

Серія «Мій конспект»
Заснована 2008 року



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

2 СЕМЕСТР

4 КЛАС

Харків
Видавнича група «Основа»
2021

- Ільницька Г. С.**
І-48 **Фізична культура. 4 клас. 2 семестр [Текст] / Г. С. Ільницька.** — Х. : ВГ «Основа», 2021. — 127, [1] с. : табл., іл. — (Серія «Мій конспект»).
- ISBN 978-617-00-4022-0.**

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 57 (з яких 5 — тестові) планів-конспектів уроків з фізичної культури у 4-му класі на 2-й семестр навчального року. Усі уроки розроблено у чіткій відповідності до вимог нового Державного стандарту початкової освіти (2018) за навчальною програмою дисципліни «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів НУШ. Готові плани-конспекти, зручно розміщені на окремих аркушах, допоможуть учителеві заощадити час на планування та підготовку до уроку.

Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Пропонуємо посібник, що суттєво допоможе вам у вашій професійній діяльності.

Сьогодення очікує від сучасного вчителя фізичної культури постійної праці над розвитком своєї педагогічної майстерності, проведення цікавих уроків, на яких учні разом з педагогом учаться думати, творити та діяти.

Для учнів фізична культура має особливо велике значення зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їхнього практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Усі вимоги до навчальних досягнень учнів з дисципліни зазначено в навчальній програмі «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4-х класів НУШ. Навчальний матеріал для 4-х класів розподілено не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основи рухових дій, які у подальшому можуть бути вдосконалені ними у будь-якому обраному виді спорту. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Оцінюють навчальні досягнення учнів 1–4-х класів вербально. Орієнтовні показники рухової компетентності учнів, зазначені у додатках, містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів цього віку.

Фізичний розвиток у молодшому шкільному віці тісно пов'язаний з використанням рухливих ігор, оскільки до їхнього складу входять основні природні рухи людини, які виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях. Тому всі уроки містять методичні рекомендації різноманітних ігор. Кожен третій урок створено сюжетним або ігровим для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою, під час якого також реалізуються основні завдання фізичного виховання та викладається обов'язковий навчальний матеріал.

Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, сила та гнучкість. У 3-й чверті запропоновано до вивчення гімнастичні вправи, елементи баскетболу та метання, а у 4-й чверті — метання, стрибки у глибину, висоту та довжину, елементи футболу. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем містять елементи володіння малим і великим м'ячем, що в подальшому дають змогу засвоїти навички метань та основні спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу тощо.

Наведені вправи розроблено з урахуванням наявності обов'язкового спортивного та допоміжного інвентарю, що має бути в кожній школі для проведення навчальних занять з фізичної культури.

Готові плани-конспекти, зручно розміщені на окремих аркушах, допоможуть вам заощадити час на планування та підготовку до уроку. Доповнивши їх власними педагогічними напрацюваннями з урахуванням матеріально-технічної бази закладу, ви зробите кожен свій урок унікальним, насиченим, захопливим для ваших учнів!

З повагою — автор.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

II СЕМЕСТР (57 годин)

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
49	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. Поляка. Опорний стрибок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Піймай жабку»		
50	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. Поляка. Опорний стрибок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Кружилиха»		
51	Інтегрований сюжетний урок «Країна прислів'їв і приказок»		
52	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. Ритмічні завдання. Музична гра. Опорний стрибок. Рівновага. Координація. Рухлива гра «Виклик»		
53	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. Ритмічні завдання. Музична гра. Опорний стрибок. Рівновага. Координація. Рухлива гра «Банан-банан, апельсин-апельсин»		
54	Сюжетний урок «Галявина змагань»		
55	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Упори. Метання. Ритмічні завдання. Рухлива гра «Два морози»		
56	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Упори. Метання. Ритмічні завдання. Рухлива гра «Джигіті»		
57	Сюжетний урок «Веселий електропотяг»		
58	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Упори. Рівновага. Координація. Вправи з малим м'ячем. Рухлива гра «Перегони вузів»		
59	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з обручами. Упори. Рівновага. Координація. Вправи з малим м'ячем. Рухлива гра «Дракон»		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
60	Сюжетний урок «Екологія та природа»		
61	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Упори. Метання. Ловіння і передачі у парах. Рухлива гра «Захист фортеці»		
62	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Упори. Метання. Ловіння і передачі у парах. Рухлива гра «Фортеця»		
63	Сюжетний урок «Рекогносцировка»		
64	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячем. Рівновага, координація. Ловіння і передачі у трійках. Рухлива гра (за вибором учнів)		
65	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ з облучем. Рівновага, координація. Ловіння і передачі у трійках. Рухлива гра «Снайпери»		
66	Спортивний урок «М'ячландія»		
67	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Ловіння і передачі у колонах та від плеча. Ведення. Розвиток сили. Рухлива гра «М'яч у колі»		
68	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ з облучами. Ловіння і передачі у колонах та від плеча. Ведення. Розвиток сили. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»		
69	Сюжетний урок «Баскетбольна родина»		
70	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Ведення. «Міст». Розвиток сили. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Фігури»		
71	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з облучами. Ведення. «Міст». Розвиток сили. Розвиток витривалості. Естафета «Маленькі кроки».		
72	Ігровий урок «Обери собі професію»		
73	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. «Міст». Стійка на лопатках. Стійка на голові. Кидки у кошик. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Слухай сигнал»		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
74	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Стійка на лопатках. Стійка на голові. Кидки у кошик. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Бички»		
75	Інтегрований урок з фізичної культури та музики		
76	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ зі скакалками. Стійка на голові та руках. Кидки у кошик. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Найшвидша пара»		
77	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Стійка на голові та руках. Кидки у кошик. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Чия команда більше разів влучить у кошик»		
78	Змагальний урок «Веселі естафети»		
79	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Стійка на голові та руках. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Квач», «Слухай сигнал»		
80	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Стійка на голові та руках. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Акула», «Накази напівшепотом»		
81	Сюжетно-рольовий урок «Вігадай мультик»		
82	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Серійні вистрибування. Стрибки у висоту. Розвиток сили. Рухлива гра «Пусті — тримай»		
83	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ з прапорцями. Серійні вистрибування. Стрибки у висоту. Розвиток сили. Рухлива гра «Роби це, роби те»		
84	Змагальний сюжетний урок «Безлюдний острів»		
85	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ зі скакалкою. Стрибки у висоту. Ведення. Метання. Удари. Естафета з м'ячем		
86	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ зі скакалкою. Стрибки у висоту. Ведення. Метання. Удари. Рухлива гра «Перегони м'ячів по колу»		



№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
87	Спортивно-оздоровчий урок «Олімпійський»		
88	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Метання. Біг на 30 м. Ведення. Удари. Стрибок у висоту. Рухлива гра «Горобці-стрибунці»		
89	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ у колі. Метання. Ведення. Удари. Стрибок у висоту. Розвиток сили. Естафета джентльменів		
90	Сюжетний урок «Вітаю, Спортландіє!»		
91	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Ведення. Зупинки м'яча стегном. Віднімання м'яча. Рухлива гра «М'яч сусідові»		
92	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Ведення. Зупинки м'яча стегном. Віднімання м'яча. Естафета «Дід Мазаї і зайці»		
93	Спортивно-оздоровчий урок «Український рід»		
94	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Зупинки м'яча стегном. Віднімання м'яча. Фінт «відходом». Стрибок у довжину. Біг на 300 м. Естафета «Злови м'яч»		
95	Вправи для набуття навичок володіння м'ячем Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Зупинки м'яча стегном. Віднімання м'яча. Фінт «відходом». Стрибок у довжину. Біг на 400 м. естафета «Удари на точність»		
96	Квест-урок «Волейбол»		
97	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Фінт «відходом». Фінт «зупинкою». Фінт «ударом». Стрибок у довжину. Біг на 600 м. Бадмінгтон		
98	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Фінт «відходом». Фінт «зупинкою». Фінт «ударом». Стрибок у довжину. Біг на 700 м. Рухлива гра «Напрямі». Гра на увагу «Умовне слово»		
99	Інтегрований урок з фізичної культури та математики		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
Орієнтовне комплексне тестування			
100	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості		
101	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості		
102	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості		
103	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили		
104	«Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності		
105	Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку		

Список умовних скорочень:

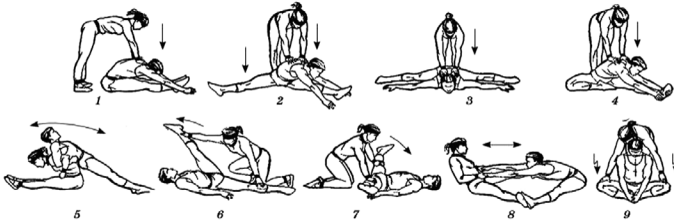
ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;
СМГ — спеціальна медична група;
ОМВ — організаційно-методичні вказівки;
В. п. — вихідне положення;
О. с. — основна стійка.
ОНН — орієнтовний навчальний норматив

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Навчити переходу із сиду в упор лежачи позаду.
2. Повторити танцювальний крок «полька на місці».
3. Навчити застрибування із розбігу на гімнастичного козла (коня) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку стрибучості та витривалості рухливою грою «Піймай жабку».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** каремати, гантелі, гімнастичний козел (кінь), гімнастичний місток, мати.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розподіл за порядком номерів. Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування з однієї шеренги в шеренгу по двоє, троє	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба 1) На носках з поступовим підйманням рук угору; 2) на п'ятах, руки за голову; 3) випадами і поворотами тулуба ліворуч, праворуч; 4) прискореним кроком; 5) перекатом з п'яти на носок	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням
Біг: 1) звичайний; 2) приставним кроком (лівим, правим боком); 3) з високим підйманням стегна; 4) із закиданням гомілок назад; 5) з прискоренням; 6) зі зміною напрямку руху	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування в колону по троє. Комплекс ЗРВ на місці з гантелями (вага — 500 г) 1. В. п. — о. с., гантелі внизу. 1 — гантелі до плечей; 2 — стати на носки, гантелі в сторони, прогнутися; 3 — гантелі до плечей; 4 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–2 — поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча; 3–4 — те саме в іншу сторону	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — сид, руки в сторони, гантель у лівій руці. 1 — сид кутком, передати гантель у праву руку під ногами; 2 — в. п.; 3–4 — те саме в іншу сторону	8 р.	Дихання не затримувати. Спина пряма
4. В. п. — о. с, гантелі на підлозі. 1–2 — стаючи на носки, руки вгору через сторони; 3–4 — напівнахил, розслаблено опустити руки вниз	8 р.	Руки вниз (видих)
5. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантель угору, ліву — назад. Зміна положення рук	10 змін	Учні СМГ можуть виконувати згинання в ліктьових суглобах

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–3 — три пружинисті нахили назад; 4 — в. п.	8 р.	Можна виконувати вправу, трохи зігнувши руки в ліктьових суглобах
7. В. п. — о. с., гантелі внизу. 1–4 — стрибки на носках з поступовим підніманням гантелей до плечей і вгору; 5–8 — стрибки на носках з поступовим опусканням гантелей у в. п.	4–6 р.	Стежити за зовнішніми ознаками втоми
8. Ходьба на місці	20 с	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Перехід із сиду в упор лежачи позаду 1. В. п. — сид, руки в сторони, носки натягнуті. 2. Упор сидячи позаду — сид, прямими руками опертися назад, носки натягнуті		3 хв
Танцювальний крок «полька на місці» 1 — невеликий крок уперед правою ногою. Ліву ногу злегка підняти позаду; «і» — легко підскочити вперед на правій нозі. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути; 2 — невеликий крок уперед лівою ногою, праву ногу злегка підняти позаду; «і» — легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути і т. ін.	4 хв	М'язи черевного преса втягнуті, спина пряма, погляд прямо. Вправу можна ускладнити, піднявши таз
Опорний стрибок 1. Застрибування з гімнастичного містка на снаряд в упор стоячи навколішки (на місці — по 4–5 стрибків). 2. Застрибування на гімнастичний козел (кінь) в упор присівши — зіскок вигнувшись. Максимально вигнутися, руки вгору. М'яке приземлення	10 хв	Перешиккування у 3 шеренги
Рухлива гра «Піймай жабку» Усі гравці (на обмеженому майданчику) набувають положення упору присівши з опором на руки, виставлені вперед. У такому самому положенні за межами майданчика перебувають двоє ведучих. За сигналом вони вистрибують «жабкою» (з почерговою опорою на руки та ноги) на майданчик і, просуваючись у такий спосіб, намагаються наблизитися до гравців і кого-небудь заквацати. Ті мають право тікати тільки у спосіб «жабка». Кожен, кого заквацали ведучі, стає «жабкою» і починає ловити інших гравців. Учасника, спійманого останнім, оголошують переможцем	6 хв	Із розбігу 5–7 м. Снаряд у ширину. Страхування і допомога: стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а другою — за руку біля плеча
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Розвиток гнучкості 	4 хв, на розсуд учителя	Усім заборонено під час гри сидіти навпочіпки, відірвавши руки від підлоги. Просуватися вперед або назад можна поштовхом двох ніг чи рук
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Повторити перехід із сиду в упор лежачи позаду.
2. Закріпити танцювальний крок «полька на місці».
3. Повторити застрибування із розбігу на гімнастичного козла (коня) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку стрибучості та витривалості рухливою грою «Кружилиха».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** каремати, гантелі, гімнастичний козел (кінь), мати, скакалки або обручі.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розподіл за порядком номерів. Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування з однієї шеренги в шеренгу по двоє, троє	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба 1) На носках з поступовим підйманням рук угору; 2) на п'ятах, руки за голову; 3) випадами і поворотами тулуба ліворуч, праворуч; 4) прискореним кроком; 5) перекатом з п'яти на носок	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням
Біг 1) Звичайний; 2) приставним кроком (лівим, правим боком); 3) з високим підйманням стегна; 4) з закиданням гомілок назад; 5) з прискоренням; 6) зі зміною напрямку руху	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування в колону по троє		
Комплекс ЗРВ на місці з гантелями (вага — 500 г) 1. В. п. — о. с., гантелі вниз. 1 — гантелі до плечей; 2 — стати на носки, гантелі в сторони, прогнутися; 3 — гантелі до плечей; 4 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–2 — поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча; 3–4 — те саме в іншу сторону	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — сід, руки в сторони, гантель у лівій руці. 1 — сід кутком, передати гантель у праву руку під ногами; 2 — в. п.; 3–4 — те саме в іншу сторону	8 р.	Дихання не затримувати. Спина пряма
4. В. п. — о. с, гантелі на підлозі. 1–2 — стаючи на носки, руки вгору через сторони; 3–4 — напівнахил, розслаблено опустити руки вниз	8 р.	Руки вниз (видих)
5. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантель угору, ліву — назад. Зміна положення рук	10 змін	Учні СМГ можуть виконувати згинання в ліктьових суглобах

[illegible]

Інтегрований сюжетний урок «Країна прислів'їв і приказок»**Завдання уроку:**

1. Залучати дітей до спорту.
2. Сприяти розвитку рухових вмінь і навичок.
3. Формувати здоровий спосіб життя.
4. Закріпити перехід із сиду в упор лежачи позаду.
5. Виховувати почуття колективізму, відповідальності, згуртованості класного колективу.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: мішки, тенісні м'ячі, картонні коробки, гімнастичні обручі, м'ячі, гімнастичні палиці, мотузки.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)**

Шукування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учитель. Сьогодні у нас незвичайні змагання. Ми подорожуватимемо до Країни прислів'їв і приказок, де приготували для вас випробування. Виграє та команда, яка дружить зі спортом, виявить взаєморозуміння і взаємопідтримку.

Учні розраховуються на 1–3.

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стоячи, ноги нарізно, кисті до плечей, лікті вниз. Колові рухи плечима вперед та назад. Темп виконання середній. Дихання вільне. *(По 8 р. у кожную сторону.)*
2. В. п. — стоячи, ноги разом, руки зігнуті перед грудьми. Відвести лікті назад *(вдих)*. Набути в. п. *(видих)*. Лікті повинні бути на рівні підпашової западни. Темп виконання середній. *(8 р.)*
3. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. Подвійні нахили тулуба ліворуч та з підніманням протилежної руки вгору. Потім — в іншу сторону. Дихання вільне. Темп виконання середній. *(По 4–5 р. у кожную сторону.)*
4. В. п. — стоячи, ноги нарізно, прямі руки вперед. Махом лівої ноги дістати пальці правої руки, потім навпаки. Дихання вільне. Темп виконання середній. *(8 р. кожною ногою.)*
5. В. п. — упор лежачи на передпліччях позаду. Підняти грудну клітку *(вдих)*, опустити *(видих)*. Темп виконання повільний. *(8 р.)*
6. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулубом почергово в кожную сторону. Дихання вільне. Темп виконання середній. *(По 4 р.)*
7. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. Присідання з відведенням прямих рук уперед. Дихання вільне. Темп виконання середній. *(10 р.)*
8. В. п. — стоячи, ноги разом, ліва рука на грудях, права — на животі. Натиснути рукою на живіт, плечі опустити вниз *(подовжений видих)*. Набути в. п. *(вдих)*. Темп виконання повільний. *(8 р.)*
9. Ходьба залом протягом 1 хв. Дихання глибоке. Темп виконання середній.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Естафети

Естафета «Пішки ходити — довго жити»

Дві команди (4 колони). Хлопчик і дівчинка біжать «на трьох ногах» (дві ноги зв'язані між собою).

Естафета «Головне в змаганні — боротьба із самим собою»

Дві команди (2 колони). Стрибки в мішках до орієнтирів, повертатися назад бігом, з мішком у руках.

Перехід із сиду в упор лежачи позаду. (Див. урок № 50)

Естафета «Нудний день до вечора, коли робити нічого»

Дві команди (2 колони). Метання в ціль. Один учень тримає картонну коробку, а решта намагається закинути в неї тенісний м'яч з відстані 3–5 м.

Естафета «Передача м'ячів над головою»

Дві команди (2 колони). Гравці, які очолюють свої колони (капітани), тримають по м'ячу. За сигналом учні починають передавати м'яч над головою гравцям, які стоять за ними. Передавати м'яч з рук у руки кожному гравцеві, який стоїть позаду. Якщо гравець випустив м'яч, він сам має підняти його, стати на місце і тільки тоді передавати далі.

Прийнявши м'яч, замикаючи в колонах гравці біжать з ним у «голову» колони. М'яч продовжують передавати з рук у руки. Гра завершується, коли всі учасники побувають на першому місці в колоні. Виграє команда, яка першою передала м'яч через усіх своїх гравців.

Естафета «Віддай спорту годину, а отримай здоров'я»

Учасники повинні накинути на вертикально розташовану гімнастичну палицю гімнастичний обруч з відстані 2–5 м.

Естафета «Нічого не відкладай на потім, оскільки потім легше не буде»

Двоє біжать до орієнтирів в обручі, один залишається, а інший з обручем повертається бігом за наступним учасником. Так уся команда переміщується по черзі.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Підбиття підсумків уроку і нагородження команд-переможниць.

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Навчити ритмічних завдань.
2. Вчити виконувати пружинисті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг.
3. Повторити застрибування із розбігу на гімнастичного козла (коня) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись.
4. Навчити розрізняти побудову музичних фраз із затакту музичною грою «Поміняй пару».
5. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
6. Виховувати почуття колективізму рухливою грою «Виклик».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: обручі, каремати, гімнастичний козел (кінь), музичний програвач, мати, гімнастичні лави, тенісні м'ячі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування з однієї шеренги в шеренгу по двоє, троє	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання стрийових вправ
Ходьба 1) На п'ятах, руки за голову; 2) випадами і поворотами тулуба ліворуч, праворуч; 3) прискореним кроком; 4) перекастом з п'яти на носок	По 10 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням
Біг: 1) звичайний; 2) приставним кроком (лівим, правим) боком; 3) з високим підйманням стегон; 4) із закиданням гомілок назад; 5) зі зміною напрямку руху	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування в колону по четверо		
Комплекс ЗРВ на місці з обручами 1. В. п. — о. с. у центрі обруча, що лежить на підлозі. 1 — присісти, узяти обруч; 2 — випростуватися, руки вгору, потягнутися; 3 — присісти, покласти обруч; 4 — в. п.	8 р.	Дивитися на обруч
2. В. п. — стійка ноги разом, обруч у піднятих угору руках. 1 — нахил ліворуч, ліву ногу в сторону на носок; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, праву ногу в сторону на носок; 4 — в. п.	8 р.	Без різких рухів
3. В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно; зачепити обруч носками ніг, тримати його прямими руками. 1 — перекаст назад на спину до торкання підлоги лопатками і потилицею; 2 — в. п.	8 р.	Ноги і руки не згинати
4. В. п. — упор присівши на підлозі в центрі обруча. 1 — узяти обруч, випростуватися, підняти руки вгору; поглянути на обруч; 2 — в. п.	8 р.	Напружувати спину
5. В. п. — стоячи ноги разом; обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки з ноги на ногу через обруч, обертаючи його вперед	15–20 стрибків	Темп виконання середній

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (24 хв)		
Пружинисті нахили у положенні сиді з різними положеннями ніг 1) ноги разом; 2) ноги нарізно; 3) ноги максимально широко розвести; 4) по чергово випрямляючи ноги; 5) ноги «схресно», перетинаються лише гомілки	3 хв, на розсуд учителя	Спина пряма
Ритмічні завдання В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, стоячи у шаховому порядку. <i>1-й такт.</i> На «раз» — невеликий крок правою ногою на всю ступню. На «два» — двічі коротко ударити всією ступнею лівої ноги об підлогу поруч із правою ногою. <i>2-й такт.</i> Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. <i>3-4-й такти.</i> Два перемінні кроки, починаючи з правої ноги і просуваючись уперед. <i>5-12-й такти.</i> Двічі повторити рухи 1-4-го тактів. <i>13-16-й такти.</i> Виконуючи перемінний крок з правої ноги, повернутися за годинниковою стрілкою. На «раз» 16-го такту притупити лівою ногою, на «два» — павза	5 хв, кілька разів	Музичний розмір — 2/4
Музична гра «Поміняй пару» <i>(Див. додаток 3)</i>	5 хв	Діти шикуються парами по колу одне проти одного: хлопчики стають спиною до центра, дівчатка — обличчям. Руки розведено в сторони, п'яти разом. Вправи виконують під музику В. А. Моцарта
Опорний стрибок Застрибування на гімнастичний козел (кінь) в упор присівши — зіскок вигнувшись. Максимально вигнутися, руки вгору. М'яке приземлення	6 хв	Із розбігу 5-7 м. Снаряд у ширину. <i>Страхування і допомога:</i> стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а другою — за руку біля плеча
Рухлива гра «Виклик» <i>(Див. додаток 4)</i>	5 хв	Торкатися можна тільки правою рукою і витягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Елементи рівноваги Ходьба по гімнастичній лаві кроком «польки» у поєднанні з перехресними поворотами	2 хв	Руки в сторони або на пояс
Вправи для розвитку координації 1) Пересування із підкиданням тенісних м'ячів однією та обома руками. 2) Підкидання і ловіння м'яча після поворотів	2,5 хв	Можна проводити у вигляді естафети з обведенням предметів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Повторити ритмічні завдання.
2. Вчити виконувати пружинисті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг.
3. Закріпити застрибування із розбігу на гімнастичного козла (коня) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись.
4. Навчити розрізняти побудову музичних фраз із затакту музичною грою «Поміняй пару».
5. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
6. Виховувати увагу рухливою грою «Банан-банан, апельсин-апельсин».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: обручі, каремати, гімнастичний козел (кінь), музичний програвач, мати, гімнастичні лави, тенісні м'ячі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування з однієї шеренги в шеренгу по двоє, троє	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба 1) На п'ятах, руки за голову; 2) випадами і поворотами тулуба ліворуч — праворуч; 3) прискореним кроком; 4) перекастом з п'яти на носок	По 10 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням
Біг: 1) звичайний; 2) приставним кроком (лівим, правим) боком; 3) з високим підійманням стегон; 4) із закиданням гомілок назад; 5) зі зміною напрямку руху	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування в колону по четверо		
Комплекс ЗРВ на місці з обручами 1. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально на підлозі, тримати хватом знизу. 1–2 — підняти обруч угору, потягнутись, подивитись на нього (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8 р.	Темп виконання повільний. Піднімати обруч прямими руками
2. В. п. — о. с., обруч над головою. 1 — відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, дивитись на обруч (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–5 р.	Темп виконання середній. Нахилитись в боковій площині, руки не згинати, обруч не повертати
3. В. п. — о. с., обруч вертикально на підлозі, тримати хватом знизу трохи ширше плечей. 1 — крок правою ногою вперед, поворот тулуба праворуч, обруч вертикально праворуч (перевертаючи обруч, права рука залишається внизу, ліва згинається перед обличчям), голову праворуч (видих); 2 — приставляючи праву ногу (назад), набути в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–5 р.	Темп виконання повільний, в кожную сторону. Повертаючись, тулуб тримати прямо, положення обруча контролювати поглядом
4. В. п. — о. с., обруч вертикально внизу хватом посередині. 1–4 — піднімаючи обруч угору, викрут у плечах і опустити його назад — униз; 5–8 — викрут уперед	6–8 р.	Темп виконання повільний. Викрут виконувати прямими руками. Дихання довільне, рівномірне

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору. 1–2 — нахилиючись уперед, торкнутись підлоги дальнім краєм обруча (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Нахилиючись, ноги і руки не згинати, дивитись на обруч
6. В. п. — упор присівши в середині обруча, що лежить на підлозі. 1–2 — підняти обруч горизонтально вгору, прогнутись, подивитись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Піднімаючи обруч, руки відводити трохи назад і не згинати
7. В. п. — стоячи, ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки з однієї ноги на другу через обруч, обертаючи його вперед	До 30 стрибків по черзі з кожної ноги	Темп виконання повільний, перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (24 хв)		
Пружинисті нахили у положенні сиді з різними положеннями ніг 1) ноги разом; 2) ноги нарізно; 3) ноги максимально широко розвести; 4) по черговому випрямляючи ноги; 5) ноги «схресно», перетинаються лише гомілки	3 хв, на розсуд учителя	Спина пряма
Ритмічні завдання В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, стоячи у шаховому порядку. <i>1-й такт.</i> На «раз» — невеликий крок правою ногою на всю ступню. На «два» — двічі коротко ударити всією ступнею лівої ноги об підлогу поруч із правою ногою. <i>2-й такт.</i> Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. <i>3–4-й такти.</i> Два перемінні кроки, починаючи з правої ноги і просуваючись уперед. <i>5–12-й такти.</i> Двічі повторити рухи 1–4-го тактів. <i>13–16-й такти.</i> Виконуючи перемінний крок з правої ноги, повернутися за годинниковою стрілкою. На «раз» 16-го такту притупити лівою ногою, на «два» — павза	5 хв, кілька разів	Музичний розмір — 2/4
Музична гра «Поміняй пару» (Див. урок № 52)	5 хв	(Див. урок № 52)
Опорний стрибок Застрибування на гімнастичний козел (кінь) в упор присівши — зіскок вигнувшись. Максимально вигнутися, руки вгору. М'яке приземлення	6 хв	Із розбігу 5–7 м. Снаряд у ширину. <i>Страхування і допомога:</i> стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а другою — за руку біля плеча
Рухлива гра «Банан-банан, апельсин-апельсин» (Див. додаток 5)	5 хв	Усі дії мають відбуватися в один ритм
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Елементи рівноваги Ходьба по гімнастичній лаві кроком «польки» у поєднанні з перехресними поворотами	2 хв	Руки в сторони або на пояс
Вправи для розвитку координації 1) Пересування із підкиданням тенісних м'ячів однією та обома руками. 2) Підкидання і ловіння м'яча після поворотів	2,5 хв	Можна проводити у вигляді естафети з обведенням предметів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Гаявина змагань»**Завдання:**

1. Удосконалювати техніку проходження смуги перешкод.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Удосконалювати вміння проводити взаємоконтроль, аналізувати свою діяльність.
4. Виховувати лідерські якості.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, скакалки, обручі, гімнастична стінка, стільці, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, каремати.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)**

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учитель. Ми вирушаємо на гаявину випробувань, де дізнаємося, хто найсильніший. Дорога попереду небезпечна:

- «обрив»: пройти по гімнастичній лаві;
- «струмок»: перестрибнути через скакалку;
- «болото»: перестрибнути через обручі;
- «гора»: піднятися по шведській стінці;
- «нора»: проповзти крізь тунель (між стільцями під палицями).

Проходження смуги перешкод — 3–4 кола.

Відновлення дихання в ходьбі.

ОМВ. Звертати увагу на учнів, які надають допомогу іншим.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

— Ми прийшли на гаявину змагань, але на гаявині — ведмідь. Як його прогнати? (*Пограти з ним.*)

Рухлива гра «У ведмедя у бору»

Обирають ведучого — «ведмедя». Для нього на одному боці майданчика креслять коло — «барліг». На протилежному — «будиночок» дітей.

Учитель

У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру. (*Дівчі*)

Учні «ходять по лісу і збирають гриби, ягоди» (присідають і торкаються обома руками підлоги, підводяться, підходять до «ведмежого барлога»).

А ведмідь сидить

І на нас ричить.

Після цих слів «ведмідь» тихо ворухиться, потягується, з ричанням підводиться. Діти тікають у свій «будиночок», а «ведмідь» біжить за ними і ловить.

ОМВ. Учителеві потрібно стежити, щоб учні наближалися до «ведмедя». Наприкінці гри слід визначити найспритніших гравців і «ведмедя», який ловив найшвидше. Учні, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають.

— Ведмідь пішов, час змагатися. А ви знаєте, що первісні люди полювали на тварин, щоб харчуватися? Полювали вони спільно. Наприклад, щоб упоратися з мамонтом, потрібно було докласти чимало сили і бути спритним. Його заманювали в пастку і закидали списами та камінням. Щоб снаряди — камені та списи — летіли далеко, необхідні сильні м'язи рук і преса. Дізнаймося, у кого найсильніші м'язи червеного преса.

Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с. Робота в парах. Учень, який тримає іншого, стежить за правильністю виконання ним вправи і лічить кількість піднімань.

Підбиття підсумків.

— Дізнаймося, хто може далі кинути важкий камінь (кидок набивного м'яча вагою 1 кг).

Імітація кидання м'яча — 3–4 р.

Підбиття підсумків.

— Час полювати. На полюванні ви повинні виявити свої кращі людські й фізичні якості.

Рухлива гра «Мисливці й качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший — другий, і перші номери входять у коло. Перші номери — «качки», другі — «мисливці»; другі отримують м'яч — волейбольний або баскетбольний. «Мисливці» перекидають м'яч одне одному, намагаючись влучити ним у тих «качок», які ближче до м'яча. «Качка» залишає гру, якщо в неї влучили м'ячем. Гра триває, доки не буде «вибито» всіх «качок». Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або за призначений час «виб'є» більше гравців команди-суперниці.

ОМВ. «Мисливцям» заборонено вступати в середину кола, а «качки» не мають права залишати його. Влучання зараховують, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

Під час гри необхідно прагнути до колективних дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. Інколи доцільно самому вчителю взяти участь у грі.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Підбиття підсумків уроку

Називають переможців за результатами ігор та тестів. Діти називають якості, притаманні лідерам.

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

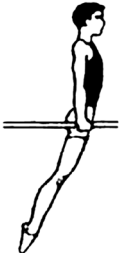
1. Навчити упорів на низьких паралельних брусах.
2. Навчити метання з різних вихідних положень.
3. Удосконалювати виконання ритмічних завдань.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Два морози».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: тенісні м'ячі, каремати, низькі паралельні бруси, музичний програвач, мати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!»	1 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба/біг/стрибки • Звичайна; • на носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • біг з упором на руках; • біг звичайний; • стрибки на двох ногах, руки на пояс; • стрибки у повному присіді, руки на стегна; • стрибки у повному присіді, руки на пояс	По 10 м. Бігові вправи по 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешікування в колону по троє		
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — обхопити себе за плечі, руки навхрест (видих)	8 р.	Спину тримати рівно
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил голови вперед; 2 — нахил голови назад; 3 — нахил голови ліворуч; 4 — нахил голови праворуч	8 р.	Спину тримати рівно
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз. 1 — підняти праве плече; 2 — в. п.; 3 — підняти ліве плече; 4 — в. п.; 5 — підняти обидва плеча; 6 — в. п.; 7 — підняти обидва плеча; 8 — в. п.	8 р.	Спину тримати рівно
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 — нахил тулуба вперед; 2 — поворот голови праворуч; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Спину тримати рівно, коліна не згинати
5. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор стоячи, зігнувшись; 3 — упор присівши; 4 — стрибок угору, оплеск над головою	8 р.	Без різких рухів. Темп виконання середній
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою, оплеск під зігнутим коліном; 2 — опустити ногу, руки в сторони; 3 — мах правою ногою, оплеск під зігнутим коліном; 4 — опустити ногу, руки в сторони	10 р.	Темп виконання можна поступово пришвидшити

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — присід, руки на стегна. 1–4 — стрибки з поворотом праворуч у присіді; 5–8 — стрибки з поворотом ліворуч	4 р.	Руки на стегнах
Ходьба на місці	30 с	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22 хв)		
Упори на низьких паралельних брусах Упор — тулуб піднесено і разом із ногами він утворює пряму лінію, грудна клітка трохи розвернута, голова прямо. Руки випрямлені, спираються на жердину всією поверхнею долоні, лікті злегка розвернуті всередину 	9 хв	Страхувати стоячи збоку, тримаючи за плече і передпліччя
Метання з в. п.: • стоячи; • випад; • сід	5 хв	Можна виконувати в парах. Один учень метас, інший збирає та подає м'ячі
Ритмічні завдання В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, стоячи у шаховому порядку. <i>1-й такт.</i> На «раз» — невеликий крок правою ногою на всю ступню. На «два» — двічі коротко ударити всією ступнею лівої ноги об підлогу поруч із правою ногою. <i>2-й такт.</i> Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. <i>3–4-й такти.</i> Два перемінні кроки, починаючи з правої ноги і просуваючись уперед. <i>5–12-й такти.</i> Двічі повторити рухи 1–4-го тактів. <i>13–16-й такти.</i> Виконуючи перемінний крок з правої ноги, повернутися за годинниковою стрілкою. На «раз» 16-го такту притупити лівою ногою, на «два» — павза	3 хв	Музичний розмір — 2/4
Музична гра «Поміняй пару» (Див. урок № 52)	5 хв	(Див. урок № 52)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Рухлива гра «Два морози» На протилежних сторонах зали відзначають двома паралельними лініями 2 «будинки». Двоє ведучих — «морози» — стають посередині майданчика. Решта розташовується за лінією «дому». Діти починають перебігати в протилежний «дім». «Морози» квацають їх — «заморожують». Спіймані залишаються на тому місці, де їх торкнувся «мороз». Під час зворотної перебіжки, що виконують після тієї самої команди, гравці намагаються виручити заквацаних, торкаючись їх, «Морози» заважають цьому. Після декількох перебіжок ведучі змінюються. Виграють ті, які не були жодного разу спіймані	5 хв	Гра вимагає від гравців швидкого орієнтування, спритності, сміливості. Вона допомагає вихованню почуття взаємодопомоги, сприяє вдосконаленню вміння бігати швидко, легко змінюючи швидкість і напрямок рухів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити упори на низьких паралельних брусах.
2. Повторити метання з різних вихідних положень.
3. Удосконалювати виконання ритмічних завдань.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Джигіти».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: тенісні м'ячі, каремати, обручі, низькі паралельні бруса, музичний програвач, мати, гімнастичні палиці, салфетка (для гри).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!»	1 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба/біг/стрибки • Звичайна; • на носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • біг з упором на руках; • біг звичайний; • стрибки на двох ногах, руки на пояс; • стрибки у повному присіді, руки на стегна; • стрибки у повному присіді, руки на пояс	По 10 м. Бігові вправи по 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування в колону по троє		
Комплекс ЗРВ з обручем 1. В. п. — стоячи ноги разом, обруч горизонтально вгорі. 1–2 — відставляючи праву ногу назад на носок, руки назад, прогнутися, подивитись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих). Те саме, відставляючи ліву ногу	6–8 р. кожною ногою	Темп виконання повільний. Руки і ноги не згинати
2. В. п. — широка стійка ноги нарізно всередині обруча, обруч тримати обома руками. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме в іншу сторону	6–8 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Під час поворотів ноги з місця не зрушувати
3. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально на підлозі попереду. 1–2 — присідання ледь спираючись на обруч (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання повільний. Присідати на носках, коліна розвести нарізно, руки випрямити
4. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору. 1–2 — нахил уперед прогнувшись, обруч вертикально поставити на підлогу (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Нахиляючись, ноги і руки не згинати, дивитись на обруч
5. В. п. — присід, ноги разом, обруч вертикально перед грудьми, хватом зовні зігнутими руками. 1 — піднімаючи обруч угору, праву ногу вбік на носок, нахил праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Нахилятись у боковій площині, не втрачати рівноваги, дивитись на обруч

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі. 1 — присід, обруч вертикально вперед (видих); 2 — в. п. (вдих)	10–12 р.	Темп виконання середній
7. В. п. — стійка ноги нарізно, однією стоячи в обручі, руки на пояс. 1–8 — стрибки на обох ногах по обручу, по черзі в різні сторони	4 р. у кожну сторону	Перейти на ходьбу на місці
Ходьба на місці	30 с	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22 хв)		
Упори на низьких паралельних брусах Упор — тулуб піднесено і разом із ногами він утворює пряму лінію, грудна клітка трохи розвернута, голова прямо. Руки випрямлені, спираються на жердину всією поверхнею долоні, лікті злегка розвернуті всередину	9 хв	Страхувати стоячи збоку, тримаючи за плече і передпліччя
Метання з в. п.: • стоячи; • випад; • сид	5 хв	Можна виконувати в парах. Один учень метає, інший збирає та подає м'ячі
Ритмічні завдання В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, стоячи у шаховому порядку. <i>1-й такт.</i> На «раз» — невеликий крок правою ногою на всю ступню. На «два» — двічі коротко ударити всією ступнею лівої ноги об підлогу поруч з правою ногою. <i>2-й такт.</i> Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. <i>3–4-й такти.</i> Два перемінні кроки, починаючи з правої ноги і просуваючись уперед. <i>5–12-й такти.</i> Двічі повторити рухи 1–4-го тактів. <i>13–16-й такти.</i> Виконуючи перемінний крок з правої ноги, повернутися за годинниковою стрілкою. На «раз» 16-го такту притупити лівою ногою, на «два» — павза	3 хв	Музичний розмір — 2/4
Музична гра «Поміняй пару» (Див. урок № 52)	5 хв	(Див. урок № 52)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Рухлива гра «Джигіти» У Вірменії діти люблять гратися в хоробрих вершників — джигітів. А у нас замість коней будуть палиці. «Джигіти» швидко-швидко скачуть по колу та й вигукують: «Гоп-ля-ля!» Посеред кола стоїть заміряна дівчинка з хустинкою в руках. Раптом вона лукаво усміхається і високо над головою підкидає хустинку. «Джигіти» повертаються до неї та ловлять хустинку. Хто впіймав — того перемога	5 хв	Гра вимагає від гравців швидкого орієнтування та спритності
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 57

Дата _____

Сюжетний урок «Веселий електропотяг»

Клас _____

Завдання:

1. Закріпити упори на низьких паралельних брусах.
2. Повторити рухливі ігри з елементами стройових вправ і гімнастики.
3. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м'ячі, низькі паралельні бруси, стійки, мішки, обручі, музичний програвач, квитки з назвами станцій.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)

Учні організовано входять до спортивної зали.

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учитель. Здрастуйте, учні! Сьогодні подорожуватимемо у веселому електропотягу. Його поведе машиніст. Машиністом буде... (*призначає учня*). Ви всі — пасажери, я — контролер, у мене є квитки. Праворуч! Зігніть руки в ліктях, розправте плечі, випрямляємо спину. Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

1-ша станція «Стройова»

Ходьба по колу в колоні. Учні зображують рух потяга зі словами «чух-чух». Зупинка.

— На цій станції всі шикуються у колоні і шеренги, роблять повороти ліворуч і праворуч.

Гра «В учнів порядок суворий»

В учнів порядок суворий,
Знають усі свої місця.
Нумо сурміть веселіше:
Тра-та-та, тра-та-та!

Після речитативу діти розбігаються залом. За свистком учителя — зупинка, за командою «На місця!» учні повертаються.

Гра проводиться 3–4 р.

— Молодці! Але не забувайте, що електропотяг іде точно за розкладом. Не можна спізнюватися ані на хвилину. Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

2-га станція «Музична»

— На цій станції всі рухи виконують під музику. Перешикуймося в три електропотяги (*розрахунок на 1–3*).

Розминка на місці (7 хв)

Діти виконують разом з учителем комплекс ритмічної гімнастики.

Зміст	Дозування	ОМВ
1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед — назад, праворуч — ліворуч з виконанням перекатів з п'ят на носки	16 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — о. с. 1–8 — по черзі рухи кистями вгору, вниз; 1–8 — махи руками в сторони	4–6 р.	Виконувати з максимальною амплітудою

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед; 2 — одна рука вперед, друга — в сторону; 3 — перенесення тулуба до руки, що в стороні; 4 — в. п.	8 р.	Спина паралельно підлозі. Виконувати з максимальною амплітудою. Темп виконання середній
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Пружинисті повороти тулуба праворуч, ліворуч, у сторону за ви- прямленою рукою	8 р.	Виконувати з повною амплітудою
5. В. п. — о. с. 1-2 — присідання; 3-4 — в. п.	4 р.	Темп виконання середній. Руки відводити вперед
6. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-2 — присідання; 3-4 — в. п.	6-8 р.	Спина пряма
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1-2 — випади по черзі правою та лівою ногою вперед	6-8 р.	Темп виконання середній
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 — махи правою ногою в сторону; 3-4 — махи правою ногою назад; 5-6 — махи лівою ногою в сторону; 7-8 — махи лівою ногою назад	8 р.	Ногу під час маху не згинати
9. В. п. — стоячи, кроки на місці. 1-4 — приставні кроки праворуч; 4-8 — ліворуч	1-2 хв	Стежити за темпом музики, темп виконання середній
10. В. п. — стоячи, руки зігнуті в ліктях, упитул до тулуба. Біг на місці з коловими рухами плечима вперед, назад	1 хв	Темп виконання середній, бігти на носках
11. Стрибки: 1) на правій і на лівій нозі; 2) ноги нарізно, руки в сторони	1-2 хв	Стежити за темпом музики
12. В. п. — о. с. 1 — руки вгору, стати на носки (вдих); 2-3 — нахил уперед (видих); 4 — опустити руки через сторони	6-8 р.	Темп виконання повільний. Відновити дихання
13. В. п. — о. с. 1-2 — руки вгору (вдих); 3-4 — руки опустити через сторони (видих)	6-8 р.	Темп виконання по- вільний

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

— Розім'ялися? Ви готові продовжити рух? Тоді займайте місця. Кругом! Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

3-тя станція «Казкова»

— Електропотяги № 1, 2, 3, улаштовуйтеся зручніше і поїхали до станції призначення.

Учні рухаються.

— А тепер ми проведемо естафети з цікавими сюжетами. У кожній естафеті є завдання, що потрібно виконати на швидкість.

Перша казка-естафета «Ріпка»

— Посадив дід ріпку. Виросла вона велика. Тягне дід ріпку. Витягнув її та побіг з нею. Потрібно оббігти навколо стійки, повернутися назад і передати ріпку бабці, а самому стати в кінець колони. Потім бабушка передає ріпку онучці й т. ін.

Лінійна естафета з передачею м'яча

Після естафети вчитель підбиває її підсумки. Починати естафету можна тільки за командою «Увага! Поїхали!».

Друга казка-естафета «Півник, золотий гребінець»

— Лисиця підійшла до будинку Півника і говорить: «Півнику, півнику, золотий гребінець! Визирни у віконце!» Визирнув півник у віконце, а лисиця схопила його — і в мішок. Побігла вона в ліс навколо стійки і назад, передала мішок іншій лисиці, а сама в кінець колони заховалася.

Лінійна естафета «Біг з мішком на плечі, в мішку — два м'ячі»

Після естафети вчитель підбиває її підсумки. Починати естафету можна тільки за командою «Увага! Поїхали!».

— Усі ми трохи втомилися. Час відпочити. Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

4-та станція «Лісова»

— Усі виходимо з вагонів — і в ліс! Попереду підвісний міст, треба зміцнити руки, щоб впевнено триматися за поручні.

Упори на низьких паралельних брусах (Див. урок № 55)

— Нам вже потрібно їхати до наступної станції. По вагонах, у коло!

Шикування в коло.

— Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

5-та станція «Незвичайна доріжка»

— Завдання складне, адже вам необхідно виявити вправність, швидкість та спритність.

Рухлива гра «Змійка»

Кожен гравець отримує м'яч. Необхідно вести його однією або двома руками. Ведучий гравець від кожної команди постійно змінює напрямок. Хто під час пересування втрачає м'яч, той залишає гру.

— Учні, вам сподобалося? По вагонах, у коло!

Шикування в коло.

— Машиністе, відривай квиток!

Учень відриває квиток.

6-та станція «Морська»

— Ми прибули до моря, виходимо з вагонів.

Діти довільно розходяться залом.

Рухлива гра «Море хвилюється»

Море хвилюється — раз,

Море хвилюється — два,

Море хвилюється — три,

Гарна фігуро, замри!

— Море гарне і спокійне.

Діти йдуть на носках, виконуючи плавні рухи руками, а після речитативу застигають у певних позах.

— А зараз на морі здійснюється шторм.

Біжать на носках, махаючи руками, а після речитативу знову застигають у певних позах.

— На морі світить яскраве сонце.

Бігають залом, удаючи, що бризкаються водою одне в одного, а після речитативу застигають у певних позах.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

— Учні! Засмагли! Розчервонілися! А тепер нам час їхати! По вагонах!

Шикуння в коло.

— Машиністе, відривай останній квиток!

Учень відриває квиток.

7-ма станція «Кінцева»

Рухлива гра «Клас, струнко!»

Гравці шикуються в одну шеренгу. Учитель подає стройові (організаційні) команди. Учні повинні виконувати його команди тоді, коли він скаже слово «клас». Якщо педагог не сказав цього слова, учасники команди не виконують. Учень, який припустився помилки, робить один крок уперед і продовжує гру. Виграють гравці, які були найуважнішими.

Підбиття підсумків уроку

— Ось і все. Подорож добігла кінця! Удома розкажіть батькам про свою подорож. Виходьте з вагонів. Дякую всім вам!

ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ

«Корабель і вітер»

Мета: налаштувати клас на роботу, особливо, якщо діти втомилися.

Учитель. Уявіть, що наш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть ротом повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє кораблик. Спробуймо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!

Вправу повторити тричі.

«Подарунок під ялинкою»

Мета: розслабити м'язи обличчя, особливо навколо очей.

Учитель. Уявіть, що незабаром новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудові подарунки. Ось ви підходите до ялинки, міцно-міцно замружуєте очі та глибоко вдихаєте, затамувавши подих. Що лежить під ялинкою? Тепер видихніть і розплющіть очі. Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви раді? Посміхніться.

Після виконання вправи можна обговорити (за бажанням), хто про що мріє.

«Сопілочка»

Мета: розслабити м'язи обличчя, особливо навколо губ.

Учитель. Пограємо на сопілочці. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілку до губ. Починайте повільно видихати і на видиху спробуйте витягнути губи «трубочкою». Почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр!

«Поїздка в ліфті»

Учитель. Потрібно уявити, що ви їдете в ліфті та оголошуєте поверхи. Чим вище поверх, тим вище голос. Їдемо спочатку з першого на дев'ятий, а потім — навпаки.

«Дихай — не дихай»

В. п. — стоячи або сидячи, руки витягнуті вздовж тулуба, м'язи тіла розслаблені: зробивши видих, повільно і плавно вдихати носом; затримавши на секунду повітря — видихнути.

Завдання вправи: опанувати техніку повного вдиху і видиху. Темп дихання регулюється лічбою. Її варіації різняться, залежно від поставлених завдань і фізичного стану учнів. Для контролю за розширенням грудної та черевної порожнини вчитель кладе одну руку на живіт, другу — на грудну клітку учня. Вимога до виконання вправи: усунути форсовані вдих і видих.

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

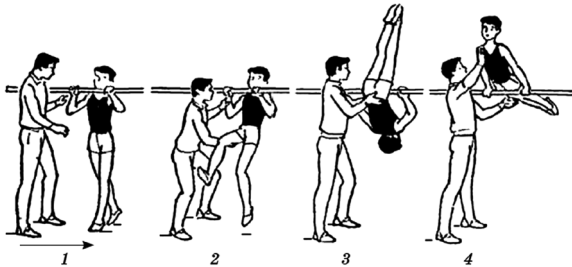
1. Навчити махом однієї та поштовхом другої ноги перевероту в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги — перевероту в упор на нижній жердині (дівчата).
2. Навчити підкидання і ловіння м'яча на місці.
3. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Перегони вужів».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: низька перекладина, тенісні м'ячі, мати, гімнастичні лави.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!»	30 с	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; Стрибки Стрибки на двох ногах, руки на пояс	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • З упором на руках, «мавпочки»; • звичайний біг; • на носках	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба з коловими рухами головою	10 м	Повільні переكاتи голови у лицьовій площині справа наліво
2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук (одна — вперед, друга — в сторону; одна — вгору, друга — в сторону; одна вперед, друга — вниз тощо)	10 м	Стежити за правильним положенням рук
3. Ходьба в напівнахилі, поклавши руки на пояс тому, хто йде попереду (на носках, на п'ятах)	10 м	Нагадати, що від власної рівноваги залежить рівновага однокласників
4. Ходьба з оплесками під коліном зігнутої вперед ноги	10 м	Махи виконувати якомога вище
5. Ходьба з махами прямими ногами вперед, торкаючись долонями носка. Руки в різних в. п.	15 м	Намагатися торкнутися носків
6. Ходьба широким кроком з поворотами тулуба і розмашистими рухами рук	10 м	Велика амплітуда рухів, плечовий пояс розслаблений
7. Ходьба випадами	10 м	Випади виконувати нижче за рахунок широкого кроку
8. Ходьба з нахилами тулуба в сторону (нахили виконувати до ноги, що крокує)	10 м	Нахил нижче, руки на пояс
9. Стрибки на одній нозі в колоні, узявшись за ліву (праву) ногу того, хто стоїть попереду, а другу руку покласти на його плече	10 м	Не смикати рукою, якою тримаєте ногу партнера

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Мах однією та поштовх другою ногою переворот в упор В. п. — вис стоячи. Утримуючи руки в зігнутому положенні (або підтягуючись до снаряду з вису), махом однієї та поштовхом другої, зігнувшись в тазо-стегнових суглобах і торкнутися черевом снаряда. Потім розігнутися, випрямити руки, підняти голову і набути упор. У момент виходу в упор ноги не опускати 	10 хв	На низькій перекладині (хлопці), на нижній жердині (дівчата). Страхування і допомога: стоячи збоку, однією рукою під плече, другою — знизу під стегно махової ноги
Розвиток рівноваги Кроки польки — 8 рах. Поворот у присіді навпочіпки — 4 рах. Ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони — 8 рах. Поворот на носках, руки вгору — 4 рах.	8 хв	По гімнастичній лаві. Комбінація на 24 рах. Спина пряма, голову прямо, носки натягнуті, під ноги не дивитися
Підкидання і ловіння м'яча (на місці) • Після поворотів; • після присідань; • після оплесків	3 хв, на розсуд учителя	Із зоровим контролем
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (9 хв)		
Рухлива гра «Перегони вужів» Учнів класу об'єднують у групи по 5–6 гравців. Кожна група вибирає собі провідника і з ним стає на вихідній лінії. Учитель дає сигнал старту: «До змагань готові!». Усі учасники присідають і беруть руками ноги (вище взуття) учня, який попереду. За сигналом свистка кожна група намагається якнайшвидше доповзти навколiшки до заданої межі. Виграє група, яка впоралася якнайшвидше	5 хв	Стежити за безпекою виконання
Вправи для розвитку координації Пересування із підкиданням тенісних м'ячів однією та обома руками	3 хв	У різних напрямках: по колу, по діагоналі, спиною уперед і т. ін.
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижній жердині (дівчата).
2. Повторити підкидання і ловіння м'яча на місці.
3. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Дракон».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: низька перекладина, обручі, тенісні м'ячі, мати, гімнастичні лави.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!»	30 с	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору. Стрибки Стрибки на двох ногах, руки на пояс	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • З упором на руках, «мавпочки»; • звичайний біг; • на носках	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ з обручами 1. В. п. — о. с. в центрі обруча, що лежить. 1 — присід, узяти обруч з боків обома руками (видих); 2 — встати (вдих); 3 — присід, покласти обруч (видих); 4 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — о. с. в центрі обруча, що лежить на підлозі. 1 — присід, узяти обруч з боків обома руками (видих); 2–3–4 — встати, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутись, подивитись на обруч (вдих); 5–7 — присід, покласти обруч (видих); 8 — в. п. (вдих)	4–6 р.	Темп виконання повільний
3. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною у зігнутих руках. 1 — поворот тулуба ліворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–6 р. у кожному сторону	Ноги тримати напружено, п'яти від підлоги не відривати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою. 1 — нахил праворуч, дивитись на обруч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–6 р. у кожному сторону	Темп виконання повільний
5. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою. 1–3 — нахили вперед (видих); 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання середній

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стоячи, ноги разом, тримаючись руками за обруч, що стоїть попереду вертикально. Стрибки на обох ногах	30 стрибків	Обруч з місця не зрушувати та не спиратись на нього. Перейти на ходьбу на місці після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Мах однією та поштовх другою ногою переворот в упор В. п. — вис стоячи. Утримуючи руки в зігнутому положенні (або підтягуючись до снаряду з вису), махом однієї ноги та поштовхом другої, зігнувшись в тазо-стегнових суглобах і торкнутися черевом снаряда. Потім розігнутися, випрямити руки, підняти голову і бути упор. У момент виходу в упор ноги не опускаєти	10 хв	На низькій перекладині (хлопці), на нижній жердині (дівчата). Допомагати, стоячи збоку, однією рукою під плече, другою — знизу під стегно махової ноги
Розвиток рівноваги Кроки польки — 8 рах. Поворот у присіді навпочіпки — 4 рах. Ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони — 8 рах. Поворот на носках, руки вгору — 4 рах.	8 хв	По гімнастичній лаві. Комбінація — на 24 рах. Спина пряма, голову прямо, носки натягнуті, під ноги не дивитися
Підкидання і ловіння м'яча (на місці) • Після поворотів; • після присідань; • після оплесків	3 хв, на розсуд учителя	Без зорового контролю
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (9 хв)		
Рухлива гра «Дракон» Учні шикуються одне за одним. Що більше дітей — то краще. Кожен з учасників гри кладе праву руку на плече сусідові, який стоїть попереду. «Жива мотузочка» — це і є «дракон». Веде у ній перед — «драконова голова». Пасе задніх — його «хвіст». «Голова» метляє на всі боки, прагне вхопити себе за «хвоста». А «хвіст» не дається, повсякчас прагне ухилитися вбік. «Драконове тіло» звивається, щоб допомогти «хвостові». Та коли вже «хвіст» не вберігся і його вхопили, то сам стає «головою»	5 хв	Передмова: у багатьох китайських казках та легендах ідеться про драконів. Вони там добрі й кумедні. Вони не чинять нікому лиха. Китайські діти люблять гратися «в дракона»
Вправи для розвитку координації Пересування із підкиданням тенісних м'ячів однією та обома руками	3 хв	У різних напрямках: по колу, по діагоналі, спиною уперед і т. ін.
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Екологія та природа»**Завдання:**

1. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, координації.
2. Сприяти розвитку інтересу до занять спортом.
3. Формувати навички дружньої узгодженої роботи за умов змагання.
4. Коригувати узгодженість рухів під час виконання завдання.
5. Коригувати просторове орієнтування під час ходьби, бігу.
6. Коригувати зорове, слухове, тактильне сприйняття в процесі ігор.
7. Виховувати естетичні почуття шляхом виконання завдань під музичний супровід.
8. Виховувати любов до природи, дбайливе ставлення до тварин, птахів, зелених насаджень.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: обручі; фотографії (малюнки) птахів, тварин, грибів, ягід; 2 кошики; м'які іграшки; 2 «дерева» (фішки або кеглі); «рибки» (тенісні м'ячі); музичний програвач; гімнастичні палиці; пластикові пляшки; 2 сміттєві мішки; клубок ниток.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)**

Організований вхід до спортивної зали.

Ознайомлення із завданнями уроку**Теоретичні відомості**

Екологія — це наука про взаємодію організму з навколишнім середовищем. Слово *екологія* походить від грецького слова «ойкос» — будинок, притулок. Екологи вивчають тварин і рослини, інші живі організми та умови їхнього існування. Усе в природі відбувається за чіткими законами, усе взаємопов'язане, що нагадує ланцюжки. Якщо порушити ланку екологічного ланцюга, то це може призвести до несподіваних змін у природі. Сьогодні на уроці ми поговоримо про закони природи, про звички тварин, про те, як людина може зберегти природу.

Організовуючі вправи**Ходьба**

В обхід залю (*під музику, 1 коло*):

- 1) на носках (руки за головою, пальці «в замок»);
- 2) на п'ятах (руки за головою, пальці «в замок»);
- 3) з високим підніманням стегон;
- 4) приставним кроком правим, лівим боком, руки на пояс.

Біг

У колоні по одному по діагоналі, «змійкою» і його різновиди (*2 хв*):

- 1) з високим підніманням стегна;
- 2) із захлестом гомілок;
- 3) приставними кроками (правим, лівим боком);
- 4) підскоками.

Ходьба

З виконанням вправ на дихання (*1 коло*). Дистанція — 1 крок. Стежити за диханням — глибокий вдих, довший видих.

Перешиккування

У дві колони в обхід через середину зали (*30 с*). Розмикання на витягнуті руки.

ЗРВ із гімнастичними палицями під музичний супровід

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця в опущених руках.
1 — стати на носки, потягнутися, руки з палицею вгору (глибокий вдих);
2 — в. п. (видих) (*8–10 р.*).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця позаду в опущених руках.
1 — стати на носки, потягнутися; 2 — присісти, палицю під коліна, руки вперед; 3–4 — в. п. (8–10 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця в опущених руках.
1 — переступити через палицю по черзі правою і лівою ногою; 2 — випростуватися, палиця позаду в опущених руках; 3–4 — виконати те саме, але в зворотному порядку (8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця в опущених руках.
1 — руки з палицею вгору — назад; 2 — в. п. (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, палиця у правій руці.
1 — поворот праворуч — перекласти палицю у ліву руку; 2 — в. п., палиця в лівій руці; 3 — поворот ліворуч — палиця в правій руці; 4 — в. п. (8–10 р.).
6. В. п. — стійка ноги разом, палиця в опущених руках.
1 — руки вгору, прогнутися, ліву ногу назад на носок; 2 — в. п.; 3 — те саме, але другою ногою; 4 — в. п. (8 р.).
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, палиця на підлозі.
Стрибки через палицю протягом 20–25 с.

Теоретичні відомості

У різноманітних умовах спілкування з природою на екскурсіях, прогулянках, у походах не можна залишати багаття, сміття.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

Естафета «Прибирання лісу»

У спортзалі розкладають «сміття» (пластикові пляшки, тенісні м'ячі — за кількістю гравців). Команди вишиковуються у колонах по одному. У кожній команді — по сміттевому мішку. Виграє команда, яка швидше збере сміття.

Естафета «Нагодуй птахів»

Навпроти команд за 10 м стоять «дерева» (фішки або кеглі), а за 5 м лежать фотографії (малюнки) птахів. За сигналом перший учасник біжить з малюнком і кладе його біля «дерева», а наступний несе «корм» (тенісні м'ячі) для птахів. І так далі. Виграє та команда, яка швидше завершить естафету.

Теоретичні відомості

Є тварини, які роблять запаси їжі для того, якщо раптом нічого їстівного не знайдуть. До них належать білочки.

Рухлива гра «Голодні білочки» (Див. додаток 6)

Естафета «Сніг»

У кожного гравця в руках — м'яка іграшка, що зображує тварину.

— Уявімо, що пішов сніг, тому звірі повинні швидко сховатися. За сигналом перші номери біжать до дерева і залишають іграшку під ним. І так триває до тих пір, поки всі гравці не перенесуть звірів в укриття. Іграшку слід класити під дерево, а не кидати.

Теоретичні відомості

У деяких районах країни під час повені водою заповнюються ями та пониззя навколо річок, озер. У них потрапляє багато мальків цінних риб. Після того, як вода сходить, вони можуть залишитися поза річкою чи озера й загинути.

Естафета «Рибалка»

Навпроти кожної команди лежить обруч («річка»), за 5 м від лінії старту розташовані «рибки» (тенісні м'ячі), які необхідно перенести «садком» (пакетом) до річки. «Рибок» повинно бути стільки ж, скільки гравців у кожній команді.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Гра «Павутинка» (Див. додаток 7)

Учитель. А що станеться, якщо прийде лісоруб і зрубає дуб? (Він знищить дерево й згубно вплине на життєдіяльність істот, залежних від цього дуба.)

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Закріпити махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижній жердині (дівчата).
2. Навчити зіскакувати з поворотом на 90° із упору на низькій перекладині (хлопці) та на нижній жердині (дівчата).
3. Навчити метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскоку.
4. Навчити ловіння і передач м'яча двома руками від грудей у парах на місці.
5. Удосконалювати вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль рухливою грою «Захист фортеці».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, тенісні м'ячі, низькі паралельні бруси, низька перекладина, мати, горизонтальні перешкоди (завширшки до 1 м), баскетбольний щит, кегля або фішка, музичний програвач, каремати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування в колону по двоє	45 с	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • перекастом з п'яти на носок; • на п'ятах	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг З подоланням горизонтальних перешкод (завширшки до 1 м)	5 кіл	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці з м'ячем 1. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1–2 — підняти м'яч угору і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8 р.	Дихання вільне
2. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1–2 — тримаючи м'яч прямими руками, торкнутися ним підлоги за головою (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8 р.	Руки в ліктях не згинати
3. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, м'яч у випростаних уперед руках на рівні плечей. 1–4 — горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5–8 — те саме праворуч	8 р.	Максимальна амплітуда рухів
4. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на підлозі за головою. 1–2 — кинути його перед собою; 3–4 — піймати його, не змінюючи положення	8 р.	Максимальна концентрація рухів
5. В. п. — стоячи ноги нарізно, м'яч за спиною. 1–2 — присісти, торкнутися м'ячем підлоги (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	8 р.	Спину тримати рівно

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги разом, м'яч унизу в руках. 1 — стрибком ноги нарізно, м'яч угору; 2 — в. п.	10–12 р.	Прогнутися
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Мах однією та поштовх другою ногою переворот в упор В. п. — вис стоячи. Утримуючи руки в зігнутому положенні (або підтягуючись до снаряду з вису), махом однієї ноги та поштовхом другої, зігнутися в тазо-стегнових суглобах і торкнутися червом снаряда. Потім розігнутися, випрямити руки, підняти голову і набути упор. У момент виходу в упор ноги не опускати	8 хв	На низькій перекладині (хлопці), на нижній жердині (дівчата). Допомагати, стоячи збоку, однією рукою під плече, другою — знизу під стегно махової ноги
Зіскок з поворотом на 90° з упору Упор. Стрибком набути упору. Зіскок махом назад із поворотом на 90°. М'яке приземлення на обидві ноги	8 хв	На низькій перекладині — хлопці, на нижній жердині — дівчата
Метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскакування	5 хв	Мішень 1 × 1 м заввишки 3 м з відстані 3–4 м (баскетбольний щит)
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей Стоячи одне навпроти одного на відстані 2–4 м, учні передають і ловлять м'яч на рівні грудей	4 хв	У парах баскетбольним м'ячем, на місці
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Захист фортеці» Розмічають коло або квадрат, прямокутник. У центрі — «фортеця» (кегля або фішка). Біля неї стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола. За командою вчителя гравці починають передавати одне одному м'яч, маючи на меті в слушний момент кинути його і влучити у «фортецю». Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у «фортецю», стає захисником	4 хв	Захисникові заборонено тримати «фортецю» руками, а решті — заходити за лінію кола чи наступати на неї. Якщо «фортецю» зрушено з місця, але вона не падає, захисник продовжує її захищати. Якщо ж захисник сам звалить її, то він міняється місцями з гравцем, у руках якого м'яч
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Повторити зіскок з поворотом на 90° із упору на низькій перекладині (хлопці) та на нижній жердині (дівчата).
2. Повторити метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскоку.
3. Повторити ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей у парах на місці.
4. Удосконалювати вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль рухливою грою «Фортеця».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, тенісні м'ячі, обручі, низькі паралельні бруси, низька перекладина, мати, горизонтальні перешкоди (завширшки до 1 м), баскетбольний щит, музичний програвач, каремати, м'яч, крейда, кеглі (для гри).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Перешикування в колону по двоє	45 с	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • на п'ятах	По 15 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг 3 подоланням горизонтальних перешкод (завширшки до 1 м)	5 кіл	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ з обручами 1. В. п. — о. с., обруч вертикально спереду. 1–2 — відставляючи праву ногу назад на носок, обруч підняти горизонтально вгору, прогнутись, подивитись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих); 5–8 — те саме з другої ноги	4–5 р. кожною ногою	Темп виконання повільний. Руки і ноги не згинати
2. В. п. — стійка ноги нарізно всередині обруча. 1–2 — обруч угору горизонтально, поворот тулуба праворуч (вдих); 3–4 — в. п. (видих); 5–8 — те саме в іншу сторону	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання повільний. Повертаючись, ноги з місця не зрушувати, руки не згинати, дивитись на обруч
3. В. п. — стоячи, обруч збоку вертикально на підлозі, тримати за верхній край. 1–4 — присідаючи, пролізти в обруч і стати з іншого боку; 5–8 — пролізти в обруч у зворотному напрямку	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Виконуючи вправу, тулуб намагатись тримати вертикально, обруч з місця не зрушувати, по черзі підтримувати його руками. Дихання довільне, без затримок
4. В. п. — стоячи, ноги разом, обруч попереду, хват зверху. 1 — мах лівою ногою ліворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме правою ногою	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Махи виконувати прямими ногами, опорну ногу не згинати, тулуб в сторони не нахилити

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стоячи, ноги разом, тримаючи зверху обруч, що стоїть вертикально попереду. 1–2 — піднімаючи ліву ногу назад з нахилом уперед, рівновага («ластівка») на правій, опираючись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих); 5–8 — те саме на лівій нозі	4 р. на кожну ногу	Ноги не згинати, прогинатись у попереку, дивитись поверх обруча
6. В. п. — стоячи, ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки на обох ногах через обруч, обертаючи його вперед	До 40 стрибків	Обертати обруч слід короткими енергійними рухами рук. Перейти на ходьбу на місці після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Зіскок з поворотом на 90° з упору Упор. Стрибом набути упору. Зіскок махом назад із поворотом на 90°. М'яке приземлення на обидві ноги	10 хв	На низькій перекладині — хлопці, на нижній жердині — дівчата
Метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскакування	5 хв	Мішень 1 × 1 м заввишки 3 м з відстані 3–4 м (баскетбольний щит)
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей Стоячи одне навпроти одного на відстані 2–4 м, учні передають і ловлять м'яч на рівні грудей	5 хв	У парах баскетбольним м'ячем, на місці
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Рухлива гра «Фортеця» Потрібно намалювати крейдою коло, а всередині кола поставити кеглі. Гравці стоять за лінією кола, а ведучий — у колі. Гравці, передаючи м'яч одне одному, повинні збити предмети в центрі кола. Ведучий захищає їх будь-якою частиною тіла. Коли всі кеглі всередині збиті (фортеця зруйнована), в коло стає хтось інший	9 хв	Передавати м'яч двома руками від грудей
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Рекогносцировка»**Завдання уроку:**

1. Формувати навички бігу.
2. Закріпити метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскоку.
3. Закріпити зіскакування з поворотом на 90° з упору на низькій перекладині (хлопці) та на нижній жердині (дівчата).
4. Розвивати увагу, кмітливість, витримку, навички орієнтування в просторі.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: низькі паралельні бруси, низька перекладина, гімнастичні лави, гімнастична стінка, волейбольні м'ячі, тенісні м'ячі, баскетбольний щит.

ХІД УРОКУ**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)**

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учні в колону по одному йдуть в обхід залу.

Учитель. Учні, хто знає, що являє собою рекогносцировка? У військовій справі — це розвідка на місцевості для здобуття відомостей про противника, що проводиться особисто командиром і офіцерами штабів перед майбутніми бойовими діями. А ми сьогодні підемо в розвідку, в тил ворога. Маємо зробити це непомітно, пройдемо ліси та болота. На нашому шляху постануть темні луки, де на нас може чатувати засідка.

Гра на увагу

Зала — це «луки з високою травою». Учні йдуть у колону по одному або в шеренгу. Учитель піднімає руки вгору, а учні у відповідь на цей сигнал швидко лягають на підлогу. Коли він ставить руки на пояс — усі підводяться і продовжують рухатися вперед. Якщо вчитель ставить руки в сторони — усі учні зупиняються і стоять за командою «Струнок!».

Учні підходять до двох гімнастичних лав.

— Стоп! Нас дуже важко вистежити. Зараз ми проповземо по окопу, щоб у нас не могли вистежити.

Учні повзуть по лавах, хто підніме голову високо — того «вистежили».

Учні вільно шикуються в одну шеренгу.

— Перед нами — ліс. Тут панує тиша, але ворог нас бачив! За командою «Час!» залазьте на дерева.

За сигналом «Час!» учні біжать на іншу сторону зали до шведської стінки і залазять на неї. За сигналом «Відбій!» — злазять.

Учні шикуються і підходять до обручів, що лежать на підлозі.

— Противник продовжує пильно стежити за нами. Маємо перейти болото.

Учні стрибають в обручі з однієї ноги на другу.

Учні шикуються перед гімнастичними лавами біля стіни.

— На шляху — крутий обрив, але є одна стежина. По ній ми пройдемо дрібними кроками.

Учні йдуть по гімнастичній лаві в колону по одному і зупиняються біля набивних м'ячів.

— Попереду у нас — мінне поле. Обережно! Переставляйте швидко ноги!

Учні проходять між м'ячами, не торкаючись їх. Пройшовши, зупиняються і чекають на інших.

— Зрештою ми дісталися своїх. Ми стомилися. Тут відпочинемо, привал.

Рухлива гра «Вартові й розвідники»

Гравці об'єднуються у 2 команди — «вартових» і «розвідників» — і шикуються в шеренги вздовж двох протилежних сторін майданчика на відстані 8–10 м одна від одної. Перед носками гравців накреслено лінії. Посередині майданчика на однаковій відстані від команд намальовано коло, у яке кладуть м'яч або інший предмет. Команда «розвідників» має забирати м'яч, а команда «вартових» повинна його охороняти. За сигналом двоє гравців (по одному з кожної команди) — «розвідник» і «вартовий» — вибігають на середину майданчика до м'яча. «Розвідник» має винести м'яч до себе. «Вартовий» стежить за ним і квацає його, якщо той схопить м'яч. Щоб відвернути увагу «вартового», «розвідник» робить різні рухи. «Вартовий» зобов'язаний наслідувати його рухи і водночас стежити за м'ячем. Якщо «розвідник» схопить м'яч, «вартовий» намагається його піймати і полонити. Якщо «вартовий» не піймає «розвідника» з м'ячем, то сам «іде в полон». Кожен «полонений» стає зі своїм переможцем на лівому фланзі шеренги або осторонь від шеренги. Гра триває до тих пір, поки не переграють усі «вартові» та «розвідники».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

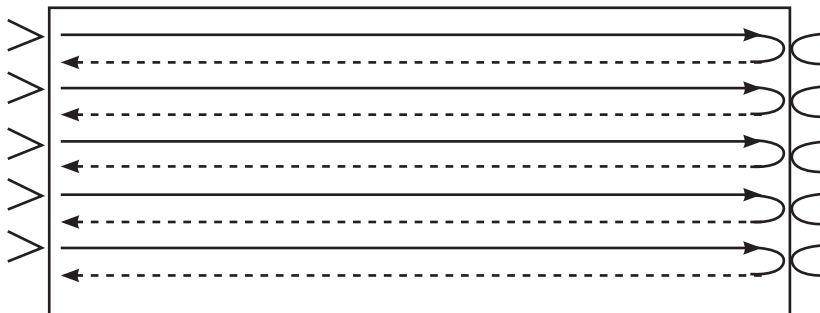
Зіскок з поворотом на 90° з упору (5 хв)

Упор. Стрибок набути упор. Зіскок махом назад із поворотом на 90°.

ОМВ. На низькій перекладині (хлопці), на нижній жердині (дівчата). М'яке приземлення на обидві ноги.

Рухлива гра «Поміняйся місцями»

Команди шикуються в шеренги одна навпроти одної на відстані 10–12 м. Між гравцями в шеренгах — відстань витягнутих рук. За сигналом учителя обидві команди стартують водночас, намагаються швидше помінятися місцями. Команда, гравці якої раніше вишикуються за лінією старту на протилежній стороні майданчика, отримує бал. Гра триває тричі.



Метання м'яча у вертикальну ціль на дальність відскоку (5 хв)

ОМВ. На дальність виконання кидка. Мішень 1 × 1 м заввишки 3 м з відстані 3–4 м (баскетбольний щит).

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Перешикування, ходьба залом з виконанням вправ на увагу та релаксацію.

Вправа на розслаблення всього організму «Тиша»

Тихіше, тихіше, тиша!
Розмовляти не можна!
Ми втомилися — треба спати,
Ляжемо тихо на ліжко
І тихенько будемо спати.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
2. Повторити передачу і ловіння м'яча двома руками від грудей у трійках.
3. Сприяти розвитку мотивації до занять фізичною культурою рухливою грою за вибором учнів.

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, каремати, гімнастичні лави.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Розподіл на 1–2	1 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • у напівприсіді; • у повному присіді, руки на стегна	По 10 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг 3 в. п. сидючи спиною до напрямку бігу	4 серії по 15 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці з м'ячем 1. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1–2 — підняти м'яч угору і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8 р.	Дихання вільне
2. В. п. — лежачи на спині, м'яч стиснутий між стоп, руки вздовж тулуба. 1–2 — торкнутися прямими ногами з м'ячем підлоги за головою (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8 р.	Руки в ліктях не згинати
3. В. п. — лежачи на спині, лопатки відірвати від підлоги, ноги нарізно зігнуті в колінах, м'яч у випростаних уперед руках. 1–4 — горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5–8 — те саме праворуч	6–8 р.	Дихання не затримувати
4. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на підлозі за головою. 1–2 — кинути його перед собою; 3–4 — піймати його, не змінюючи положення	8 р.	Максимальна концентрація рухів
5. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках за спиною вниз. 1–2 — присісти, торкнутися м'ячем підлоги (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Спину тримати рівно
7. В. п. — м'яч попереду. 1 — стрибком ноги нарізно, м'яч угору; 2 — в. п.	20 р.	Дихання не затримувати

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток рівноваги В. п. — стійка на носках, руки на пояс. • 8 кроків на носках; • поворот кругом, руки в сторони; • мах лівою (правою) ногою, оплеск у долоні під нею (4 рах. × 2 кроки); • стійка ноги нарізно (2 рах.); • 8 швидких кроків уперед; • зіскок вигнувшись; • о. с.	10 хв	На гімнастичній лаві. Комбінація на 24 рахунки. Носки тягнути. Поворот виконувати на носках через ліве плече. Нogu в коліні не згинати. Тримати поставу. М'яке приземлення
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей на місці та в русі Розподіл на 1–3. Учні стають на відстані 2–3–4 м, утворивши «трикутник»	10 хв	У трійках одне одному баскетбольним м'ячем. Рух по колу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Рухлива гра	7 хв	За вибором учнів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
2. Удосконалювати передачу і ловіння м'яча двома руками від грудей у трійках.
3. Сприяти розвитку мотивації до занять фізичною культурою рухливою грою «Снайпери».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, каремати, гімнастичні лави, волейбольний м'яч, обручі, малі м'ячі.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Розподіл на 1–2	1 хв	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на зовнішньому боці стопи, руки вгору; • на внутрішньому боці стопи, руки вгору; • перекастом з п'яти на носок; • у напівприсіді; • у повному присіді, руки на стегна	По 10 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг 3 в. п. сидячи спиною до напрямку бігу	4 серії по 15 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ з обручем 1. В. п. — стоячи, ноги разом, обруч вертикально за спиною, хват зовні. 1–2 — піднімаючи обруч назад — угору, підвестись на носки і потягнутись (вдих); 2–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Темп виконання повільний. Виконуючи вправу, руки не згинати, зберігати рівновагу на носках
2. В. п. — стоячи, ноги нарізно, обруч вертикально на підлозі, тримати нижнім хватом. 1 — обруч угору прямими руками, мах лівою ногою назад (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме з правої ноги	4–5 р. кожною ногою	Темп виконання повільний. Махи виконувати прямими ногами
3. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою. 1 — відставляючи праву ногу на носок у сторону, нахил праворуч, обертаючи обруч за годинниковою стрілкою, праву руку вниз, ліву — вгору, голову праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Ноги не згинати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч на лівій руці. Обертання обруча на лівій руці, потім — на правій	По 10–12 разів на кожній руці	Без зорового контролю
5. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою, хват зовні. 1–2 — нахил уперед прогнувшись, обруч угору (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Нахиляючись, ноги не згинати, прогнутись у попереку, дивитись уперед

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з обручем горизонтально над головою. 1–3 — пружинисті нахили вперед (видих), 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання середній
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, обруч лежить на підлозі попереду. 1 — стрибок усередину обруча, стрибок назовні	До 45 стрибків	Просуваючись по колу обруча. Перейти на ходьбу на місці після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток рівноваги В. п. — стійка на носках, руки на пояс. • 8 кроків на носках; • поворот кругом, руки в сторони; • мах лівою (правою) ногою, оплеск у долоні під нею (4 рах. × 2 кроки); • стійка ноги нарізно (2 рах.); • 8 швидких кроків уперед; • зіскок вигнувшись; • о. с.	10 хв	На гімнастичній лаві. Комбінація на 24 рахунки. Носки тягнути. Поворот виконувати на носках через ліве плече. Ногу в коліні не згинати. Тримати поставу. М'яке приземлення
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей на місці та в русі Розподіл на 1–3. Учні стають на відстані 2–3–4 м, утворивши «трикутник»	10 хв	У трійках одне одному баскетбольним м'ячем. Рух по колу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Рухлива гра «Снайпери» Посередині майданчика знаходиться волейбольний м'яч. Гравці об'єднуються у 2 команди і шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика. Відстань між ними — 8–10 м. Гравці однієї команди отримують по маленькому м'ячу. За сигналом учителя гравці, не заходячи за межу, кидають маленькі м'ячі у волейбольний м'яч, що знаходиться посередині майданчика, намагаючись відкотити його до команди суперників. Гравці з команди-суперниці збирають кинуті м'ячі й за сигналом учителя метають їх у волейбольний м'яч, намагаючись відкотити його назад	7 хв	По черзі команди метають м'ячі встановлену кількість разів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Спортивний урок «М'ячландія»**Завдання уроку:**

1. Продемонструвати ігрові види спорту з м'ячем (презентація).
2. Сприяти розвитку почуття колективізму, прагнення до перемоги, бажання виконувати завдання швидко і правильно.
3. Сприяти розвитку основних видів рухів: бігу, орієнтування в просторі, сили і спритності.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м'ячі за кількістю учнів (для ЗРВ), 3 волейбольні м'ячі, 3 баскетбольні м'ячі, 3 футбольні м'ячі, обручі, кеглі (фішки), інтерактивна дошка, картинки спортивної тематики.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)**

Учні входять до спортивної зали в колоні по одному.

Привітання**Ознайомлення із завданнями уроку****Організовуючі вправи**

Представлення команд, назв, девізів.

Теоретичні відомості

Презентація ігрових видів спорту з м'ячем.

Ходьба

Учні йдуть залом в колоні по одному:

- на носках, руки на пояс (15 с);
- на п'ятах, руки за головою (15 с);
- на зовнішньому боці стопи, руки на пояс (15 с);
- в напівприсіді, руки на пояс (15 с).

Повільний біг (1 хв)**Стрибки**

На правій/лівій нозі, на обох ногах. (По 15 с)

Біг спиною вперед (1 хв)

Перехід з бігу на ходьбу обличчям вперед

З виконанням вправи на відновлення дихання: руки через сторону вгору (вдих), руки через сторони вниз (видих). (30 с)

За командою учні повертаються ліворуч/праворуч і розраховуються на 1–3. Потім виходять на 1, 3, 5 кроків уперед.

ЗРВ з м'ячем на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1–3 — поворот голови ліворуч;
2–4 — в. п. (6–8 р.)
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1–3 — нахил голови вперед, назад;
2–4 — в. п. (6–8 р.)
3. В. п. — стійка ноги разом, м'яч унизу в руках.
1 — праву руку з м'ячем через сторону вгору, ліву ногу назад на носок;
2 — в. п.;
3 — зміна ноги та руки,
4 — в. п. (6–8 р.)
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій (лівій) руці.
1 — перекласти м'яч прямою рукою у ліву (праву) руку над головою;
2 — в. п.;

- 3 — перекласти м'яч прямою рукою в другу руку над головою,
4 — в. п. (6–8 р.)
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій (лівій) руці.
1 — поворот тулуба ліворуч (праворуч), узяти м'яч у ліву (праву) руку;
2 — в. п.;
3 — поворот тулуба в іншу сторону;
4 — в. п. (6–8 р.)
6. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу.
1 — нахил тулуба вперед, руки з м'ячем уперед;
2 — в. п. (6–8 р.)
7. В. п. — о. с, м'яч на підлозі.
1 — стрибком ноги нарізно, руки через сторони вгору, оплеск над головою;
2 — в. п. (16 р.)
8. В. п. — о. с, м'яч на підлозі.
1–2 — руки через сторони вгору (вдих);
3–4 — руки через сторони вниз (видих). (6–8 р.)
За командою скласти м'ячі на місце.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

За командою команди шикуються в колону по одному. Займають свої місця на стартовій лінії.

Стрибок уперед з волейбольним м'ячем

1-й учасник затискає м'яч між колінами, просувається стрибками вперед до обруча, м'яч кладе, біжить назад до своєї команди. 2-й учасник біжить, бере м'яч, ставить між колінами і стрибає вперед до своєї команди і т. ін.

Передача м'яча зверху

Учні шикуються у колону по одному, піднімають руки вгору для передачі м'яча останньому гравцеві. Останній гравець з м'ячем оббігає колону, стає попереду і т. ін. до того моменту, коли перший гравець не опиниться на своєму місці.

Ведення баскетбольного м'яча

Ведення починається з правої руки, ліва рука за спиною до стійки, потім змінюють руку, ведучи м'яч до команди.

Передача м'яча знизу

В. п. — широка стійка ноги нарізно, передача м'яча знизу між ніг до останнього учасника. Останній гравець, оббігаючи з м'ячем, стає попереду колони. Так триває до того моменту, коли перший гравець не опиниться на своєму місці.

Ведення футбольного м'яча

Ведення лівою, правою ногою між кеглями (фішками) до обруча і назад.

Передача м'яча збоку

За командою «Ліворуч!» передають м'яч до останнього гравця, потім усі повертаються на 180° і передають м'яч першому гравцеві.

Зведений протокол змагань

Назва команди	Вид програми						Бали	Місце
	Стрибок уперед з волейбольним м'ячем	Передача м'яча зверху	Ведення баскетбольного м'яча	Передача м'яча знизу	Ведення футбольного м'яча	Передача м'яча збоку		

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Підбиття підсумків змагань, нагородження команд.

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Удосконалювати передачу і ловіння м'яча двома руками від грудей у колонах.
2. Навчити ловіння та передачі м'яча від плеча однією рукою; ведення м'яча з обведенням стійок.
3. Сприяти розвитку силових якостей.
4. Сприяти розвитку почуття колективізму, прагнення до перемоги рухливою грою «М'яч у колі».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, стійки, канат, гімнастична лава.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Виконання команд: «Шикуйся!», «Струнко!», «Три кроки вперед!», «Упор присівши!», «П'ять кроків у присіді!», «Підвестися»	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • перекастом з п'яти на носок; • із зупинкою за сигналом	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, назад, у сторони; • із зупинками стрибком за зоровим сигналом; • із захлестом гомілок	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахуйся! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»	30 с	
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–4 — колові рухи вперед; 5–8 — колові рухи назад	6–8 р.	Стежити за амплітудою рухів. Сприяти зміцненню м'язів плечового пояса
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 — колові рухи у ліктьових суглобах уперед; 5–8 — колові рухи у ліктьових суглобах назад	6–8 р.	Стежити за амплітудою рухів. Сприяти зміцненню ліктьового суглоба
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 — колові рухи кистями уперед; 5–8 — колові рухи кистями назад	4 р.	Стежити за амплітудою рухів. Сприяти зміцненню кистей рук
4. В. п. — о. с. 1 — крок лівою ногою ліворуч, руки в сторони; 2 — нахил до лівої ноги, торкнутись правою рукою; 3 — стійка ноги нарізно, тулуб прямо, руки в сторони; 4 — в. п. 5–8 — повторити рухи праворуч	6–8 р.	Ноги не згинати
5. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.	16 р.	Спина пряма, погляд уперед
6. В. п. — о. с. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки вперед, у сторони; 2 — мах лівою ногою до правої руки	12–16 р.	Спина пряма, не присідати, нога пряма. Сприяти зміцненню м'язів кульшового суглоба

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — упор присівши. 1 — стрибком в упор лежачи; 2 — в. п.	8–12 р.	Сприяти зміцненню м'язів ніг
8. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — стрибки на двох ногах; 4 — поворот на 180°. Відновити дихання	8 р.	Чергувати напрямки поворотів. Сприяти зміцненню м'язів ніг
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18 хв)		
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей Передача м'яча по черзі від першого учасника колони до першого учасника протилежної колони. Виконувати по одній передачі кожному та поступатися чергою наступному	5 хв	У колонах баскетбольним м'ячем. Звертати увагу на положення рук і ніг під час передачі м'яча та на учнів, які припускаються помилок. Заміна на м'ячі зменшеної ваги
Ловіння та передача м'яча від плеча однією рукою (Див. додаток 8)	5 хв	Лікоть відводити назад та не опускати вниз. У стінку, у парах
Ведення м'яча Ведення починають з правої руки, ліва рука за спиною до стійки, потім змінюють руку. Стойка баскетболіста під час ведення: коліна зігнуті, таз злегка опущений, маса тіла перенесена на задню частину стопи ноги, розміщеної попереду; верхня частина тулуба нахилена вперед, а голову і плечі тримають прямо для рівноваги і контролю. 1. В. п. — ліва нога попереду зігнута в коліні, тулуб нахилений. Імітація виконання ведення м'яча правою рукою (15–20 с). 2. Те саме, лівою рукою (15–20 с). <i>Підвідні вправи:</i> 1. Учні класу об'єднуються у підгрупи за кількістю м'ячів. Кожна підгрупа створює коло чи розміщується парами (на пару один м'яч) обличчям одне до одного. Учень веде м'яч на місці на 5 ударів однією рукою, після чого передає м'яч партнерові. Далі вправу виконують другою рукою. Змінюють руку за сигналом учителя. 2. Те саме, але ведення м'яча на місці на 5 ударів. Не перериваючи ведення, устигнути встати на коліно і набути в. п. (вставати на коліно однойменне руці, що виконує ведення). 3. Те саме, але ведення м'яча правою рукою на 5 ударів. Під час ведення зробити крок лівою ногою вперед і набути в. п. (права нога не переміщується). Під час ведення лівою рукою крок виконувати правою ногою	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча під час ходьби та по прямій бігом з обведенням стійок. Зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку. Можна проводити у вигляді естафети. Стежити, щоб учні не опускали голову і не дивилися на м'яч
Розвиток сили 3 в. п. — сидючи, згинання та розгинання рук в упорі позаду	3 хв	Руки на гімнастичній лаві
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)		
Рухлива гра «М'яч у колі» На майданчику кладуть зв'язаний на краях канат. Його беруть до рук четверо гравців і, розтягуючи у 4 сторони, утворюють своєрідний ринг. За 5 м від кожного гравця встановлюють м'ячі. За знаком судді гравці намагаються дістатися свого м'яча, не випускаючи канат з рук. Хто першим ударить ногою по м'ячу, є переможцем	6 хв	Учні можуть просто зчепитися руками (без використання канату)
Підбиття підсумків уроку <i>Домашнє завдання:</i> передача м'яча однією рукою від плеча (слабшою рукою)	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Удосконалювати передачу і ловіння м'яча двома руками від грудей у колонах.
2. Повторити ловіння та передачу м'яча від плеча однією рукою; ведення м'яча з обведенням стійок.
3. Сприяти розвитку силових якостей.
4. Сприяти розвитку почуття колективізму, прагнення до перемоги рухливою грою «Боротьба за м'яч».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, обручі, стійки, гімнастична лава, кольорові пов'язки або жилети, волейбольний м'яч.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Виконання команд: «Шикуйся!», «Струнко!», «Три кроки вперед!», «Упор присівши!», «П'ять кроків у присіді!», «Підвестися»	2 хв	Звертати увагу на правильність виконання вправ
Ходьба • На носках, руки на пояс; • перекастом з п'яти на носок; • із зупинкою за сигналом	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, назад, у сторони; • із зупинками стрибком за зоровим сигналом; • із захлестом гомілок	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахуйся! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ з обручами 1. В. п. — стійка ноги разом, обруч вертикально попереду. 1–2 — відставляючи праву ногу назад на носок, обруч підняти горизонтально вгору, прогнутись, подивитись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих); 5–8 — те саме з другої ноги	4–5 р. кожною ногою	Темп виконання повільний. Руки і ноги не згинати
2. В. п. — упор присівши всередині обруча. 1 — обруч угору горизонтально, поворот тулуба праворуч (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме в іншу сторону	6 р. у кожному сторону	Темп виконання повільний. Повертаючись, стопи з місця не зрушувати, дивитись на обруч
3. В. п. — стійка ноги разом, обруч хватом за верхній край збоку вертикально на підлозі. 1–4 — присідаючи, пролізти в обруч і стати з іншої сторони; 5–8 — пролізти в обруч у зворотному напрямку	4–5 р. у кожному сторону	Темп виконання середній, тулуб намагатись тримати вертикально, обруч з місця не зрушувати, по черзі підтримувати його руками. Дихання довільне, не затримувати
4. В. п. — стійка ноги разом, обруч попереду хватом зверху. 1 — мах лівою ногою ліворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме правою ногою	4–5 р. у кожному сторону	Темп виконання середній. Махи виконувати прямими ногами, опорну ногу не згинати, тулуб у сторони не нахилити

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги разом, обруч попереду, тримаючи зверху. 1–2 — стійка на правій нозі, піднімаючи ліву назад з нахилом уперед, рівновага («ластівка»), опираючись на обруч (вдих); 3–4 — в. п. (видих); 5–8 — те саме на лівій нозі	5–6 р. на кожну ногу	Ноги не згинати, прогинатись у попереку, дивитись поверх обруча
6. В. п. — стійка ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед собою. Стрибки на обох ногах через обруч, обертаючи його вперед	40 стрибків	Обертати обруч слід короткими енергійними рухами рук. Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18 хв)		
Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей Передача м'яча по черзі від першого учасника колони до першого учасника протилежної колони. Виконувати по одній передачі кожному та уступати чергу наступному	5 хв	У колонах баскетбольним м'ячем. Звертати увагу на учнів, які не розгинають ноги. Виправлення рук з додатковим натиском пальців на м'яч і перенесення маси тіла на виставлену ногу
Ловіння та передача м'яча від плеча однією рукою В. п. — стійка гравця, який володіє м'ячем однойменно з рукою, яка виконує передачу, нога попереду	5 хв	Лікоть відводити назад та не опускати вниз. У стінку, у парах
Ведення м'яча Ведення починають з правої руки, ліва рука за спиною до стійки, потім змінюють руку. (Див. підвідні вправи в уроці № 67)	5 хв	(Див. урок № 67)
Розвиток сили 3 в. п. — сидючи, згинання та розгинання рук в упорі позаду	3 хв	Руки на гімнастичній лаві
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)		
Рухлива гра «Боротьба за м'яч» Капітани команд ідуть на середину майданчика. Решта гравців, розміщуючись майданчиком, стають парами: один гравець з однієї команди, інший — з команди-суперниці. Учитель підкидає м'яч між капітанами, які прагнуть піймати його або відбити кому-небудь зі своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець прагне передати його кому-небудь з гравців своєї команди. Гравці команди-суперниці відбивають, перехоплюють м'яч у супротивників і передають своїм гравцям. Гравці мають зробити 10 передач поспіль між своїми гравцями. Команда, якій це вдасться, виграє бал, тоді гра починається спочатку з середини майданчика. Якщо м'яч перехоплюють суперники, рахунок передач починається знову. Виграє команда, яка отримала більше балів. <i>Правила гри.</i> 1. Виривати м'яч заборонено, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2. Якщо м'яч вилетить за межі майданчика, то команда супротивників укидає його з того місця, де він перелетів межу. 3. Якщо за м'яч схопляться водночас двоє гравців, то суддя зупиняє гру свистком і розіграє між ними спірний м'яч. 4. М'яч можна вести, тільки ударяючи об підлогу. Якщо гравець пробіг з м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, тоді його вкидає гравець команди-суперниці з межі майданчика напроти того місця, де припущено помилку. 5. Якщо під час передач м'яч перехоплений супротивником, рахунок передач анулюють і починають спочатку. 6. Якщо під час передач супротивник вирвав м'яч, умисно штовхнув гравця, суддя зупиняє гру і віддає м'яч команді, гравець якої передавав м'яч	6 хв	У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю гравців. Гравці однієї з команд надягають кольорові пов'язки або жилети. Майданчик для гри обмежують
Підбиття підсумків уроку <i>Домашнє завдання:</i> передача м'яча однією рукою від плеча (слабшою рукою)	30 с	

Сюжетний урок «Баскетбольна родина»**Завдання:**

1. Удосконалювати техніку передачі та ловіння м'яча.
2. Повторити ведення м'яча правою і лівою руками.
3. Сприяти розвитку інтересу до техніки ведення м'яча, координації рухів.
4. Сприяти розвитку спритності, координації.
5. Виховувати сміливість, волю, прагнення до фізичного самоконтролю.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м'ячі, баскетбольні м'ячі, свисток, грибочки, гімнастичні палиці, плакати, музичний програвач, надувні кулі, червоний та зелений кружечки.

ХІД УРОКУ**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)**

Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку

Організовуючі вправи (1 хв)

— У нас сьогодні незвичайний урок. Ми долучимось до баскетбольної спільноти та станемо частиною баскетбольної родини. Для цього необхідно відвідати місто «Дружба».

Проходження перешкод: 1) кроком (1 коло); 2) у темпі (1 коло); 3) бігом (2–3 кола).

ОМВ. Обговорювати можливі порушення: 1) не можна обганяти; 2) не можна «зрізати» дистанцію.

Перешикування в колону по троє з м'ячами. За командою вчителя учень бере м'яч у праву руку. Спину тримати прямо.

— Ми ввійшли до міста «Дружба». У цьому місті слід подружитися зі своїм м'ячем.

ЗРВ з м'ячами

1. В. п. — стійка ноги разом, м'яч перед грудьми.
1 — м'яч уперед, одну ногу на носок; 2 — м'яч до грудей, другу ногу — на носок. Спину тримати прямо. Виконувати під рахунок. (8–10 р.)
2. В. п. — стійка ноги разом, м'яч у руках унизу.
1 — м'яч угору, прогнутися, ліва нога на носок; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з другої ноги. (8–10 р.)
ОМВ. Прогинаючись назад, слід дивитися вгору.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч угорі.
1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п. (8 р.)
ОМВ. Руки прямі, ноги по черзі згинати, якщо нахил ліворуч, то згинати ліву ногу.
4. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.
1 — м'яч уперед, напівприсід; 2 — в. п. (8–10 р.)
ОМВ. Спину тримати прямо, у напівприсіді більше спиратися на п'яти.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду у витягнутих руках.
1 — нахил уперед, покласти м'яч між ніг; 2 — випрямитися, руки опустити; 3 — нахил, узяти м'яч; 4 — в. п. (8–10 р.)
ОМВ. Коліна не згинати.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу.
1 — підкинути м'яч угору, набути упору присівши; 2 — підвестися, зловити м'яч. (8 р.)
ОМВ. Намагатися зловити м'яч, візуально стежити за м'ячем.
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, м'яч на підлозі перед собою.
1 — підскоки на місці; 2 — підскоки в русі. (8 р.)
8. В. п. — стійка ноги нарізно.
1 — вдих носом, руки через сторони вгору; 2 — видих ротом, руки опустити. (6–8 р.)
— Подружилися з м'ячем? Тепер нам необхідно дійти до міста «Передавай!».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

Місто «Передавай!» (5–6 хв)

Не штовхатися, не сперечатися. Без сигналу з м'ячем нічого не робити. Завдання виконувати лише за сигналом: зелений колір — «Виконуй!», червоний колір — «Зупинись!».

Перешикування в колону по двоє, потім — у дві шеренги

Передача і ловіння м'яча в парах

Стійка ноги нарізно, м'яч — перед грудьми.

ОМВ. Пояснення і показ водночас.

Передача м'яча від грудей двома руками (8–10 р.)

— Хто за 30 с виконає більше передач?

Ловіння і передача м'яча двома руками

- З-за голови, ноги на ширині плечей, прогнутися назад;
- від плеча.

— Наступне місто на нашому шляху — місто «Дріблінг». До міста «Дріблінг» нам слід летіти на літаку. Тому потрібно заплющити очі, руки поставити в сторони, увімкнути музику.

Місто «Дріблінг» (5 хв)

— Ви опинилися в місті «Дріблінг».

Ведення м'яча:

1) правою рукою; 2) лівою рукою; 3) зі зміною напрямку та швидкості.

— Виконуйте вправи за сигналом учителя. Стежте за кистю.

Ведення зі зміною висоти відскоку:

1) правою рукою; 2) лівою рукою.

— Молодці! Пропоную вам таке завдання: 1) рука вгору — високе ведення; 2) рука опущена вниз — низьке ведення.

Розвиток уміння ведення м'яча без зорового контролю

— Ми прямуймо до міста «Кидай-но!». Для цього виконаємо ведення м'яча в русі: 1) правою рукою (2 кола); 2) лівою рукою (2 кола).

Виконання ведення по колу із завданням

- Червоний колір — ведення в напівприсіді;
- зелений колір — ведення у бігу.

Місто «Кидай-но!» (5 хв)

— Ми дісталися міста «Кидай-но!»

Учні шикуються у дві шеренги.

Естафета з підкиданням м'яча вгору в русі, з подальшим його ловінням

— Для того щоб не хворіти, вам слід узяти участь в естафеті «Градусник».

Перші учасники команди тримають під пахвою гімнастичну палицю («градусник»). Після подолання певної дистанції необхідно передати «градусник» без рук наступному учасникові команди. Естафету проводять декілька разів.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)

— На завершення ми трішки пограємо.

Гра «Завмири!» (Див. додаток 9)

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Навчити «мосту» із положення стоячи.
2. Удосконалювати техніку ведення м'яча.
3. Сприяти розвитку витривалості та сили.
4. Сприяти формуванню культури рухів, розвитку уваги; удосконалювати вміння реагувати на сигнал рухливою грою «Фігури».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, мати, стійки, скакалки.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання	30 с	Перевірка спортивної форми
Ознайомлення із завданнями уроку		
Організовуючі вправи	1 хв	
Ходьба • На носках, руки на пояс; • перекастом з п'яти на носок; • із зупинкою за сигналом	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, назад, у сторони; • із зупинками стрибком за зоровим сигналом; • із захлестом гомілок	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахується! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ на місці		
1. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–4 — колові рухи вперед; 5–8 — колові рухи назад	6–8 р.	Стежити за амплітудою рухів
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 — колові рухи у ліктьових суглобах уперед; 5–8 — колові рухи у ліктьових суглобах назад	6–8 р.	Стежити за амплітудою рухів
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 — колові рухи кистями уперед; 5–8 — колові рухи кистями назад	6–8 р.	Стежити за амплітудою рухів
4. В. п. — о. с. 1 — ліву ногу вперед на носок, руки на пояс; 2 — нахил ліворуч, праву руку вгору; 3 — стійка ноги разом, руки на пояс; 4 — в. п.	6–8 р.	Спина пряма, нахил чітко в сторону
5. В. п. — о. с. 1 — крок лівою ногою ліворуч, руки в сторони; 2 — нахил до лівої ноги, торкнутись правою рукою; 3 — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 4 — в. п.	6–8 р.	Ноги не згинати
6. В. п. — о. с. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.	15 р.	Спина пряма, погляд уперед, п'яти від підлоги не відривати
7. В. п. — о. с. 1 — крок лівою ногою ліворуч, руки вперед; 2 — мах лівою ногою до правої руки; 3 — приставити ногу; 4 — в. п.	6–8 р.	Спина пряма, не присідати, нога пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — упор присівши. 1 — стрибком в упор лежачи; 2 — в. п.	10 р.	Сприяти зміцненню м'язів черевного преса
9. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — стрибки на двох ногах; 4 — поворот на 180°	6–8 р.	Сприяти зміцненню м'язів ніг. Відновити дихання після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Теоретичні відомості Вправа «Міст» (Див. додаток 10)	30 с	Забезпечити усвідомлене слухання
«Міст» 3 в. п. лежачи на спині (тримати 3 с) Лежачи на спині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розвернути назовні, руками обпертися біля плечей. Одночасно випрямляючи руки й ноги, прогнутися, сильно нахилити голову назад. У положенні «міст», розгинаючи ноги в колінах, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та ноги й нахилиючи голову вперед, повільно опуститися на спину у в. п., випрямити руки й ноги. Послідовність навчання: 1. В. п. — стоячи ноги нарізно біля гімнастичної стінки, набути в. п. та нахилити голову назад. 2. 3 в. п. лежачи на спині виконати «міст» спочатку з допомогою, а потім самостійно. 3 в. п. стоячи Положення «мосту» набувають з положення стоячи, прогинаючись назад спиною з витягнутими руками вгору паралельно тулубу. Під час нахилу голову спрямовано прямо. Перед тим, як поставити руки на мат, потрібно побачити місце, куди ставити руки. В положенні стоячи з опорою або підтримкою «Міст» з положення стоячи з опорою — різновид «Моста», коли для спрощення використовують опору — людину, яка здійснює страховку, або стіну. Страхувальник підтримує спину в області попереку під час прогину назад. Стіна потрібна під час виконання вигину назад, щоб людина не впала різко на спину, а плавно, спираючись на стіну, «дійшла» руками до підлоги по стіні та набула положення «мосту»	10 хв	Виконувати за командою вчителя, максимально прогинаючись. Виконувати з допомогою (підтримувати за попереки). Можна «крокувати» руками (опускаючись униз) по рейках гімнастичної стінки. У ході навчання слід звертати увагу на те, щоб ступні повністю стояли на підлозі, а плечі були на рівні кистей. Страхування: стоячи збоку, притримувати однією рукою під спину біля лопаток, другою — під попереки. Після цієї вправи доцільно зробити 2–3 нахили вперед
Ведення м'яча Ведення починати з правої руки, ліва рука за спиною до стійки, потім змінюють руку. • З обведенням стійок; • зі зміною напрямку; • зі зміною швидкості; • зі зміною висоти відскоку	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча під час ходьби та по прямій бігом. Можна проводити у вигляді естафети
Розвиток сили Утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині	3 хв, кількість підходів та тривалість на розсуд учителя	Дихання не затримувати
Розвиток витривалості Стрибки зі скакалкою	2 хв	Темп — 110–120 стрибків за 1 хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Фігури» (Див. додаток 11)	4 хв	Можна використовувати різні варіанти гри
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити «міст» із положення стоячи.
2. Закріпити техніку ведення м'яча.
3. Сприяти розвитку витривалості та сили.
4. Сприяти розвитку швидкості естафетою «Маленькі кроки».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, мати, стійки, скакалки, обручі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи	1 хв	
Ходьба • На носках, руки на пояс; • перекатом з п'яти на носок; • із зупинкою за сигналом	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, назад, у сторони; • із зупинками стрибком за зоровим сигналом; • із захлестом гомілок	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахуйся! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ з обручами 1. В. п. — стійка ноги разом, обруч вертикально за спиною, хват зовні. 1–2 — піднімаючи обруч назад — угору, підвестись на носки і потягнутись (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Темп виконання повільний, руки не згинати, зберігати рівновагу
2. В. п. — стійка ноги разом, обруч вертикально на підлозі попереду, широким хватом зверху. 1 — обруч угору, мах лівою ногою назад (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме з правої ноги	6–8 р. кожною ногою	Темп виконання повільний. Махи виконувати прямими ногами
3. В. п. — о. с., обруч вертикально у прямих руках перед собою. 1 — відставляючи праву ногу праворуч на носок, нахил праворуч, обертаючи обруч за годинниковою стрілкою (праву руку вниз, ліву вгору), голову праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	4–5 р. у кожную сторону	Темп виконання середній. Ноги не згинати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч на лівій (правій) руці. Обертання обруча по черзі на кожній руці	По 10–12 р.	Спина пряма, без зорового контролю

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально попереду, хват зовні. 1–2 — нахил уперед прогнувшись, обруч угору (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Нахилиючись, ноги не згинати, прогнутись у попереку, дивитись уперед
6. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору. 1–3 — пружинисті нахили вперед (видих), 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання середній
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, обруч лежить на підлозі попереду. 1 — стрибок усередину обруча, стрибок назовні, просуваючись по колу обруча	До 45 стрибків	Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
«Міст» • 3 в. п. лежачи на спині (тримати 3 с); • з в. п. стоячи; • в положенні стоячи з опорою або підтримкою. (Див. урок № 70)	10 хв	Страхування: стоячи збоку, притримувати однією рукою під спину біля лопаток, другою — під попереки. Після цієї вправи доцільно зробити 2–3 нахили вперед
Ведення м'яча Ведення починати з правої руки, ліва рука за спиною до стійки, потім змінюють руку. • З обведенням стійок; • зі зміною напрямку; • зі зміною швидкості; • зі зміною висоти відскоку	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча під час ходьби та по прямій бігом. Можна проводити у вигляді естафети
Розвиток сили Утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині	3 хв, кількість підходів та тривалість на розсуд учителя	Дихання не затримувати
Розвиток витривалості Стрибки зі скакалкою	2 хв	Темп — 110–120 стрибків за 1 хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Естафета «Маленькі кроки» Об'єднати учнів класу у 2 команди та перешикувати у 2 колони. Перші номери стоять в обручах. Завдання: маленькими та швидкими кроками-переступаннями штовхати носками обруч зсередини по прямій, не виходячи з нього, до певної відмітки, назад — бігом, передаючи естафету (обруч) наступному учасникові своєї команди	4 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Ігровий урок «Обери собі професію»**Завдання:**

1. Сприяти формуванню навичок виконання вправ для зміцнення склепіння стопи і поліпшення постави.
2. Сприяти розвитку пам'яті, уваги, мислення, спритності, швидкості, уміння розраховувати свої дії.
3. Розширювати кругозір дітей про професії.
4. Розвивати увагу, витримку; виховувати почуття товариства.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: фідболи, канат, 2 совки, 2 відерці, тенісні м'ячі, малі предмети, 2 обручі, 2 віники, 2 машинки на мотузочці, 2 кеглі, 12 карток з математичними прикладами, 12 карток з відповідями, 2 фломастери, 2 аркуші паперу, 12 карток із зображеннями частин тіла, 12 овочів, 2 відра, 16 кубиків, 6 дощок, 12 конвертів, 12 марок, 2 клейолівці, крейда, свисток.

ХІД УРОКУ**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)**

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учитель. Клас, шикуйся! Струнко! Сьогодні на уроці ми поринемо у світ професій. Наприкінці уроку ви повинні назвати, з якими професіями зустрілися.

Ходьба (1 хв)

Різновиди ходьби.

— Перед тим, як ми почнемо заняття, налаштуймося на роботу і виконаймо розминку. Клас, шикуйся! Струнко! Ліворуч, в обхід залом кроком руш! Дистанція — 1 крок.

Біг (2 хв)

Біг; біг зі зміною напрямку.

— Бігом, руш! Руки зігнуті в ліктях. Дотримувати дистанції, стежити за вдихом через ніс, за правильною роботою рук. Ліворуч, «змійкою», руш!

Ходьба (30 с)

— Кроком руш!

Комплекс ЗРВ з великим м'ячем (фідболом) для збільшення рухливості хребта і суглобів (5 хв)

1. В. п. — сидячи на фідболі, руки «в замок» за спиною.
Підняти руки вгору до максимально можливого рівня. (4 р.)
ОМВ. Спина пряма.
2. В. п. — сід ноги нарізно, руки на фідболі.
Відкотити і прикотити фідбол уперед — назад. (8 р.)
ОМВ. Ноги не згинати.
3. В. п. — сидячи на фідболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій області.
Нахилити правою рукою голову праворуч, спина пряма.
Повторити те саме лівою рукою. (4 р.)
ОМВ. Спина пряма.
4. В. п. — лежачи спиною на фідболі.
Тягнути руки в сторони, вгору, ноги в упорі на підлозі. (20–30 с.)
5. В. п. — лежачи спиною на фідболі, руки за головою.
Згинати і розгинати ноги в колінних суглобах, стопи на підлозі. (8–10 р.)
ОМВ. Темп виконання повільний.

6. В. п. — сидячи на фітболі, глибокий нахил уперед.

Руками обхопити фітбол, що знаходиться між ногами. (4–6 р.)

7. В. п. — сидячи на фітболі, руки в упорі на м'ячі позаду, одну зігнуту ногу покласти на другу. Нахил уперед.

Зміна ноги. (4–6 р.)

8. В. п. — сидячи на фітболі, одна нога в упорі на п'яті.

Тягнутися до однієї, потім до другої ноги. (По 8 р.)

Об'єднання учнів у дві команди.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (26 хв)

— Сьогодні ми ознайомимося з професіями людей, чию працю ви спостерігаєте щодня. Що таке професія? (Відповіді учнів.)

— Професія — це рід занять, трудова діяльність. Зараз ви відгадуватимете загадки про професії. Потім долучимося до цієї професії через естафети. Згадаймо правила безпеки під час естафет. (Див. додаток 12).

Естафета «Двірник» (4 хв)

Він прокинеться на зорі,
Сніг розчистить у дворі.
Всі доріжки підмете
Та сміття все прибере. (Двірник)

— Якщо ви знаєте відгадку, підводьте руку!

Естафета «Водій» (4 хв)

Встаємо ми дуже рано,
Адже наша турбота —
Всіх відвезти на роботу. (Водій)

Естафета «Учитель» (5 хв)

Він нам, як мама, дорогий,
Він хоче нас навчити
Любити край чудовий свій.
Це мудрий наш... (учитель).

Естафета «Художник» (4 хв)

Біга пензлик по тканині,
Підкоряючись людині,
А людина творить свій,
Неповторний світ, живий. (Художник.)

Естафета «Будівельник» (4 хв)

Рівно цеглу викладає,
Дах старанно покриває...
Каменярі і покрівельники
Мають назву... (будівельник).

Естафета «Листоноша» (4 хв)

Хто розносить нам листи,
Повідомлення, газети?
Ой, важка у нього ноша!
Діти, хто він?.. (Листоноша)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (4 хв)

Підбиття підсумків

— Клас, рівняйся! Струнко! Підіб'ємо підсумки естафет. Добіг кінця наш урок. Сьогодні ви відчули себе в різних професіях. З якими професіями ми мали справу? (Відповіді учнів.)

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Закріпити «міст» із положення стоячи.
2. Навчити акробатичних елементів: стійки на голові із зігнутими ногами (хлопці); стійки на лопатках (дівчата).
3. Навчити кидків м'яча у кошик.
4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
5. Сприяти розвитку фізичних якостей рухливою грою «Слухай сигнал».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, мати, баскетбольний щит.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання	45 с	Перевірка спортивної форми
Ознайомлення із завданнями уроку		
Організовуючі вправи	30 с	Звертати увагу на виконання стройових команд
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг 1) На прямих ногах: ноги назад та вперед; 2) із зупинками стрибком за зоровим сигналом; 3) на носках	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги разом, руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з високим підніманням стегон	20–25 кроків	Стежити за правильністю виконання вправи
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз. 1 — кисті в кулак до плечей ліктями вперед; 2 — енергійно випрямити руки вгору, прогнутися (вдих); 3 — кисті до плечей; 4 — в. п. (видих)	8 р.	Дихання не затримувати
3. В. п. — о. с. 1 — нахил ліворуч, рука ковзає по нозі до гомілковостопного суглоба (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил праворуч, рука ковзає по нозі до гомілковостопного суглоба (видих); 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Ноги прямі. Без різких рухів
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил до правої ноги, руками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, руками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих)	6 р.	Ноги прямі
5. В. п. — о. с. 1 — присід, коліна нарізно, відірвати п'яти від підлоги, руками торкнутися п'ят позаду (видих); 2 — в. п. (вдих)	8 р.	Можна утримувати положення присіду (рівновагу) декілька секунд
6. В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — випрямити праву ногу назад, прогнутись; 2 — в. п.; 3 — випрямити ліву ногу назад, прогнутись; 4 — в. п.	По 8 р.	Спина пряма
7. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони долонями вгору. 1 — зігнути ноги, підтягти руками до голови (вдих); 2 — в. п. (видих)	8 р.	Без різких рухів

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — підтягнути зігнуту в коліні ногу до грудей (видих); 2 — в. п. (вдох); 3 — підтягнути другу ногу; 4 — в. п.	6 р.	Поперек не відривати від підлоги
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Теоретичні відомості Акробатичні вправи розвивають силу, швидко-силові якості, гнучкість, спритність, швидкість реакції, рухливість нервових процесів, орієнтування в просторі, є відмінним засобом тренування вестибулярного апарату. Навички, набуті на заняттях акробатичними вправами, можуть бути використані в найнесподіваніших спортивних і життєвих ситуаціях	30 с	Забезпечити усвідомлене слухання
«Міст» 3 в. п. — стоячи (Див. урок № 70)	5 хв	(Див. урок № 70)
Стійка на голові із зігнутими ногами (хлопці) (Див. додаток 13)	7 хв	З допомогою. Масу тіла рівномірно розподілено на всі точки опори. Руки ставити на ширину плечей, лікті зігнутих рук звернені назад, пальці розвернуто вперед — назовні
Стійка на лопатках (дівчата) В. п. — упор присівши, перекатом назад, виконати стійку на лопатках із зігнутими та прямими ногами (утримувати 3–5 с). Стійку на лопатках виконують спочатку із зігнутими ногами, потім — з випрямленими	7 хв	Тіло закріплене, ноги прямі. Лікті рук на ширині плечей, кисті закріплені та впираються в поперек. Зі стійки на лопатках перекочування вперед у присід у групуванні
Кидки м'яча у кошик Одною рукою від плеча, змінюючи руки	5 хв	З близьких та середніх дистанцій
Розвиток сили Передачі набивного м'яча із різних в. п.	4 хв	У парах, у трійках
Рухлива гра «Слухай сигнал» Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у довільному напрямку. Коли вчитель подає сигнал в обумовлений спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу	4 хв	Стежити за дотриманням правил
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Розвиток гнучкості вправами хатха-йоги Метелик В. п. — сидячи, зігнути коліна. Коліна акуратно розводити в сторони, а руки покласти під зовнішнє склепіння стопи; пальці з'єднати між собою. У такому положенні нахилитися вперед. Потилиця повинна «дивитися» вгору, а стегна — не відриватися від підлоги. Опустити плечі, підборіддя притягнути до грудей	На розсуд учителя	Розтягнення хребта. Упиратися в коліна і відчувати, як впливає сила тяжіння
Японський шпагат В. п. — широкий сід ноги нарізно. Нахилиючись уперед, торкнутися підлоги долонями. Перенести вагу на долоні, ноги розвести в сторони. Нахилитися вперед. Лікті впираються в живіт під кутом 90°, відірвати таз від підлоги	На розсуд учителя	Виконуючи вправу, потрібно бути обережними, не робити через силу; якщо у когось щось не виходить, до кінця вправу можна не доводити
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 74

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити акробатичні елементи: стійку на голові із зігнутими ногами (хлопці); стійку на лопатках (дівчата).
2. Повторити кидки м'яча у кошик.
3. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
4. Сприяти розвитку координації рухів, спритності, опорно-рухового апарату рухливою грою «Бички».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, мати, баскетбольний щит.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи	30 с	
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг 1) На прямих ногах: ноги назад та уперед; 2) із зупинками стрибком за зоровим сигналом; 3) на носках	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. 1 — руки за голову; 2 — руки вгору, відставити праву ногу назад і потягнутись (вдих); 3 — приставити ногу, руки за голову; 4 — руки вниз (видих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Піднімати по черзі праву і ліву ногу. Нога пряма, носок відтягнути. У положенні «руки за голову» лікті тримати широко
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — коловий рух руками вперед; 2–3 — пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання не затримувати
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил праворуч, ліву руку підняти вгору (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил ліворуч, праву руку підняти вгору (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Під час виконання вправи на нахилитись уперед
4. В. п. — упор присівши. 1 — упор присівши на лівій нозі, праву в сторону на носок; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з другої ноги в іншу сторону. <i>Варіант цієї вправи:</i> із в. п. упор присівши на одній нозі, друга вбік на носок — зміна положення ніг на кожний рахунок	8–10 р	Дихання довільне. Вправу виконувати в повільному темпі. Стежити, щоб носок ноги, що відведена в сторону, знаходився на одній лінії з руками

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — присід на повній ступні, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих)	8–10 р	Для виконання вправи ноги поставити якнайширше, тулуб вперед не нахилати. Темп виконання повільний
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).	8–10 р.	Темп виконання середній. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'яти від підлоги не відривати
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком ноги разом	30–35 стрибків	Стрибки виконувати на носках, стежити за ритмічним диханням. Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Стійка на голові із зігнутими ногами (хлопці) (Див. урок № 73)	10 хв	(Див. урок № 73)
Стійка на лопатках (дівчата) (Див. урок № 73)	10 хв	(Див. урок № 73)
Кидки м'яча у кошик Однією рукою від плеча, змінюючи руки	5 хв	З близьких та середніх дистанцій
Розвиток сили Передачі набивного м'яча із різних в. п.	5 хв	У парах, у трійках
Рухлива гра «Бички» На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 7–10 м. До першої лінії підходять одночасно по 3–4 дитини. Перед кожним на лінії лежить по однаковому м'ячу. За сигналом або командою діти набувають колінно-кистьового положення і починають рух до другої лінії, одночасно штовхаючи головою перед собою м'яч. Перемагає той гравець, хто першим перетне другу лінію, не втративши при цьому м'яч	5 хв	Стежити за дотриманням правил
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Розвиток гнучкості вправами хатха-йоги Метелик В. п. — сидячи, зігнути коліна. Коліна акуратно розводити в сторони, а руки покласти під зовнішнє склепіння стопи; пальці з'єднати між собою. У такому положенні нахилитися вперед. Потилиця повинна «дивитися» вгору, а стегна — не відриватися від підлоги. Опустити плечі, підборіддя притягнути до грудей	На розсуд учителя	Розтягнення хребта. Упіратися в коліна і відчувати, як впливає сила тяжіння
Японський шпагат В. п. — широкий сід ноги нарізно. Нахилиючись уперед, торкнутися підлоги долонями. Перенести вагу на долоні, ноги розвести в сторони. Нахилитися вперед. Лікті впираються в живіт під кутом 90°, відірвати таз від підлоги	На розсуд учителя	Виконуючи вправу, потрібно бути обережними, не робити через силу; якщо у когось щось не виходить, до кінця вправу можна не доводити
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Інтегрований урок з фізичної культури та музики**Завдання:**

1. Сприяти розвитку фізичних якостей.
2. Сприяти формуванню музично-рухових умінь і навичок.
3. Сприяти розвитку творчих здібностей, почуття ритму, музикальності, пам'яті, уваги, загальної культури рухів та поведінки.
4. Закріпити акробатичні елементи: стійку на голові із зігнутими ногами (хлопці); стійку на лопатках (дівчата).
5. Виховувати моральні, вольові та естетичні якості.

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** свисток, м'яч волейбольний, музичний програвач, фітболи, каремати.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання	30 с	Перевірка спортивної форми
Ознайомлення із завданнями уроку		
Організовуючі вправи	30 с	Звертати увагу на виконання стройових команд
Біг	2 хв	Стежити за ознаками втоми
Ходьба • На носках, руки на пояс; • на п'ятах; • на внутрішньому боці стопи; • на зовнішньому боці стопи	1 хв	Стежити за поставою
Комплекс ЗРВ з фітболами під музичний супровід		
1. Фітбол угору В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. 1 — підняти м'яч угору, подивитися на нього; 2 — в. п.	10 р.	Спина пряма, стежити за диханням
2. Нахили тулуба вперед В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч попереду. 1 — нахил уперед, долоні на м'ячі; 2–3 — пружинисті нахили з натиском на м'яч; 4 — в. п.	10 р.	Ноги не згинати
3. Нахили тулуба в сторони В. п. — сидючи на фітболі, руки зігнуті перед собою. 1 — нахил тулуба ліворуч, підняти праву руку вгору, праву ногу поставити на носок; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба праворуч, підняти ліву руку, ліву ногу поставити на носок; 4 — в. п.	8–10 р.	Живіт підтягнутий, спина пряма
4. Жабка В. п. — присід, м'яч перед собою, руки на м'ячі. 1 — лягти животом на м'яч, упор на руки, ноги зігнуті в колінах; 2–3 — утримувати положення; 4 — в. п.	8–10 р.	Утримувати рівновагу
5. Ящірка В. п. — лежачи на спині на карематі, стопи на м'ячі, руки вздовж тулуба. 1–2 — стопами підкотити фітбол до сідниць; 3–4 — в. п.	8–10 р.	Таз не опускати
6. Місточок В. п. — лежачи животом на м'ячі, упор руками в підлогу. 1–4 — «крокувати» руками вперед, прокочуватися на м'ячі, «крокувати» руками назад, набути в. п.	8 р.	Ноги прямі
7. Стрибки навколо м'яча В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс	20 р.	Виконати вправи на відновлення дихання після стрибків

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Акробатичні елементи Стійка на голові із зігнутими ногами (хлопці); стійка на лопатках (дівчата). (Див. урок № 73)	8 хв	(Див. урок № 73)
Спів у супроводі фонограми (або музичного інструменту) пісні Є. Карпенко «Їжачки зелені»	2 хв	Голосно, чітко
Рухлива гра «Артбол» («Снайпер») Кількість гравців у кожній команді — 10 осіб на чолі з капітаном. Завдання кожної команди: кидком м'яча влучати у гравців команди суперників — «вибивати» їх із поля. Перед початком гри між командами розігрують майданчик і м'яч (право першого кидка). Гру починає капітан зі своєї лінії капітанів. «Вибивати» гравців можна тільки після третього пасу (м'яч передають як усередині сектора, так і на лінію капітанів), робити це можуть і капітан, і члени команди. Гравця вважають «вибитим», якщо м'яч, торкнувшись його, упав на майданчик або за його межами. Те саме, якщо м'яч торкнувся кількох гравців. М'ячем, що торкнувся землі, «вибити» гравця не можна. Якщо м'яч торкнувся гравця (чи кількох гравців), а потім, не торкнувшись землі, був спійманий товаришем по команді, то гравець (гравці) залишається на полі. «Вибиті» гравці йдуть з поля на лінію капітана своєї команди. Якщо один з них «вибиває» гравця команди супротивника, то повертається на поле. «Полонений» виходить на поле один незалежно від кількості гравців, яких він «вибив». Після першого ж «вибитого» гравця своєї команди капітан іде зі свого місця і виходить у поле. Капітан команди, «вибитий» з поля, іде на лінію капітана на правах рядового гравця. Якщо «полонені» зуміли повернутися на поле і на лінії капітана нікого не залишилося, туди повертається капітан. Гравці не мають права заступати за обмежувальну лінію. Якщо гравець зловив м'яч, але заступив за лінію, м'яч передають команді суперників, а гравець залишається на полі. «Полонені» не мають права бити м'ячем з кута, за межами бічних обмежувальних ліній. У разі порушення цього правила м'яч переходить суперникам. Якщо м'яч вийшов за межі майданчика, то його передають на лінію того капітана, до якого ближче знаходиться (відносно середньої лінії майданчика). Якщо гравець, ухиляючись від удару, заступив за обмежувальну лінію, його вважають «вибитим». У разі всіх порушень м'яч передають на лінію капітана. Кількість запасних гравців визначається положенням гри. Кількість замінів не обмежена. Замінювати гравців можна тільки на лінії капітана, у момент зупинки гри або у разі травмування польового гравця. Гра триває до «вибивання» всіх гравців однієї команди, або протягом певного часу із підрахунком «вибитих» гравців у кожній команді	13 хв	Спортивна гра з м'ячем придумана в дитячому таборі «Артек» в повоєнні роки. Майданчик для гри — прямокутник 18 × 9 м (можна використовувати для цього волейбольний майданчик без сітки), розділений середньою лінією навпіл, кожна з яких — сектор однієї команди. Дальні від середньої лінії сторони поля — лінії капітанів. Грають волейбольним м'ячем. Додаткові правила для молодших школярів Кількість зіграних партій має бути не більше трьох. Тривалість однієї партії — 10 хв. Перерва між партіями — 5 хв. Якщо на майданчику залишається один гравець, через кожні 2 хв він має хвилинну перерву для відпочинку. Гру судять старший суддя й двоє його помічників
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправа на розслаблення всього організму «Снігова баба» Діти уявляють, що кожен з них снігова баба. Величезна, красива, виліплена зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві руки стирчать у сторони. Вона стоїть на міцних ніжках. Світить сонце. Згодом воно починає припікати, тому снігова баба починає танути. Далі діти зображають, як тоне снігова баба. Спочатку тоне голова, потім одна рука, друга. Потім потроху починає танути тулуб. Снігова баба перетворюється на калюжку	4 хв	Учні відновлюють дихання
Підбиття підсумків уроку Слухання маршу	1 хв	Вихід із зали під марш

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

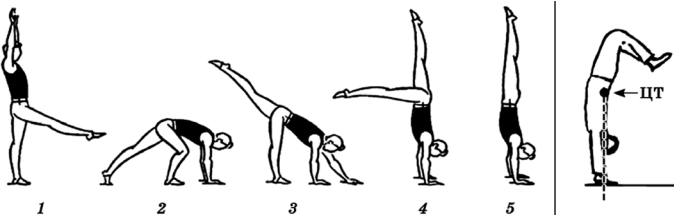
1. Навчити техніки виконання стійки на голові та руках із зігнутими ногами.
2. Удосконалювати техніку кидків м'яча у кошик.
3. Ознайомити учнів з елементами корфболу за допомоги рухливої гри «Найшвидша пара».
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти формуванню правильної постави.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: скакалки, мати, баскетбольні м'ячі (з розрахунку один м'яч — на пару гравців).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи	30 с	Звертати увагу на правильність виконання стройових вправ
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • «Зигзагом»; • із зупинками стрибком за слуховим сигналом; • спиною вперед	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці зі скакалкою 1. В. п. — стійка ноги разом, скакалка попереду. 1 — випад правою ногою вперед, руки вгору, прогнутися (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — випад лівою ногою вперед, руки вгору, прогнутися; 4 — в. п. (видих)	8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка в правій руці. 1 — колові рухи правою рукою; перекласти скакалку в ліву; 2 — в. п., скакалка в лівій руці; 3–4 — те саме в іншу сторону	10 р.	Руки прямі. Темп виконання середній, голову не нахилати
3. В. п. — стійка ноги разом, скакалка в правій руці. 1–2 — мах правою ногою вгору, водночас ударити скакалкою об підлогу під ногою, підхопити скакалку лівою рукою; 3–4 — те саме в іншу сторону	6 р.	Руки прямі. Темп виконання середній, спину тримати рівно, ноги в колінах не згинати
4. В. п. — стійка ноги разом, руки зі скакалкою вгору. 1–2 — нахил униз, скакалкою торкнутися підлоги; 3–4 — в. п.	8 р.	Руки прямі, ноги не згинати
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зі скакалкою вгору. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч; 4 — в. п.	8 р.	Ноги і тулуб прямі
6. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка попереду. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.	8 р.	Спину тримати рівно

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Стійка на голові із зігнутими ногами <i>(Див. урок № 73)</i>	10 хв	<i>(Див. урок № 73)</i> З допомогою. Хлопці повторюють, дівчата вивчають
Стійка на руках із зігнутими ногами Стоячи на маховій нозі, поштовхову — вперед на носок, руки вгору долонями вперед, кроком зробити випад, нахилити тулуб уперед, поставити прямі руки на підлогу на ширині плечей і махом однієї ноги, поштовхом другої набутти стійки на руках. У стійці ноги з'єднані, дивитися на підлогу, дещо нахиливши голову назад. У стійці на руках максимально витягнутися вгору, зберігаючи рівновагу і пряме положення тіла		З допомогою. Біля стіни, центр тіла — поперек
		
Кидки м'яча у кошик Однією рукою від плеча, змінюючи руки	6 хв	З близьких та середніх дистанцій
Рухлива гра з елементами корфболу «Найшвидша пара» Гравці об'єднуються у пари і розташовуються на відстані 4–6 м одне від одного, шикуючись у шеренги. У кожної пари є м'яч. За сигналом учителя вони починають виконувати передачі м'яча, заздалегідь обумовленим способом (двома руками від грудей, однією рукою від плеча і т. ін.), намагаючись не впустити його на майданчик. Перемагає пара, яка виконала 10, 15, 20 передач м'яча без його падіння	6 хв	Рекомендація: грати на кількість передач або на час їхнього виконання
Розвиток гнучкості 1. В. п. — руки на пояс. 1–2 — випади по черзі на праву та ліву ногу вперед; 3–4 — в. п. 2. В. п. — руки на пояс. 1–4 — пружинисті махи правою ногою в сторону; 5–8 — пружинисті махи правою ногою назад. Повторити з другої ноги	3 хв 8 р.	Темп виконання середній. Ногу під час махів тримати прямою
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для формування правильної постави 1. В. п. — лежачи на животі. 1 — прогнутися, руки назад, ноги відірвати від підлоги; 2–3 — утримувати положення; 4 — в. п. 2. В. п. — лежачи на животі, руки вперед. 1 — мах правою рукою і ногою; 2 — в. п.; 3 — мах лівою рукою і ногою; 4 — в. п.	По 10 р.	Максимальне прогинання у всіх відділах хребта
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити техніку виконання стійки на голові та руках із зігнутими ногами.
2. Закріпити техніку виконання кидків м'яча у кошик.
3. Ознайомити учнів з елементами корфболу за допомоги рухливої гри «Чия команда більше разів влучить у кошик».
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти формуванню правильної постави.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: мати, дві корфбольні стійки (або 2 баскетбольні щити), баскетбольні м'ячі (за кількістю гравців у командах).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	45 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи	30 с	
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • «Зигзагом»; • із зупинками стрибком за слуховим сигналом; • спиною вперед • приставними кроками	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. 1 — руки вперед (вдих); 2 — руки в сторони (видих); 3 — руки вгору, оплеск у долоні над головою (вдих); 4 — руки через сторони вниз (видих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Під час сплеску в долоні подивитись на руки
2. В. п. — стійка ноги разом, пальці зчеплені позаду за спиною. 1 — відвести руки назад і стати на носки; 2 — в. п.	8–10 р.	Руки прямі. Темп виконання середній, рухи виконувати енергійно, ледь прогинаючись. Дихання рівномірне
3. В. п. — о. с. 1 — присід на носках, руки вперед (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — присід на носках, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Присідаючи, тулуб тримати прямо, коліна розвести
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба ліворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба праворуч (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Виконуючи вправу, не нахилатись уперед, ноги не згинати і не відривати від підлоги
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 — нахил тулуба вперед (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання повільний. Під час нахилу ноги не згинати, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, дивитись на руки

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — о. с. 1 — мах правою ногою праворуч, руки в сторони (вдих); 2 — випад правою ногою з напівнахилом уперед, руки схресно перед грудьми (видих); 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону	6–8 р.	Темп виконання середній. Махи виконувати якнайвище. Звертати увагу на те, щоб діти не нахилили тулуб убік під час виконання стійки на одній нозі
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — стрибки на обох ногах; 4 — стрибок з поворотом на 180°	До 30 стрибків. По 2–4 повороти в кожну сторону	Стрибати м'яко, на носках. Стрибок з поворотом виконувати якнайвище. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Стійка на голові із зігнутими ногами (Див. урок № 73)	10 хв	(Див. урок № 73) З допомогою. Хлопці повторюють, дівчата вивчають
Стійка на руках із зігнутими ногами (Див. урок № 76)		З допомогою. Біля стіни, центр тіла — поперек
Кидки м'яча у кошик Однією рукою від плеча, змінюючи руки	6 хв	З близьких та середніх дистанцій
Рухлива гра з елементами корфболу «Чия команда більше разів влучить у кошик» Учні об'єднуються у дві команди. Кожна команда, шикуючись, стає навпроти свого кошика (або баскетбольного щита) на лінії штрафного кидка в колоні по одному. У кожного гравця команди по м'ячу. В порядку черги гравці здійснюють кидки м'яча будь-яким способом у кошик/щит. У разі влучення в кошик/щит, команда хором вигукує рахунок забитих м'ячів. Виграє команда, яка забила більшу кількість м'ячів	6 хв	Рекомендація: можна ввести різні точки для виконання кидка, ввести часовий параметр (за 1, 2, 3 хв). За наявності декількох корфбольних стійок можна грати декількома командами
Розвиток гнучкості 1. В. п. — руки на пояс. 1–2 — випад по черзі на праву та ліву ногу вперед; 3–4 — в. п. 2. В. п. — руки на пояс. 1–4 — пружинисті махи правою ногою в сторону; 5–8 — пружинисті махи правою ногою назад. Повторити з другої ноги	3 хв 8 р.	Темп виконання середній. Нogu під час махів тримати прямою
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для формування правильної постави 1. В. п. — лежачи на животі. 1 — прогнутися, руки назад, ноги відірвати від підлоги; 2–3 — утримувати положення; 4 — в. п. 2. В. п. — лежачи на животі, руки вперед. 1 — мах правою рукою і ногою; 2 — в. п.; 3 — мах лівою рукою і ногою; 4 — в. п.	По 10 р.	Максимальне прогинання у всіх відділах хребта
Підбиття підсумків уроку		
	30 с	

УРОК № 78

Дата _____

Клас _____

Змагальний урок «Веселі естафети»

Завдання:

1. Залучати дітей до систематичних занять фізичною культурою.
2. Пропагувати здоровий спосіб життя.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Виховувати моральні якості: почуття дружби, взаємодопомоги і колективізму.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: прапорці, підставки для них, кошики, обручі, поворотні стійки з прапорцями, кеглі, стільці, коробки, м'ячі, мішені, крейда, кеглі, мати, мішки без дна, бар'єри, аудіозаписи маршової музики.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (7 хв)

Під звуки маршу команди в спортивній формі заходять до спортивної зали.

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Кожна команда вимовляє назву і свій девіз.

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

«Естафета-розминка»

Інвентар: прапорці, підставки для них, поворотні стійки.

Учням необхідно перенести прапорці. Один учень бере прапорець, біжить до стійки, ставить або кладе його, оббігає поворотний прапорець і повертається, передавши естафету наступному гравцеві.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Естафета «Збирання м'ячів»

Інвентар: кошики, м'ячі, обручі.

Учасник з кошиком біжить до обруча, у якому лежать м'ячі, бере один м'яч і повертається назад, передає кошик з м'ячем наступному учасникові, а сам стає в кінець колони. Наступний учасник біжить і кладе в кошик ще один м'яч і також повертається. Завдання виконують усі учасники. Перемагає команда, яка першою збрала всі м'ячі.

Естафета «Чарівні обручі»

Інвентар: обручі, поворотні стійки з прапорцями.

Перший учасник надягає обруч на себе, тримаючи його, біжить, оббігає стійку з прапорцями і повертається назад, передавши обруч наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

Естафета «Влучний стрілець»

Інвентар: кеглі, стільці, коробки, м'ячі (за кількістю учасників), мішені.

Учні біжать «змійкою», оббігаючи кеглі (фішки), добігають до стільця, де лежать м'ячі, беруть їх і кидають у мішень, а потім повертаються назад, оббігаючи кеглі «змійкою», передають естафету наступному учасникові. Інші учасники виконують те саме завдання. Перемагає команда, яка отримала найбільшу кількість очок.

Естафета «Смуга перешкод»

Інвентар: крейда, кеглі, мати, мішки без дна, поворотні стійки з прапорцями, 6 предметів для проповзання.

Учасники по одному долають перешкоди: «болото»; «тунель»; стежка «змійкою» (оббігаючи навколо кеглів, добігти до поворотного прапорця і повернутися), «колючий дріт» (тобто проповзти під предметами). Кожен учасник виконує всі завдання. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

Естафети можна проводити по декілька разів за бажанням учнів та якщо є час.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)

Естафета «Потяг»

У грі беруть участь дві команди (2 «потяги»: «Львів — Київ», «Одеса — Київ»).

Команди шикуються у колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники — «тепловози». Вони біжать до високої стійки («станції»), оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і «чіпляють» другий «вагон» і т. ін. Можна «чіпляти» по одному «вагону» (по одному учасникові), по два «вагони» водночас (по двоє учасників) або всі «вагони» (всю команду).

Виграє та команда («потяг»), яка швидше завершить естафету, не «загубивши вагони».

Вправи на відновлення дихання

1. В. п. — о. с.

- 1) Зробити вдих, нахиливши голову до лівого плеча, потім видих, нахиливши голову від лівого плеча до правого;
- 2) відвести голову назад (вдих), зігнути підборіддя до грудей (видих);
- 3) повернути голову до лівого плеча (вдих), повернути від лівого до правого плеча (видих).

2. В. п. — о. с.

- 1) Повільно піднімати плечі (вдих), опустити (видих);
- 2) відвести плечі та зігнути в ліктях руки назад (вдих), плечі й руки набувають в. п. (видих);
- 3) обертати плечі вперед і вгору (вдих), назад і вниз (видих).

Підбиття підсумків уроку

Нагородження учасників.

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Ознайомити учнів з олімпійськими чемпіонами України.
2. Повторити техніку виконання стійки на голові та руках із зігнутими ногами.
3. Удосконалювати навички бігу.
4. Сприяти розвитку швидкості.
5. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливими іграми «Слухай сигнал» та «Квач».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: набивні м'ячі, мати, спортивний інвентар для виконання бігу через перешкоди.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи	30 с	
Теоретичні відомості Олімпійські чемпіони України За часів незалежності України першим олімпійським чемпіоном став фігурист <i>Віктор Петренко</i> у складі об'єднаної збірної 1992 року в Альбервілі. На Літніх іграх першими українськими олімпійськими чемпіонами стали борець <i>Олег Кучеренко</i> поміж чоловіків та гімнастка <i>Тетяна Гуцу</i> поміж жінок у складі об'єднаної команди 1992 року в Барселоні. Перше звання олімпійського чемпіона у складі окремої збірної вибороли поміж жінок 1994 року в Ліллегаммері <i>Оксана Баюл</i> на Зимових іграх та <i>Лілія Подкопаєва</i> на Літніх іграх 1996 року в Атланті, там же став першим чемпіоном поміж чоловіків борець греко-римського стилю <i>В'ячеслав Олійник</i> . Загалом українська команда виборола майже 130 олімпійських медалей (золото, срібло, бронза). Найбільше разів золоті медалі олімпіад у складі збірної України здобула пловчиня <i>Яна Клочкова</i> . Вона ставала олімпійською чемпіонкою 4 рази, за що її прозвали «золотою рибкою». <i>Олег Верняєв</i> — український гімнаст, олімпійський чемпіон і срібний призер Олімпійських ігор 2016 року, чемпіон світу зі спортивної гімнастики. <i>Василь Ломаченко</i> — український професійний боксер. Чемпіон світу за версією WBO у напівлегкій вазі (до 57,2 кг) та другий напівлегкій вазі (до 59,0 кг). Дворазовий чемпіон Олімпійських ігор (2008, 2012), дворазовий чемпіон світу (2009, 2011), чемпіон Європи (2008), багаторазовий чемпіон України. <i>Юлія Джима</i> — українська біатлоністка, чемпіонка Олімпійських ігор в Сочі, срібна призерка чемпіонату світу, переможниця та призерка етапів кубка світу з біатлону. <i>Володимир Кличко</i> 1996 року завоював срібну медаль чемпіонату Європи. Цього самого року досяг найвищого результату у своїй любительській кар'єрі, здобувавши золоту медаль на XXVI Літніх Олімпійських іграх в Атланті	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Дистанція — 2 кроки

Зміст	Дозування	ОМВ
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, у сторони, назад; • із зупинками	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами 1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки прямі з м'ячем унизу. Нахили голови вперед — назад, ліворуч — праворуч	8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги разом, м'яч у прямих руках перед собою. Згинання і розгинання рук перед грудьми, натискаючи на м'яч	10 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у прямих руках перед собою. Колові рухи тулубом ліворуч і праворуч	По 6 р.	Виконувати з повною амплітудою і максимальним нахилом тулуба назад
4. В. п. — стійка ноги разом, руки прямі з м'ячем унизу. 1 — стійка ноги разом, м'яч перед грудьми; 2 — нахил уперед, м'яч угору, 3 — стійка ноги разом, м'яч перед грудьми; 4 — в. п.	8 р.	Нахиляючись, ноги не згинати. Нахил виконувати з прямими руками
5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч угору. Нахил уперед — униз, м'яч між ногами (вправа «дроворуб»)	10 р.	Ноги не згинати, спина пряма
6. В. п. — стійка ноги нарізно, напівприсід, м'яч угорі. Нахили тулуба в сторони	По 8 р.	Виконувати з великою амплітудою. М'яч тримати строго над головою
7. В. п. — стійка ноги разом, м'яч угорі. Випад правою (лівою) ногою вперед, м'яч угору	По 8 р.	Тулуб і руки тримати прямо. М'яч строго над головою
8. В. п. — стійка ноги разом. Присідання: 1 — руки вперед; 2 — в. п.; 3 — руки прямі вгору; 4 — в. п.	10 р.	Спину тримати прямо
9. В. п. — упор лежачи, м'яч між руками. Зігнути руки, торкнутися грудьми м'яча, набути в. п.	8 р.	Тулуб тримати прямим. Виконувати без пауз
Перешикування в одну колону		По ходу руху прибирають набивні м'ячі в умовлене місце
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Стійка на голові та руках із зігнутими ногами (Див. урок № 77)	10 хв	(Див. урок № 77)
Розвиток швидкості Біг з високим підніманням стегон через перешкоди (предмети)	5 хв	Можна виконувати у вигляді естафети. Перешкоди заввишки до 60 см
Рухлива гра «Квач» Діти стають у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. На слово ведучого «Лови!» діти розбігаються, а «квач» намагається когось наздогнати та торкнутися рукою. Той, кого він торкнувся, відходить убік. Гра закінчується, коли «квач» зловить трьох-чотирьох дітей. Потім ведучий призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку не спіймали	5 хв	Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого зловити, слід призначити іншу дитину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Слухай сигнал» Перед початком гри вчитель пояснює значення сигналів. 1 свисток — гравці йдуть; 2 свистки — зупиняються; 3 свистки — біжать. Гравці утворюють коло. Гра починається з одного свистка, і гравці починають рухатися по колу. Той, хто помилився, залишає гру	4 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання

1. Закріпити техніку виконання стійки на голові та руках із зігнутими ногами.
2. Удосконалювати навички бігу.
3. Сприяти розвитку швидкості.
4. Сприяти розвитку сили рухливою грою «Акула».
5. Сприяти розвитку почуття слуху грою «Накази напівшепотом».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: мати, каремати, спортивний інвентар для виконання бігу через перешкоди, м'ячі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання	30 с	Перевірка спортивної форми
Ознайомлення із завданнями уроку		
Організовуючі вправи	30 с	
Ходьба 1) Звичайна; 2) в напівприсіді, руки вперед; 3) на носках, руки вгору; 4) на п'ятах, руки за голову	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Дистанція — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, у сторони, назад; • із зупинками	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба ліворуч, руки вгору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме в іншу сторону	8–10 р.	Звертати увагу на правильне положення «руки до плечей» (лікть притиснути до тулуба). Темп виконання середній
2. В. п. — о. с. 1 — упор присівши (вдих); 2 — розгинаючи ноги, набути упору стоячи зігнувшись (видих); 3 — випрямитись, кисті до плечей (вдих); 4 — руки вниз (видих)	8–10 р.	Під час виконання вправи чітко фіксувати кожне положення (тулуб не піднімати, якщо ноги не повністю випрямлені). Темп виконання повільний
3. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — пружинисті присідання на носках, руки вперед, у сторони, вгору (видих); 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Тулуб тримати вертикально, коліна не розводити. Темп виконання середній
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 — два колові рухи руками вперед; 3–4 — два пружинисті нахили ліворуч, руки вгору. Те саме в іншу сторону	6–8 р.	У повільному темпі у кожную сторону. Під час нахилів убік дивитись на руки. Не нахилати тулуб уперед. Дихання рівномірне, без затримок
5. В. п. — о. с. 1 — притиснути руками до грудей коліно лівої ноги (видих); 2 — в. п. (видих); 3 — притиснути руками до грудей коліно правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих)	4–6 р. кожною ногою	Не нахилитись уперед і не згинати опорну ногу

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — сід на правій нозі, руки в сторони. 1 — переكات ліворуч (вдих); 2 — переكات праворуч (видих)	4–6 р. у кожну сторону	Тулуб тримати вертикально, в сторони і вперед не нахилити. Темп виконання середній
7. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, оплеск у долоні над головою; 2 — стрибком у в. п.	До 35 стрибків	Після стрибків перейти на ходьбу на місці. Стежити за рівномірним диханням, правильними стрибками (на носках)
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Стійка на голові та руках із зігнутими ногами (Див. урок № 77)	10 хв	(Див. урок № 77)
Розвиток швидкості Багаторазові кидки м'яча об стіну	5 хв	У максимальному темпі
Рухлива гра «Акула» 1-й учень — «акула», яка «атакує» «зграю риб» — решту класу — і намагається по одному їх з'їсти (вирвати з кола). Всі утворюють коло на карематах (головою всередину, обличчям униз), зчепившись зігнутими руками за лікті, утворивши «ланцюг». «Риби» заплющують очі, а «акула» кружляє навколо них, обираючи жертву. Вибравши жертву, «акула» намагається вирвати її з кола, тягнучи за ноги. Якщо «акулі» вдасться вирвати якусь «рибу», то та також стає «акулою» і допомагає виривати інших. Гра триває, поки «акула» не «розірве» останню пару «риб», або поки «акула» не піддасться	5 хв	«Акулам», тягнучи «риб» за ноги, заборонено викручувати та тягнути ноги «риби» через хребет другої «риби»
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Накази напівшепотом» Учні класу мають перешикуватися у шеренгу. Учитель/учень з відстані декількох кроків надає такі накази, що їх виконання не можуть бачити інші, які стоять у шерензі (наприклад: «Усміхніся», «Заплющ очі» та т. ін.). Хто почує наказ та виконає його — отримує бал. Ускладнення. Хто виконає наказ, робить крок назад, якщо і там почує, знову віддаляється. Хто з найдалшого місця почує — виграє	4 хв	Можна це саме завдання виконувати із заплющеними очима
Підбиття підсумків уроку (30 с)		

УРОК № 81

Сюжетно-рольовий урок «Відгадай мультик»

Завдання:

1. Розвивати фантазію за допомогою персонажів кінематографу.
2. Виховувати почуття дружби, колективізму і цілеспрямованості до перемоги.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: обручі, мати, баскетбольні та волейбольні м'ячі, скакалки (за кількістю учнів).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Учитель. Сьогодні ми поринемо у чарівний світ одного всім знайомого мультяшного героя та персонажа, ім'я якого вам потрібно буде згадати. Цей загадковий персонаж дуже смішний та цікавий. Його історія починається в болоті, де він мешкає, а потрапити туди можна тільки потягом. Він у нас не звичайний, як і платформа, з якої він відходить. Для того щоб на неї потрапити, нам слід здолати випробування.

Смуга перешкод

Учні біжать залом і пролазять в обручі, потім перестрибують через набивні м'ячі, переходять на ходьбу, здійснюють 3 перекати боком по маті та вистрибують угору до баскетбольного кільця.

— Тепер, коли ми потрапили на платформу 8 і сіли на потяг, поїдемо до нашого загадкового персонажа на гостину, щоб познайомитися з його друзями. Вони всі різні: низькі й високі, руді та темно-волосі, деякі вже можуть показувати фокуси. Познайомимось з ними ближче!

Ходьба, стрибки

Учні в колону по одному ставлять руки на пояс тому, хто стоїть попереду, рухаються залом зі зміною напрямку («змійкою»), у напівприсіді, з вистрибуваннями з присіду, кажучи: «Чух-чух, чух-чух!».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

— Щоб розпочати нашу подорож до нашого героя, нам потрібен спеціальний інвентар, бо ми рушаємо у казкову країну пригод.

Учні утворюють коло в центрі спортивної зали спинами до центра. Залом розташовані різні предмети (обручі, баскетбольні, волейбольні м'ячі та скакалки), що дорівнює кількості дітей. За сигналом учителя учні розбігаються і беруть предмет, що найбільше подобається, або до якого встигли добігти. Таким чином, учні об'єдналися у 4 групи. Залежно від того, який предмет підібрав учень, він або обертає обруч на талії, або обводить навколо себе м'яч, або катає м'яч по підлозі, або стрибає через скакалку. Початок і кінець вправи — за сигналом учителя.

— Ми потрапили на станцію призначення — «Болото». Отже, нам час його подолати, щоб піти далі.

Проходження смуги перешкод

За командою вчителя учні повинні від лінії старту застрибнути по черзі ногами в п'ять обручів, потім проповзти по гімнастичній лаві за допомогою рук, що стоїть у довжину, оббігти 5–7 фішок, оминаючи їх праворуч та ліворуч, стрибнути через скакалку вперед один раз (дати сигнал наступному учневі для початку проходження смуги перешкод), поштовхом обох ніг виконати стрибки в п'ять обручів, розташованих один за одним.

— Тренування успішне, але поміж нововведень чарівного світу нашого героя не варто забувати про найбільш небезпечного ворога всіх часів, який

прагне знищити нас, — Дракона. Щоб його прогнати, нам слід його подолати. Ви маєте закидати його м'ячами, щоб він не чіпав нас (*багаторазові кидки м'яча об стіну в максимальному темпі*).

— Дуже добре! Проте зараз я відчуваю підземні поштовхи, мабуть, зараз буде неабиякий землетрус, рятуйтеся!

Біг з високим підніманням стегон через перешкоди (предмети)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Учні відгадують, за мотивами якого мультфільму біло проведено урок.

— Учні, сьогодні ми відвідали чарівний світ Шрекландії, побували на болоті Шрека, подолали дракона. Але в Шрекландії живуть не тільки казкові персонажі, але й тварини. Перевірмо, чого ми навчилися.

Рухлива гра «Фантастичний світ тварин»

Учні шикуються у шеренгу, кожен по черзі називає будь-яку фантастичну тварину. Назвавши 5 тварин, перший учень залишає шеренгу і показує одну з раніше названих тварин. Виграє той, хто краще покаже тварин.

— Ви багато дізналися про Шрекландію. Настав час повертатися назад.

Учні в колону по одному ставлять руки на пояс тому, хто стоїть попереду, рухаються заломом зі зміною напрямку («змійкою»), в напівприсіді, з вистрибуваннями з присіду, кажучи: «Чух-чух, чух-чух!».

Підсумок уроку

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Навчити техніки відштовхування в стрибку у висоту із розбігу у спосіб «переступання».
2. Удосконалювати силові якості.
3. Сприяти розвитку уваги та швидкості реакції рухливою грою «Пуститримай».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гумова мотузка або гімнастичні палиці, мішечки з піском, гімнастична стінка, мати, перешкоди для бігу заввишки до 60 см, тканина.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	20 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • Звичайна; • в напівприсіді, руки вперед; • схресним кроком, змінюючи напрям, руки на пояс	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, у сторони, назад; • біг з подоланням перешкод вертикальних (заввишки до 60 см); • приставними кроками; • біг з коловими рухами руками уперед та назад, із махами вгору та вниз	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–3 розрахуйся! У три шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Третя шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ на місці У кожного учня на голові — мішечок з піском. 1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Ходьба на місці	20–25 кроків	Виконувати ритмічно
2. В. п. — о. с. 1 — стати на носки, руки в сторони (вдих); 2 — набути в. п. (видих)	8 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони на рівні плечей. 1 — поворот праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма
4. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1 — опуститися в упор стоячи на колінах; 2 — в. п.	8 р.	Спина пряма
5. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1 — глибокий присід на носках; 2 — набути в. п.	6 р.	Спина пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
6. Покласти мішечок на підлогу. Стрибки через нього на двох ногах: уперед, назад, праворуч, ліворуч	15–20 с	Руки на пояс
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Ходьба на місці	20–25 кроків	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Серійні вистрибування 3 в. п. — упор присівши	3 хв, 3–4 серії по 12–15 р.	Відновити дихання після стрибків
Стрибки У висоту із розбігу у спосіб «переступання». Відштовхування 1. Стоячи боком на поштовховій нозі біля гімнастичної стінки і тримаючись за неї на рівні пояса, відвести зігнуту махову ногу назад і швидким рухом вивести її вперед — угору. 2. Аналогічна вправа з опанування рухів махової ноги: виконати однойменною рукою, яка з положення внизу — позаду виноситься вперед — угору одночасно з маховою ногою. 3. Аналогічна вправа, у сполученні з підйомом на передню частину стопи поштовхової ноги з наступним підскоком угору (одиначне та багаторазове виконання). 4. Відштовхування через 1-й крок (або на 2-й крок). 5. Відштовхування на 4-й крок (у повільному бігу, акцентувати увагу на передостанньому кроці — це крок на махову ногу (найдовший крок). 6. Стрибки через планку (гумовий джгут) з прямого розбігу (2–5 кроків) з підтягуванням поштовхової ноги. Для кращого засвоєння відштовхування учні можуть виконувати такі вправи: перестрибування через 2–4 мати, покладені одна на одну, відштовхуватись від підвищеної опори з розбігу 5–7 кроків	12 хв	Спочатку показати дітям, як треба стояти боком до планки (ближче до неї махова нога у момент відштовхування) і переносити через неї розігнуті у коліні ноги. Ставши у накреслене перед планкою коло, учень робить крок прямою маховою ногою вперед за планку (також у коло), після чого піднімає вперед-вгору вздовж планки і переносить через неї поштовхову ногу. Після чого учні вчаться відштовхуватись з розбігу (з кола на відстані однієї-півтори стопи до планки). Спочатку розбіг можна виконувати дрібними кроками, а потім у бігу з 1–3 і більше кроків
Розвиток сили Застрибування на складені купую мати з наступним зіскоком	5 хв	Дихання не затримувати
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Рухлива гра «Пустити–тримай» Усі учні тримають тканину, розтягнену перед собою. Учитель вказує на учнів по черзі та каже: «Пустити!» або «Тримай!». Наказ слід виконати навпаки. Хто неправильно виконав, залишає гру	5 хв	Стежити за дотриманням правил
Вправа для релаксації «Пташки» Діти уявляють, що вони маленькі пташки. Літають по запашному літньому лісу, вдихають його аромати і милуються його красою. Ось вони присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат, а тепер полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітухого дерева. А ось подув теплий літній вітерець, і пташки разом із його поривом понеслися до дзюркотливого лісового струмочка. Сівши на краю струмочка, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистої, прохолодної водиці, поплескались і знову піднялися вгору. А тепер приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині	4 хв	Сприяти загальному розслабленню
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Повторити техніку відштовхування в стрибку у висоту із розбігу у спосіб «переступання».
2. Удосконалювати силові якості.
3. Сприяти розвитку уваги та швидкості реакції рухливою грою «Роби це, роби те».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гумова мотузка або гімнастичні палиці, гімнастична стінка, мати, перешкоди для бігу заввишки до 60 см, прапорці.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	20 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • Звичайна; • в напівприсіді, руки вперед; • схресним кроком, змінюючи напрямом, руки на пояс	По 20 м	У колону по одному. Стежити за диханням, поставою, чітким виконанням. Відстань між учнями — 2 кроки
Біг • На прямих ногах: ноги уперед, у сторони, назад; • біг з подоланням перешкод вертикальних (заввишки до 60 см); • приставними кроками; • біг з коловими рухами руками уперед та назад, із махами вгору та вниз	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–3 розрахуйся! У три шеренги шикуйся! Перша шеренго, на розминку ставай! Друга шеренго, на розминку ставай! Третя шеренго, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ із прапорцями 1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 — коловий рух руками вперед, підняти на носки, потянутись, подивитись на руки (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Темп виконання повільний, руки в ліктях не згинати
2. В. п. — о. с. 1 — права рука вперед; 2 — ліва рука вперед; 3 — права рука вниз; 4 — ліва рука вниз	6–8 р.	Темп виконання середній. Дихання рівномірне
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 — руки дугами вперед, руки вниз (вдих); 3–4 — руки дугами назад, руки вниз (видих)	6–8 р.	Темп виконання середній, руки в ліктьових суглобах не згинати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил праворуч, дивитись на прапорці (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	По 6 р.	Ноги не згинати, нахили виконувати тільки в боковій площині
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–2 — піднімаючи руки вгору, нахил уперед, дивитись на прапорці (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання повільний, нахилиючись, руки тримати якомога вище, спину не згинати

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони. Стрибки на обох ногах зі зміною положення рук: руки вперед — руки в сторони	До 30 стрибків	Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Серійні вистрибування 3 в. п. — упор присівши	3 хв 3–4 серії по 12–15 р.	Відновити дихання після стрибків
Стрибки Стрибки у висоту із розбігу у спосіб «переступання». Відштовхування 1. Стоячи боком на поштовховій нозі біля гімнастичної стінки і тримаючись за неї на рівні пояса, відвести зігнуту махову ногу назад і швидким рухом вивести її вперед — угору. 2. Аналогічна вправа з опанування рухів махової ноги: виконати однойменною рукою, яка з положення внизу — позаду виноситься вперед — угору одночасно з маховою ногою. 3. Аналогічна вправа, у сполученні з підйомом на передню частину стопи поштовхової ноги з наступним підскоком угору (одиночне та багаторазове виконання). 4. Відштовхування через 1-й крок (або на 2-й крок). 5. Відштовхування на 4-й крок (у повільному бігу, акцентувати увагу на передостанньому кроці — це крок на махову ногу (найдовший крок). 6. Стрибки через планку(гумовий джгут) з прямого розбігу (2–5 кроків) з підтягуванням поштовхової ноги	12 хв	Спочатку показати дітям, як треба стояти боком до планки (ближче до неї махова нога у момент відштовхування) і переносити через неї розігнуті у коліні ноги. Ставши у накреслене перед планкою коло, учень робить крок прямою маховою ногою вперед за планку (також у коло), після чого піднімає вперед-вгору вздовж планки і переносить через неї поштовхову ногу. Після чого учні вчаться відштовхуватись з розбігу (з кола на відстані однієї-півтори стопи до планки). Спочатку розбіг можна виконувати дрібними кроками, а потім у бігу з 1–3 і більше кроків
Розвиток сили Застрибування на складені купую мати з наступним зіскоком	5 хв	Дихання не затримувати
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Рухлива гра «Роби це, роби те» Ведучий виконує різні рухи і каже: «Роби це!» — слід усе виконувати; якщо скаже: «Роби те!» — ніхто не рухається. За помилку учень залишає гру	5 хв	Можна прискорювати темп подачі команд
Вправа для релаксації «Морозиво» Станьте прямо, руки витягніть угору. Напружте всі м'язи тіла й уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Перебувайте в м'язовому напруженні пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім — кисті, лікті, плечі, і так далі. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово, поки ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися	4 хв	Чергування статичного напруження та розслаблення
Підбиття підсумків уроку	30 с	

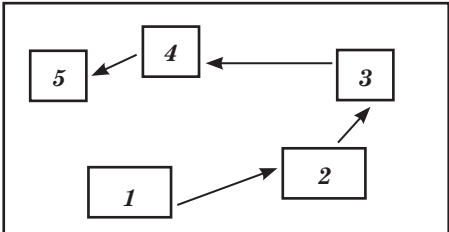
Змагальний сюжетний урок «Безлюдний острів»**Завдання:**

1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами фізичної культури.
2. Сприяти розвитку координації, спритності за допомогою виконання вправ у рівновазі.
3. Виховувати морально-вольові якості: колективізм, почуття співпереживання за свою команду.

Інвентар: гімнастичні мати, канат, волейбольні м'ячі, тенісні м'ячі; сині, жовті та зелені відмітки (за кількістю учнів); джгут, 2 гімнастичні лави.

Місце проведення: спортивна зала.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку Учитель запрошує на безлюдний на острів, щоб жити там, мати змогу протистояти загрозі з боку диких тварин та мешканців острова, і виконувати різні завдання	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Стройові вправи: • повороти на місці, • стройовий крок, • розрахунок, перешикування з однієї в дві шеренги	1 хв	Звертати увагу на чіткість виконання команди
Ходьба • На носках; • на зовнішньому та на внутрішньому боках стопи; • у напівприсіді та в повному присіді; • спортивна ходьба	3 хв	Нагадати про правильне дихання
Біг Рівномірний біг	2 хв	Стежити за диханням
Рухлива гра «Перетягування канату» Перша команда — «Робінзони», друга — «Тубільці»	3 хв	
ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (колове тренування) (25 хв)		
Об'єднання учнів класу у 6 груп по 5–6 осіб <i>Хлопчики:</i> • 1-ша група — «зелені»; • 2-га група — «жовті»; • 3-тя група — «сині». <i>Дівчатка:</i> • 1-ша група — «зелені»; • 2-га група — «жовті»; • 3-тя група — «сині». Члени команд мають нагрудні знаки, щоб судді (заздалегідь підготовлені учні з-поміж звільнених), могли правильно оцінити ступінь складності завдання	3 хв	«Зелені» — учні з високим рівнем фізичного розвитку; «жовті» — із середнім рівнем; «сині» — з низьким рівнем. Поки вчитель повідомляє завдання на станціях, заздалегідь підготовлений учень показує виконання всіх завдань
 Рис. Схематичне розташування станцій		
Через 3 хв команди переходять за годинниковою стрілкою до наступних станцій		

Зміст	Дозування	ОМВ
Станція 1. Теоретичні знання 1. Навіщо потрібна ранкова гімнастика? 2. Навіщо слід займатися фізкультурою? 3. Навіщо потрібно дозувати фізичне навантаження? 4. Як необхідно поводитися стосовно однокласників? 5. Що слід зробити після нефізкультурного уроку?	3 хв	За кожну правильну відповідь — 1 бал
Станція 2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині • «Синя» команда — руки вниз, ноги закріплені. • «Жовта» команда — руки за головою, ноги закріплені, коліна зігнуті. • «Зелена» команда — руки за головою, ноги не закріплені	3 хв	За кожну правильну виконану вправу — 1 бал
Станція 3. Метання тенісного м'яча в ціль Учні різної фізичної підготовленості метают м'яч із різних позначок на підлозі. • «Синя» команда — метают м'яч із відстані 3 м. • «Жовта» команда — метают м'яч із відстані 4 м. • «Зелена» команда — метают м'яч із відстані 5 м	3 хв	За кожне влучення в ціль — 1 бал
Станція 4. Стрибки • «Синя» команда — стрибки у висоту через джгут заввишки 30 см з розбігу (по 1 р.). • «Жовта» команда — 10 вистрибувань із присіду. • «Зелена» команда — стрибки через 2 гімнастичні лави (8 р.)	3 хв	
Перешиккування	30 с	Розрахунок на 1–2. Об'єднати учнів у дві команди
Рухлива гра «Мисливці й качки» Грають дві команди. «Мисливці» за сигналом учителя починають вибивати «качок» волейбольними м'ячами. За сигналом команди міняються місцями	8–10 хв	У грі беруть участь ті самі команди, що і під час перетягування канату
ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Перешиккування	30 с	В одну шеренгу
Підбиття підсумків уроку Учитель. Отже, сьогодні на уроці ми вправлялися у техніці метання м'яча в ціль, згадали основні правила здорового способу життя. Усі команди дуже добре виконували свої завдання, але все ж таки перемогла _____ команда, друге місце посіла _____ команда, третє — _____ команда. Усі отримують оцінки за урок. Домашнє завдання. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі	4 серії по 10 р.	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Закріпити техніку відштовхування в стрибку у висоту із розбігу у спосіб «переступання».
2. Навчити техніки переходу через планку та приземлення в стрибка у спосіб «переступання».
3. Навчити ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи з обведенням стійок та по колу.
4. Навчити метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця.
5. Навчити ударів по м'ячу на точність.
6. Сприяти розвитку швидкості естафетою з м'ячем.

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** тенісні м'ячі, 3 гімнастичні лави, футбольні м'ячі, джгут (гумка) або гімнастична палиця, стійки, скакалки.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	30 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яті на носок; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками; • спиною вперед; • підскоками	По 15 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–3 розрахуйся! У три шеренги шикуйся! Перша шеренга, на розминку ставай! Друга шеренга, на розминку ставай! Третя шеренга, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ зі скакалкою 1. В. п. — складена вчетверо скакалка внизу. 1–2 — натягуючи скакалку, руки вгору, потягнутись, подивитись на скакалку (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Темп виконання повільний, прямими руками, міцно стискаючи кулаками кінці скакалки
2. В. п. — широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1 — піднімаючи руки вперед — у сторони і натягуючи скакалку, поворот тулуба праворуч (вдих); 2 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону	4–6 р. у кожному сторону	Темп виконання середній. Повертаючись, ноги не згинати і з місця не зрушувати
3. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена навпіл на шії, руки зігнуті. 1–2 — два пружинисті нахили ліворуч, розгинаючи ліву руку вниз і згинаючи праву за голову; 3–4 — два пружинисті нахили праворуч, змінюючи положення рук	4–6 р. у кожному сторону	Темп виконання середній. Виконуючи вправу, скакалку натягувати, ноги не згинати, нахилятись у боковій площині. Дихання рівномірне
4. В. п. — стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка внизу. 1–2 — піднімаючи руки вперед і натягуючи скакалку, присісти на носках (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Вправу виконувати у повільному темні. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розвести, дивитись на скакалку

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги нарізно на скакалці, руки вперед, скакалка натягнута. 1–2 — розводячи руки в сторони, нахил уперед (видих); 3–4 — в. п. (вдих)	6-8 р.	Темп виконання повільний. Нахиляючись, ноги не згинати, спину тримати рівно, голову підняти, дивитись уперед
6. В. п. — стійка ноги разом, скакалка в руках позаду. Стрибки на обох ногах з обертанням скакалки вперед	До 30 стрибків	Скакалку обертати кистями. Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Техніка відштовхування у стрибку у спосіб «переступання» (Див. урок № 82)	5 хв	(Див. урок № 82)
Техніка переходу через планку та приземлення в стрибку у спосіб «переступання» 1. Переступання планки, установлені похило. 2. Переступання планки, встановленої похило з одного кроку розбігу. 3. Стрибок у спосіб «переступання» з 2–3 кроків розбігу без планки. 4. Переступання планки, установлені горизонтально, з одного кроку з наступним приземленням на махову ногу. 5. Стрибок через планку з 2–3 кроків розбігу	7 хв	Страхування
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи Виконують під час бігу з послідовними ударами. Ці удари повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на потрібну відстань. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча трошки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Ведення зовнішнім склепінням стопи Виконують несильними ударами в нижню частину м'яча з метою надати йому зворотного руху, щоб він сильно не віддалявся від гравця	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча під час ходьби та бігом з обведенням стійок та по колу
Метання тенісного м'яча «з-за спини через плече» на дальність (з місця) Метання м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку. Метання м'яча в горизонтальну ціль, ліва нога попереду. Імітація переходу в положення «натягнутого лука» і кидка м'яча. Стоячи боком у напрямку метання М'яч утримувати вказівним і середнім пальцями, розміщеними позаду м'яча, а великим і підмізинним — збоку. Кисть з м'ячем на рівні голови. Відведення руки з м'ячем уперед — вниз — назад до рівня плеча. Тулуб повертають ліворуч, набуваючи положення «натягнутого лука». Вагу тіла швидко перенести з правої ноги на ліву	5 хв 6 р. 8–10 р.	
Удари внутрішнім склепінням стопи по м'ячу на точність Послідовність навчання: 1) імітація удару без м'яча; 2) удари по нерухомому м'ячу; 3) удари по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу <i>Ймовірні помилки:</i> 1) кут між стопами під час виконання удару і після становить менше ніж 90°; 2) вага тіла під час удару розташована не на всій стопі; 3) пальці ноги, що б'є, відтягнуті вниз — м'яч летить угору; 4) немає замаху ногою — це поштовх, а не удар м'яча	8 хв	Звернути увагу на помилки
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Естафета з м'ячем (Див. додаток 14)	4 хв	Передаючи естафету наступному учасникові м'яч не кидати, а передавати точно в руки
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Повторити техніку переходу через планку та приземлення в стрибка у спосіб «переступання».
2. Повторити ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи з обведенням стійок та по колу.
3. Повторити метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця.
4. Повторити удари по м'ячу на точність.
5. Удосконалювати навички ловіння і передачі м'яча, розвивати швидкість реакції; виховувати почуття колективізму рухливою грою «Перегони м'ячів по колу».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** тенісні м'ячі, 3 гімнастичні лави, футбольні м'ячі, джгут (гумка) або гімнастична палиця, стійки, скакалки.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	30 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками; • спиною вперед; • підскоками	По 15 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Звертати увагу на правильність дихання та рухів рук під час бігу
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–3 розрахуйся! У три шеренги шикуйся! Перша шеренго, на розминку ставай! Друга шеренго, на розминку ставай! Третя шеренго, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ зі скакалкою 1. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена навпіл унизу. 1–2 — натягуючи скакалку, руки вперед — у сторони, прогнутись, подивитись на скакалку (вдих); 3–4 — в. п. (видих)	6–8 р.	Вправу виконувати темп виконання повільний. Руки і ноги не згинати, скакалку міцно тримати у кулаках
2. В. п. — стійка ноги разом, скакалка складена вчетверо вгорі. 1 — мах правою ногою, руки вперед, торкнутись скакалкою носка ноги (видих); 2 — в. п. (вдих). Те саме з другої ноги	4–5 р. кожною ногою	Вправу виконувати в середньому темпі. Мах виконувати прямою ногою, руки не згинати, з місця не зрушувати
3. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо позаду. 1 — нахил уперед, руки назад — угору, скакалку натягнути (видих); 2 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Темп виконання середній. Нахиляючись, ноги і руки не згинати, скакалку тримати натягнутою

Зміст	Дозування	ОМВ
4. В. п. — стійка ноги нарізно на скакалці, руки вниз у сторони, скакалку натягнути. 1 — присід на повній ступні, руки в сторони, скакалку натягнути (видих); 2 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Темп виконання середній. Скакалку весь час тримати натягнутою
5. В. п. — присід, скакалка складена навпіл унизу. 1 — натягуючи скакалку, руки вгору — назовні, праву ногу вбік на носок (вдих); 2–3 — два пружинисті нахили праворуч (видих); 4 — в. п. Те саме в іншу сторону	4–5 р. у кожен сторону	Темп виконання середній. Нахилиючись, дивитись у сторону нахилу, тулуб не повертати і вперед не нахилити, скакалку тримати натягнутою прямими руками
6. В. п. — стійка ноги разом, складена вчетверо скакалка внизу. 1–4 — переступити через скакалку по черзі правою і лівою ногою; 5–8 — те саме в зворотному напрямку, набути в. п.	4–5 р.	Темп виконання середній. Дихання рівномірне
7. В. п. — стійка ноги разом, скакалка позаду. Стрибки на місці та з просуванням уперед, обертаючи скакалку вперед, перестрибуючи по черзі правою і лівою ногою	До 40–50 стрибків	Після стрибків перейти на ходьбу на місці
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Техніка переходу через планку та приземлення в стрибку у спосіб «переступання» (Див. урок № 85)	7 хв	Страховання
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи (Див. урок № 85)	5 хв	(Див. урок № 85)
Метання тенісного м'яча «з-за спини через плече» на дальність (з місця) (Див. урок № 85)	5 хв 6 р. 8–10 р.	(Див. урок № 85)
Удари внутрішнім склепінням стопи по м'ячу на точність (Див. урок № 85)	8 хв	(Див. урок № 85)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Перегони м'ячів по колу» Гравці утворюють коло і розраховуються на 1–2-й. Перші номери — це одна команда, другі — команда-суперниця. Капітани отримують по футбольному м'ячу. За сигналом капітани пасують м'яч ближнім гравцям своєї команди. Одна команда передає м'яч за годинниковою стрілкою, а друга — в протилежному напрямку. М'яч по черзі передають кожному гравцеві команди і повертають капітанові. Виграє команда, яка змогла раніше передати м'яч певну кількість разів по колу	4 хв	М'яч можна передавати тільки ногами
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 87

Дата _____

Спортивно-оздоровчий урок «Олімпійський» (українською та російською мовами)

Клас _____

Завдання уроку:

1. Поліпшувати спортивно-масову та виховну роботу в початковій школі.
2. Забезпечити фізичний і психічний саморозвиток.
3. Сприяти патріотичному вихованню.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: обручі; мішечки з піском (3 шт.); лінійка; канат; м'ячі (футбольний (3 шт.), баскетбольний (2 шт.), волейбольний (2 шт.)); скакалки (3–5 шт.); кубики (10 шт.); пов'язки-хустки (3–6 шт.); червоні хусточки (для командирів); фішки; коробочка із загадкою; музичний програвач; картки із загадками; літери.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Учитель. Щоб здоровим бути — потрібна фізкультура.

Дощик крапає рясенько,
Ми краплиночки маленькі.

Дружні ми та дужі,
До спорту не байдужі!

Фізкультхвилинка

Раз-два! Потягнулись,
І прогнутись,
Розігнутись.
Ваші м'язи всі проснуться,
Ваші губи посміхнуться.
Раз! Два! Всі присіли.
Потім вгору підлетіли.
Три! Чотири! Нахилились,
Зі струмочка гарно вмились.
П'ять! Шість! Усі веселі.
Летимо на каруселі.
Сім! Вісім! В потяг сіли,
Ніжками затупотіли.
Дев'ять! Десять! Відпочили
І за парти дружно сіли.
Руки в сторону та вгору —

На носочки підніміться.
Підніміть голівку вгору
Й на долоньки подивіться.
Руки в сторони розводим,
Опускаєм плавно вниз,
Присідати ми почнемо,
Добре ноги розімнемо.
Раз присіли — руки прямо.
Встали. Знову все так само.
Вправу дружно почали.
Нахил вліво — раз, два, три!
Повертаємося вправо.
Все виконуємо гарно.
Вліво, вправо повернулись.
Ось розминці вже й кінець.
Хто ж старався — молодець!

Ознайомлення із завданнями уроку

— Що таке спорт? (Відповіді дітей.)

— У нас сьогодні олімпійський спортивно-оздоровчий урок, де на вас чекають дивовижні пригоди та обов'язково гарний настрій.

Від кожної команди обирають командира, якому зав'язують на шию червону хустку. Кожний капітан навмання бере картку з назвою команди, девізом і загадкою, карту розташування станцій. Відгадка є назвою тієї станції, на яку їм належить вирушити.

Перша станція «Ковзанярська»

По стежині, по дорозі
Бігти я уже не в змозі,

По снігу не йдуть як слід:
До вподоби — тільки лід. (Ковзани.)

Ходьба залом з імітацією ковзанярського ходу (1 коло)

Після проходження зали учні отримують наступну підказку назви станції.

Друга станція «Лижна»

Ми — спортсмени, нас обох
Бачиш ти завжди удвох.

Ми по снігу швидко линею
Ще й стрибаємо з трампліну. (Лижі.)

Організовуючі вправи

- 1) Стройові прийоми: «Клас, в одну шеренгу — ставай!», «Шикуйся! Струнко!» «За порядком — розподілися!».
- 2) Повороти на місці: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!».
- 3) Перешикування з однієї шеренги в дві й назад: «На перший-другий розрахуйся!», «У дві шеренги — шикуйся!», «В одну шеренгу — шикуйся!».
- 4) Рух на місці: «На місці кроком — руш!», «Клас, стій, раз, два!».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Третя станція «Спортивна зала»

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Бегаем и кувыркаемся,

Прыгаем и отжимаемся.
В школе — кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал.)

Конкурс «Атлантів»

— Перш ніж перетягувати канат, необхідно знайти «чарівну коробочку із секретом». У цій коробочці є загадка.

Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!

По ногах не б'ють — це фол!
Називають гру... (футбол).

Відгадавши загадку, учні приносять футбольні м'ячі, на одному з яких наклеєно слово «канат». Учні змагаються в перетягуванні канату.

Четверта станція «Стадіон»

— Відгадайте загадку.

Здесь мы кроссы пробегаем
И здоровье укрепляем,

Здесь играем мы в футбол.
Это школьный... (стадион).

— На цій станції необхідно зібрати з літер назву наступної станції.

- 1) Присісти 20 разів (отримують 1 літеру);
- 2) швидко вишикуватися в шеренгу (отримують 1 літеру);
- 3) назвати 5 предметів, що використовують на уроках фізичної культури (отримують по 1 літері за кожну правильну відповідь);
- 4) показати кілька ЗРВ (отримують 2 літери).

— Відгадайте загадку.

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (Олимпиада).

Відгадавши слово «Олімпіада», учні викладають його з літер.

П'ята станція «Олімпіада»

Гра «Снайпери»

Учням необхідно по черзі влучити мішечком в обруч. Результат записують. Якщо із завданням усі учні впоралися швидко, слід пограти в наступну гру.

«Гра з цифрами»

Учні йдуть по колу. Учитель, стоячи в центрі, називає різні цифри. Учні мають утворювати трійки, четвірки і т. ін., залежно від того, яку цифру названо.

Шоста станція «Чемпіон»

Победитель в спортивных состязаниях,
Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион).

— Це остання станція.

Гра «Переправа» (Див. додаток 15)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Підбиття підсумків уроку і нагородження

Учитель

Бокс, хоккей, бобслей, футбол,
Сноуборд і волейбол...

Стадіон, басейни, корт —
Об'єднало слово «спорт».

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Закріпити метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця.
2. Навчити ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи «вісімокою».
3. Закріпити удари по м'ячу на точність
4. Закріпити техніку переходу через планку та приземлення в стрибка у спосіб «переступання».
5. Закріпити техніку стрибка у висоту у спосіб «переступання» з повного розбігу.
6. Сприяти розвитку швидкості у бігу на 30 м.
7. Сприяти розвитку стрибучості рухливою грою «Горобці-стрибунці».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: тенісні м'ячі, футбольні м'ячі, фішки, гумовий джгут чи стрічка (або гімнастичні палиці), гімнастичний місток.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	30 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба 1) На носках, руки вгору; 2) перекатом з п'яти на носок; 3) на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим боком; • приставними кроками лівим боком; • з високим підніманням стегна; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед. Стежити за висотою підйому стегна
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–3 розрахує! У три шеренги шикуйся! Перша шеренго, на розминку ставай! Друга шеренго, на розминку ставай! Третя шеренго, на розминку ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ на місці з малими м'ячами 1. В. п. — о. с., м'яч у правій руці. 1) Кинути м'яч угору; 2) спіймати лівою рукою; 3) кинути м'яч угору; 4) спіймати правою рукою	8–10 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — о. с., м'яч у лівій руці. 1) Кинути м'яч у підлогу перед собою; 2) спіймати після відскоку правою рукою; 3) кинути м'яч у підлогу правою рукою; 4) спіймати м'яч після відскоку лівою рукою	8–10 р.	Темп виконання середній

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — о. с., м'яч у лівій руці. 1 — випад ліворуч, руки вгору, перекласти м'яч у праву руку; 2 — приставити ногу, руки вниз; 3–4 — те саме, але в іншу сторону	6–8 р.	Спина пряма, погляд прямо
4. В. п. — о. с., м'яч у лівій руці. 1–2 — рівновага на лівій нозі, м'яч у прямих руках попереду; 3–4 — в. п.; 4–8 — те саме з другої ноги	8–10 р.	Опорну ногу не згинати
5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч у руках попереду вниз. 1 — нахил уперед, покласти м'яч позаду якнайдалі; 2 — випрямитися; 3 — нахил, узяти м'яч; 4 — в. п.	8–10 р.	Ноги не згинати
6. В. п. — о. с., м'яч у правій руці. Підстрибуючи на носках, по черзі ударяти долонями по м'ячу так, щоб той відскакував від підлоги не вище рівня поясу	30–50 с	Відновити дихання після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Метання тенісного м'яча «з-за спини через плече» на дальність (з місця) (Див. урок № 85)	5 хв	(Див. урок № 85)
Розвиток швидкості Біг на 30 м	5 хв	Забігами по 2–3 учні. З низького старту
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи Ведення м'яча виконують під час бігу з послідовними ударами. Ці удари повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на потрібну відстань. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча трошки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Ведення м'яча зовнішнім склепінням стопи Виконують несильними ударами в нижню частину м'яча з метою надати йому зворотного руху, щоб він сильно не віддалявся від гравця	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча «вісімкою» — можна використати фішки або інші позначки для обведення
Удари внутрішнім склепінням ступні по м'ячу на точність (Див. урок № 86)	5 хв	(Див. урок № 86)
Техніка переходу через планку та приземлення в стрибку у спосіб «переступання» (Див. урок № 85)	5 хв	(Див. урок № 86)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Горобці-стрибунці» Накреслити велике коло (місце, де розсипані «зерна») 5–8 м у діаметрі. Усі гравці, крім одного — ведучого, зображають «горобців» і розташовуються за колом. Ведучий — «великий птах» — стає у середину кола. «Горобці» стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. «Великий птах», бігаючи в колі, не дає змоги «горобцям» збирати «зерна» і «дзюбає» (торкається рукою гравців, які перебувають у колі). «Горобець», якого «дзюбнув» «великий птах», продовжує грати. «Горобці» намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від «великого птаха»	4 хв	Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків. Ведучий може торкатися «горобців» тільки в межах кола
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Удосконалювати метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця.
2. Повторити ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи «вісімкою».
3. Удосконалювати удари на точність.
4. Удосконалювати техніку стрибка у висоту у спосіб «переступання» з повного розбігу.
5. Сприяти розвитку силових якостей.
6. Сприяти розвитку спритності «Естафетою джентльменів».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: тенісні м'ячі, футбольні м'ячі, фішки, гумовий джгут чи стрічка (або гімнастичні палиці), гімнастичний місток; для гри: казанок (залізна тарілка або каструля), тростина (лижна палиця), вуса (олівець).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»	30 с	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим боком; • приставними кроками лівим боком; • з високим підніманням стегна; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед. Темп виконання повільний
Перешикування Перешикування в русі з колони по одному в коло за напрямним		
Комплекс ЗРВ у колі 1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма, виконувати чітко під рахунок
2. В. п. — о. с. 1-2 — колові рухи руками вперед; 3-4 — колові рухи руками назад	8 р.	Велика амплітуда рухів
3. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-3 — повороти тулуба праворуч; 4 — в. п.; 5-7 — повороти тулуба ліворуч; 8 — в. п.	8 р.	Стопи не відривати від підлоги
4. «Вітрячок». В. п. — стійка ноги нарізно з нахилом, руки в сторони. 1 — правою рукою дістати лівого носка; 2 — лівою рукою дістати правого носка; 3 — нахил праворуч, ліва рука вгору; 4 — нахил ліворуч, права рука вгору	8 р.	Руки прямі, не згинати в ліктях, якнайдалі відводити назад

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — широка стійка ноги нарізно. 1 — нахил уперед; 2 — нахил уперед, руки перед собою; 3 — нахил уперед, руки в сторони; 4 — в. п.	8 р.	Нахил повинен бути швидким, піднімання — повільним
6. «Мотузочка». В. п. — о. с. Перестрибування ногами: права перед собою, ліва перед собою	30 с	Перестрибувати потрібно швидко, руки на поясі
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Метання тенісного м'яча «з-за спини через плече» на дальність (з місця) (Див. урок № 85)	5 хв	(Див. урок № 85)
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи Ведення м'яча виконують під час бігу з послідовними ударами. Ці удари повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на потрібну відстань. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча трошки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Ведення м'яча зовнішнім склепінням стопи Виконують несильними ударами в нижню частину м'яча з метою надати йому зворотного руху, щоб він сильно не віддалявся від гравця	5 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча «вісімкою» — можна використати фішки або інші позначки для обведення
Удари внутрішнім склепінням ступні по м'ячу на точність (Див. урок № 85)	5 хв	(Див. урок № 85)
Техніка стрибка у висоту у спосіб «переступання» з повного розбігу 1) Стрибки через гумовий джгут із 7–9 кроків прямого розбігу (розбігаючись перпендикулярно джгуту). 2) Стрибки через гумовий джгут із повного розбігу. 3) Стрибки через гумовий джгут із повного розбігу, штовхаючись з гімнастичного містка. 4) Стрибки з повного розбігу	8 хв	(Див. урок № 85)
Розвиток сили Вистрибування вгору із положення упору присівши або утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині	2 хв	Дихання не затримувати
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
«Естафета джентльменів» Учні класу об'єднуються у 2 команди, кожній команді пропонують «джентльменський набір»: капелюх-казанок (залізна тарілка або каструля), тростину (лижна палиця) і вуса (олівець, який треба притиснути верхньою губою до носа). У такому вбранні кожному учасникові треба пройти до позначки, повернутися і передати естафету наступному «джентльмену». Переможе команда, яка швидше впорається із завданням	4 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Вітаю, Спортландіє!»**Завдання:**

1. Зміцнювати здоров'я школярів, сприяти нормальному фізичному розвитку.
2. Удосконалювати навички бігу, ходьби, стрибків, навички ведення баскетбольного м'яча.
3. Навчити управляти своїм самопочуттям, ритмом дихання.
4. Виховувати спортивний стиль життя, що передбачає здоровий спосіб життя, потребу та вміння самостійно займатися фізичними вправами.
5. Сприяти свідомому застосуванню рухової активності для підвищення працездатності та зміцнення здоров'я.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: баскетбольні м'ячі (за кількістю учнів), обруч, бар'єри (перешкоди), дуги, мати, планки, кубики, гімнастичні палиці, бутафорський градусник, музичний програвач.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)**

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Ходьба на місці

Учитель. Починаємо зарядку, виходьте на тренування!

Учні, йдучи по колу, виконують ходьбу на носках, п'ятах, а також коригувальні рухи для постави.

— Ми перевіряємо поставу — зводимо лопатки, ходимо на носках, на п'ятах.

Танцювальний крок польки

Станція «Бігова»

Бігові вправи:

- 1) 8 кроків із високим підніманням стегна;
- 2) 8 кроків із захлестом гомілок;
- 3) 8 кроків приставними кроками правим плечем уперед;
- 4) 8 кроків приставними кроками лівим плечем уперед;
- 5) 8 кроків схресним кроком;
- 6) біг з подоланням горизонтальних перешкод завширшки до 1 м;
- 7) звичайна ходьба з вправами на відновлення дихання.

Аналіз якості виконання бігових вправ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Станція «Музична»

Учні під музику виконують ритмічну гімнастику.

— У яких видах спорту використовують музичний супровід? (Фігурне катання, гімнастика, синхронне плавання.)

Аналіз виконання ритмічних вправ.

Станція «Баскетбольна»

Учні фронтально виконують вправи з баскетбольним м'ячем:

- 1) ведення м'яча правою, лівою рукою зі зміною частоти і висоти відскоку;
- 2) ведення м'яча зі зміною напрямку.

Гра «Грай, грай, але м'яч не втрачай»

Учні на обмеженому майданчику ведуть м'яч і водночас вибивають його одне в одного. Перемагає учень, у якого м'яч знаходився весь час у русі (дриблінгу).

Наприкінці гри учні метають м'ячі в мішок (в обручі).

Аналіз виконання вправ.

— Назвіть види спорту, де потрібен м'яч. (Футбол, волейбол, баскетбол, водне поло, хокей з м'ячем, теніс тощо.)

Станція «Стрибова»

Учні виконують стрибки у висоту з розбігу. (Див. урок № 85.)

Аналіз виконання стрибків.

— Назвіть види стрибків у легкій атлетиці. (Стрибок у висоту, у довжину, з жердиною...)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Естафета «Градусник»

Без допомоги рук обидві команди на швидкість передають бутафорський градусник так, щоб він обов'язково знаходився під лівою рукою.

Вправа на відновлення дихання

— Поступово відновлюйте дихання. Відпочиньте! Разом підніміть руки. Чудово. Опустіть! Поклоніться. Розігніться! Станьте прямо! Посміхніться!

Підбиття підсумків уроку

Загальний аналіз уроку.

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Закріпити ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи «вісілкою».
2. Навчити зупинок м'яча стегном та віднімання м'яча у суперника.
3. Сприяти розвитку швидкості та спритності рухливою грою «М'яч сусідові».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.**Інвентар:** футбольні м'ячі, стійки (фішки).**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти праворуч, ліворуч, кругом. Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Відстежувати чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • Перекатом з п'яти на носок, руки на пояс; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, колові рухи руками	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим та лівим боком; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Темп виконання повільний
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки за спиною. 1–4 — ходьба на носках; 5–8 — ходьба звичайним кроком; 9–16 — те саме на п'ятах	2 р.	Спина пряма
2. В. п. — руки на пояс. 1–16 — нахили голови вперед та назад; 17–32 — те саме в сторони	2 р.	Дотримувати дистанції
3. В. п. — руки вниз. 1–4 — повільний присід, руки на стегна; 5–8 — в. п.	4 р.	На коліна руки не ставити
4. В. п. — руки вперед. 1 — ривком руки у сторони; 2 — в. п.; 3 — ривком руки вгору; 4 — в. п.	8 р.	Дотримувати дистанції
5. В. п. — руки за головою. 1–8 — повороти тулуба в сторони до ноги, що крокує вперед	2 р.	Спину тримати рівною
6. В. п. — руки знизу — позаду, пальці з'єднані. 1 — ривком відвести руки вгору; 2 — в. п.	8 р.	Прогинатися у спині
7. В. п. — ліва рука вгорі. 1–16 — послідовні кола руками вперед — кроль на грудях; 17–32 — те саме назад, кроль на спині	2 р.	Спину тримати рівною. Дотримувати дистанції
8. В. п. — руки за голову. 1 — нахил ліворуч, ліву руку в сторону долонею вгору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме праворуч	8 р.	Нахили до ноги, що крокує вперед

Зміст	Дозування	ОМВ
9. В. п. — руки вгору. 1–2 — однойменний мах лівою, руки вперед — у сторони долоня-ми вниз, крок лівою, руки вгору; 3–4 — те саме правою ногою	8 р.	Ноги в колінах не згинати
10. В. п. — ліва рука на пояс, права — в сторону. 1 — стрибком набути стійки ноги нарізно, змінити положення рук; 2 — стрибком ноги разом, змінити положення рук	30 с	Вправу виконувати чітко під рахунок
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи Ведення м'яча виконують під час бігу з послідовними ударами. Ці удари повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на потрібну від-стань. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча тріш-ки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Ведення м'яча зовнішнім склепінням стопи Виконують несильними ударами в нижню частину м'яча з метою надати йому зворотного руху, щоб він значно не віддалявся від гравця	6 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча «вісімкою» — можна ви-користати фішки або інші позначки для обведення
Теоретичні відомості Зупинка м'яча Зупиняти м'яч потрібно здебільшого заради здобуття права взяти його під контроль, підготувати для подальших дій (ведення, ударів). Зупинка м'яча сприяє розв'язанню тактичних завдань. М'яч, що котиться чи випущений, можна зупинити швидко, не надаючи йому будь-якого руху. Зупинку м'яча стегном часто використовують у су-часному футболі. Стегном можна зупиняти м'ячі, що спускаються за різноманітною траєкторією. Спосіб дуже надійний, оскільки поверхня для зупинки велика, а амортизаційний шлях значний	30 с	Забезпечити усвідомлене слухання
Зупинки м'яча стегном Стати обличчям до стіни на відстані 1,5 м. Кидком знизу спрямувати у неї м'яч, а після відскоку зупинити його стегном. Гравець № 1 виконує кидок м'яча двома руками з ударом об підлогу, гравець № 2 зупиняє його стегном ноги. Зігнути ногу в коліні під час зупинки м'яча. Під час торкання м'яча посту-пово випростовувати ногу, щоб м'яч скотився зі стегна	6 хв	У парах
		
Розрахунок на 1–2. Віднімання м'яча у суперника Віднімання м'яча вибиванням у суперника у випадку, коли він рухається назустріч	8 хв	Вправи виконувати в па-рах. Удосконалювати ви-вчені прийоми, атакуючи суперника ліворуч і право-руч, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Рухлива гра «М'яч сусідові» Гравці утворюють коло на відстані одного кроку одне від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають ногами м'яч то ліворуч, то праворуч, але тільки сусідові, а ведучий намагається торкнутися м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим. М'яч не можна передавати через гравця. Хто це зробив, стає на місце ведучого	7 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Удосконалювати ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім склепінням стопи «вісімкою».
2. Повторити зупинки м'яча стегном та віднімання м'яча у суперника.
3. Сприяти розвитку швидкості та спритності естафетою «Дід Мазай і зайці».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, стійки (фішки), обручі (2 шт.).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Повороти праворуч, ліворуч, кругом. Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Відстежувати чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • Перекатом з п'яти на носок, руки на пояс; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, колові рухи руками	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим та лівим боком; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах; • темп виконання повільний	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки вниз. 1 — праву руку вперед; 2 — ліву руку вперед; 3 — руки в сторони, долонями вгору; 4 — в. п.	2 р.	Спина пряма
2. В. п. — руки вниз. 1–8 — сім кроків і приставити праву ногу; 9 — упор присівши; 10 — упор лежачи; 11–12 — зігнути і розігнути руки; 13–14 — стрибком поворот ліворуч; 15–16 — в. п.; 17–32 — те саме, але поворот виконати праворуч	2 р.	Дотримувати дистанції
3. В. п. — руки вниз. 1–4 — три кроки і, приставляючи праву ногу, руки на пояс; 5 — випад лівою ногою в сторону, руки в сторони; 6 — приставити ліву ногу, руки на пояс; 7–8 — те саме, виконати випад правою ногою в сторону	4 р.	Спина пряма
4. В. п. — руки вниз. 1–4 — три кроки і махом правою ногою поворот ліворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 5–6 — нахил прогнувшись; 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — в. п.; 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч	2 р.	Дотримувати дистанції, ноги не згинати
5. В. п. — руки на пояс. 1–16 — пересування кроками польки	30 с	Спину тримати рівною

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — руки вниз. 1–4 — три кроки і, приставляючи ногу, кисті до плечей; 5 — мах лівою ногою в сторону, руки в сторони; 6 — приставити ліву ногу, кисті до плечей; 7–8 — те саме, мах правою ногою і в. п.	4 р.	Ноги не згинати
7. В. п. — руки на пояс. 1–2 — стрибки на двох ногах; 3–4 — стрибки, ноги нарізно, руки в сторони	30 с	Спину тримати рівною. Дотримувати дистанції
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Ведення м'яча внутрішнім склепінням стопи Ведення м'яча виконують під час бігу з послідовними ударами. Ці удари повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на потрібну відстань. Під час бігу носок провідної ноги перед торканням м'яча трішки вивертається назовні. Коліно дещо відведено від повздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Ведення м'яча зовнішнім склепінням стопи Виконують несильними ударами в нижню частину м'яча з метою надати йому зворотного руху, щоб він значно не віддалявся від гравця	6 хв	Під час ведення необхідно бачити м'яч і навколишню обстановку. Ведення м'яча «вісімкою» — можна використати фішки або інші позначки для обведення
Зупинки м'яча стегном Стати обличчям до стіни на відстані 1,5 м. Кидком знизу спрямувати у неї м'яч, а після відскоку зупинити його стегном. Гравець № 1 виконує кидок м'яча двома руками з ударом об підлогу, гравець № 2 зупиняє його стегном ноги	6 хв	У парах
Розрахунок на 1–2. Віднімання м'яча у суперника Віднімання м'яча вибиванням у суперника у разі, коли він рухається назустріч	8 хв	Вправи виконувати в парах. Удосконалювати вивчені прийоми, атакуючи суперника ліворуч і праворуч, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Естафета «Дід Мазай і зайці» Учасники кожної команди, окрім одного гравця, розміщаються за лінією «острівця» — це «зайці». «Дід Мазай» — учасник команди, який стартує першим, перебуває всередині «човника» (обруч), тримаючи його в руках, на старті/фініші. За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить у «човен» — усередину обруча, «Дід Мазай» підіймає його, й обидва учасники разом повертаються до старту/фінішу. На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаем», і все повторюється. Естафета триває до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу. Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію	7 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 93

Дата _____

Спортивно-оздоровчий урок «Український рід»

Клас _____

Завдання:

1. Розвивати рухові якості: координацію, спритність, швидкість.
2. Прищеплювати гарне ставлення до своїх однокласників.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: скейти, великий гумовий м'яч, кеглі (фішки), обручі, свисток, гімнастичні лави.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Організовуючі вправи

Учитель. Українська нація надзвичайно красива та сильна, це народ із неймовірно багатою культурою. Природа створила наш український рід зі щирим серцем, щирим душею, розважливим, терплячим, дружелюбним і мирним у ставленні до інших народів, із працелюбними руками. Сьогодні ми доведемо, що українські школярі спритні та сильні.

Ходьба, біг, стрибки

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 — нахил голови вперед; 2 — назад; 3 — ліворуч; 4 — праворуч. (8 р.)
ОМВ. Без різких рухів, спину тримати рівно.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.
1 — руки вперед; 2 — вгору; 3 — у сторони; 4 — вниз. (6 р.)
ОМВ. Спина пряма, плечі не нахилити, руки не згинати, пальці разом.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.
1–2 — відведення зігнутих рук назад; 3–4 — прямих. (8 р.)
ОМВ. Руки тримати на рівні плечей.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, права рука — вгорі, ліва — внизу.
1–2 — поперемінне відведення рук назад; 3–4 — зміна положення рук. (8 р.)
ОМВ. Руки прямі, пальці стиснуто в кулак. Спина пряма, голову не нахилити.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, пальці «в замок» перед грудьми.
1 — руки вперед, долоні назовні; 2 — в. п.; 3 — руки вгору, долоні назовні; 4 — в. п. (8 р.)
6. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей.
1 — нахил уперед, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — нахил, торкаючись підлоги; 4 — в. п. (8 р.)
ОМВ. Ноги не згинати. Без різких нахилів. Руки прямі, намагатись долонями торкнутись підлоги.
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 — нахил ліворуч, права рука вгорі; 2 — в. п.; 3–4 — те саме в іншу сторону. (8 р.)
ОМВ. Руки тримати прямо, пружинисті нахили.
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою.
1 — поворот ліворуч, руки в сторони; 2 — в. п.; 3–4 — те саме в іншу сторону. (3–4 р. кожною рукою.)
ОМВ. Спина пряма, руки тримати на рівні плечей.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою.
1–4 — колові рухи тулубом ліворуч; 5–8 — праворуч. (4 р. у кожную сторону)
ОМВ. П'яти не відривати від підлоги, спина пряма.
Розрахунок на 1–2, утворення двох команд.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Вправа «Будь уважним!»

Учні стоять довільно. На промовлене ведучим слово «зайчики» — діти стрибають; на слово «коники» — б'ють ногою об підлогу; на слово «раки» — задкують; на слово — «птахи» — махають руками; «лелеки» — стоять на одній нозі.

Рухлива гра «Стежка — команда — купини»

Команди повинні діяти узгоджено і швидко реагувати на вказівки ведучого. При слові «стежка» — вишикуватися одне за одним у ланцюжок, покласти руки на плечі того, хто стоїть попереду. При слові «команда» — утворити коло, узятися за руки і підняти їх вгору. А при слові «купини» — сісти на землю, якомога ближче одне до одного, і прикрити голову руками.

Естафета «Скейти»

Хлопці команди шикуються перед стартовою лінією, на відстані 12 м розташовуються дівчата команди. За командою кожний учасник лягає на скейт і, відштовхуючись руками, рухається вперед до протилежної лінії, передає естафету (скейт) наступному учасникові змагань.

Естафета «Змійка»

Команди шикуються за 5 м між собою у колону по одному перед стартовою лінією. Стартова лінія — на відстані 12 м до останньої фішки. Перед першим учасником за лінією старту знаходиться великий гумовий м'яч. За командою учасник перекочує м'яч до останньої фішки «змійкою», а назад перекочує його по прямій та передає наступному учасникові.

Естафета «Комбінована»

1-й етап — пробігання над лавою, ноги нарізно, лава між ніг та пробігти крізь обруч (дівчата);

2-й етап — підтягування на руках, лежачи на гімнастичній лаві, та пробігти крізь обруч (хлопці);

3-й етап — біг удвох, узявшись за руки (хлопець і дівчина).

Учні стартують один раз.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Вправа на релаксацію «Лимон»

Сісти зручно, руки вільно розмістити на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявити, що у правій руці тримаєте лимон. Повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили весь сік». Розслабитися. Запам'ятати свої відчуття. Уявити, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторити вправу. Знову розслабитися і запам'ятати свої відчуття. Виконати вправу водночас обома руками. Розслабитися. Насолодитися станом спокою.

— Українці — народ, який, так само, як і рідна земля, — ніколи не припиняє боротися та не зневірюється. Доля України — в наших руках. Ми, сини та доньки нашої неньки-країни, повинні зберігати всі традиції, що впродовж багатьох років поступово забувалися. Ми повинні щиро любити нашу чисту та гарну українську мову, поважати українські землі — будь то луки чи ліси, болота чи моря. Ми завжди повинні пам'ятати, хто ми є, та з гордістю казати: «Я — українець», «Я — українка». Ви всі дуже спритні учні! Тільки в Україні є такі сильні, вправні та швидкі учні.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Закріпити техніку зупинок м'яча стегном та техніку віднімання м'яча в суперника.
2. Навчити техніки виконання фінтів «відходом».
3. Навчити техніки стрибків у довжину у спосіб «зігнувши ноги».
4. Сприяти розвитку витривалості у бігу на дистанцію 300 м.
5. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу естафетою «Злови м'яч».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, стрибкова яма, горизонтальні перешкоди завширшки до 1 м.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим та лівим боком; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах: ноги уперед, назад; • біг з подоланням горизонтальних перешкод завширшки до 1 м	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед. Стежити за висотою підйому стегна
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахуйся! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренго, до ЗРВ ставай! Друга шеренго, до ЗРВ ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ на місці 1. Ходьба на місці. Два кроки (вдих), три кроки (видих)	30–40 с	Глибоке дихання
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–4 — колові рухи головою ліворуч; 5–8 — колові рухи головою праворуч	3–4 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–4 — колові рухи зігнутими руками вперед; 5–8 — колові рухи зігнутими руками назад	3–4 р.	Спина пряма
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз. 1–4 — колові рухи прямими руками вперед; 5–8 — колові рухи прямими руками назад	3–4 р.	Максимальна амплітуда рухів, спина пряма
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахили тулуба вперед; 2 — нахили тулуба назад; 3 — нахили тулуба ліворуч; 4 — нахили тулуба праворуч	8 р.	Максимальна амплітуда рухів тулубом
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 — повороти тулуба праворуч, відводячи праву руку назад; 3–4 — повороти тулуба ліворуч	8 р.	Максимальна амплітуда рухів тулубом

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони. 1 — випад правою ногою вперед з опорою руками на стегно; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою ногою; 4 — в. п.	4–6 р.	Темп виконання повільний
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, тулуб нахилений уперед. Повороти тулуба ліворуч та праворуч, вправа «Млин»	8 р.	Спина пряма, ноги не згинати
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед долонями вниз. 1 — мах лівою ногою, торкнутись носком правої долоні; 2 — в. п.; 3 — мах правою ногою, торкнутись носком лівої долоні; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма, ноги не згинати, руки не опускати
10. В. п. — о. с. 1–2 — присідання, руки вперед; 3–4 — в. п.	10 р.	Спина пряма
11. В. п. — о. с. Стійка на носках, п'ятах	По 30 с	Руки довільно
12. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. Стрибки на місці на лівій та правій ногах	По 30 с	Після стрибків перейти на ходьбу на місці
13. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — стрибки на носках на двох ногах; 4 — поворот на 90–180°		Виконувати під рахунок. Варіювати градус повороту. Після стрибків перейти на ходьбу на місці з глибоким диханням
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Зупинки м'яча стегном Стати обличчям до стіни на відстані 1,5 м. Кидком знизу спрямувати у неї м'яч, а після відскоку зупинити його стегном. Зігнути ногу в коліні під час зупинки м'яча. Під час торкання м'яча поступово випростовувати ногу, щоб м'яч скотився зі стегна	5 хв	
Віднімання м'яча у суперника, коли той рухається назустріч (Див. урок № 91)	6 хв	(Див. урок № 91)
Фінт «відходом» (Див. додаток 16)	5 хв	Виконувати в парах
Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги» Відштовхування Виконуючи відштовхування, відштовхувальну ногу ставлять на опору з п'яти, тулуб вертикально, таз виведений уперед, руки підняті вгору вбік, у польоті під час приземлення ноги «викинути» якомога далі вперед. Після торкання п'ятами піску ноги згинають у колінних суглобах, глибоко присівши і подаючи таз уперед, учень завершує стрибок, руки відводять униз — назад. Політ Під час польоту тулуб знаходиться приблизно в положенні, що і після відштовхування, нога, яка позаду, підтягується до махової, обидві ноги підтягують до грудей. Руки продовжують рух, опускаючись униз — назад або залишаються витягнутими. Приземлення На обидві ноги. Приземлення завершується глибоким присідом і виходом уперед чи падінням у сторону	5 хв	Розбіг з 7–9 кроків. Учень робить позначку на доріжці від бруска (7–9 кроків). Виконує розбіг щоб відштовхувальною ногою потрапити на брусок
Розвиток витривалості Біг на дистанцію 300 м	4 хв	Мала інтенсивність бігу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Естафета «Злови м'яч» (Див. додаток 17)	4 хв	Капітани починають після умовного сигналу
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем**Завдання:**

1. Удосконалювати техніку зупинок м'яча стегном та техніку віднімання м'яча у суперника.
2. Повторити техніку виконання фінтів «відходом».
3. Повторити техніку стрибків у довжину у спосіб «зігнувши ноги».
4. Сприяти розвитку витривалості у бігу на дистанцію 400 м.
5. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу естафетою «Удари на точність».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, стрибкова яма, горизонтальні перешкоди завширшки до 1 м.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яті на носок; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • Приставними кроками правим та лівим боком; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок; • на прямих ногах: ноги уперед, назад; • біг з подоланням горизонтальних перешкод завширшки до 1 м	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед. Стежити за висотою підйому стегна
Перешикування Виконати команди: «Напрямний, на місці! Клас, стій! На 1–2 розрахуйся! У дві шеренги шикуйся! Перша шеренго, до ЗРВ ставай! Друга шеренго, до ЗРВ ставай! Руки в сторони, розімкнутися приставними кроками!»		
Комплекс ЗРВ на місці з м'ячем, м'яч у руках 1. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. 1 — нахил голови вперед; 2 — назад; 3 — праворуч; 4 — ліворуч	8 р.	З максимальною амплітудою
2. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч перед собою. Підкинути м'яч перед собою вгору, зробити оплеск в долоні перед собою та за спиною, спіймати м'яч	8 р.	М'яч підкидати вище
3. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч угору. 1 — коловий рух тулубом праворуч; 2 — в. п.; 3 — коловий рух тулубом ліворуч, 4 — в. п.	4–6 р.	Темп виконання повільний
4. В. п. — стійка ноги разом, м'яч унизу. 1 — випад правою ногою вперед, м'яч покласти на підлогу; 2 — набути в. п. без м'яча; 3–4 — те саме з лівої ноги, узяти м'яч	4–6 р.	Тримати рівновагу, спину напружувати

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — упор присівши, права нога в сторону. 1–4 — стрибком зміна положення ніг	4–6 р.	Для ускладнення можна використовувати упор на м'ячі
6. В. п. — упор присівши, права нога назад. 1–4 — стрибком зміна положень ніг	4–6 р.	Для ускладнення можна використовувати упор на м'ячі
7. В. п. — м'яч між ногами, руки на пояс. 1 — стрибок уперед; 2 — в. п.; 3 — стрибок ліворуч; 4 — стрибок праворуч	8–10 р.	Якщо м'яч відкотився, знову зафіксувати його між ногами
8. Те саме, по два стрибки	6–8 р.	Якщо м'яч відкотився, знову зафіксувати його між ногами
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Зупинки м'яча стегном Стати обличчям до стіни на відстані 1,5 м. Кидком знизу спрямувати у неї м'яч, а після відскоку зупинити його стегном. Зігнути ногу в коліні під час зупинки м'яча. Під час торкання м'яча поступово випростовувати ногу, щоб м'яч скотився зі стегна	5 хв	
Віднімання м'яча у суперника, коли той рухається назустріч (Див. урок № 91)	6 хв	(Див. урок № 91)
Фінт «відходом» Під час атаки супротивника спереду використовують «відхід» випадом. Зближаючись із супротивником, на відстані 1,5–2 м від нього поштовхом правої ноги виконують широкий випад ліворуч — уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається вбік випаду. Різким поштовхом лівої ноги виконують крок праворуч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається уперед — праворуч. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовують фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч	5 хв	Виконувати в парах
Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги» Відштовхування Виконуючи відштовхування, відштовхувальну ногу ставлять на опору з п'яти, тулуб вертикально, таз виведений уперед, руки піднято вгору вбік, у польоті під час приземлення ноги «викинути» якомога далі вперед. Після торкання п'ятами піску ноги згинають у колінних суглобах, глибоко присівши і подаючи таз уперед, учень завершує стрибок, руки відводять униз — назад. Політ Під час польоту тулуб знаходиться приблизно в положенні, що і після відштовхування, нога, яка позаду, підтягується до махової, обидві ноги підтягують до грудей. Руки продовжують рух, опускаючись униз — назад або залишаються витягнутими. Приземлення На обидві ноги. Приземлення завершується глибоким присідом і виходом уперед чи падінням у сторону	5 хв	Розбіг з 7–9 кроків. Учень робить позначку на доріжці від бруса (7–9 кроків). Виконує розбіг щоб відштовхувальною ногою потрапити на брус
Розвиток витривалості Біг на дистанцію 400 м	4 хв	Мала інтенсивність бігу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Естафета «Удари на точність» Дві команди шикуються у 2 колони. Перші номери тримають м'ячі. За сигналом ставлять м'ячі на визначену лінію і б'ють по них у ворота. Біжать за м'ячами і передають естафету наступному учасникові своєї команди, а самі стають у кінець своїх колон	4 хв	Шиккування напроти воріт
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Квест-урок «Волейбол»

Квест — це нова технологія навчання, дуже популярна у всьому світі серед дітей та дорослих. Вона побудована на комунікаційній взаємодії всіх членів команди в процесі розв'язання аналітичних, тактичних і рухових завдань. Залежно від теми і завдань уроку, квест може бути проведений не тільки в спортивній залі, а й на пришкольній території, у парку, на спортивному майданчику. Технологія «Квест» розширює кругозір і дає змогу активно застосувати на практиці свої знання і вміння. Квест (від англ. «quest» — пошук) — це різновид ігор, у яких учні грають за запланованим сюжетом.

Завдання:

1. Сприяти підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, поліпшенню предметних результатів.
2. Формувати розвивальні, пізнавальні, регулятивні та комунікативні навички.

Місце проведення: спортивний майданчик або спортивна зала.

Інвентар: волейбольна сітка або мотузка (як позначка), волейбольні м'ячі, фітболи.

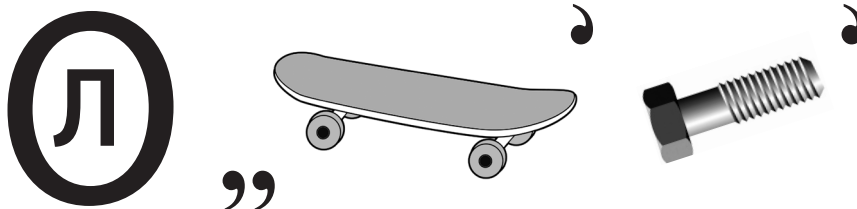
ХІД УРОКУ

Учні класу об'єднуються у три команди. Кожна команда отримує маршрутний лист, у якому прописано алгоритм дій, приладдя для малювання емблеми виду спорту.

Квест можна проводити на спортивному майданчику, в спортивній залі або на території школи таким чином, щоб учні мали змогу пересуватися з однієї локації на іншу, шукаючи записки із завданнями для подальшого їх виконання.

Маршрутний лист

Станція 1. Розгадайте ребус. Визначте вид спорту.



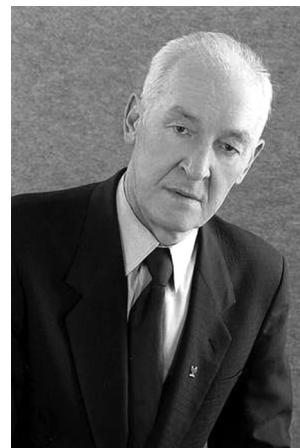
Відповідь. Волейбол.

Станція 2. Назвіть прізвище відомого спортсмена на фотографії. Що ви про нього знаєте?

Справжній професіонал своєї справи, чемпіон, володар безлічі титулів, педагог — це все про одну людину, яка зробила значний вплив на вид спорту, якому він був усією душею відданий протягом свого життя.

Першу золоту олімпійську медаль здобув на Олімпіаді в Токіо (1964) у складі збірної СРСР. За чотири роки в Мехіко (1968) став дворазовим олімпійським чемпіоном. На мюнхенській Олімпіаді (1972) здобув бронзу.

Майбутній чемпіон з дитинства знав, ким хоче бути — його любов до волейболу часом доходила до фанатизму. Хоча спочатку хлопець грав у футбол, а про інші ігри з м'ячем навіть не думав. Так було до того моменту, поки старші хлопці, які були членами збірної міста, в його дворі не повісили волейбольну сітку. У 15 років юнака підкорила нова гра. Навіть удома юний спортсмен майстрував волейбольну сітку на кухні з підручних матеріалів.



Ніхто із суперників не міг прийняти його найпотужніші подачі. М'яч перетворювався на гарматне ядро — під час прийому м'яча просто вибивало пальці рук. Ця людина також стала володарем неофіційного прізвиська, під яким він увійшов в історію спорту. Мав сильну бічну подачу, через що отримав прізвисько «людина-катапульта». Після фіналу змагань одного разу правила волейболу були змінені — відтепер під час подачі дозволили приймати м'яч знизу двома руками, а не тільки зверху, пальцями, як було раніше. Так, із-за єдиного харків'янина, була здійснена спортивна революція.

Відповідь. Юрій Поярков.

Станція 3. Виберіть та виконайте вправи для обраного виду спорту.



Станція 4. Намалюйте емблему виду спорту.

Станція 5. Охарактеризуйте рухові дії, характерні для обраного виду спорту. Зазначте основні вправи, що необхідно виконувати для поліпшення навичок гри у волейбол.

Станція 6

Естафета «Передачі капітанові»

За сигналом капітани трьох команд починають виконувати передачі м'яча по черзі кожному з гравців своєї команди. Якщо в ході цього м'яч втрачено, його підбирає гравець, який втратив м'яч, тоді гра триває далі. Коли всі гравці з команди зіграють з капітаном, той ловить м'яч і демонстративно піднімає його над головою. Виграє команда, яка завершила естафету першою. Вона отримує вигравне очко. Гра проводиться 1 р.

Естафета «М'яч через сітку»

Гравці шикуються по обидва боки сітки (шнур, мотузка) шеренгами, на відстані 1,5–2 м від неї. В руках у дітей однієї команди є м'яч великого діаметра. За сигналом перекидають м'яч через сітку, а гравці команди-суперниці ловлять його після відскоку від землі.

ОМВ. Якщо квест проводиться в спортивній залі, то можна використовувати м'ячі-фитболи.

Естафета «У кого менше м'ячів»

Грають дві рівні команди, які розташовуються на своїй половині майданчика. У кожної команди є по кілька волейбольних м'ячів. Майданчик розділено сіткою, підвішеною на рівні 130–150 см. За сигналом гравці перекидають м'ячі на майданчик супротивника двома руками зверху. Виграє команда, у якої на майданчику після сигналу менше м'ячів.

ОМВ. Гру слід проводити 5 разів по 1 хв із проміжним підрахунком кількості м'ячів.

Підбиття підсумків квесту

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

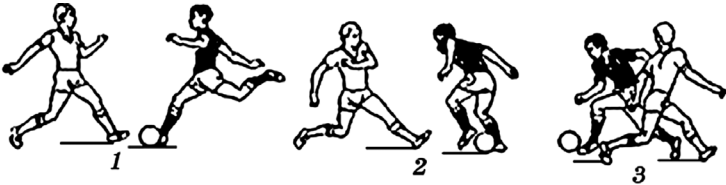
1. Закріпити техніку виконання фінтів «відходом».
2. Навчити техніки виконання фінтів «зупинкою» та «ударом».
3. Повторити техніку стрибка у довжину у спосіб «зігнувши ноги».
4. Сприяти розвитку витривалості у бігу на дистанцію 600 м.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, ракетки для бадмінтону та волан.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекатом з п'яти на носок; • на п'ятах, руки на пояс; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • з несподіваними зупинками та зміною напрямку за сигналом; • спиною вперед; • рівномірний	2 хв, по 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед
Перешикування Виконати команду: «Через центр — руш! У колону по одному праворуч, ліворуч в обхід — руш! Напрявні, на місці! Клас, стій! Клас, кругом! Беремо м'ячі, стаємо у колону»		
Комплекс ЗРВ з м'ячем у русі 1. Ходьба на носках, м'яч унизу. 1 — м'яч уперед; 2 — м'яч угору; 3 — м'яч уперед; 4 — м'яч униз	8 р.	В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках. Руки прямі, дистанція — один крок одне від одного
2. Ходьба на п'ятках, м'яч за голову. 1 — м'яч уперед; 2 — м'яч за голову	16 р.	Стежити за амплітудою рухів
3. Ходьба, м'яч у зігнутих руках перед грудьми. 1 — нахил уперед до правої ноги; 2 — випростатись, м'яч у зігнутих руках перед грудьми; 3–4 — те саме, до лівої ноги	16 р.	М'ячем дістати до носка правої, лівої ноги, ноги не згинати
4. Ходьба випадами, м'яч котити руками між ногами «вісімкою» у положенні нахилу уперед	16 р.	Дистанція — 2 кроки
5. Ходьба у повному присіді, м'яч у руках попереду	10 м	Спина пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
6. Стрибки в повному присіді, м'яч за головою	10 м	Спина пряма
7. Стрибки приставними кроками правим/лівим боком з коловими рухами м'яча праворуч/ліворуч	По 15 м	Дистанція — 2 кроки
8. Біг з високим підйомом стегна, м'яч попереду в прямих руках	15 с	Стежити за висотою підйому стегна. При кожному кроці коліно торкається м'яча, з максимальною частотою й амплітудою
9. Біг із захлестом гомілок, м'яч за голову	15 с	Корпус злегка нахилений уперед, ногу ставити на носок
10. Ходьба для відновлення дихання	30 с	Вдих носом, видих ротом
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Фінт «відходом» (Див. урок № 94)	5 хв	(Див урок № 94)
Фінт «зупинкою» Застосовують під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку — помилкова спроба зупинки з м'ячем. Суперник, який атакує, сповільнює рух. У цей момент гравець з м'ячем прискорюється. 	5 хв	Використовувати вивчений спосіб у грі в мініфутбол
Фінт «ударом» Виконують під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Виконуючи фінт ударом по м'ячу ногою, гравець, зближуючись із супротивником, робить замах ударною ногою. Реагуючи на замах, супротивник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару. Для цього застосовують випад, шпагат, підкат, що пов'язано зі сповільненням руху або зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації виникає відхід уперед, праворуч, ліворуч або назад 	5 хв	Використовувати вивчений спосіб у грі в мініфутбол
Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги» (Див. урок № 94)	8 хв	(Див. урок № 94)
Розвиток витривалості Біг на дистанцію 600 м	4 хв	Середня інтенсивність бігу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)		
Гра в бадмінтон	6 хв	
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Повторити техніку виконання фінтів «зупинкою» та «ударом».
2. Закріпити техніку стрибка у довжину у спосіб «зігнувши ноги».
3. Сприяти розвитку витривалості у бігу на дистанцію 700 м.
4. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Напрявні».
5. Сприяти розвитку уваги грою «Умовне слово».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Команди: «Клас! Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!». Розрахунок за порядком номерів	1 хв	Звернути увагу на чіткість повороту на п'яті та носку
Ходьба • На носках, руки вгору; • перекастом з п'яти на носок; • на п'ятах, руки на пояс; • на зовнішньому та внутрішньому боках стопи	По 15 м	У колону по одному. Стежити за правильністю виконання завдання, спина пряма, погляд спрямований уперед
Біг • З несподіваними зупинками та зміною напрямку за сигналом; • спиною вперед; • рівномірний	2 хв, по 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Стежити за правильністю постановки ноги. Під час бігу приставним кроком ноги в колінному суглобі злегка зігнуті, руки в сторони. Погляд спрямований уперед
Перешикування Виконати команду: «Через центр — руш! У колону по одному праворуч, ліворуч в обхід — руш! Напрявні, на місці! Клас, стій! Клас, кругом! Руки в сторони. Розімкніться! На 1–3 шикуйся. Перші номери на місці, другі номери — три кроки вперед, треті номери — 6 кроків уперед»		
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–4 — колові рухи руками вперед; 5–8 — колові рухи руками назад	8 р.	Стежити за амплітудою рухів
2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1 — руки в сторони; 2 — кисті до плечей; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.	8 р.	Стежити за амплітудою рухів
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1–2 — відведення зігнутих рук назад; 3–4 — відведення прямих рук назад	16 р.	Руки не опускати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. 1–2 — поворот ліворуч; 3–4 — поворот праворуч	16 р.	Лікті чітко в сторони, стопи не відривати від підлоги

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–3 — пружинисті нахили ліворуч; 4 — в. п.; 5–7 — пружинисті нахили праворуч; 8 — в. п.	8 р.	Спина пряма, нахил чітко в сторону
6. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.;	20 р.	Спина пряма, погляд уперед
7. В. п. — о. с. 1 — за руками потягнутися вгору; 2–3 — нахил уперед; 4 — в. п.	8 р.	Ноги не згинати
8. Біг на місці з високим підйомом стегна	10 с	Стежити за висотою підйому стегна
9. Біг на місці із захлестом гомілок	15 с	Корпус злегка нахилений уперед, ногу ставити на носок
10. Біг на місці на прямих ногах у різних напрямках	30 с	Ноги в колінах не згинати. Спина пряма. Нogu ставити на носок
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Фініш «зупинкою» (Див. урок № 97)	10 хв	Використовувати вивчений спосіб у грі в мініфутбол
Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги» (Див. урок № 94)	5 хв	(Див. урок № 94)
Розвиток витривалості Біг на дистанцію 700 м	5 хв	Середня інтенсивність бігу
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Рухлива гра «Напрявні» Учні шикуються в 3–4 колони. Гравці кожної колони розраховуються за порядком і запам'ятовують свої номери. Учитель називає певний номер. Діти, які мають парні номери, після виклику вибігають уперед і намагаються зайняти місце якомога швидше попереду своєї колони, а непарні — біжать назад і стають у кінець колони. Учень, який прибіг першим, приносить одне очко своїй команді	5 хв	Час від часу подається свисток, за яким усі учасники гри повертаються кругом
Гра на увагу «Умовне слово» Учні починають ходити по обмеженій території (радіус 10–15 м). Учитель бере будь-який текст, відзначає в ньому перше-ліпше слово й оголошує його гравцям. Це потрібно зробити заздалегідь. Потім учитель починає монотонно читати вибраний текст із самого початку. Він не повинен виділяти інтонацією жодні слова, тим паче вибране слово. Почувши ключове слово, учні повинні швидко зайняти стільці. Неуважний учасник, який пропустив слово і залишився без стільця, залишає гру	4 хв	Стояти на місці заборонено
Відновлення дихання Звичайна ходьба	1 хв	Вдих носом, видих ротом
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Інтегрований урок з фізичної культури та математики**Завдання:**

1. Сприяти розвитку точності рухів, рухливості, гнучкості та інших фізичних якостей під час естафет.
2. Сприяти фізичному розвитку учнів.
3. Виховувати потребу до самостійних занять фізичними вправами.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: обручі, кеглі, естафетні палички — маркери, картки з математичними прикладами, геометричні фігури, свисток, кубики, тунелі, каремати, відерця, тенісні м'ячі, фішки.

ХІД УРОКУ**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)****Шиккування, привітання. Організовуючі вправи**

Учитель. Сьогодні на уроці ми будемо не тільки виконувати фізичні вправи, щоб бути сильними, спритними та гнучкими, а також повторимо деякий матеріал з математики. Подивимось, чи такі ви вправні з математики, як і на уроках фізичної культури.

Спинки рівно ми тримаємо,
Йти у темпі починаємо.

Різновиди ходьби

- Звичайна ходьба (30 м);
- на носках (10 м);
- на п'ятах (10 м);
- на внутрішньому та зовнішньому боках стопи (по 10 м);
- у напівприсіді (10 м);
- у повному присіді (10 м);
- ходьба випадами (15 м);
- спортивна ходьба (50 м).

ОМВ. Тримати поставу. Темп виконання середній.

— Далі будемо дорогою бігти.

Різновиди бігу

- На прямих ногах, ноги: вперед, назад (20 м);
- з високим підніманням стегна, руки попереду (20 м);
- широкими кроками (20 м).

Ходьба звичайна для відновлення дихання.

Перешикування уступами**Комплекс ЗРВ на місці**

1. В. п. — о. с.

1–2 — руки вгору, права нога на носок, прогнутись;

3–4 — в. п.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання (6–8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.

1 — відведення зігнутих рук назад; 2 — відведення прямих рук назад, поворот праворуч;

3 — відведення зігнутих рук назад, тулуб прямо; 4 — відведення прямих рук назад, поворот ліворуч.

ОМВ. Максимальна амплітуда. Темп виконання середній. Стежити за правильною поставою. Не сутулитись. Чітко виконувати рухи (6–8 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 — нахил ліворуч, права рука вгору; 2 — в. п.; 3 — те саме праворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати. Максимальна амплітуда (6–8 р.).

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 — руки вгору; 2 — нахил до лівої ноги, торкнутись правою рукою носка, ліву руку відвести назад; 3 — нахил до правої ноги, торкнутись носка лівою рукою, праву відвести назад; 4 — в. п.

ОМВ. Руки прямі, максимальна амплітуда, ноги не згинати (6–8 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед.

1 — мах лівою ногою до правої руки; 2 — в. п.; 3 — мах правою ногою до лівої; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати, утримувати поставу (6–8 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. Не нахилятись, утримувати поставу, п'яти не відривати від підлоги (25 р.).

Ходьба на місті з глибоким диханням. Темп виконання середній.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)

— Зараз проведемо математичні естафети. Наголошую на чіткому дотриманні правил безпеки під час естафет.

Призначення капітанів, назви команд.

Естафета «Влуч у ціль»

На стіні — картки-мішені з прикладами. Усна лічба. Гравець підбігає до відерця, бере тенісний м'яч, метає в ціль, ловить м'яч, кладе у відерце та розв'язує приклад. Учитель перевіряє відповіді. Підсумок естафети. Якщо гравець не влучить у ціль, повертається назад. За кожну правильну відповідь отримують бал.

Естафета «Площа та периметр»

Біг з перешкодами (розташовані прямокутником): біг, оббігти фішки, пролізти крізь обруч, узяти м'яч і перекинути його наступному гравцеві.

ОМВ. Команда, яка першою закінчить завдання, отримує 4 бали, останньою — 1 бал.

Естафета «Супер-калькулятор»

Учень біжить з маркером крізь тунель до карток з математичними прикладами. Розв'язує один з них, записує відповідь, повертається назад бігом, передає маркер наступному учасникові команди. Учитель перевіряє відповіді. Підсумок естафети.

ОМВ. Кожна правильна відповідь — 1 бал.

Естафета «Грай і думай»

Учні біжать до відміченої лінії, набувають упор лежачи, щільно одне біля одного. Останній учасник проповзає під ними. Потім усі піднімаються, беруть завдання, що знаходиться під кеглю, і розв'язують його. Чия команда швидше розв'яже, піднімає кеглю. Учитель перевіряє відповіді. Підсумок естафети.

ОМВ. Завдання на кмітливість (групова робота). Команда, яка першою закінчить завдання, отримує 4 бали, останньою — 1 бал.

Підсумок змагань

Діти рахують бали та визначають команду-переможницю.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)

Релаксаційна вправа «Тропічний дощ»

Здіймається вітер. (*Дмухають, потирають руки.*)

Падають перші краплини дощу. (*Клацають пальцями.*)

Почалася злива. (*Плескають долонями по стегнах то сильніше, то слабкіше.*)

Дощ ущух, усі рослини потяглися до сонечка. (*Підводяться і тягнуться руками вгору.*)

Рухлива гра «Білка, їжак і олень» (*Див. додаток 18*)

Підсумок уроку



ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

№ уроку	Зміст	Примітки
100	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Організовуючі вправи. ЗРВ на розсуд учителя. ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів. Підбиття підсумків за рік. Нагадати про правила безпеки під час літніх канікул!	

ДОДАТКИ

Додаток 1

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Загальні положення

- Правила безпеки під час занять із фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять із фізичної культури (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки).
- Заняття з фізичного виховання в навчальному закладі проводять відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої МОН України.
- Під час проведення занять із фізкультури як на уроках, так і в позаурочний час учні повинні користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям.

Вимоги безпеки перед початком занять

- Черговий по класу приймає роздягальню й відповідає за чистоту й порядок у ній.
- Вхід учнів до спортзали до початку занять заборонено.
- У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не загрожували здоров'ю.

Вимоги безпеки під час проведення занять

- Суворо дотримувати вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.
- Проводити заняття в спортзалі разом з учителем чи його заступником.
- На уроці фізкультури учні мають бути одягнені тільки в спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.
- Взуття має бути з нековзкою підошвою.
- Не виконувати вправи на знаряддях без страхування.
- Не стояти поблизу гімнастичного знаряддя під час виконання учнем вправ.
- Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.
- Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.
- Після занять потрібно мити руки з милом.
- Бути уважним під час виконання вправ, переходів від знаряддя до знаряддя.
- Спортивна форма завжди має бути чистою.
- Взуття має відповідати розміру, що носить учень.
- У разі поганого самопочуття, пошкоджень, запаморочень, болів у серці, печінці, шлунково-кишкових розладів терміново звертатися до вчителя.

Заборонено:

- заходити до спортивної зали без спортивного взуття;
- жувати гумку на уроці;
- носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники;
- штовхати в спину учня, який біжить попереду;
- підсідати під гравця, який вистрибує;
- ставити підніжки, чіплятися за форму;
- переносити важке знаряддя без дозволу вчителя;
- змінювати висоту знаряддя без дозволу вчителя;
- переходити від знаряддя до знаряддя без дозволу вчителя.

Вимоги безпеки після завершення занять

- Зайти в роздягальню, одягтися і з дозволу учителя вийти зі спортзали.
- Під час одягання бути охайними, не штовхатися.
- Черговий по класу прибирає роздягальню й передає її вчителю фізичної культури.
- Кожному учневі після занять у спортивній залі необхідно ретельно вимити руки з милом та обличчя.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- У разі появи в учня больових відчуттів, поганого самопочуття припинити заняття й сповістити про це вчителя.
- У разі виникнення пожежі в спортзалі негайно заняття припинити. Учні організовано залишають спортзалу, не штовхаючись.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

- Заняття обов'язково починайте з розминки, а після завершення використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна).
- Пам'ятайте, що тренування є ефективнішими, якщо ви використовуватимете фізичні вправи разом із гартувальними процедурами, дотримуватимете гігієнічних умов, режиму дня та правильного харчування.
- Намагайтеся дотримувати фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати навантаження вправ, обсяг й інтенсивність фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності й адекватності навантаження.
- Пам'ятайте: результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому що великі перерви (4–5 днів і більше) між заняттями зменшують ефект попередніх занять.
- Не прагніть досягнути високих результатів за стислий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.
- Фізичні навантаження мають відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.
- Використовуйте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дасть вам змогу досягти успіхів.
- Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.
- Якщо ви відчули нездужання або певні відхилення в стані здоров'я, перевтому, то припиніть тренування.
- Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини.

Додаток 3

МУЗИЧНА ГРА «ПОМІНЯЙ ПАРУ»

1-й такт. Трохи повернувшись ліворуч, діти торкаються одне одного пальцями правих рук.

2-й такт. Повернувшись праворуч, повторюють той самий рух пальцями лівих рук.

3-й такт. Піднявшись на напівпальці, виконують три плавні кроки, повертаючись на місці (через ліве плече) проти годинникової стрілки на 360°.

4–5-й такти. Повторюють рухи 1–2-го тактів, повертаючись спочатку праворуч, потім — ліворуч.

6-й такт. Піднявшись на напівпальці, виконують три плавні кроки, повертаючись на місці (через праве плече) за годинниковою стрілкою на 360°.

7–8-й такти. Виконуючи 4 танцювальні кроки, діти прощаються зі своєю парою легким нахилом голови, розходячись у різні боки. Хлопчики виконують танцювальний крок, починаючи з правої ноги, і рухаються по колу за годинниковою стрілкою. Дівчатка, виконуючи той самий рух, просяться проти годинникової стрілки. На кінець 8-го такту діти зустрічаються з наступною парою і повторюють вправу.

Додаток 4

РУХЛИВА ГРА «ВИКЛИК»

На двох протилежних сторонах майданчика на відстані 18–20 м креслять лінії «міст». Гравці об'єднуються у 2 команди, у кожній з яких обирають капітана. Гравці команд шикуються шеренгами за лініями «міст». Капітан команди, який починає гру, відряджає будь-якого гравця в «місто» команди-суперниці. Її учасники витягують праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає боротися будь-якого учасника команди-суперниці. Він тричі торкається долоні гравців, голосно лічачи «Раз, два, три!». Той, кого він торкнеться на третій рахунок, повинен заквацати того, хто викликає. Той, хто викликає, якомога швидше тікає до себе «додому». Якщо викликаному вдалося зловити суперника до лінії «міста», то останній іде в «полон» і стає за спиною того, хто його заквацав. Якщо викликаний гравець не зловить того, хто викликає, то сам стає

«бранцем». Потім капітан команди-суперниці посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний потрапив у «полон», а за його спиною стояли один або кілька «бранців», то його «полонені» повертаються у свою команду. Якщо капітан сам потрапив у «полон», його замінює один з гравців команди.

Виграє команда, у якій після завершення опиниться більше «полонених», або команда, яка «полонила» всіх гравців супротивника.

Додаток 5

РУХЛИВА ГРА «БАНАН-БАНАН, АПЕЛЬСИН-АПЕЛЬСИН»

Учасники гри утворюють коло. Кожен учасник має придумати собі назву фрукта (наприклад: банан, апельсин, яблуко...). По колу кожен називає цю назву. Усі учасники мають уважно слухати, аби запам'ятати кожен фрукт.

Потім усі учасники кладуть руки собі на стегна. Учасник, який починає, має плеснути двічі себе по ногах, після цього двічі плеснути в долоні. Він має промовити назву свого фрукта двічі, а потім — двічі назву фрукта когось з кола. Наприклад: банан-банан (під час плескання по ногах), апельсин-апельсин (під час плескання в долоні). Учасник чиїм фруктом є апельсин, має перейняти естафету і повторити відповідні рухи, називаючи свій фрукт і фрукт іншого гравця. Хто зіб'ється з ритму і не встигне назвати свій фрукт, або фрукт наступного учасника — залишає гру.

Додаток 6

РУХЛИВА ГРА «ГОЛОДНІ БІЛОЧКИ»

Допоможемо «білочкам» зібрати гриби та ягоди? За 5 м від кожної команди розкладено малюнки грибів і ягід. За 10 м «стоять» обручі (їх тримають помічник та вчитель). Обруч — це «будиночок білки». За сигналом гравець з кошиком (пакетом) біжить до першого гриба, кладе його в кошик, біжить до «будиночка білки», пролазить крізь обруч і залишає гриб біля «білки». Повертаючись, передає кошик наступному гравцеві.

Додаток 7

ГРА «ПАВУТИНКА»

Учні утворюють коло, один гравець тримає клубок ниток. Діти утворюють «екологічний ланцюг». «Я дуб, на мені живе білка!» — говорить учень, у якого в руках клубок. Він передає «білку» іншому гравцеві, залишає початок нитки у себе (так чинить кожен наступний гравець). «Білка» продовжує: «Я люблю горішки, що ховаю в дуплі, які робить дятел!» «Дупло» говорить: «До мене прилітають і в мені оселяються птахи!» «Птахи» кажуть: «Ми харчуємося жуками!» «Жук» підхоплює: «Я люблю лазити по дубу!» «Дуб» продовжує: «Піді мною — нори звірів». (Після завершення гри утворюється «павутинка».)

Додаток 8

ЛОВІННЯ ТА ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ВІД ПЛЕЧА ОДНІЄЮ РУКОЮ

В. п. — стійка гравця, який володіє м'ячем, однойменна з рукою, яка виконує передачу, нога попереду. Під час передачі на велику відстань положення ніг змінюється.

У підготовчій фазі за рахунок згинання рук м'яч підноситься до плеча. Положення м'яча контролює кисть (розташовується на задній поверхні м'яча) руки, що передає м'яч, максимально відведена назад. Вказівний палець і лікоть робочої руки знаходяться на одній вертикалі з виставленою вперед ногою. Друга рука тільки підтримує м'яч збоку, маса тіла переноситься на ногу позаду. Під час передачі на велику відстань одночасно із замахом рукою, в сторону м'яча повертається тулуб (чим більше дистанція до партнера, тим сильніше «скручування» тулуба).

В основній фазі рух починається зі швидкого розгинання верхніх і нижніх кінцівок, що супроводжується послідовним перенесенням маси тіла на ногу, що попереду. Після повного випрямлення руки, якою виконується передача, прискорення м'ячу додає хльостоподібний рух кисті (згинанням

вниз у променезап'ястковому суглобі). М'яч сходить із вказівного пальця, що надає йому зворотного обертання, рука, яка підтримує м'яч відводиться в сторону.

Завершальна фаза — після повного випрямлення руки, що передає м'яч, і супроводу м'яча кистю учень розслабляє верхні кінцівки і набуває стійки готовності.

Додаток 9

ГРА «ЗАВМРИ!»

Необхідно обрати двох ведучих. Починати гру слід за сигналом учителя. Учні рухаються залом з веденням м'яча. Ті гравці, яких ведучі заважають, стають — ноги нарізно, м'яч над головою. Якщо хтось з учнів пролізе під ногами такого гравця, то цим він його «звільнить». Виграє той, кого жодного разу не заважали.

Додаток 10

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Вправа «Міст» дає змогу підтримувати організм людини в гарній формі, зміцнюючи м'язи спини, преса, рук, ніг і сідниць. Вправа тренує вестибулярний апарат і поліпшує кровообіг мозку. Постійне виконання вправи «Міст» допомагає зберігати спину здоровою і красивою. Ця вправа позитивно впливає на хребет людини, роблячи його гнучким і рухомим, що допомагає поліпшити кровообіг тканин. Зміцнення м'язів спини, в свою чергу, допомагає випрямити поставу і зробити її красивою. Таким чином, постійне виконання вправи «Міст» допомагає зберігати спину здоровою і красивою. Але важливо розуміти, що вправу необхідно виконувати правильно, тому що у разі неправильного виконання вправи можна отримати серйозні травми. Далі ми вивчимо, як же правильно виконувати цю вправу.

Додаток 11

РУХЛИВА ГРА «ФІГУРИ»

Обирають ведучого. Решта гравців розбігається майданчиком. Ведучий ходить і говорить:

«Море хвилюється — раз,
Море хвилюється — два,
Море хвилюється — три,
Всі фігури, на місці замріть!»

Після цих слів усі гравці зупиняються і застигають у тій позі, у якій почули команду ведучого. Ведучий обходить гравців і намагається знайти того, хто поворухнеться. Цей гравець займає місце ведучого, а інші чують команду «Відітри!», і гра триває. *Варіант гри:* гравці, які поворухнулися, залишають гру, а гра триває з колишнім ведучим до тих пір, поки не залишаться 3–4 гравців.

Додаток 12

ЕСТАФЕТА «ДВІРНИК»

У першого гравця в одній руці відерце, у другій — совок з віником. Заступати за лінію старту заборонено. За командою «Руш!» необхідно добігти до розмітки, де на підлозі розсипано тенісні м'ячі та малі предмети. За допомогою совка і віника набрати 5 предметів у відерце, руками не допомагати. Повернутися назад, висипати «сміття» в обруч, передати відро і совок наступному учасникові. Перемагає команда, яка завершить естафету першою і без помилок. Команда переможець отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

ЕСТАФЕТА «ВОДІЙ»

У першого гравця у руках паличка, до якої прив'язано іграшкову машинку. За командою «Руш!», учасник біжить до кеглі, веде машину, оминає кеглю і рухається назад. Машинка не повинна повертатися. Якщо машина перекинулася, її потрібно поставити на колеса, продовжити рух. Перемагає

команда, яка завершить естафету першою і без помилок. Команда переможець отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

ЕСТАФЕТА «УЧИТЕЛЬ»

На протилежному кінці майданчика лежать картки з прикладами на додавання і віднімання, без відповідей. Кожному гравцеві дають картку з відповіддю. За командою «Руш!» учасник біжить, розв'язує приклади і шукає свою відповідь, повертається назад, передає естафету наступному. Якщо учасник знайшов помилку, він виправляє її. Перемагає команда, яка завершить естафету першою і без помилок. Команда-переможниця отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

ЕСТАФЕТА «ХУДОЖНИК»

На протилежному кінці майданчика лежить чистий аркуш. Команда повинна намалювати чоловічка. Кожен учасник отримує картку із зображенням певної частини тіла. Перший учень тримає в руках фломастер. За командою «Руш!» він біжить до аркуша, малює голову, повертається назад, передає фломастер другому учневі. Той малює тулуб, третій учень малює ноги, четвертий — руки, п'ятий — очі й брови, шостий — ніс і рот тощо. Учасник малює тільки частину тіла, зображену на його картці. Перемагає команда, яка завершить естафету першою і без помилок. Команда-переможниця отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

ЕСТАФЕТА «БУДІВЕЛЬНИК»

У першого учасника в руках є два кубики. За командою «Руш!» гравець біжить до намальованого квадрата на протилежному боці майданчика, ставить кубики на підлогу, біжить назад, передає естафету наступному. У того в руках є дошка. Він біжить до кубиків і встановлює дошку на кубики, біжить назад, передає естафету наступному. У наступного в руках — кубики і т. ін. Команда повинна побудувати будинок. Якщо будинок упав, учасник має відновити його. Перемагає команда, яка завершить першою і без помилок. Команда-переможниця отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

ЕСТАФЕТА «ЛИСТОНОША»

На протилежному кінці майданчика лежать конверти, марки і клей-олівець. За командою «Руш!» перший гравець біжить до конвертів, клеїть одну марку, з конвертом біжить назад, конверт кладе в обруч, передає естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка завершить естафету першою і без помилок. Команда-переможниця отримує 2 бали, наступна — 1 бал.

Додаток 13

СТІЙКА НА ГОЛОВІ ІЗ ЗІГНУТИМИ НОГАМИ (ХЛОПЦІ)

Поза 1. В. п. — упор присівши. П'яти разом, носки нарізно, коліна спираються об лікті, погляд спрямований уперед на півметра в точку постановки голови.

Поза 2. Постановка голови. Розгинаючи ноги в колінних суглобах, поставити голову на верхню частину лоба так, щоб кисті й голова утворили трикутник. Дивитися на мату біля голови, голову вперед не нахиляти.

Поза 3. Стійка на голові із зігнутими ногами. Поштовхом ніг або силою вивести таз у вертикальне положення над головою. Вагу тіла рівномірно розподілено на руки і голову, носки відтягнуті, коліна біля грудей, спина пряма, дивитися на мату.

Стійку на голові із зігнутими ногами виконувати з різних в. п. і в різні способи (поштовхом ніг, силою, махом однієї та поштовхом другої). Під час виконання з упору присівши поштовхом ніг або силою поставити голову на верхню частину лоба, набути стійки на голові (руках) у групуванні, утримуючи п'яти разом біля сидниць, коліна підтягуючи до грудей. Голову ставити попереду рук на таку відстань, щоб утворився трикутник.

Додаток 14

ЕСТАФЕТА З М'ЯЧЕМ

Команди шикуються в колони по одному на відстані 3–4 м від лав. Три лави встановлено на відстані 2–2,5 м паралельно одна одній. Зверху (поперек) лавок натягнуті джгути (гумки) або зверху на

них покладено гімнастичні палиці, що утворюють нібито «картате поле». На відстані 3–5 м від краю лави розташовано стійки. За сигналом учасники естафети повзуть по-пластунськи і котять м'ячі попереду себе під натягнутими джгутами (або під палицями). Після останньої гумки (палиці) учні повинні підвестися на ноги і вести м'яч до стійки у будь-який вивчений спосіб, потім узяти м'яч до рук, обіграти стійку і повернутися назад бігом

Додаток 15

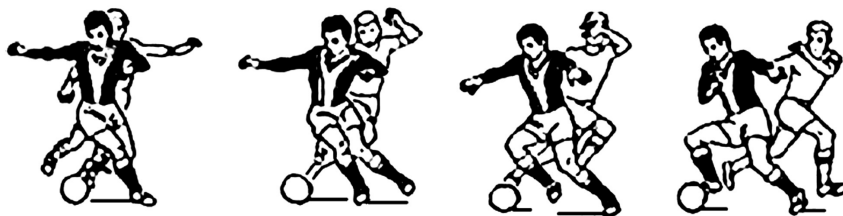
ГРА «ПЕРЕПРАВА»

Учням із заплющеними очима необхідно дістатися «протилежного берега» через перешкоди (скалки, фішки, лавки). Для цього одним учням зав'язують очі, а інші їх ведуть за руку і кажуть, куди йти. На «протилежному березі» лежать кубики з цифрами. Який кубик візьме учень, стільки балів отримує команда.

Додаток 16

ФІНТ «ВІДХОДОМ»

Фінти «відходом» засновані на принципі несподіваної та швидкої зміни напрямку руху. Під час атаки супротивника спереду використовують «відхід» випадом. Зближаючись із супротивником, на відстані 1,5–2 м від нього поштовхом правої ноги виконують широкий випад ліворуч — уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається вбік випаду. Різким поштовхом лівої ноги виконують крок праворуч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається уперед — праворуч. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовують фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч.



Додаток 17

ЕСТАФЕТА «ЗЛОВИ М'ЯЧ»

Навпроти кожної команди на відстані 2–3 м стоїть капітан з м'ячем. За сигналом капітан виконує удар по нерухомому м'ячу з місця першому учасникові зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підшвою, відбиває його капітанові та біжить у кінець колони

Додаток 18

РУХЛИВА ГРА «БІЛКА, ЇЖАК І ОЛЕНЬ»

Гравці шикуються по троє, одне за іншим, у різних місцях майданчика. У кожній трійці першими є «білки», другими — «їжачки», третіми — «олені». У центрі майданчика — ведучий. Він вимовляє будь-яку з трьох назв учасників гри. Наприклад, якщо ведучий скаже: «Білка», то всі гравці, які мають цю назву, повинні помінятися місцями. Решта залишається на своїх місцях. Ведучий займає вільне місце. Той, кому забракло місця під час перебігання, стає ведучим. Можна назвати одразу дві назви. Перемагають гравці, які жодного разу не були ведучими.

**ОРІЄНТОВНІ ПОКАЗНИКИ ДИНАМІКИ ЗМІН РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 1-х, 2-х,
3-х І 4-х КЛАСІВ (РЕЗУЛЬТАТ НА КІНЕЦЬ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ)**

Рівень навчальних досягнень учнів							
Зміст навчального матеріалу	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 800 хл. — 1000	дівч. — 900 хл. — 1000	дівч. — 1000 хл. — 1100	дівч. — 6,8 хл. — 6,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 800 хл. — 1000	дівч. — 900 хл. — 1000	дівч. — 1000 хл. — 1100	дівч. — 1000 хл. — 1200
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 4 хл. — 2	дівч. — 4 хл. — 2	дівч. — 5 хл. — 3	дівч. — 5 хл. — 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівч. — 7 хл. — 9	(у висі лежачи) дівч. — 8 хл. — 11	(у висі лежачи) дівч. — 9 хл. — 12	(у висі лежачи) дівч. — 12 (у висі) хл. — 4
Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 6 хлопці — 10	дівч. — 8 хл. — 12	дівч. — 9 хл. — 13	дівч. — 12 хл. — 15
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 14,1 хл. — 13,6	дівч. — 14,0 хл. — 13,5	дівч. — 13,2 хл. — 12,6	дівч. — 12,4–13,0 хл. — 12,1–12,5
	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 90 хл. — 100	дівч. — 95 хл. — 105	дівч. — 100 хл. — 110	дівч. — 115 хл. — 120

* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

Способи рухової діяльності	4-й клас
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	Складає, виконує і проводить комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Акробатичні елементи та вправи з рівноваги: а) «міст» із положення стоячи (зі страхуванням); б) стійка на голові та руках із зігнутими ногами (хлопці — зі страхуванням); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя)
Вправи для набуття навичок пересувань	Біг 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м. Лазіння та перелізання: а) захват каната ногами у положенні сидячи; б) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою; в) лазіння по канату у три прийоми. Пересування на лижах: а) наперемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 1000 м. Пересування на ковзанах: а) біг по прямій з махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування «напівплугом»; г) біг до 250 м. Плавання: а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині (до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом)
Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	Метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність. 7 кидків м'яча (м'яч для мінібаскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у кошик, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м, кількість влучень. 7 ударів по нерухомому м'ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень
Стрибкові вправи	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибок у висоту способом «переступання». Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв. Опорний стрибок: а) застрибування на гімнастичний місток; б) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись
Ігри для активного відпочинку	Організовує та проводить із групою товаришів 3 народні та рухливі гри. Туристичні навички: а) укладання рюкзака; б) подолання «умовного болота» по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристична подорож
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 7–10 РОКІВ

1

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100.$$

Оцінка силового індексу в балах

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Індекс	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Дівчата												
Індекс	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

2

$$\text{Швидкісно-силовий індекс, Круцевич Т. Ю.} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
7–10	0,81	0,85	0,9	0,92	0,96	1,0	1,02	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11
Дівчата												
7–10	0,73	0,77	0,81	0,84	0,87	0,9	0,93	0,96	0,98	1,0	1,02	1,04

3

$$\text{Швидкісний індекс, Круцевич Т. Ю.} = \frac{\text{Дистанція, м}}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}}, \text{ де}$$

- дистанція — 30 м для дітей 7–10 років;
- t — час подолання дистанції в секундах (с);
- ДТ — довжина тіла (зріст) у метрах (м).

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Х	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Д	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4

$$\text{Індекс витривалості, Круцевич Т.Ю.} = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t \text{ (с)} \cdot \text{ДТ (м)}}, \text{ де}$$

- ДТ — довжина тіла, м; МТ — маса тіла, кг;
- дистанція 1000 м для школярів 7–10 років, м;
- t — час подолання дистанції в секундах (с).

Оцінка індексу витривалості в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Хлопці											
7–10	1,9	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,45	2,5
	Дівчата											
7–10	1,7	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3

- 5 Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_1); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_2) — на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P_3) наприкінці першої хвилини відновлення. Оцінюють працездатність серця за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Індекс, ум. од.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1–3,5	3,51–6,5	6,51–9,5	9,51–12

**ЛИСТ КОНТРОЛЮ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНЯ ШКОЛИ № _____**

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року			Середина н/року			Кінець н/року		
	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали
Довжина тіла, см									
Маса тіла, кг									
Сила кисті, кг (індекс 1)									
Стрибок у довжину з місця, см (індекс 2)									
Біг 30 м, с (60 м, 100 м), с (індекс 3)									
Біг 1000 м, с (1500 м, 2000 м, 3000 м) (індекс 4)									
Проба Руф'є, P_1									
Проба Руф'є, P_2									
Проба Руф'є, P_3									
Індекс Руф'є (індекс 5)									
Сума балів									
Середній бал									
Кількість захворювань за рік									
Заняття у ФОГ, або спортивних групах									

ЛІТЕРАТУРА

1. *Андрощук Н. В., Леськів А. Д.* Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. — Тернопіль, 1998.
2. *Бондар Т. С.* Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 1: навч.-метод. посіб. / Т. С. Бондар, А. А. Харківська, В. В. Золочевський, І. М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. — 186 с.
3. *Бондар Т. С.* Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2: навч.-метод. посіб. / Т. С. Бондар, А. А. Харківська, В. В. Золочевський, І. М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. — 110 с.
4. *Бондар Т. С.* Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Т. С. Бондар, Г. Ф. Пономарьова, В. В. Золочевський. — Х. : ФОП Бровін О. В., 2013. — 193 с.
5. *Величенко Г. В.* Навчальна програма факультативу «Оздоровчо-пізнавальний туризм в початковій школі для 4-х класів загальноосвітніх початкових закладів».
6. *Зубалій М. І.* Фізичне виховання в школі // Початкова школа. — 2002. — № 4. — С. 17 — 18.
7. *Гогін О. В., Гогіна Т. І.* Основи техніки стрибків у легкій атлетиці. Теорія та методика фізичного виховання, (10), 19–30. Retrieved from <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/463>
8. *Гогін О. В., Гогіна Т. І.* Потрійний стрибок у середній школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Х. : ОВС, 2007. — № 5. — С. 26–28.
9. *Ільницька Г. С.* Фізична культура. 3 клас. 2 семестр / Г. С. Ільницька. — 2-ге видання. — Х. : Вид. група «Основа», 2020.
10. *Качашкін Л. П.* Методика фізичного виховання. Посібник для студентів шкільних педагогічних училищ. — М. : Просвіта, 1972.
11. *Козина Ж. Л., Антонов О. В., Козин С. В.* Применение элементов пешеходного туризма для оптимизации функционального состояния школьников старших классов. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка / Міжнародна наукова конференція 2012 р. — Чернігів, 2012. — С. 188–194.
12. *Козленко М. П., Вільчковський Є. С., Цвек С. Ф.* Теорія і методика фізичного виховання. — К. : Вища школа, 1984.
13. *Козуб О. В., Могорита А. І.* Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах. — Тернопіль: Богдан, 2001.
14. *Личная безопасность. Методическое пособие по работе с детьми* / Под ред. начальника 7 ОГПС по Самарской области В. А. Матиевского. — Сызрань, 2003.
15. *Огніста К. М.* Гімнастика як один із засобів формування фізичної культури школярів // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. — Львів, 1999. — С. 37–39.
16. *Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І.* Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. — 62 с.
17. *Холодов Ж. К.* Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М. : Просвещение, 1993. — 128 с.
18. *Чешейко С., Кравченко Н.* Гімнастика // Фізичне виховання в школі. — 2009. — № 5. — С. 18–24.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ	4
Урок № 49. Тема. Стрибкові вправи	9
Урок № 50. Тема. Стрибкові вправи	11
Урок № 51. Інтегрований сюжетний урок «Країна прислів'їв і приказок»	13
Урок № 52. Тема. Стрибкові вправи	15
Урок № 53. Тема. Стрибкові вправи	17
Урок № 54. Сюжетний урок «Галявина змагань»	19
Урок № 55. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	21
Урок № 56. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	23
Урок № 57. Сюжетний урок «Веселий електропотяг»	25
Урок № 58. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	29
Урок № 59. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	31
Урок № 60. Сюжетний урок «Екологія та природа»	33
Урок № 61. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	35
Урок № 62. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	37
Урок № 63. Сюжетний урок «Рекогносцировка»	39
Урок № 64. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	41
Урок № 65. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	43
Урок № 66. Спортивний урок «М'ячландія»	45
Урок № 67. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	47
Урок № 68. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	49
Урок № 69. Сюжетний урок «Баскетбольна родина»	51
Урок № 70. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	53
Урок № 71. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	55
Урок № 72. Ігровий урок «Обери собі професію»	57
Урок № 73. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	59
Урок № 74. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	61
Урок № 75. Інтегрований урок з фізичної культури та музики	63
Урок № 76. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	65
Урок № 77. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	67
Урок № 78. Змагальний урок «Веселі естафети»	69
Урок № 79. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	71
Урок № 80. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	73
Урок № 81. Сюжетно-рольовий урок «Відгадай мультик»	75
Урок № 82. Тема. Стрибкові вправи	77
Урок № 83. Тема. Стрибкові вправи	79

Урок № 84. Змагальний сюжетний урок «Безлюдний острів»	81
Урок № 85. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	83
Урок № 86. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	85
Урок № 87. Спортивно-оздоровчий урок «Олімпійський» (українською та російською мовами).....	87
Урок № 88. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	89
Урок № 89. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	91
Урок № 90. Сюжетний урок «Вітаю, Спортландіє!»	93
Урок № 91. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	95
Урок № 92. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	97
Урок № 93. Спортивно-оздоровчий урок «Український рід»	99
Урок № 94. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	101
Урок № 95. Тема. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	103
Урок № 96. Квест-урок «Волейбол»	105
Урок № 97. Тема. Стрибкові вправи	107
Урок № 98. Тема. Стрибкові вправи	109
Урок № 99. Інтегрований урок з фізичної культури та математики	111
ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ	113
ДОДАТКИ	114
ЛІТЕРАТУРА	125

Навчально-методичне видання

Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА ГАННА СЕРГІЇВНА

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 4 КЛАС.
2 СЕМЕСТР**

Редактор *Н. І. Павлюк*

Технічний редактор *Є. С. Островський*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Підп. до друк 12.07.21. Формат 84×108/16.
Папір газет. Гарнітура Шкільна. Друк офсет.
Ум. друк. арк. 13,44. Зам. № 21-07

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Україна, 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua

<https://osnova.com.ua>

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21

www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)