        |                |                    | 5.      | 1                  |                          | Спеціальні вправи легкоатлета   |          |
|        |                |                    | 6.      | 1                  |                          | Естафетний біг                  |          |
|        |                |                    | 7.      | 1                  |                          | Передача естафети               |          |
|        |                |                    | 8.      | 1                  | Біг на середні дистанції | Високий старт                   |          |
|        |                |                    | 9.      | 1                  |                          | стартовий розбіг                |          |
|        |                |                    | 10.     | 1                  |                          | Біг по дистанції.               |          |
|        |                |                    | 11.     | 1                  |                          | Біг по віражі                   |          |

|     |                |    |     |   |  |   |   |
|-----|----------------|----|-----|---|--|---|---|
|     | Легка атлетика | 22 | 12. | 1 | <b>Біг на довгі дистанції</b>          | Особливості дихання   |   |
|     |                |    | 13. | 1 |  | Біг по дистанції.   |   |
|     |                |    | 14. | 1 |  | Фінішування   |   |
|     |                |    | 15. | 1 | <b>Стрибки</b>                         | техніка виконання стрибків з місця;                         |   |
|     |                |    | 16. | 1 |  | Спеціальні вправи стрибуну                                  |   |
|     |                |    | 17. | 1 |  | Стрибки в довжину з розбігу                                 |   |
|     |                |    | 18. | 1 |  | Багаторазові стрибки з місця                                |   |
|     |                |    | 19. | 1 | <b>Метання.</b>                        | Спеціальні вправи метальника.                               |   |
|     |                |    | 20. | 1 |  | Метання м'яча (гранати) у горизонтальну і вертикальну ціль. |   |
|     |                |    | 21. | 1 |  | Метання на дальність.                                       |   |
|     |                |    |     |   |  | 22.   | 1 |
| 1.2 | Гімнастика     | 6  | 23. | 1 | <b>Вправи на гімнастичних приладах</b> | Виконання комбінації на бруссях паралельних.                |   |
|     |                |    | 24. | 1 |  | Виконання комбінації на перекладині.                        |   |
|     |                |    | 25. | 1 | <b>Атлетична гімнастика</b>            | Вправи з гантелями.   |   |
|     |                |    | 26. | 1 |  | Вправи з набивними м'ячами.                                 |   |
|     |                |    | 27. | 1 | <b>Акробатика</b>                      | Стійка на лопатках, перекид боком, вперед ,назад тощо.      |   |
|     |                |    | 28. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>            |   |   |

|     |           |  |     |   |                                |  |   |
|-----|-----------|--|-----|---|--------------------------------|--|---|
| 1.3 | Баскетбол | 14   | 29. | 1 | <b>Передача м'яча в парах.</b> | Двома руками від грудей, знизу, зверху, з-за голови  |   |
|     |           |  | 30. | 1 |                                | Однією рукою від плеча, в русі, в стрибку.           |   |
|     |           |  | 31. | 1 | <b>Ведення м'яча.</b>          | Ведення м'яча на місці і в русі правою і лівою рукою |   |
|     |           |  | 32. | 1 |                                | Ведення м'яча із зміною напрямку.                    |   |
|     |           |  | 33. | 1 |                                | Подвійний крок.                                      |   |
|     |           |  | 34. | 1 | <b>Кидки м'яча.</b>            | Кидки м'яча за відстанню                             |   |
|     |           |  | 35. | 1 |                                | Кидки м'яча в русі і стрибку.                        |   |
|     |           |  | 36. | 1 |                                | Штрафний кидок.                                      |   |
|     |           |  | 37. | 1 |                                | Кидки м'яча після подвійного кроку.                  |   |
|     |           |  | 38. | 1 | <b>фінти</b>                   | Із зміною направлення.                               |   |
|     |           |  | 39. | 1 |                                | З поворотом та переводом м'яча.                      |   |
|     |           |  | 40. | 1 | <b>Суддівство</b>              | Практика суддівства.                                 |   |
|     |           |  | 41. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>    |  |   |
|     |           |  |     |   |                                | 42.  | 1 |
| 43. | 1         | Прийом і передача м'яча двома руками знизу |     |   |                                |  |   |
| 44. | 1         | Прийом і передача м'яча по вісьмірці.      |     |   |                                |  |   |

|     |          |    |     |   |                      |  |  |
|-----|----------|----|-----|---|----------------------|--|--|
| 1.4 | Волейбол | 12 | 45. | 1 |                      | Прийом і передача м'яча від стінки                               |  |
|     |          |    | 46. | 1 | Подачі м'яча         | Верхня і бокова пряма  |  |
|     |          |    | 47. | 1 |                      | Подачі м'яча на точність   |  |
|     |          |    | 48. | 1 |                      | Прийом м'яча після подачі  |  |
|     |          |    | 49. | 1 | Нападаючий удар      | Техніка виконання нападаючого удару.                             |  |
|     |          |    | 50. | 1 |                      | Блокування нападаючого удару.                                    |  |
|     |          |    | 51. | 1 |                      | Страховка під час блокування                                     |  |
|     |          |    | 52. | 1 | Суддівство           | Практика суддівства.   |  |
|     |          |    | 53. | 1 | Контрольні нормативи |  |  |
| 1.5 | Футбол   | 12 | 54. | 1 | Удари по м'ячу       | Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і лежить. |  |
|     |          |    | 55. | 1 |                      | Удари зовнішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і лежить.  |  |
|     |          |    | 56. | 1 |                      | Удари по м'ячу головою.  |  |
|     |          |    | 57. | 1 |                      | 11-ти метровий удар  |  |
|     |          |    | 58. | 1 |                      | Удари на дальність в парах.                                      |  |
|     |          |    | 59. | 1 |                      | Удари на точність в парах.                                       |  |
|     |          |    | 60. | 1 |                      | Удари головою по м'ячу в стрибку.                                |  |
|     |          |    | 61. | 1 | Ведення м'яча        | Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи                         |  |
|     |          |    | 62. | 1 |                      | Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи                          |  |

|            |                       |           |     |   |                                 |   |  |
|------------|-----------------------|-----------|-----|---|---------------------------------|---|--|
|            |                       |           | 63. | 1 |                                 | Ведення м'яча серединою підйому.                |  |
|            |                       |           | 64. | 1 | <b>Суддівство</b>               | Практика суддівства.                            |  |
|            |                       |           | 65. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>     |   |  |
| <b>2.6</b> | <b>Легка атлетика</b> | <b>17</b> | 66. | 1 | <b>Біг на короткі дистанції</b> | Вдосконалення техніки бігу                      |  |
|            |                       |           | 67. | 1 |                                 | Спеціальні вправи легкоатлета                   |  |
|            |                       |           | 68. | 1 |                                 | Човниковий біг                                  |  |
|            |                       |           | 69. | 1 |                                 | Естафетний біг                                  |  |
|            |                       |           | 70. | 1 | <b>Біг на середні дистанції</b> | Вдосконалення техніки старту                    |  |
|            |                       |           | 71. | 1 |                                 | Біг по дистанції. 300-500м                      |  |
|            |                       |           | 72. | 1 |                                 | Біг інтервальний.                               |  |
|            |                       |           | 73. | 1 | <b>Біг на довгі дистанції</b>   | Вдосконалення техніки бігу                      |  |
|            |                       |           | 74. | 1 |                                 | Біг по дистанції 1000, 2000м.                   |  |
|            |                       |           | 75. | 1 |                                 | Біг по дистанції 1000, 3000м.                   |  |
|            |                       |           | 76. | 1 | <b>Стрибки</b>                  | Спеціальні вправи стрибуна                      |  |
|            |                       |           | 77. | 1 |                                 | Стрибки в довжину з короткого і довгого розбігу |  |
|            |                       |           | 78. | 1 |                                 | Багаторазові стрибки з місця                    |  |
|            |                       |           | 79. | 1 | <b>Метання.</b>                 | Спеціальні вправи метальника.                   |  |
|            |                       |           | 80. | 1 |                                 | Техніка метання гранати з розбігу               |  |
|            |                       |           | 81. | 1 |                                 | Метання на дальність.                           |  |

|     |            |   |     |   |  |  |  |
|-----|------------|---|-----|---|--|--|--|
|     |            |   | 82. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>            |  |  |
| 2.7 | Гімнастика | 9 | 83. | 1 | <b>Вправи на гімнастичних приладах</b> | Виконання комбінації на бруссях паралельних.           |  |
|     |            |   | 84. | 1 |  | Виконання комбінації на перекладині.                   |  |
|     |            |   | 85. | 1 | <b>Атлетична гімнастика</b>            | Вправи з предметами: гантелі, скакалки, палиці.        |  |
|     |            |   | 86. | 1 |  | Вправи з набивними м'ячами.                            |  |
|     |            |   | 87. | 1 |  | Підймання тулуба за 1 хв.                              |  |
|     |            |   | 88. | 1 |  | Підтягування на високій перекладині                    |  |
|     |            |   | 89. | 1 |  | Вправи спрямовані на формування правильної постави     |  |
|     |            |   | 90. | 1 | <b>Акробатика</b>                      | Стійка на лопатках, перекид боком, вперед, назад тощо. |  |
|     |            |   | 91. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>            |  |  |
|     |            |   | 92. | 1 | <b>Передача м'яча</b>                  | Двома руками від грудей, знизу, зверху, з-за голови    |  |
|     |            |   | 93. | 1 |  | Однією рукою від плеча, в русі, в стрибку.             |  |
|     |            |   | 94. | 1 | <b>Ведення м'яча.</b>                  | Ведення м'яча на місці і в русі правою і лівою рукою   |  |
|     |            |   | 95. | 1 |  | Ведення м'яча із зміною напрямку.                      |  |
|     |            |   | 96. | 1 |  | Подвійний крок.  |  |
|     |            |   | 97. | 1 |  | Кидки м'яча за відстанню                               |  |

|     |           |    |      |   |                         |  |  |
|-----|-----------|----|------|---|-------------------------|--|--|
| 2.8 | Баскетбол | 13 | 98.  | 1 | Кидки м'яча             | Кидки м'яча в русі і стрибку.                                    |  |
|     |           |    | 99.  | 1 |                         | Штрафний кидок.  |  |
|     |           |    | 100. | 1 |                         | Кидки м'яча після подвійного кроку.                              |  |
|     |           |    | 101. | 1 | Фінти                   | Із зміною направлення.   |  |
|     |           |    | 102. | 1 |                         | З поворотом та переводом м'яча.                                  |  |
|     |           |    | 103. | 1 | Суддівство              | Практика суддівства.   |  |
|     |           |    | 104. | 1 | Контрольні нормативи    |  |  |
| 2.9 | Волейбол  | 10 | 105. | 1 | Прийом і передача м'яча | Прийом і передача м'яча.   |  |
|     |           |    | 106. | 1 |                         | Прийом і передача м'яча від сітки                                |  |
|     |           |    | 107. | 1 | Подача.                 | Верхня бокова  |  |
|     |           |    | 108. | 1 |                         | Подачі м'яча на точність   |  |
|     |           |    | 109. | 1 |                         | Прийом м'яча після подачі  |  |
|     |           |    | 110. | 1 | Нападаючий удар         | Вдосконалення техніки виконання нападаючого удару.               |  |
|     |           |    | 111. | 1 |                         | Блокування нападаючого удару.                                    |  |
|     |           |    | 112. | 1 |                         | Страховка під час блокування                                     |  |
|     |           |    | 113. | 1 | Суддівство              | Практика суддівства.   |  |
|     |           |    | 114. | 1 | Контрольні нормативи    |  |  |
|     |           |    | 115. | 1 |                         | Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і лежить. |  |

|      |        |                      |      |   |                          |   |  |
|------|--------|----------------------|------|---|--------------------------|---|--|
| 2.10 | Футбол | 12                   | 116. | 1 | Удари по м'ячу           | Удари зовнішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і лежить. |  |
|      |        |                      | 117. | 1 |                          | Удари по м'ячу головою.   |  |
|      |        |                      | 118. | 1 |                          | 11-ти метровий удар   |  |
|      |        |                      | 119. | 1 |                          | Удари на дальність в парах.                                     |  |
|      |        |                      | 120. | 1 |                          | Удари на точність в парах.                                      |  |
|      |        |                      | 121. | 1 |                          | Удари головою по м'ячу в стрибку.                               |  |
|      |        |                      | 122. | 1 | Ведення м'яча            | Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.                       |  |
|      |        |                      | 123. | 1 |                          | Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи                         |  |
|      |        |                      | 124. | 1 |                          | Ведення м'яча серединою підйому.                                |  |
|      |        |                      | 125. | 1 | Суддівство               | Практика суддівства.  |  |
| 126. | 1      | Контрольні нормативи |      |   |                          |   |  |
|      |        |                      | 127. | 1 | Біг на короткі дистанції | Вдосконалення техніки бігу                                      |  |
|      |        |                      | 128. | 1 |                          | Човниковий біг  |  |
|      |        |                      | 129. | 1 |                          | Естафетний біг  |  |
|      |        |                      | 130. | 1 | Біг на середні дистанції | Вдосконалення техніки старту                                    |  |
|      |        |                      | 131. | 1 |                          | Біг по дистанції. 300-500м                                      |  |
|      |        |                      | 132. | 1 |                          | Біг інтервальний.   |  |
|      |        |                      | 133. | 1 | Біг на довгі дистанції   | Вдосконалення техніки бігу                                      |  |
|      |        |                      | 134. | 1 |                          | Біг по дистанції 1000, 2000м.                                   |  |



|      |                |   |      |   |                                   |  |                               |
|------|----------------|---|------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------|
| 3.11 | Легка атлетика |   | 135. | 1 |                                   | Біг по дистанції 1000, 3000м.                          |                               |
|      |                |   | 136. | 1 | Стрибки                           | Спеціальні вправи стрибуну                             |                               |
|      |                |   | 137. | 1 |                                   | Стрибки в довжину з короткого і довгого розбігу        |                               |
|      |                |   | 138. | 1 |                                   | Метання.   | Спеціальні вправи метальника. |
|      |                |   | 139. | 1 | Техніка метання гранати з розбігу |  |                               |
|      |                |   | 140. | 1 | Метання на дальність.             |  |                               |
|      |                |   | 141. | 1 | Контрольні нормативи              |  |                               |
| 3.12 | Гімнастика     | 9 | 142. | 1 | Вправи на гімнастичних приладах   | Виконання комбінації на бруссях паралельних.           |                               |
|      |                |   | 143. | 1 |                                   | Виконання комбінації на перекладині.                   |                               |
|      |                |   | 144. | 1 | Атлетична гімнастика              | Вправи з предметами: гантелі, скакалки, палиці.        |                               |
|      |                |   | 145. | 1 |                                   | Вправи з набивними м'ячами.                            |                               |
|      |                |   | 146. | 1 |                                   | Підймання тулуба за 1 хв.                              |                               |
|      |                |   | 147. | 1 |                                   | Підтягування на високій перекладині                    |                               |
|      |                |   | 148. | 1 |                                   | Вправи спрямовані на формування правильної постави     |                               |
|      |                |   | 149. | 1 | Акробатика                        | Стійка на лопатках, перекид боком, вперед, назад тощо. |                               |

|      |           |    |      |   |                                |  |  |
|------|-----------|----|------|---|--------------------------------|--|--|
|      |           |    | 150. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>    |  |  |
| 3.13 | Баскетбол | 10 | 151. | 1 | <b>Передача м'яча</b>          | Двома руками від грудей, знизу, зверху, з-за голови  |  |
|      |           |    | 152. | 1 |                                | Однією рукою від плеча, в русі, в стрибку.           |  |
|      |           |    | 153. | 1 | <b>Ведення м'яча.</b>          | Ведення м'яча на місці і в русі правою і лівою рукою |  |
|      |           |    | 154. | 1 |                                | Ведення м'яча із зміною напрямку.                    |  |
|      |           |    | 155. | 1 |                                | Подвійний крок.                                      |  |
|      |           |    | 156. | 1 | <b>Кидки м'яча</b>             | Кидки м'яча в русі і стрибку.                        |  |
|      |           |    | 157. | 1 |                                | Штрафний кидок.                                      |  |
|      |           |    | 158. | 1 |                                | Кидки м'яча після подвійного кроку.                  |  |
|      |           |    | 159. | 1 | <b>Суддівство</b>              | Практика суддівства.                                 |  |
|      |           |    | 160. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b>    |  |  |
| 3.14 | Волейбол  | 8  | 161. | 1 | <b>Прийом і передача м'яча</b> | Прийом і передача м'яча.                             |  |
|      |           |    | 162. | 1 |                                | Прийом і передача м'яча від сітки                    |  |
|      |           |    | 163. | 1 | <b>Подача.</b>                 | Верхня бокова  |  |
|      |           |    | 164. | 1 |                                | Подачі м'яча на точність                             |  |
|      |           |    | 165. | 1 | <b>Нападаючий удар</b>         | Вдосконалення техніки виконання нападаючого удару.   |  |

|             |               |           |      |   |                             |   |   |                             |                      |  |
|-------------|---------------|-----------|------|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------|----------------------|--|
|             |               |           | 166. | 1 |                             | Групове блокування нападаючого удару.                           |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 167. | 1 | <b>Суддівство</b>           | Практика суддівства.  |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 168. | 1 | <b>Контрольні нормативи</b> |   |   |                             |                      |  |
| <b>3.15</b> | <b>Футбол</b> | <b>12</b> | 169. | 1 | <b>Удари по м'ячу</b>       | Удари зовнішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і лежить. |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 170. | 1 |                             | Удари по м'ячу головою.   |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 171. | 1 |                             | 11-ти метровий удар   |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 172. | 1 |                             | Удари на дальність в парах.                                     |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 173. | 1 |                             | Удари на точність в парах.                                      |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 174. | 1 |                             | Удари головою по м'ячу в стрибку.                               |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 175. | 1 |                             | Удари після ведення.  |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 176. | 1 | <b>Ведення м'яча</b>        | Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.                       |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 177. | 1 |                             | Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи                         |   |                             |                      |  |
|             |               |           | 178. | 1 |                             | Ведення м'яча серединою підйому.                                |   |                             |                      |  |
|             |               |           |      |   |                             | 179.  | 1 | <b>Суддівство</b>           | Практика суддівства. |  |
|             |               |           |      |   |                             | 180.  | 1 | <b>Контрольні нормативи</b> |                      |  |