



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1 СЕМЕСТР

2 КЛАС

Харків
Видавнича група «Основа»
2019

Ільницька Г. С.
І-48 **Фізична культура. 2 клас. І семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 112 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3666-7

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 48 уроків для 2-го класу згідно з навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 1—4 класів Нової української школи та відповідає вимогам нового Державного стандарту (2018). Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Посібник «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. І семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомоги цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Для вчителів фізичної культури, класних керівників і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

Навчальне видання
Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

2 клас

І семестр

Відповідальний за видання: *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор: *Є. С. Островський*
Коректор: *О. М. Журенко*

Підп. до друку 16.05.2019. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 19-06/18-05.
ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua
osnova.com.ua
book.osnova.com.ua

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)

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 25. «Том і Джеррі»	59
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 26. «Добрі справи»	61
<i>ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ</i>	<i>5</i>	Урок № 27. «Машина часу»	63
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ</i>		Урок № 28. «Смурфики»	65
<i>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 29. «Історія Олександра Усика»	67
<i>ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ</i>	<i>9</i>	Урок № 30. «Корпорація монстрів»	71
Урок № 1	9	Урок № 31. «Розвідка»	73
Урок № 2. «Пташина країна»	11	Урок № 32. «Панда Кунг-фу»	75
Урок № 3. «На фермі»	13	Урок № 33. «Супер Маріо»	77
Урок № 4. «Білка з горішком»	15	Урок № 34. «Пригоди Шрека»	79
Урок № 5. «Маша та Ведмідь»	17	Урок № 35. «Друзі з Мадагаскару»	81
Урок № 6. «Злюки бобри»	19	Урок № 36. «Мисливці за привидами»	83
Урок № 7. «Пригоди печива»	21	Урок № 37. «Чіп і Дейл»	85
Урок № 8. «Семеро гномів»	23	Урок № 38. «Пірати»	87
Урок № 9. «Тачки»	25	Урок № 39. «Шпигуни»	89
Урок № 10. «Нікчемний Я»	27	Урок № 40. «Шалені танці»	91
Урок № 11. «Звичайна історія про незвичайну		Урок № 41. «Пінгвіни-танцівники»	93
дівчину»	29	Урок № 42. «Господарський урок»	95
Урок № 12. «Динозаври-роботи»	31	Урок № 43. «Пригоди ведмедиків Гаммі»	97
Урок № 13. «Черепашки-ніндзя»	33	Урок № 44. «Бетмен»	99
Урок № 14. «Метелики»	35	Урок № 45. «Пригоди Фунтика»	101
Урок № 15. «Вася у Зоопарку»	37	Урок № 46. «Правильна постава —	
Урок № 16. «Підводна братва»	39	сам собі лікар»	103
Урок № 17. «Біда через непослух!»	41	Урок № 47. «Правильна постава —	
Урок № 18. «Хлопчик-горобчик»	43	запорука здоров'я»	107
Урок № 19. «Майнкрафт»	45	Урок № 48. «Правильна постава —	
Урок № 20. «У цирку»	49	це краса та здоров'я»	109
Урок № 21. «Людина-маска»	51		
Урок № 22. «Тімон та Пумба»	53	ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	
Урок № 23. «Ніндзяго»	55	УЧНІВ	111
Урок № 24. «Професія поліцейський»	57		
		ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	112

Передмова

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Програмою з дисципліни «Фізична культура» Нової української школи передбачено, що основною метою навчального предмета є розвиток в учнів початкової школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

У виданні акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість, оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у молодших школярів сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціальної адаптації до навчальної діяльності та навколишнього середовища. *Значну увагу у нашому виданні приділено протидії колективному булінгу.*

Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. I семестр» містить цікаві сюжетні заняття за мотивами сучасних мультфільмів, героїв, що подобаються дітям. *У кожному уроці запропоновано стислий опис сюжетів, щоб зробити урок цікавим та пізнавальним для дітей, а для учителя максимально комфортним та творчим, зокрема наведено певні фрази та пряма мова. Написаний сюжет можна застосовувати до кожної із частин уроку або для виконання певної вправи чи завдання.*

Навчальне видання складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України оснащені відповідною матеріально-технічною базою для проведення навчальних занять з фізичної культури та допоміжним інвентарем.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені матеріали цієї збірки конспектів для полегшеного та творчого викладення навчального матеріалу. Вони допоможуть, згідно з чинною навчальною програмою, організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні як фахівцям з фізичної культури, так і класним керівникам.

Тривалість уроку — 40 хв.

Також ми пропонуємо учителям використовувати той самий орієнтовний музичний репертуар для супроводу уроків (українською, англійською, російською, італійською та іспанською мовами), що і для 1-го класу.

Ми дуже сподіваємось, що наше видання стане вам надійним помічником у вашій нелегкій та благородній справі, будемо щиро раді, якщо воно вам сподобається. Бажаємо творчого натхнення і терпіння!

Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

I СЕМЕСТР (48 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>1-ша чверть — 24 години</i>		
1	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Мишоловка»	
2	«Пташина країна». Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Літає — не літає»	
3	«На фермі». Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Театр звірів»	
4	«Білка з горішком». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Білка та горішок»	
5	«Маша та Ведмідь». Організаційні вправи. Ходьба. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «На свої місця»	
6	«Злюки бобри». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Вовк і хорт»	
7	«Пригоди печива». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Передай іншому»	
8	«Семеро гномів». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Світлофор»	
9	«Тачки». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «В магазині дзеркал»	
10	«Нікчемний я». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ в шеренгах та колонах. Рухливі ігри «Повітря, земля, вода», «Виклик номерів»	
11	«Звичайна історія про незвичайну дівчину». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ із прапорцями. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
12	«Динозаври-роботи». Організаційні вправи. Ходьба. Біг спиною уперед. ЗРВ із прапорцями. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»	
13	«Черепашки-ніндзя». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14	«Метелики». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ з прапорцями. Рухлива гра «Спробуй злови метелика»	
15	«Вася у зоопарку». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Сірий кіт»	
16	«Підводна братва». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17	«Біда через непослух!». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря»	
18	«Хлопчик-горобчик». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Зайці в городі»	
19	«Майнкрафт». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Саджання картоплі»	
20	«У цирку». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кролики»	
21	«Людина-маска». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22	«Тімон та Пумба». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 5 м. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
23	«Ніндзяго». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 7 м. Рухлива гра «Горобчики»	
24	«Професія поліцейський». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 9 м. Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі»	
<i>2-га чверть — 24 години</i>		
25	«Том і Джеррі». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Кіт і мишеня»	
26	«Добрі справи». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
27	«Машина часу». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Динозаврик»	
28	«Смурфики». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «По гриби»	
29	«Історія Олександра Усика». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Через купини та пеньки»	
30	«Корпорація монстрів». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
31	«Розвідка». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вартові й розвідники»	
32	«Панда Кунг-фу». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «До своїх прапорців»	
33	«Супер Маріо». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вовк у рову»	
34	«Пригоди Шрека». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шрек ловить комах»	
35	«Друзі з Мадагаскару». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
36	«Мисливці за привидами». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
37	«Чіп і Дейл». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Альпіністи»	
38	«Пірати». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39	«Шпигуни». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Шпигуни»	
40	«Шалені танці». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухлива гра «Тихо-гучно». Дискотека	
41	«Пінгвіни-танцівники». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухлива гра «Злий пінгвін». Дискотека	
42	«Господарський урок». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Саджання картоплі»	
43	«Пригоди ведмедиків Гаммі». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Танцювальні кроки. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Гуси»	
44	«Бетмен». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Танцювальні кроки. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заєць-безхатко»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
45	«Пригоди Фунтика». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перемінний крок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»	
46	«Правильна постава — сам собі лікар». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. стоячи. Танцювальні кроки. Крок польки. Рухлива гра «Жива скульптура»	
47	«Правильна постава — запорука здоров'я». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Танцювальні кроки. Крок польки. Рухлива гра «Сова і миші»	
48	«Правильна постава — це краса та здоров'я». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Танцювальні кроки. Крок польки. Рухлива гра «Зайці на городі»	

1.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Основи знань з ФК	У процесі уроків																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Організаційні вправи	У процесі уроків																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Сіди																																												X	X	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Ходьба					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Біг									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Танцювальні кроки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

Список умовних скорочень:

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка;

ОМВ — організаційно-методичні вказівки.

Безкоштовні Інтернет-марафони від Видавничої групи «Основа»!



Інтернет-марафон — це цікава інформація, нові ідеї та практика застосування, атмосфера творчості й натхнення, спілкування з експертами та колегами

Простір для професійного зростання освітян!

Взяти участь в Інтернет-марафонах варто не лише заради нової інформації, але й заради тієї творчої енергетики, яку спікери передають слухачам!

- 4 рази на рік: у березні, червні, серпні та жовні;
- спікери: вчителі змін, тренери НУШ, працівники освіти, іноземні фахівці;
- безкоштовні вебінари на актуальні теми;
- 100% корисної та якісної інформації!

Долучайтесь до нашої події онлайн або переглядайте записи всіх вебінарів на YouTube-каналі Інтернет-марафону: www.youtube.com/c/MARAFONOSNOVA

Приєднуйтесь до нас у Facebook!

На сторінці Інтернет-марафону www.fb.com/InternetMarafon:

- дізнавайтесь про анонси;
- беріть участь розіграшах подарунків;
- переглядайте безкоштовно записи вебінарів;
- замовляйте сертифікати: паперові чи електронні.

Приєднуйтесь і запрошуйте колег!



Станьте спікером Інтернет-марафону!

Бажаєте поділитися власним досвідом та напрацюваннями із колегами? Станьте спікером наших Інтернет-марафонів! Надси-лайте свої листи на електронну пошту marafon.osnova@gmail.com

Зростаєте разом із ВГ «Основа»! Зустрінемося на Інтернет-марафонах!

Пишіть нам:

✉ на електронну пошту: marafon.osnova@gmail.com

ІНТЕРНЕТ-МАРАФОН
Видавничої групи «Основа»

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

Дата _____

Клас _____

Урок № 1

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Повторити організаційні вправи, вивчені у 1-му класі: шикування в шеренгу, «Рівняйся! Струнко!», розрахунок по порядку номерів, повороти на місці.
3. Вивчити фізкультхвилинки.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Мишоловка».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання з початком нового навчального року.

Ознайомлення з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури (2 хв)

1. Заходити до спортивної зали у спортивній формі та спортивному взутті тільки з дозволу вчителя.
2. Не залишати спортивну залу без дозволу педагога. Якщо є питання чи виникла проблема, слід підвести руку.
3. Виконуючи вправи, не заважати однокласникам, уникати зіткнень, не штовхатися.
4. У разі появи больових відчуттів або поганого самопочуття — повідомити вчителів.
5. Уважно слухати вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати.

Шикування за зростом. Рівняння по носках щодо лінії на підлозі. Не штовхатися плечима.

ОМВ. Високі хлопчики стають першими, а далі нижчі за зростом. За ними так само шикуються дівчатка.

Команди «Рівняйся! Струнко! Вільно»

ОМВ. «РІВНЯЙСЬ!» — ця команда подається для вирівнювання строю. Учні, крім правофлангового, повертають голову праворуч, трохи піднявши підборіддя. «СТРУНКО!» — за цією командою учні набувають о. с. «ВІЛЬНО!» — команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця.

Розрахунок по порядку номерів. «За порядком — РОЗПОДІЛИСЬ!»

ОМВ. Кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть ліворуч і відразу повертає її у в. п.; лівофланговий голову не повертає.

Повороти на місці «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!»

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шикування у дві шеренги за розрахунком на 1—2

Фізкультхвилинка 1

Що ж, мабуть, прийшла пора
Всім нам відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Усіх запросити.

Раз, два — всі присіли,
(Упор присівши.)
Потім вгору підлетіли.
(Вистрибування вгору за руками.)

Три, чотири — нахилились,
(Нахил уперед.)
Із струмочка гарно вмились.
(Нахил униз.)
П'ять, шість — всі веселі —
Летимо на каруселі!

Сім, вісім — в потяг сіли,
Ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять — відпочили
І за парти дружно сіли.
(Напівприсід.)

Фізкультхвилинка 2

В казковому лісі розминка —
Настала фізична хвилинка.
Втому проженем руками,
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно —
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.

Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,
Потім ліворуч поклали,
Потім праворуч і стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі. Повторити двічі-тричі.

Рухлива гра «Мишоловка»

Учнів об'єднують у дві групи. Одна з них, узявшись за руки, утворює коло («мишоловку»). Інша група розташовується поза колом («миші»). Учні, які зображують «мишоловку», переміщуються по колу зі словами:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх,
Все, погризли, все поїли,

Як би виловити їх!
Стережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!

Учні, які зображують «мишоловку», зупиняються, піднімають угору зчеплені руки та промовляють:

Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх враз!

Учні, які зображують «мишей», починають вбігати в «мишоловку» та вибігати з неї. За сигналом опускають руки вниз і присідають. «Мишей», які не встигли вибігти з кола, вважають «спійманими». Перемагають три останні «миші», яких не спіймали. Гра триває, гравці міняються місцями.

ОМВ. «Миші» не повинні забігати в коло під час руху «мишоловки». Спіймані «миші» обов'язково стають у коло.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Вправа на релаксацію «Повітряна кулька»

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що ви — велика повітряна кулька, наповнена повітрям. Залишайтеся у такій позі 1—2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явився невеличкий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, тлуба, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення.

ОМВ. Досягти оптимального емоційного стану.

— Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Клас! В одну шеренгу шикуйсь!

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 2. «ПТАШИНА КРАЇНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Літає — не літає».

Інвентар: музичний програвач.

Сюжет уроку

Сьогодні на уроці ми будемо пташками. Яких пташок ви знаєте? (*Відповіді учнів.*) Що пташки вміють робити? (*Літати та гарно співати.*) Пропоную вам стати на час уроку тією пташкою, назву якої ви знаєте. Я перетворю вас на пташок (*виконати помах рукою наче магічною паличкою*). Пташки люблять та вміють літати, грати та бавитись.

(*До організаційних вправ*) Пташки вправні, уважні та спритні! Це дуже добре! Щоб у пташиній родині був порядок, потрібно бути слухняною пташкою. Отже, я доросла пташка. Пропоную вам, пташенятам, навчитися порядку.

(*До рухливої гри*) Що робить налякана пташка? (*Швидко відлітає геть.*) У пташок добре розвинена увага. Вони спритні. Пропоную перевірити вашу увагу на нашому уроці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

Організаційні вправи

ОМВ. Див. урок № 1.

Теоретико-методичні знання

Фізкультурні хвилинки та їхнє значення. Фізкультхвилинки під час уроку необхідні для поліпшення вашого стану і підвищення вашої уваги. Вони допомагають позбутися напруження, розслабити руки після письма, трохи розім'яти хребет та м'язи. Вони дуже корисні, якщо ви втомилися сидіти тривалий час за партою. 2–3 вправи дадуть вам змогу трохи розслабитися та відпочити короткий час, щоб надалі продовжувати навчання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Фізкультхвилинки

ОМВ. Див. урок № 1.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Літає — не літає»

Учитель промовляє різні слова. Якщо він називає предмет або істоту, які літають, то учні «літають» (піднімають і опускають руки через сторони), видають характерні звуки. Якщо вчитель називає предмет, що не літає, то учні не піднімають руки й мовчать.

ОМВ. Стоять у довільному порядку.

— Наш пташиний урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, пташенятам потрібно дещо пригадати. Увага! Пташки, в одну шеренгу шикуйсь! «Рівняйся! Струнко! Вільно». Право-РУЧ, ліво-РУЧ!

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Подоляночка»

Узявшись за руки, діти ходять по колу, всередині якого стоїть Подоляночка і рухами відтворює все, про що співається. Наприкінці пісні вона обирає когось із кола замість себе, і гра починається спочатку.

Десь тут була Подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона впала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой устань, устань, Подоляночко,
Ой устань, устань, молодесенька,
Вмий своє личко,
Личко біленьке,
Та візьмися в бочки,
Поскачи навскочки,
Біжи до Дунаю,
Бери ту, що скраю.

Рухлива гра «Мак»

Узявшись за руки, діти утворюють коло. У середину сідає одна дівчинка, навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,
Під горою так;
Маки ж мої, маківочки,
Золотії голівочки,
Станьте ви так,
Як на горі мак!

Проспівавши раз, питають у дівчинки:

«Козачок, чи виорав ти мачок?».

Дівчинка відповідає:

«Виорав».

Тоді знову ходять навколо і співають те саме. Питають знову:

«Козачок, чи посіяв мачок?» — «Посіяв».

Знову співають.

«Козачок, чи посходив мачок?» — «Посходив».

Співають.

«Козачок, чи пора полоть мачок?» — «Пора».

Співають.

«Козачок, чи цвіте мачок?» — «Цвіте».

Співають.

«Козачок, чи поспів мачок?» — «Поспів».

Співають.

«Козачок, чи пора брать мачок?» — «Пора».

Тоді усі гуртом кидаються до дівчинки, а дівчинка пручається, поки не розірве чийхось рук і не втече з кола.

Урок № 3. «НА ФЕРМІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Театр звірів».

Інвентар: музичний програвач, саундтрек з мультфільму «Баранчик Шон», іграшка собака.

Сюжет уроку

Урок про пристрасті на фермі. Один фермер вважає, що його отара — це прості тварини, яких цікавить тільки їжа. Насправді, вівці постійно шукають собі розваги. Вони завжди намагаються не виявляти фермерові свої знання й уміння, але роблять усе, аби приховати всі можливі сліди, що свідчать про їхню «розумну та хитру діяльність». На час уроку учитель стає фермером, а учні — маленькими шкідливими вівцями.

(До організаційних вправ) Коли фермер відволікається чи йде у своїх справах, отара робить, що заманеться. А коли фермер повертається, то в отарі відновлюється порядок.

(До рухливої гри) Я — фермер, коли я відвернусь чи заплющу очі, то ви зможете трохи побавитись, а коли почуєте команду «Швидко на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як уже вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись.

(До фізкультхвилинки) Добре, відновили порядок в отарі. Пропоную вам віршик на вибір для виконання фізкультхвилинки.

(До рухливої гри) Яких звірів ви знаєте? Зараз ви перетворитеся на своїх улюблених звірів, а я спробую відгадати, хто є ким.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шикування у шеренгу. Звернути увагу на шикування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

Організаційні вправи

ОМВ. Див. урок № 1.

Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу».

Усі учні шикуються в одну шеренгу (між ними — стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків розташовується з правого флангу, шеренга дівчаток — із лівого. Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Бігом!» учні розбігаються навсідбіч залю. За командою «Швидко на місця!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Фізкультхвилинка № 1 або № 2

ОМВ. Див. урок № 1 або

Фізкультхвилинка 1

Станьмо, діти, чітко в ряд.
Вирушаємо у сад.
Руки вгору піднімаємо,
Наче яблуко зриваємо.
Назбираємо багато,
Щоб узимку ласувати.
Ширше, діти, треба стати.
Будем дрова ми рубати.
Раз — підняли руки вгору,
Два — змахнули всі додолу.

І рубаємо завзято,
Хай тепло приходить в хату.

Фізкультхвилинка 2

Треба трішки пострибати,
Хлопчики й дівчатка!
Колони підрівняйте
Й розминку-веселинку
Зі мною починайте.
Раз — підняти руки вгору,
Два нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.
Будем знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть
І голівки покрутіть.
Нахил вліво — раз, два, три.
Нахил вправо — раз, два, три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте. Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Театр звірів»

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів).

ОМВ. У грі діти вдосконалюють свої рухи; розвивають їхню виразність, точність, різноманітність; навчаються володіти своїм тілом.

— Наш цікавий фермерський урок добігає завершення, час рухатися до класу. Для того щоб залишити залу, нам потрібно дещо пригадати. Увага! Мешканці ферми, в одну шеренгу шикуйся!

Теоретико-методичні знання

Фізкультурні паузи та їхнє значення. Фізкультпауза — це рухлива весела перерва між уроками, на яких переважають розумове навантаження (розвиток мовлення, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Фізкультурні паузи допоможуть вам краще навчатись і позбавлятися втоми протягом навчального процесу та дня. Під час фізкультпауз можна проводити рухливі ігри.

Організаційні вправи

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 4. «БІЛКА З ГОРІШКОМ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Навчати організаційних вправ: перешикування з шеренги по одному в шеренгу по двоє і навпаки за розподілом.
2. Повторити різновиди ходьби, вивчені у 1-му класі.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Ну, постривай!».

Інвентар: музичний програвач.

Сюжет уроку

Скрат, на відміну від більшості звірів, не вміє говорити, як мультяшні персонажі. Він тільки зрідка пищить або кричить. Скрат повсякчас намагається дістатися недоступного жолудя або сховати у затишне місце жолудь, що нарешті потрапив до нього. Жолудь для цієї смішної зубастої білки немов коштовність, яку він намагається зберегти й нікому не віддати. Але найчастіше він виявляється неспритним. Жолуді самі від нього вислизують. Потрібно розвинути в собі спритність і силу, аби не впустити жолуді й горіхи.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу.

Організаційні вправи

Перешикування із однієї шеренги в дві та навпаки виконують за такими командами: «Клас, на перший, другий — РОЗПОДІЛИСЬ!», «Клас, в дві шеренги — ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші залишаються на місці, а другі виконують крок лівою назад, правою в сторону і приставляють ліву. Для зворотного перешикування потрібно подати таку команду: «Клас, в одну шеренгу — ШИКУЙСЬ!». Дію виконують у зворотному порядку.

ОМВ. Перешикування — дії учнів за командою або за розпорядженням учителя, пов'язані зі зміною строю, або розміщення учнів.

Ходьба:

- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ «змійкою», чергуючи з присіданнями, нахилами.

Перешикування з однієї шеренги в дві.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стоячи, руки на пояс. Нахили голови (5—6 р.).

ОМВ. Стежити за поставою.

2. В. п. — стоячи, кисті до плечей. 1—2 — коло вперед; 3—4 — коло назад (6—8 р.).

ОМВ. Стежити за поставою.

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, права рука вгору, ліва — вниз. Зміна положення рук (6—8 р.).

ОМВ. Руки прямі.

4. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки перед грудьми зігнуті у ліктях. Відведення рук назад (6—8 р.).

ОМВ. Стежити за поставою.

5. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахили тулуба праворуч; 3—4 — ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

6. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки вниз, пальці — «в замок». 1 — руки вгору; 2 — нахил уперед; 3 — нахил униз; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Руками торкнутися підлоги, потягнутися, прогнутися.

7. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — обертання тулубом праворуч; 3—4 — обертання ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Ноги на місці.

8. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки за голову. 1—2 — обертання тазом праворуч; 3—4 — обертання тазом ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Ноги на місці.

9. В. п. — руки на пояс. 1 — випад правою ногою вперед, руки на стегно правої ноги; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (6—8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

10. В. п. — о. с. Стрибки: 10 р. — на правій нозі, 10 р. — на лівій, 10 р. — на двох ногах.

ОМВ. Чіткість виконання.

Відновлення дихання. В. п. — о. с. 1 — руки вгору, вдих; 2 — руки вниз, видих.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—8 хв)

— Як ви вважаєте, хто спритніший — білка чи горішок? (Відповіді учнів.)
Перевірмо?

Теоретико-методичні знання

Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури

Рухливі ігри — найкращий спосіб провести час у компанії друзів. Правильно організовані рухливі ігри сприятливо відображаються на стані здоров'я і самопочутті учнів. Однак слід урахувати, що це можливо тільки в разі суворого дотримання правил безпеки. Перед грою необхідно провести розминку. Починати гру, робити зупинки в грі та закінчувати гру тільки за командою (сигналом) учителя. Уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) вчителя та капітана команди. Суворо дотримувати всіх правил рухливої гри. У межах правил, установлених для певної гри, слід виручати товариша, виявляти ініціативу, вигадку і кмітливість. Ніколи не сперечатися з рішенням судді, а всі свої питання розв'язувати через капітана команди. Грати дружно, без сварок, завжди пам'ятати, що успіх команди не вирішує один гравець. Не перебирати всю гру на себе. Пам'ятати найголовніше правило: «Всі за одного, один за всіх!».

Рухлива гра «Ну, постривай!»

Грають під музику. Поміж дітей обирають «білку», яка ловить горіхи. Бажано кожному учневі трохи побути у ролі білки.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 5. «МАША ТА ВЕДМІДЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Навчати організаційних вправ: перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки за розподілом.
3. Повторити різновиди ходьби.
4. Розвивати спритність рухливою грою «На свої місця».

Інвентар: музичний програвач, саундтреки з мультфільму «Маша та Ведмідь», свисток.

Сюжет уроку

Діти, чи бешкетуєте ви вдома, як у мультфільмі «Маша та Ведмідь»? Ви, напевне, поводитеся, як Маша, — бешкетуєте, а батьки виконують роль спокійного та терплячого Ведмедя? Ви пам'ятаєте Машині жарти? А коли Маша заграється занадто, що Ведмідь робить? *(Наводить порядок, гарчить.)* Сьогодні я побуду Ведмедем, а ви — моїми ведмежатами. Ось скільки у мене дітей на уроці! Обіцяю, що не гарчатиму, натомість за дисципліною стежитиму.

(До фізкультхвилинки) Охарактеризувати Ведмедя, як сильну та безстрашну тварину.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання.

Організаційні вправи

1. «На перший та другий — РОЗПОДІЛИСЬ!».
2. «В колону по двоє — ШИКУЙСЬ!» — «Раз, два, три!» (під рахунок).

ОМВ. Учні, починаючи від напрямного, повертаючи голову ліворуч, голосно називають номери «Перший!», «Другий!». Перші номери стоять на місці, а другі роблять крок правою праворуч, лівою вперед та приставляють праву, стають поруч з першими.

Зворотне перешикування

«В колону по одному — ШИКУЙСЬ!» — «Раз, два, три!» (під рахунок)

ОМВ. Другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

Ходьба. *Див. урок № 4.*

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Фізкультхвилинка «Ведмежата на галявині»

По долині ми гуляєм,
Фізкультхвилинку починаєм. *(Марш на місці.)*
Справа — ліс, а ліворуч — поле, *(Показувати руками та повертати тулуб.)*
Унизу іскриться море. *(У нахилі хитати розслабленими руками.)*
В небі сонечко сіяє *(Тягнутися руками вгору, підводитись на носки.)*
І з нами промовляє.
Раз, два, три, чотири, п'ять. *(Марш на місці.)*
Будем дружними зростать.
Дуже добре будем вчитись,
Вдома, в школі не лінитись.
Ведмежата в лісі жили,
Головою вертіли. *(Колові рухи головою.)*
Ось так, ось так — головою вертіли. *(Повороти голови праворуч — ліворуч.)*
Ведмежата мед шукали,
Дружно дерево гойдали, *(Ноги на ширині плечей, хитати руки вгори, переносити вагу тіла з ноги на ногу.)*

Ось так, ось так — дружно дерево гойдали.
Перевальцем ходили (*Ноги на ширині плечей, руки в сторони,
переносити вагу тіла з ноги на ногу.*)
Та із річки воду пили. (*Одне присідання.*)
Ось так, ось так — та із річки воду пили. (*Два присідання.*)
Ну, а потім танцювали,
Вище лапи піднімали. (*1 хв — танці, ходьба на місці з високим
підніманням стегон.*)
Ось так, ось так — вище лапи піднімали.

ОМВ. 2—3 р.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

— Як ви вважаєте, хто спритніший — Маша чи Ведмідь? (*Відповіді учнів.*)
Перевірмо?

Рухлива гра «На свої місця»

Діти об'єднуються у дві команди: команда Маші та команда Ведмедя. Вони шикуються у шеренги обличчям одна до одної на середині майданчика. За першим сигналом перша команда повертається кругом (спиною до іншої) та марширує на місці, а команда суперників — іде вперед. За наступним сигналом діти першої команди повертаються та ловлять дітей команди суперників, які швидко повертаються на свої місця (за лінію). Перемагає команда, у якої виявиться найменше спійманих дітей.

Шиккування в шеренгу або в колону.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 6. «ЗЛЮКИ БОБРИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по двоє і навпаки за розподілом.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Вовк і хорт».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

Братам-бобрам належить почати самостійне життя після того, як батьки виселяють їх з будинку. Бобри спільно побудували будинок на березі озера. Вони шанують одне одного, але самостійне життя — це не просто так, тепер у них будь-якої хвилини щось може трапитися (так зазвичай і є!) — і тоді хороші в душі бобри виявляють свої приховані риси характеру. Вони справжні Злюки бобри! Деггет Дуфус — молодший брат (брюнет). Завжди повний нестримної енергії. Дуже нетерплячий, швидко здається, особливо коли не може довести справу до кінця. Усі свої нові ідеї завжди намагається втілити в життя одразу після їхньої появи. Не дуже розумний. Поводиться по-дитячому.

Норберт Фостер — старший брат (блондин), майже повна протилежність Деггету. Розумний, спокійний та врівноважений, проте в стані злості виявляє агресію і диктаторську натуру. Дуже терплячий, здатен утілювати у життя грандіозні проекти (наприклад, збудувати на власному озері парк розваг).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу. Організаційні вправи.

Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по двоє і навпаки за розподілом.

ОМВ. Див. уроки № 4—5.

Ходьба:

- на носках;
- на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- з різними положеннями рук;
- «змійкою», чергуючи з присіданнями, нахилами.

Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по двоє і навпаки за розподілом.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стоячи, руки на пояс. Нахили голови (5—6 р.).

ОМВ. Стежити за поставою.

2. В. п. — стоячи, кисті до плечей. 1—2 — коло вперед; 3—4 — коло назад (6—8 р.).

ОМВ. Стежити за поставою.

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, права рука вгору, ліва — вниз. Зміна положення рук (6—8 р.).

ОМВ. Руки прямі.

4. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки перед грудьми зігнуті у ліктях. Відведення рук назад (6—8 р.).

ОМВ. Стежити за поставою; інтенсивні ривки руками.

5. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахили тулуба праворуч; 3—4 — ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

6. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки вниз, пальці — «в замок». 1 — руки вгору; 2 — нахил уперед; 3 — нахил униз; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Руками торкнутися підлоги, потягнутися, прогнутися.

7. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — обертання тулубом праворуч; 3—4 — обертання ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Ноги на місці.

8. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки за голову. 1—2 — обертання тазом праворуч; 3—4 — обертання тазом ліворуч (6—8 р.).

ОМВ. Ноги на місці.

9. В. п. — руки на пояс. 1 — випад правою ногою вперед, руки на стегно правої ноги; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (6—8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

10. В. п. — о. с. Стрибки: 10 р. — на правій нозі, 10 р. — на лівій, 10 р. — на двох ногах.

ОМВ. Чіткість виконання.

Відновлення дихання. В. п. — о. с. 1 — руки вгору, вдих; 2 — руки вниз, видих.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Вовк і хорт»

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, у яких беруться за руки. На команди учителя «Ліво-РУЧ!», «Право-РУЧ!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуючись у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються, а в колонах і шеренгах з'єднуються. Утворюються ряди. Гру розпочинають двоє дітей. «Хорт» переслідує «Вовка», їм заборонено бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволено на вільних «вуличках».

Г р а в ц і

Ой, дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.

ОМВ. «Вовк» уважається спійманим, якщо «хорт» торкається його рукою.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 7. «ПРИГОДИ ПЕЧИВА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.
Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати організаційних вправ: перешикування із колони по одному в колону по троє (четверо) у спосіб послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами.
2. Навчати ходьби із зупинкою за сигналом.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Передай іншому».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати.

Сюжет уроку

Одного разу в переддень свята жителі села пекли імбирне печиво. Найсмачніше печиво вони приготували для чарівного святкового Гнома, який здійснює бажання в це свято, роздає подарунки. Гном дуже любив імбирне печиво. Він відвідував своїх сільських друзів, захопивши із собою великий мішок пурпурного кольору з подарунками. Жителі спекли печиво, загадали бажання й надіслали його Гномові. Печиво мало здолати таємничий ліс, сповнений небезпек і моторошних казкових створень. Сміливому і смачному печиву необхідно було виявити всю свою мужність і спритність, аби встигнути зустрітися із Гномом до світанку. Тоді у свято здійсняться мрії жителів села, вони отримають свої подарунки.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби (1—2 хв):

- на носках;
- на п'ятах;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- в повному присіді.

ОМВ. Стежити за чіткістю виконання. Положення рук на розгляд учителя.

Встаємо на носочки —

Ходимо, як лисички.

Встаємо на п'ятки —

Тепер ми пінгвінятки.

Тримаємо спинки рівненько,

Голову пряменько.

Потім йдемо, як ведмідь

Збоку вбік, збоку вбік.

А тепер, мої малята.

Навприсядки, як каченята.

Перешикування із колони по одному в колону по троє (четверо) у спосіб послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами.

ОМВ. Перешикування з колони по одному в колону по троє (четверо) послідовними поворотами в русі виконують за такими командами: «Клас, ліворуч у колону по троє (четверо) — РУШ!». За цією командою перша трійка (четвірка) виконує поворот ліворуч і рухається вперед до протилежної межі, наступні трійки (четвірки) виконують поворот на тому самому місці, де виконала поворот перша трійка (четвірка). «Напрявні, коротше — КРОК!». Цю команду потрібно подавати після того, як перша трійка (четвірка) виконає поворот. «Напрявні, на місці!» — команду подають тоді, коли напрямні підходять до протилежної межі. «Клас, — СТІЙ!» — коли підійде остання трійка (четвірка).

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Півник» (8—10 р.).

В. п. — о. с. 1 — підняти на носки, праву руку підняти вгору, ліву — відвести назад; 2 — в. п.; 3 — підняти на носки, змінити положення рук; 4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Стежити за поставою.

2. «Рибка» (8—10 р.).

В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. 1—2 — руки назад, прогнувшись у попереку, підняти голову і ноги вгору; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання не затримувати.

3. «Котик потягується» (8—10 р.).

В. п. — упор стоячи навколішки. 1—2 — сид на п'ятах, руки вперед, доторкнутися грудьми колін; 3—4 — в. п.

ОМВ. Розслаблення.

4. «Мавпочки» (8—10 р.).

В. п. — стоячи, ноги нарізно, кисті до плечей. 1 — нахил тулуба праворуч, руки випрямити; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба ліворуч, випрямити руки; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати, спина пряма.

5. «Павич» (8—10 р.).

В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Спина пряма.

6. «Кенгуру». Стрибки (20 р.).

ОМВ. Відновити дихання після стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Зворотнє перешикування виконують за такими командами: «Клас, праворуч!», «Клас, ліворуч в обхід ліворуч (праворуч) у колону по одному кроком — РУШ!»

Ходьба із зупинкою за сигналом (2—3 хв).

Рухлива гра «Передай іншому»

I варіант

Вибраний жеребкуванням квач намагається спіймати, заквацати когось із учасників і сказати: «Передай іншому!». Спійманий не може повертати дію, а також вибігати за межі місця проведення гри.

II варіант

1. Якщо переслідуваний присяде, ловець його не зачіпає.
2. У центрі майданчика ставлять предмет, якого торкається переслідуваний. Його ловити не дозволено, оскільки він — у «гнізді».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—8 хв)

Рухлива гра «Повторюй за мною»

Під будь-яку лічилку учитель ритмічно виконує прості рухи, наприклад плескає в долоні, по колінах, тупотить ногами, киває головою. Діти повторюють його рухи. Несподівано для них учитель змінює рух, тоді той, хто вчасно не помітив цього і не змінив рух, залишає гру.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 8. «СЕМЕРО ГНОМІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.
Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти в ходьбі із зупинкою за сигналом.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Світлофор».

Інвентар: музичний програвач; свисток; картки червоного, жовтого та зеленого кольорів.

Сюжет уроку

Дії відбуваються в країні за назвою Приколивуд (англ. *Jollywood*), якою править Корольова Грація. Але злі чаклуни Хильди Хмурий і Грим Хмурий прагнуть захопити владу над країною й повернути все на свої місця. На щастя, вони завжди зазнають невдачі, тому що на допомогу приходять хоробрі Семеро Гномів. Якщо трапляється лихо або в Корольови Грації є доручення, то Семеро Гномів миттю прибувають у палац Корольови під звук чарівного Дзвона Динь-Дон.

Розумник (англ. *Doc*) — лідер групи Сімох Гномів. Найбільш розумний і винахідливий. Часто вигадує пастки й винаходи, що допомагають розв'язати проблеми й виконати завдання. Створив транспортну систему в Приколивуді за назвою «небесні відра». Найчастіше саме Розумник придумує плани для розв'язання проблем. Іноді, якщо гноми знаходять у шахті невідомий камінь, Розумник розпізнає його, дізнається про властивість. У нього дуже місткий капелюх, що дістався йому в спадщину. Капелюх уміє ходити й літати.

Буркун (англ. *Grumpy*) — буркотливий і найбільш песимістичний з команди. Його дратує веселість Веселуна, однак без нього може занудитися. Обожаю їсти, улюблені ласощі — козячий сир. Має козу Жизель. Незважаючи на свою буркотливість, Буркун відмінно ладнає із друзями. Не вірить у те, що не бачив на власні очі. У нього на голові замість капелюха квітковий горщик. Він намагається ніколи його не знімати, тому що під ним у нього дуже-дуже багато волосся. Він боїться, що з нього будуть сміятися. Найдужчий із гномів.

Веселун (англ. *Happy*) — найбільш веселий і оптимістичний із Сімох Гномів. Усе життя співає. Він занадто грайливий, іноді по-веселому поводить себе навіть під час неприємностей. Обожаю грати на гітарі й співати пісні, чому часто дратує Буркуна. Смачно готує. Часто є ведучим різних премій і концертів у Приколивуді. Складає музику. Дуже гостинний і добрий.

Скромник (англ. *Bashful*) — найбільш скромний із Сімох Гномів. Ховається найкраще за всіх. Закоханий у корольову Грацію й зомліває, чуючи її ім'я, тому називає її просто «королева». Заради неї став лицарем і втихомирив драконів. Дуже полохливий. Носить високий зелений ковпак, що закриває половину його обличчя.

Соня (англ. *Sleepy*) — дуже сонний і спокійний гном. Найбільш непомітний з команди, але одного разу врятував Приколивуд від зазіхання Хмурів. Має улюблену м'яку іграшку на ім'я Містер Пампусик.

Чихун (англ. *Sneezy*) — у нього завжди нежить і він постійно чхає. Має алергію майже на все, що тільки є. Колекціонує носові хустинки. Він неодноразово своїм чихом переміщав Буркуна на далеку відстань.

Простачок (англ. *Dopey*) — єдиний із Сімох Гномів, який спілкується за допомогою свисту, міміки й жестів. Розуміє його тільки Розумник. Знає мову тварин, допомагає їм і іноді приводить їх у будиночок. Через це його побратими-гноми часто незадоволені. Уміє шукати слід, як собака. Простачок дуже тямущий і спритний, але безсовісний.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби (1—2 хв):

- на носках;
- на п'ятах;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- в напівприсіді та повному присіді.

ОМВ. Стежити за чіткістю виконання, положення рук на розгляд учителя.

Перешикування із колони по одному в колону по троє (четверо) у спосіб послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами для виконання комплексу ЗРВ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

- 1. «Гноми вистрибнули з трави».** Стрибки на місці на двох ногах.

ОМВ. Рухи руками, дихання рівномірне (8—10 р.).

- 2. «Гноми радіють».** Стрибки на правій та лівій ногах.

ОМВ. Рухи руками, дихання рівномірне (По 10 р.).

- 3. «Гноми замаскувалися під вітерець».**

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору, хитаючи руками вгорі, переносити вагу тіла з однієї ноги на другу.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

- 4. «Гноми пішли до млину» (вправа «Млин»).**

ОМВ. Ноги в колінах не згинати. Темп виконання середній (8 р.).

- 5. «Гноми побачили пташку».** Махи руками в сторони, кроки на місці.

ОМВ. 16 кроків.

- 6. «Гноми потрапили у круговерть».**

ОМВ. Повороти навколо себе (по 3—4 р. у кожную сторону).

- 7. «Гноми зміцнюють ніжки».**

Стрибки на місці з рухами рук.

В. п. — руки вниз — в сторони. 1—4 — стрибки з однієї ноги на другу з рухами рук угору та вниз.

ОМВ. Стрибати м'яко, дихати рівномірно (8—10 р.).

Зворотне перешикування.

Ходьба із зупинкою за сигналом (2—3 хв)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

— У природи не буває поганої погоди. Але слід залишатись уважним за будь-якої погоди під час переходу через дорогу. Не втрачайте пильності!

Рухлива гра на увагу «Світлофор» (6 хв)

Якщо вчитель показав червону картку, діти стоять нерухомо, зелену — крокують на місці, жовту — плещуть у долоні. Сигнали чергуються несподівано. Той, хто припустився помилки, робить крок уперед і продовжує гру.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 9. «ТАЧКИ»

Дата _____

Клас _____

**Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.
Вправи для опанування навичок пересувань**

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти в ходьбі із зупинкою за сигналом.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «В магазині дзеркал».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

Знаменитий автомобіль для перегонів Блискавка Макквін живе тільки показниками власної аеродинаміки й швидкості, хвилюється про зовнішність, зарозуміло й байдуже ставиться до інших. Він любить завжди перемагати. Наразі його мрія — перемога на відомих перегонах «Кубок Поршня». Блискавка Макквін заблукав, а також зіпсував єдину дорогу в цьому місті. Після цього його відправляють на виправні роботи. Він потрапляє в таку глухомань, де про молодого спортсмена ніхто не знає. Перебуваючи в Радіатор-Спрінгс, Макквін товаришує з місцевими жителями, знаходить нових друзів, які стають його командою на перегонах, допомагаючи йому усвідомити сенс життя. Він побачив місце, де щирість, доброта й уміння допомагати цінують найбільше. Занурившись у цю атмосферу, відомий гонщик знайшов своє кохання, заслужив довіру й дружбу чудових машин. Усе це не могло не відбитися на його житті.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби (2 хв):

- на носках;
- на п'ятах;
- перекатним кроком;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- в напівприсіді та повному присіді.

ОМВ. Стежити за чіткістю виконання, положення рук на розгляд учителя.

Перешикування із колони по одному в колону по троє (четверо) у спосіб послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами для виконання комплексу ЗРВ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

«Макквін готується до змагань»

1. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — нахил голови ліворуч; 2 — праворуч; 3 — вперед; 4 — назад.

ОМВ. Спина пряма (8—10 р.).

2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед собою. 1—2 — ривки зігнутими руками назад; 3—4 — ривки прямими руками назад.

ОМВ. Дихання рівномірне (6—8 р.).

3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — нахил уперед; 2 — в. п.; 3 — нахил назад; 4 — в. п.

4. Вправа «Млин».

ОМВ. Ноги в колінах не згинати (8 р. у середньому темпі).

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки прямі попереду. 1 — мах лівою ногою вперед, торкаючись правої руки; 2 — в. п.; 3 — мах правою ногою вперед, торкаючись лівої руки; 4 — в. п.

ОМВ. По 10 разів, ноги не згинати.

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки попереду. 1 — повний присід, не відриваючи п'яти від підлоги; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (10 р.).

7. Стрибки на двох ногах, руки на пояс.

ОМВ. Стрибати м'яко, дихати рівномірно (20 р.). Відновити дихання після стрибків.

Зворотне перешикування.

Ходьба із зупинкою за сигналом (2—3 хв)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—14 хв)

Рухлива гра «У магазині дзеркал»

У магазині є багато великих дзеркал. Туди заходить людина, на плечі у неї сидить мавпочка. Вона бачить себе в дзеркалах, уважаючи, що це інші мавпочки, тому починає корчити їм пики. Відображення (учні) відповідають їй тим самим. Вона загрожує їм кулаком — і їй загрожують із дзеркал; вона тупотить ногою — і всі мавпочки в дзеркалах тупотять ногою... Що б не робить мавпочка, відображення в дзеркалах точно повторюють її рухи (одна дитина — «мавпочка», решта — «дзеркала»).

ОМВ. Змінювати ведучих. Пропонувати різноманітні, але нескладні вправи.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 10. «НІКЧЕМНИЙ Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу зі зміною напрямку.
3. Розвивати спритність та увагу рухливими іграми «Повітря, земля, вода» та «Виклик номерів».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет уроку

Грю є зразковим сім'янином. Він має налагоджений бізнес. До того ж, іноді він допомагає співробітникам правопорядку боротися зі злочинністю. Мінййони всі так само намагаються допомагати своєму другові, хоча раніше він був їхнім хазяїном. Усе незабаром зіпсує одна людина, яку звати Дрю. Це рідний брат Грю. Вони близнюки. Грю вже давно забув про його існування. Причина лише в тому, що Дрю полюбляє комусь накапстити. Відтоді в родині Грю починаються неприємності. Братів практично не відрізняє, хіба що одягаються в різні кольори. Вони відразу ж починають між собою суперничати. Їхнє життя починає псувати лиходій Бальтазар. Колись давно ця людина була ведучим дитячого шоу, яке потім закрили. Тепер Бальтазар злий на всіх. Нічого вже не можна вдіяти. Він починає капстити, цьому потрібно протистояти. Брати позбавляють лиходія змоги шкодити.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби з різним положенням рук (2—3 хв).

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Біг зі зміною напрямку (2—3 хв).

ОМВ. За сигналом. Стежити за поставою, дотримувати безпечної дистанції. Техніка виконання бігу.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ в 2—3 шеренгах та колонах

1. В. п. — стоячи у шеренгах, руки донизу з'єднані. 1 — ліву назад на носок, руки вгору, прогнутися; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з правої ноги (8 р.).
2. В. п. — те саме. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п. (10 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів. 1—3 — пружинні нахили вперед; 4 — в. п. (10 р.).
4. В. п. — стоячи, руки донизу з'єднані. 1 — випад (або крок) лівою вперед, руки вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з правої ноги (по 4 р.).
5. Стоячи у колонах, руки на плечах партнера, який стоїть попереду. 1 — ліву в сторону на носок, нахил ліворуч, праву руку вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме в іншу сторону (по 6 р.).
6. В. п. — те саме. 1 — ліву руку вгору; 2 — поворот тулуба ліворуч, руку за голову партнера, що стоїть позаду; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме з поворотом в іншу сторону (по 6 р.).
7. В. п. — те саме. 1 — мах лівою в сторону, ліву руку в сторону; 2 — в. п.; 3—4 — те саме правою ногою (по 8 р.).
8. В. п. — стоячи, ліва зігнута назад, її утримує той, хто стоїть позаду, права рука на плечі партнера. 1—16 — стрибки на правій; 17—32 — стрибки на лівій, змінивши положення рук та ніг.

ОМВ. Відновити дихання ходьбою на місці.

Гра на увагу «Повітря, земля, вода» (4 хв)

Учні шикуються в одну шеренгу. За командами: «Повітря!» — діти повинні підняти руки вгору, «Земля!» — стояти смирно, «Вода!» — присісти. Даючи команди, учитель може хитрувати і виконувати рух не правильно, учні мають виконувати тільки голосові команди.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Виклик номерів»

Учні об'єднуються у дві команди, шикуються в колони та визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кроків. Учитель, який стоїть за 3—4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають із колон і біжать уперед, оминаючи колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше, ніж суперник, зараховують один бал.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 11. «ЗВИЧАЙНА ІСТОРІЯ ПРО НЕЗВИЧАЙНУ ДІВЧИНУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу зі зміною напрямку.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Слухай сигнал».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет уроку

Яна Клочкова була звичайнісінькою дівчинкою, такою, як і тисячі дівчат у всьому світі. Полюбляла переглядати мультики і вигадувати романтичні історії про принців та принцес, грати з друзями в козаки-розбійники та займатися у секції спортивної гімнастики. Якось тато вів Яну на гімнастику, на одне з останніх тренувань: секцію спортивної гімнастики закрили, натомість дівчаткам запропонували спробувати себе у художній. Яну не взяли до секції. Яна з татом дорогою на тренування зустріли Ніну Кожух, добру знайому родини Клочкових ще з часів, коли мама з татом Яни самі підкорювали спортивні вершини. Дізнавшись, що трапилося в дівчинки, вона запропонувала семирічній Яні зазирнути до басейну...

Серед маленьких плавців Яна була найменшою. Тому не дивно, що вже з перших тижнів тренувань у басейні діти називали її Молекулою. Ніхто тоді навіть подумати не міг, що ця Молекула з часом перетвориться на Золоту рибку України. З олімпійським спокоєм Яна виконувала всі настанови тренера, а ввечері записувала пройдені на воді відстані у спортивний щоденник. Спочатку він мало чим відрізнявся від дівчачого зошита із секретами. Яна на його сторінках малювала слоників та сердечка, записувала заповітні мрії та багато чого, крім плавання.

Усі свої переживання Яна тримає в собі. Їй може бути важко, вона може бути надзвичайно втомленою, але однаково працює. Дівчина ніколи не говорить, що хоче довше поспати. Вона знає, що протягом дня потрібно встигнути багато чого зробити. З ранку в чотириразової олімпійської чемпіонки тренування в залі — «сухе плавання», на стадіоні, потім у басейні, а вдень — тиха година. Іноді спортсменка плаває по 6 годин на день. «Адже талант без праці нічого не вартий, — запевняє Ніна Кожух, — можна до кінця залишатися талановитим і нічого не досягти. Щоденні восьмигодинні виснажливі тренування, каторжна робота над технікою, фізичною формою і неймовірна воля до перемоги — ось секрет успіху Яни. Якщо я даю їй якесь завдання, я впевнена, що воно буде виконано. Були діти, значно здібніші від Яни, однак їм бракувало працьовитості й характеру. Тому Яна — це вдале і щасливе поєднання людських і спортивних якостей».

У своєму щоденнику дівчинка Яна писала історії про хвору дівчину, яка понад усе хотіла бути повітряною акробаткою. А згодом олімпійська чемпіонка своїм прикладом насправді допомогла хворій дівчинці, для якої плавання стало найулюбленішою справою.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—16 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби з різним положенням рук (2—3 хв).

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Біг зі зміною напрямку (2—3 хв).

ОМВ. За сигналом. Стежити за поставою, дотримувати безпечної дистанції. Техніка виконання бігу.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. В. п. — прапорці в прямих руках унизу. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання змінюється з повільного на помірний.

2. В. п. — ноги на ширині плечей, прапорці в прямих руках унизу. 1—2 — поворот праворуч (ліворуч), прапорці в сторони, руки прямі; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

3. «Фізкультурники». В. п. — ноги на ширині ступні, руки вниз. 1 — нахил уперед, руки вниз; 2 — в. п. (8 р.)

ОМВ. Напружувати м'язи спини.

4. «На зарядці». В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — нахил праворуч, права рука вниз по тулубу, ліва — вгору; 2 — навпаки (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

5. «Готуємося до стрибків у воду». В. п. — ноги на ширині ступні, руки вниз. 1 — напівприсід, нахил уперед, руки назад; 2 — в. п. (8 р.).

6. В. п. — ноги нарізно, прапорці біля грудей. 1—2 — присід, прапорці вперед; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

7. «Ми тренуємось». В. п. — ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах назад правою ногою; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою (8 р.).

8. «Бабки». В. п. — прапорці внизу. 1 — стрибком ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Виконувати під рахунок, повторити 3—4 р. у чергуванні з ходьбою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Гра на увагу «Слухай сигнал» (6 хв)

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком довільно. Коли вчитель подасть 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.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

*Порада та прохання від автора

Якщо залишиться час уроку, приділіть його розповіді про користь плавання, зокрема: як плавання впливає на поставу та коригує її; як плавання добре впливає на м'язи спини та зріст, на дихальну систему, на профілактику респіраторних захворювань; чому потрібно уміти плавати; чому потрібно тренуватись та приділяти увагу своєму здоров'ю змалечку. Активно агітуйте за заняття плаванням, поки вони вас чують. Учитель для дітей — взірець.

Урок № 12. «ДИНОЗАВРИ-РОБОТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу спиною уперед.
3. Навчати зберігати пряму поставу; розвивати почуття ритму; формувати навички художньої взаємодії, спілкування; оптимізувати позитивні емоції дітей; розвивати спритність та увагу рухливою грою «Мандрівка оплесків».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет уроку

Планету населяють гібриди динозаврів і будівельно-дорожніх машин двох видів: величезні динотракси, що видобувають руду, і маленькі ремонтні ящірки рептулси. Після виверження вулкана тираннозавр Ті Ракс змушений залишити рідну рівнину й вирушити на пошуки нового будинку. Поранений динотракс знаходить прекрасну долину, у якій багато руди й води, а всі динозаври живуть у дружбі. Він зустрічає рептулса Реввіта, який погоджується його відремонтувати. Раптово на Ті Ракса нападає тираннозавр Дистрактс, що жахає всю долину. Хижак повідомляє чужинцеві, що це його територія й наказує йому піти протягом дня. Ті Ракс не збирається здаватися. За допомогою Реввіта та інших рептулсів він прихиляє до себе місцевих динотраксів, полагодивши їх. Тривалий час боягузливих ремонтних ящірок зневажали в долині, але відважному тираннозавру вдається переконати оточуючих, що ті нічим не гірше великих динозаврів. У протистоянні з Дистраксом Ті Раксу погоджуються допомогти: добродушний кранеозавр Скайа, веселий анкилодамп Тон-Тон і хоробрий дозераптопс Дозер. Вони починають дружити й будують спільний гараж, попри спроби Дистракста їх посварити. Необхідно зробити свою долину безпечною для всіх істот і прогнати жорстокого тираннозавра...

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби з різним положенням рук (2—3 хв)

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Біг зі зміною напрямку за сигналом (2—3 хв)

Біг спиною уперед (2 хв)

ОМВ. Плавне приземлення на носок, потім плавний переكات на п'яту. Спина пряма, плечі розправлені, тіло нахилене трішки назад. Руки зігнуті в ліктях, рухаються без напруження, легко. Слід дивитися назад через ліве плече, дотримувати безпечної дистанції.

Перешиккування

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями (Див. урок № 11.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Гра-вправа «Мандрівка оплесків» (7 хв)

Учні та вчитель утворюють коло. Перевірка постави.

Перший варіант

Учитель тричі плече в долоні (чверть, чверть, половина), звертаючись до сусіда, який стоїть праворуч. Сусід відтворює оплески, адресуючи їх учневі праворуч від себе і т. ін., аж поки оплески не дійдуть до вчителя.

Другий варіант

Учитель виконує оплески у будь-якому найпростішому ритмі, звертаючись до учня, який стоїть праворуч від нього. Він може повторити ці оплески або вигадати новий ритм, звертаючись уже до іншого сусіда — того, хто стоїть праворуч. Бажано, щоб вигадування нового ритму підпорядковувалося музиці.

ОМВ. Музика легка танцювальна на 2/4 або 4/4 (спочатку вправу можна виконувати без музики).

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ЦІКАВІ ЗНАННЯ

Біг спиною вперед тренує зовсім інші групи м'язів, ніж ті, на які припадає навантаження під час класичного бігу.

Провівши дослідження, італійські вчені з Мілана визначили корисні властивості такого бігу. Для бігу спиною вперед необхідно на 30 % більше енергії, ніж для звичайного. Навантаження на стопу й вплив на колінні суглоби при цьому зменшуються. Керівник дослідження Джованні Каванья акцентує, що це важливо для суглобів людей похилого віку, які особливо страждають на хвороби опорно-рухового апарату. Розвивається почуття рівноваги. Біг спиною допоможе набути гарну координацію рухів. Вправи корисні для людей літнього віку з появою перших ознак хвороби Паркінсона. Біг спиною вперед розвиває опорно-руховий апарат, тому що максимальне навантаження отримують ті м'язи й частини кістяка, що під час звичайного бігу менш задіяні в рухах. Світовий рекорд у бігу спиною вперед на 5 км — 19 хв 31 с.

Український чемпіон з бігу спиною вперед на спринтерські дистанції — киянин Сергій Бородін. На тренуванні найкращий результат бігу Бородіна на 100 м становив 16,1 с.

Урок № 13. «ЧЕРЕПАШКИ-НІНДЗЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати рухові й комунікативні здібності та спритність рухливою грою «Черепашки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кілька золотих ключиків з картону або фольги (для гри), 2 стільці.

Сюжет уроку

Черепашки-ніндзя — команда із чотирьох черепах-мутантів, які навчаються мистецтва ніндзюцу зі своїм сенсеєм, щуром-мутантом, майстром Сплінтером. Улаштувавши свою базу в каналізації Нью-Йорка, вони борються зі злом на вулицях міста.

Леонардо — лідер черепашок, хоробрий, рішучий і відданий. Як строгий прихильник бусідо, він дуже чітко дотримує правил честі. Він носить синю маску й користується двома мечами — катанами. Його назвали на честь Леонардо да Вінчі.

Рафаель — спокійний і має своєрідне почуття гумору, яке він проявляє, коментуючи про події у своїй фірмовій манері. Рафаель носить червону маску й володіє парюю кинджалів-сай.

Донателло — учений-любитель, дослідник і «просто геній». Донателло має репутацію дуже розумного хлопця. Він прагне залагоджувати конфлікти мирним шляхом. Попри це, у характері персонажа наявні риси божевільного професора, винаходи і досліди якого часто призводять до руйнівних наслідків і спричиняють катастрофи. Носить фіолетову маску й має палицю-бо.

Мікеланджело — добродушний і безтурботний, головний веселун у команді, чемпіон битви Нексус, тому вважає себе найбільш здібним у команді й не дуже полюбляє тренування. Любить читати комікси та їсти піцу, обожнює екстрим (зокрема скейтбордінг). Мікеланджело носить жовтогарячу маску й має пару нунчак. Названий на честь художника Мікеланджело Буонарроті.

Учитель Сплінтер (Хамато Йосі) — сенсей черепашок, який практично замінив їм батька, пацюк-мутант.

Шреддер — головний лиходій і злісний учитель-ніндзя на ім'я Орокові Сакі, який очолює клан Фут. Ворог Сплінтера й черепашок.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ «змійкою» пригнувшись;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг:

- ☐ з високим підніманням стегон;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ із різних в. п.;

- біг із високого старту до 10 м;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

«Леонардо та мечі-катани»

1. В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору. Колові обертання руками вперед (8 р.), назад (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

«Рафаель з кинджалами-сай»

2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони. Колові обертання в ліктьових суглобах уперед (8 р.), назад (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

«Донателло стрибає з палицею-бо»

3. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Виконувати під рахунок, повторити 3—4 р. у чергуванні з ходьбою.

«Мікеланджело володіє парюю нунчаків»

4. Біг на місці з коловими обертаннями в ліктьових суглобах уперед (8 р.), назад (8 р.).

ОМВ. 2 р.

«Учитель Сплінтер часто пропонував черепашкам цю вправу»

5. В. п. — упор присівши. Вистрибування вгору з оплеском над головою (8 р.).

6. Ходьба на місці під час опису наступної вправи (для відновлення дихання).

— Шреддер — злодій, головний ворог Сплінтера і Черепашок. Проженімо Шреддера!

7. В. п. — стоячи. Махи ногами в різних напрямках (16 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Черепашки» (7 хв)

На одному з кінців ігрового майданчика на стільці кладуть кілька золотих ключиків. Учні об'єднуються у 2 команди, ведучий — «учитель Сплінтер». Учні-«черепашки» шикуються парами так, щоб у кожній парі був один гравець з однієї команди, а другий — з іншої. Від «учителя Сплінтера» кожна пара отримує завдання, яким чином вони повинні рухатися за ключиками.

Орієнтовні завдання: рухатися стрибками, повзанням, навколішки, бігом, на носках, з високим підніманням стегон і т. ін.

ОМВ. Узяти ключик може тільки той учень з пари, який дійшов першим. Перемагає команда, яка дістане більше ключиків.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 14. «МЕТЕЛИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Спробуй злови метелика».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет уроку (за *Лесею Українкою*)

Були собі три метелики: один білий, другий червоний, а третій жовтий. Вони весело літали цілий день у великому саду, в сонячному світлі, перелітали з квітки на квітку, куштували медок і летіли далі. Час дуже швидко минав. Вони так загралися, що їй не зогляділися, що сонечко сховалося за хмари і пустився дощ. Змокли метелики. Полетіли вони до своєї хатки, аж там біда: двері замкнені, а ключа ніде не можна знайти. Що тут удієш? За той час, що стояли перед дверима, не знаючи, як зарадити справі, змокли страшенно. Насилу вже крильцями ворушили. Ледве долетіли до туліпана, червоного з жовтими цяточками. Попросили його захисту:

— Любий туліпанчику, просимо тебе, зглянься на нас, відчини свій келих та сховай нас від дощу!

Туліпан подивився на них і промовив:

— Жовтого й червоного прийму, а білий нехай застається надворі.

Але обидва метелики, жовтий і червоний, промовили:

— Коли ти не хочеш захистити нашого братика, білого метелика, то й ми краще на дощі будемо мокнути.

Метелики сумні полетіли до білої лілеї. Попросили її, щоб сховала їх від дощу, але вона погоджувалася прийняти тільки білого. Тоді й він промовив:

— Сам не хочу ховатися в тебе! Або вже разом зі своїми братами десь знайдемо захист, або вже вкупі бідувати будемо.

Почуло це з-за хмар сонечко, схотілося йому побачити тих приятелів, що так один за одного обстоювали. Продерлося крізь хмари й кинуло на метеликів своє проміння. Одразу крильця їх висохли, самі вони зігрілися і знову літали, танцювали й раділи, як і раніше, аж до самого вечора. А як сонечко зайшло за гору, то метелики полетіли додому спати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ пригнувшись;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із різних в. п.;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ біг із високого старту до 10 м;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Прапорець вперед». В. п. — ноги злегка розставлені, руки вниз. 1—2 — витягнути руки вперед; 3—4 — опустити донизу.
ОМВ. Спина пряма (5—6 р.).
2. «Нахили тулуба». В. п. — о. с. 1—2 — нахил тулуба вперед — униз, торкнутися прапорцями носків ніг (видих); 3—4 — випрямитись у в. п. (вдих).
ОМВ. Ноги не згинати (6 р.).
3. «Піднімаємо ногу». В. п. — стоячи, руки в сторони. 1 — підняти зігнутою лівою ногою; 2—3 — випрямити у коліні 2 р.; 4 — опустити. Те саме правою.
ОМВ. 5—6 р. Коліна бажано не згинати.
4. «Тигр». В. п. — упор присівши, спина вигнута, голову вниз. 1—2 — спираючись на руки, випрямити ноги, прогнути спину, як тигр; 3—4 — згинаючи ноги, набути в. п.
ОМВ. Темп виконання повільний (6—7 р.).
5. «Нахили». В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору. 1—2 — два нахили праворуч; 3—4 — ліворуч.
ОМВ. Спина пряма. Погляд прямо (8 р.).
6. «Стрибки». В. п. — о. с. 1 — стрибком «ноги нарізно», руки з прапорцями вниз; 2 — стрибок «ноги разом», руки з прапорцями в сторони.
ОМВ. Повторити після паузи (6 × 2 р.).

Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

Вправа на відновлення дихання «Лелека»

В. п. — стоячи ноги нарізно, розвести руки в сторони, а одну ногу, зігнувши в коліні, винести вперед. Зафіксувати положення на кілька секунд.

ОМВ. Тримати рівновагу. На видиху опустити ногу і руки, тихо промовляючи: «Ш-ш-ш-ш» (4—5 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Спробуй злови метелика» (7 хв)

За метою і характером є різновидом гри «Квач».

На ігровому майданчику креслять дві лінії, за якими розташовуються «будиночки» гравців. Відстань між лініями — приблизно 6—10 м. З-поміж учнів обирають квача (ведучого), який займає місце між двома лініями.

Інші учні стоять у лінії та хором вимовляють:

Ми веселі діти.

Ну, спробуй нас наздогнати.

Любимо бігати і грати.

Раз, два, три — лови!

Після цього учні перебігають на іншу сторону майданчика, а квач прагне наздогнати втікачів і заквацати їх (доторкнутися рукою). Того гравця, якого квач торкнувся перш, ніж він перетнув межу, вважають «спійманим». Він відходить осторонь, сідає біля квача.

Правила гри: після двох-трьох перебіжок дітей від межі до межі підраховують кількість «спійманих» гравців, а потім обирають нового квача.

Шикуння в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

* Прохання та порада від автора

Оскільки урок тематичний та відображає колективізм, дружбу та згуртованість, слід приділити увагу протидії булінгу. Поясніть дітям, що їм слід триматися разом та не відокремлюватися, що вони є єдиним колективом, що не варто відвертатися від друзів заради своєї вигоди. Не можна ображати тих, хто не такий, як інші.

Урок № 15. «ВАСЯ У ЗООПАРКУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Секретне завдання».

Інвентар: музичний програвач, свисток, три кольорові кеглі.

Сюжет уроку

Одного разу пішов Вася разом із класом на екскурсію в зоопарк. Усі хлопці поводитися добре, тільки Вася дразнив звірів: біля клітки з вовками завив так, що вовки відвернулися від нього; у клітку, де сидів пугач, кидав шишки, цілячись у птаха. Дійшов Вася до вольєра із цапенятами й дістав грушу. З апетитом почав жувати її. Довірливі цапенята наблизилися до парканчика, думаючи, що хлопчик поділиться з ними ласощами, але Вася не поділився й кинув недогризок у вольєр. Цапенята не їли недогризок... Зупинився Вася біля клітки з макаками. Жбурнув у клітку палицю і став корчити пики. Однак мавпи навіть не повернулися на крики хлопчика. Лише ватажок щось прокричав мавпячою мовою й погрозив йому лапою. Так пустував Вася, що не помітив, як відстав від класу. Сутеніло. Зоопарк зачинився. Ворота замкнені. Що ж робити? Невже доведеться залишитися отут на ночувати? Мама сваритиме... Вася заплакав.

Раптом почулося тихе ухкання. Дивиться Вася, а це — пугач. Літає біля нього й махає крилом, начебто показує лети за мною. Пішов Вася за пугачем. Біля клітки з мавпами пугач зупинився й полетів. Двері клітки відчинилися, з неї вийшов мавпячий ватажок, той, який лапою загрожував. Подивився ватажок уважно на Васю, замурмотав щось мавпячою мовою й поскакав уперед. Так дійшли вони до самого кінця зоопарку. Зупинився ватажок, прислухався й показав Васі лапою на дерева, які росли вздовж паркана. Придивився уважно, а там щось велике й сіре стояло в кущах і начебто погойдувалося. Через дерева вийшов великий слон. Ласкаво подивився велетень на переляканого хлопчика, підійшов до нього, легенько-легенько обхопив його хоботом і — рраз! Вася й озирнутися не встиг, як опинився по ту сторону паркана, просто біля автобусної зупинки. «Ура! — закричав Вася. — Я зможу повернутися додому!

За парканом верхи на слоні мавпячий ватажок підняв догори лапу, начебто говорячи: «До побачення!» В автобусі Вася думав: «Які ж звірі молодці, як виручили мене, не залишили в біді!» І раптом почервонів, як рак...

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ у напівприсіді; у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ пригнувшись;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ із різних в. п.;

- біг із високого старту до 10 м;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешикування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами руками і високим підніманням стегна.

ОМВ. 50—70 кроків, звернути увагу на правильну координацію роботи рук і ніг: крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед. Дихання рівномірне: на 4 кроки — вдих, на 4 — видих.

2. «Філін». В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки в сторони; 3—4 — в. п.

ОМВ. Спина пряма (6 р.).

3. «Коза». В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні ногу, руки в сторони. 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма, тримати рівновагу (6 р.).

4. «Вовк». В. п. — упор присівши, голова опущена. 1—2 — випрямляючи ноги та спину, сказати: «Р-р-р!»; 3—4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.).

5. «Слон». В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1 — присід, руки вперед. 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.).

6. «Мавпочки». В. п. — стоячи ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Стрибки на двох ногах.

ОМВ. 16 р.

Вправа на відновлення дихання «Сердитий їжачок»

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. Уявіть, як їжачок під час небезпеки згортається в клубок. Нахиліться якомога нижче, не відриваючи п'яти від підлоги, обхопіть руками груди, голову опустіть, виголосивши на видиху «П-ф-ф!» — звук, що видає сердитий їжачок, потім «Ф-р-р!» — а це вже задоволений їжачок. (5—6 р.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Сірий кіт»

У цій грі всі учасники, крім ведучого («сірого кота»), — «миші». Вони шикуються ланцюжком і, тримаючись одне за одного, ходять майданчиком по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть «сірий кіт». Під час руху він запитує:

- А є миші в копиці?
- Є! — відповідають «миші».
- А не бояться кота?
- Ні!
- Як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить!

За цими словами «миші» кидаються врозтіч, а «сірий кіт» ловить їх. Спійманий учень стає «сірим котом», а його попередник — «мишею».

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

*** Прохання від автора**

Будь ласка, нагадайте дітям про морально-етичне ставлення до тварин (та тваринного світу), попри їхнє походження та місце проживання (дім чи вулиця).

Урок № 16. «ПІДВОДНА БРАТВА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами.
3. Розвивати спритність, рухові та комунікативні здібності рухливою грою «Веселі жабенята».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кеглі.

Сюжет уроку

Події відбуваються на кораловому рифі, що є підводним мегаполісом, населеним розумними рибами-нем'ясоїдами. Неподалік від міста живе місцева мафія — акули-аристократи, які їдять риб і жахають усе місто. Ватажок акул і хресний батько мафії Дон Ліно має двох синів: Френкі й Ленні. Але Ленні не такий як усі акули: він є вегетаріанцем і приховує це від свого батька, який прагне виховати сина м'ясоїдом.

Одна з риб коралового рифу на ім'я Оскар — простий працівник мийки для китів, що працює на містера Сайкса, але Оскар мріє бути кимось більшим. Одного разу Оскар стає свідком, як акулу Френкі придавило якорем. Оскар розповідає всьому місту, що це нібито він поранив акулу. Його сприймають як героя і, нарешті, здійснюється його мрія: він стає заможним і заживає слави, а його колишній бос стає його агентом.

Акула Ленні після випадку із братом тікає з дому. Уся мафія шукає його за наказом Дона Ліно. Ленні знайомиться з Оскаром і товаришує з ним. Разом вони вирішують розіграти двобій на очах у всього міста, аби Оскар підтвердив своє вміння перемагати акул, а Ленні зник для мафії, його припинили розшукувати. Сутичка відбулася, усі переконані, що акулу вигнано. Оскар заживає ще більше слави. Ленні змінює ім'я на Себастьян і переквалітовується на дельфіна, щоб спокійно жити серед жителів міста.

Мафія призначає Оскару зустріч. Під час зустрічі Ленні імітує поїдання Енджі, подруги Оскара, щоб урятувати її, але не зумівши її з'їсти, випльовує рибу назад. Ватажок акул упізнає свого сина. Дон Ліно переконаний, що Оскар узяв Ленні в полон. Дон вирішує знищити Оскара й женеться за ним. Оскар заманює Ліно на китомийку й сковує в лещах для миття китів.

Журналісти й фанати знову обступають «переможця акул», але Оскару набридло брехати. Він зізнається, що збрехав про поранення Френкі. Він розповідає всьому місту правду. Також Оскар пропонує Дону Ліно почати нове життя, налагодивши мир між акулами й рибами. Дон Ліно погоджується. Місто живе мирним життям. Оскар знову повертається працювати на китомийку, але тепер як співвласник нарівні з містером Сайксом.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг:

- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;

- зі зміною напрямку;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (10 хв)

1. В. п. — стійка, ноги нарізно, нахили голови в різних площинах (6—8 р.).
2. В. п. — стійка, ноги нарізно, повороти голови (6—8 р.).
3. В. п. — стійка, ноги нарізно, кисті до плечей. Колові обертання руками (6—8 р.).
4. В. п. — стійка, ноги нарізно, права рука вгору. Почергові колові рухи руками вперед (кроль на грудях, 6—8 р.).
5. В. п. — стійка, ноги нарізно, ліва рука вгору. Почергові колові рухи руками назад (кроль на спині, 6—8 р.).
6. В. п. — о. с. Поступове присідання з відведенням таза та стегон у сторони (як танок, 6—8 р.).
7. Присідання (6—8 р.).
8. Стрибки на двох ногах — на правій та на лівій (по 10 р.).
9. Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.

Біг із зупинками стрибком та у кроці (2—3 хв)

ОМВ. За зоровим і слуховим сигналами. Дотримувати безпечної дистанції.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Веселі жабенята» (6—7 хв)

Учні — «жабенята». Учитель — «бегемот». Починаючи гру, «бегемот» пробігає повз учнів, які утворили коло, торкається одного з них і продовжує бігти далі по колу. Заквацаний учень швидко біжить у протилежну сторону від «бегемота». Хто з них першим дістанеться вільного місця в колі, той і займає його, а хто спізнився, стає на місце «бегемота» і продовжує гру з «жабенятами».

ОМВ. Учні повинні бігати тільки за колом. «Жабенятам» у колі не можна утримувати тих, хто біжить.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 17. «БІДА ЧЕРЕЗ НЕПОСЛУХ!»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Земля, вода, вогонь, повітря».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кеглі, м'яч.

Сюжет уроку

В одному невеликому селі жили брат Андрійко і сестричка Ганнуса. Дітлахи любили теплими літніми днями лісом погуляти, у річці купатися та на сонечку загоряти. Вони були дуже неслухняними. Ця неслухняність спричинила багато проблем.

Як завжди Андрійко й Ганнуса думали, чим би зайнятися. Вони побачили сірники, що мама забула прибрати. Не замислюючись, діти схопили сірники й вибігли з будинку. Вони знайшли затишне містечко, наносили сухих гілок, паперу і почали розпалювати вогонь. Чиркнули сірником — і веселі іскорки застрибали по паперу.

— Ще, ще! — пищали іскри. — Чиркайте сірниками! Розпаліть багаття, покличте нашого дідуся Вогника!

Про це почув теплий дядечко Вітер і поспішив дізнатися, що коїться на галявинці. Від побаченого він розлютився:

— Ану ж бо, киньте сірники, неслухняні діти! — грізно закричав він. — Не кличте Вогонь, адже він завжди завдає лиха, від нього трапляються пожежі.

Якщо сірники у руки взяв,
Відразу ти небезпечним став.
Адже вогонь, що в них живе,
Багато лих усім принесе.

Такі слова сказав Вітер і з усією сили задув іскорки.

Але діти не звернули уваги на його застереження. Вони дістали сірники і знову підпалили папір від радості, що вони можуть не слухатися й протистояти могутньому Вітру. Полум'я дужчало, незабаром іскорки-сестрички поступилися місцем Вогню.

— Ого-го! Як давно я тут не був! Я вже й не пам'ятаю, коли востаннє мене діти сірниками викликали! Молодці Андрійко й Ганнусю, молодці! Не дали старому дідові засидітися! — радісно заговорив Вогонь.

Він ще дужче почав розпалюватися, дітям стало страшно, тому вони притулилися одне до одного від страху й сильного жару. А Вогонь дедалі більше зловтішався:

— Хіба не знали ви, діти, що сірники брати не можна, що вони завдають лиха? Чому ж тепер не радієте, не веселитесь разом зі мною?

Андрійко й Ганнуса й гадки не мали, що з такого маленького сірника з'явиться такий страшний і могутній Вогонь. Вони вже жалкували, що не послухали Вітер і не загасили іскорки. Але час назад не повернеш. Вони зі страху кинулися бігти від величезного багаття, що самі й розпалили. А Вогонь почав веселитися й доганяти дітей, щоб покарати й провчити за неслухняність. Так з маленької іскри виникла в лісі пожежа. Вогонь залишав позаду чорні страшні сліди. Після нього не залишилося нічого живого, усе було покрито димом і попелом, що розлітався далеко врізнобіч.

Побачила страшну картину Ріка, яка протікала поруч із лісом. Стало їй шкода дітей, тому покликала вона їх до себе. Підняла свої води й з усією сили вдарила вбік лісової пожежі. Полум'я було погашено.

Дітям було соромно за свій учинок, за те, що вони накоїли. Вони стояли похнюпившись. Їхньої обличчя й одяг були забруднені сажею.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (8—10 хв) Див. урок № 16.

Біг із зупинками стрибком та у кроці (2—3 хв)

ОМВ. За зоровим і слуховим сигналами. Дотримувати безпечної дистанції.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря» (7 хв)

Учні утворюють коло, а учитель — посередині. Він кидає комусь з дітей м'яча, вимовляючи одне зі слів «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо він сказав «земля», учень, який упіймав м'яча, повинен швидко назвати тварину. На слово «вода» слід назвати рибу, на слово «повітря» — птаха. Якщо ж учитель скаже слово «вогонь», то всі, махаючи руками, швидко обертаються на місці.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

*** Прохання від автора**

Наприкінці уроку, нагадайте дітям про правила безпеки поведінки з вогнем та електроприборами.

Урок № 18. «ХЛОПЧИК-ГОРОБЧИК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами.
3. Розвивати координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва рухливою грою «Зайці вгороді».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

У нашому місті сталася дуже незвичайна й повчальна історія. Місцеві хулігани Єгор і Мишко, гуляючи на вулиці, раз у раз прагнули кого-небудь ударити, а найстрашніше, що не жаліли вони братів наших менших: стріляли з рогатки в котів, собак, навіть у маленьких пташок. І від цих жадливих ігор їм ставало дуже весело. Особливо, якщо вдавалося знайти годівниці для птахів та з усієї сили жбурнути в них камінь або розламати. І жодні зауваження дорослих їх не зупиняли.

Одного разу Дід Лісничий вийшов з лісу дізнатися, як справи в місті. Чи чисто, не мерзнуть птахи й звірі? Пішов він на узлісся. Йому стало дуже приємно, що діти веселяться, граються на свіжому повітрі. Оглянувся Дід і побачив горобчика з пораненим крилом.

— Що трапилося? Хто тебе так?

Розповів горобчик, що роблять Мишко та Єгор. Як птахів стріляють, годівниці руйнують. Насупився Дід Лісничий і пішов до хлопчиків, щоб поговорити, розібратися. Але для цього він перетворився на звичайного дідуся.

— Хлопці, що ж це ви коїте, навіщо в птахів стріляєте, годівниці руйнуєте?

— Ішов би ти, дід, своєю дорогою, — відповів Єгор, — тебе не запитали, що нам робити.

— Я піду, а от ти, Єгоре, полетиш! — сказав Дід Лісничий, стукнувши чарівною палицею по землі. Перетворився Єгор на горобця й полетів шукати їжу. Ось і довгоочікувана годівниця, повна хлібних крихт. Зрадив, хотів поїсти, але... Від сильного удару його пір'я розлетілося навсід. Почув Єгорка-горобець знайоме: «Ха! Ха!» Це був його друг Мишко. Дуже соромно стало хлопчикові, зрозумів він, як почуваяться бідолашні пташки, коли є такі діти, як він і Мишко. Полетів Єгорка-горобець шукати Діда Лісничого, щоб перепросити в нього. Відтоді Єгор дуже змінився. Він і Мишкові все пояснив.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба: звичайна; на носках; на п'ятах; з високим підніманням стегна; із закиданням гомілок; у напівприсіді; у присіді; з різними положеннями рук; на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи.

Біг: з високим підніманням стегна; із закиданням гомілок; зі зміною напрямку; «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці «Зайчєня» (8—10 хв)

1. «Пташка під кущиком».

В. п. — присід. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8—10 р.).

2. «Пташка розминає крильця».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед грудьми. 1 — ривок зігнутими руками назад; 2 — відведення прямих рук назад (ривок).

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8—10 р.).

3. «Пташка піднімає голову».

В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти голову вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.).

4. «Пташка махає хвостиком».

В. п. — стоячи навколішки. 1 — повернути тулуб праворуч, подивитись на «хвостик» (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — повернути тулуб ліворуч, подивитись на «хвостик» (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. «Пташка чистить пір'ячко».

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1—2 — зігнути ноги, підтягнути їх до грудей; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (6—8 р.).

6. «Пташки бавляться».

В. п. — руки на пояс. Стрибки на двох ногах, обертаючись навколо себе.

ОМВ. Чергуючи з ходьбою (20 р.).

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — сидючи «по-турецьки», руки за головою. 1—2 — глибокий вдих (носом); 3—4 — нахил тулуба праворуч видих (ротом); 5—6 — глибокий вдих (носом); 7—8 — нахил тулуба ліворуч видих (ротом).

ОМВ. Темп виконання повільний (2—3 р.).

Шиккування в шеренгу.

Біг із зупинками стрибком та у кроці (2—3 хв)

ОМВ. За зоровим і слуховим сигналами. Дотримувати безпечної дистанції.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Зайці в городі»

Різновид «Піймай!», але в ролі ведучого — «собака».

Категорія: ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

Перед початком гри з-поміж учнів обирають «собаку» або його призначає вчитель. Решта дітей — «зайці». На одній стороні майданчика малюють кола діаметром до 50 см — це «нірки зайців». На протилежному боці майданчика (на відстані 10—15 м) малюють ще одне коло діаметром 1,0—1,5 м — це «будка собаки». Розташований між «нірками» і «будкою собаки» майданчик — це «город з грядками». На ньому можна позначити рисками або колами «грядки». За першим сигналом «зайці» вибігають з «нірок» і біжать у «город», перестрибуючи через «грядки». Там вони «ласують морквою, капустою». Коли чути сигнал або команду: «Собака біжить!», «зайці» поспішають дістатися до своїх «нірок» та сховатися у них, а «собака» намагається зловити «зайця», заквацавши його. Спійманий «заєць» відходить до «будки собаки» і більше не бере участі в грі. Коли буде спіймано 3—6 «зайців», можна вибрати з-поміж учнів іншого «собаку», а спіймані «зайці» знову повертаються в гру, що починається спочатку.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

*** Прохання від автора**

Будь ласка, нагадайте дітям про морально-етичне ставлення до тварин (та тваринного світу), попри їхнє походження та місце проживання (дім чи вулиця).

Урок № 19. «МАЙНКРАФТ»

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Навчати пересуватися приставними кроками правим, лівим боком у ходьбі та бігу.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Садження картоплі».

Інвентар: музичний програвач; 2 кошики, малі м'ячі, свисток;

Сюжет уроку

За мотивами популярної комп'ютерної гри. Персонаж переміщається світом пішки, долаючи різні природні перешкоди. Крім головного персонажа, у світі є ще інші персонажі: тварини, сільські жителі й супротивники. Сільські жителі перебувають у селах, і з ними можна торгувати — за смарагди можна купити або продати які-небудь корисні предмети.

В *Minecraft* змінюються день і ніч.

Удень з'являються дружелюбні істоти, наприклад, свині, вівці або корови. Гравець може полювати на них, аби добути їжу й матеріали для створення певних предметів. Можна використовувати тварин з певною метою — наприклад, свиню можна осідлати для швидкого переміщення світом, овець можна стригти для отримання вовни, а корів — доїти, щоб отримати молоко. Гравець може вирощувати різні рослини, зокрема пшеницю або картоплю.

Уночі на поверхні з'являються ворожі істоти — павуки, зомбі й кістяки, з якими гравець може поборотися або ж дочекатися ранку в безпечному місці. Також вороги можуть ховатися вдень у неосвітлених місцях: наприклад, у печерах. Одним з характерних для гри противників є «крипер» (англ. *Creeper*) — зелена чотиринога істота, яка, наближаючись до персонажа, видає характерне шипіння. Деякі ворожі істоти вдень спалахують і згорають.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широким кроком;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешукування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, колові рухи головою ліворуч — праворуч.

ОМВ. Спина пряма (по 4 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей, колові рухи руками вперед і назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, колові рухи прямими руками вперед і назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, колові рухи тулубом праворуч, ліворуч.

ОМВ. Спина пряма (4 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, нахили до правої, до лівої ноги і до середини.

ОМВ. Ноги не згинати (4—6 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову, нахил праворуч, ліворуч, на 2 рахунки.

ОМВ. Спина пряма, ноги не згинати (8 р.).

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, махи правою, лівою ногою.

ОМВ. Спина пряма, ноги не згинати (8 р.).

8. В. п. — ноги разом, стрибки на двох ногах на місці з оплесками у долоні.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.

Ходьба приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

ОМВ. Крок починається з будь-якої ноги: одну при цьому виносять у сторону, другу приставляють до неї. Обидві ноги стають разом, п'яти з'єднують на кожному кроці. Не слід повертати стопу, приставляти ноги носком усередину. Руки в русі участі не беруть, їх доцільно поставити на пояс. Цей вид ходьби особливо добре виконувати під музику, урахувавши різний її характер і під марш — чітко, без помітного згинання в колінах; під танцювальну музику — м'яко, на одній або на обох ногах.

Біг приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

ОМВ. «Галоп». (Див. ОМВ вище.)

Під час фази польоту одна нога підбиває другу. Можна виконувати у колі або забігами по 2—3 учні через перешикування у колони по троє.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—10 хв)

Рухлива гра «Садження картоплі»

Учні класу об'єднуються у 2 команди. Команди вишиковуються на лінії старту у 2 колонах. Напрямним видають кошики. На майданчику розкладають «картоплю» (малі м'ячі) напроти кожної команди. Відстань між «картоплинами» — 2—5 м.

За сигналом перші учні вибігають, збирають усю «картоплю» у кошик і віддають його наступному гравцеві у команді. Наступний гравець розкладає «картоплю» на свої місця, повертається до команди і передає порожній кошик іншому гравцеві у команді, той складає «картоплю». Гра триває до останнього

гравця у колоні. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не втратила «картоплю».

ОМВ. Втрачену «картоплю» слід обов'язково підбирати. Кошик передавати з рук в руки.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Не попадися!»

Мета: удосконалювати в ігровій формі ходьбу, біг; розвивати спритність, координацію рухів.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять коло діаметром 5—8 м. 3-поміж учнів обирають ведучого, який розташовується всередині кола в будь-якому місці. Інші діти утворюють коло на відстані напівкроку від риси.

За сигналом вони стрибають у коло, бігають по ньому і вистрибують назад. Ведучий бігає в межах кола і намагається торкнутися учнів, коли вони перебувають усередині кола. Під час наближення ведучого кожен учень повинен устигнути залишити межі кола. Той учень, кого встиг торкнутися ведучий у межах кола, отримує штрафний бал, але залишається в грі (або залишає гру). Через деякий час учитель підраховує кількість штрафних балів і тих учнів, кого не встиг торкнутися ведучий. Змінюють ведучого. Гра починається спочатку.

Варіант гри. Ведучим стає перший учень, якого торкнувся колишній ведучий у межах кола, а ведучий займає місце учня.

РУХЛИВА ГРА «НЕ ВПУСТИ КУЛЬКУ!»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати спритність і координацію рухів.

Інвентар: столова ложка, кулька від пінг-понгу.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 5—10 см. Це лінії «старту» і «фінішу». На лінію старту одночасно виходять 2—3 учня. Кожній дитині дають столову ложку, у якій лежить кулька від пінг-понгу. Учень тримає ложку у витягнутій руці, не притримуючи кульку другою рукою. За сигналом діти починають рухатись від лінії старту. Їхнє завдання: дійти або добігти до лінії фінішу, але не впустити кульку. Якщо учень під час руху впустить кульку, то повинен підняти її, повернутися на те місце, де впав, покласти кульку в ложку і тільки потім продовжити рух. Переможцем є учень, який першим фінішує і не впустив кульку. Можна влаштовувати нові забіги серед переможців кожного попереднього забігу.

Варіант гри. Гру можна проводити у вигляді естафети, коли всі учасники об'єднані у 2—3 команди залежно від кількості учасників:

- учень повинен донести кульку в ложці до лінії фінішу, а повернутися бігом, передавши ложку і кульку наступному учасникові;
- учень повинен донести кульку в ложці в обидва кінця, передавши їх наступному учасникові.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Рухлива гра «Рибки»

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу; розвивати спритність і координацію рухів.

Інвентар: «рибки» з картону (завдовжки 15—20 см, завширшки 5—7 см), пофарбовані в колір команд (наприклад, сині, червоні та зелені рибки). До хвостика кожної рибки прив'язано нитку/мотузку завдовжки 50 см.

Хід гри

Гра передбачає змагальний характер двох або трьох (залежно від кількості дітей) команд з рівною кількістю учасників у кожній команді. Учні шикуються на ігровому майданчику та об'єднуються у команди. Кожна команда отримує «рибок» свого кольору. Кожен учень отримує «рибку» кольору своєї команди і вільний кінець нитки заправляє за свою шкарпетку так, щоб під час ходьби або бігу «рибка» тягнулася ззаду на нитці, торкаючись підлоги — «пливла».

Після цього команди виходять на ігрове поле. За сигналом учні починають ходити і бігати майданчиком, намагаючись наступити на «рибку» супротивника і не дати «зловити» свою «рибку». Дитина, чию рибку «зловили» (висмикнули нитку з шкарпетки), залишає гру, а «рибку» забирає учень, який «зловив». Після завершення гри вчитель підбиває підсумки. Перемагає та команда, у якій залишилося більше «неспійманих» своїх «рибок», але більше «спійманих» чужих «рибок».

ОМВ. Під час гри не можна хапати руками гравця іншої команди, штовхатися, наступати на ноги іншим гравцям.

Урок № 20. «У ЦИРКУ»

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у пересуванні приставними кроками правим, лівим боком у ходьбі та бігу.
3. Розвивати спритність та впевненість; вправляти у підлізанні та стрибках на обох ногах, просуваючись уперед рухливою грою «Кролики».

Інвентар: музичний програвач, свисток, стільці або дуги для підлізання.

Сюжет уроку

Сьогодні у нас буде цирковий урок. Ми перетворюємося на циркових звірят та будемо виконувати циркові трюки.

Запрошую всіх вас до циркової школи!

Але спочатку нам потрібно утворити цирковий манеж. Утворюємо коло, немов цирковий манеж, та чекаємо на вихід циркових тварин.

(Для ЗРВ) Клас, у коло, узявшись за руки, ставай!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- звичайна;
- на носках; на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- з різними положеннями рук;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- широким кроком;
- перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- із високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- зі зміною напрямку;
- «змійкою»;
- біг із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі

1. «Тигр гарчить».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, колові обертання головою ліворуч — праворуч.

ОМВ. Спина пряма (4 р.).

2. «Лебідь чистить біле пір'я».

В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей, колові рухи руками вперед і назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

3. «Під куполом цирку літає яструб».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, колові рухи прямими руками вперед і назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

4. «Страуси шукають корм».

В. п. — стійка ноги нарізно, пружні нахили до правої, до лівої ноги і до середини.

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.).

5. «Морські леви ловлять з рук рибку».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову, нахил праворуч, ліворуч, на 2 рахунки.

ОМВ. Спина пряма, ноги не згинати (8 р.).

6. «Кенгуру зміцнює ноги».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, махи правою, лівою ногою.

ОМВ. Спина пряма, ноги не згинати (8 р.).

7. «Мавпи бешкетують».

В. п. — ноги разом, стрибки на двох ногах на місці з оплесками у долоні.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.

Ходьба приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

Біг приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

ОМВ. Див. урок № 19.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Кролики» (5 хв)

Учні об'єднують у рівні за кількістю команди згідно з кількістю стільців (дуг для підлізання). В одній стороні зали розставлені вертикально стільці, сидіннями всередину півкола. Це «клітки кроликів». На протилежній стороні — «будинок сторожа». Посередині знаходиться «галявинка», на яку «кроликів випускають гуляти». Діти стають позаду стільців, вони сідають навпочіпки — «кролики сидять у клітках».

Учитель

Кріль, як зайчик, має вушка,

І пухнастий, як подушка.

Любить моркву, капустину,

Легідний немов дитина.

Білий наче заметіль,

В клітці спить маленький кріль.

Учитель-«сторож» підходить до «кліток» і «випускає кроликів» на «галявинку»: учні одне за одним проповзають під стільцем, а потім стрибають, просуваючись уперед по всій «галявинці». За сигналом:

Кроленята, нумо, в мить,

Місце в клітках ви займіть! —

«кролики» повертаються на свої місця, знову проповзаючи під стільцями.

ОМВ. Учитель повинен стежити за тим, аби діти, проповзаючи під стільцями, не зачіпали їх спиною. Замість стільців можна використовувати дуги для підлізання.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 21. «ЛЮДИНА-МАСКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у пересуванні приставними кроками правим, лівим боком у ходьбі та бігу.
3. Удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність рухливою грою «Пастка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кольорова стрічка.

Сюжет уроку

Стенлі Іпкіс жив у місті Едж-Сіті. Він був дуже сором'язливим хлопцем. Несподівано він знайшов загадкову дерев'яну маску таємничого походження. Після знахідки хлопець щоразу, коли маска торкалась його обличчя, перетворювався на супер-героя із зеленим обличчям та у костюмі клоуна, який карав бандитів та захищав ображених людей. Він ставав унікальним і неповторним, крутим і привабливим супер-героєм. Стенлі Іпкіс мав дуже веселого пса Майло.

Жителі міста Едж-Сіті називали Стенлі Маскою. Коли він надягав ту маску, його обличчя набувало яскраво-зеленого кольору, немов у справжній масці. Але одного разу Маска завадив чинити зло справжньому злодієві, який відтоді мав намір знищити героя.

Ми перетворимося на таких самих відважних героїв, як Маска (надягти віртуальні маски) та будемо захищати місто від злодіїв.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках; на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широким кроком;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ біг із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешукування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі (Див. урок № 20.)

Ходьба приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

Біг приставними кроками правим, лівим боком (2—3 хв).

ОМВ. Див. урок № 19.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Пастка»

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають квачем, їй дають до рук кольорову стрічку. Вона стає посередині майданчика.

Учитель

Квачик, квачик, раз, два, три!
Швидше ти дітей лови!

Квач намагається когось наздогнати (заквацати). Той, кого він заквацав, відходить убік. Гра завершується, якщо квач зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім учитель призначає квачем найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

ОМВ. Спійманим вважається той, кого квач заквацав, він відходить убік. Якщо квач протягом 30—40 с не може нікого заквацати, то необхідно призначити іншу дитину.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

* Прохання та порада від автора

Будь ласка, знайдіть час для приділення уваги протидії булінгу. Поясніть дітям, що не можна ображати людей просто так, аби посміятися. Не слід сміятися над тим, хто слабше. Потрібно бути доброзичливими та поважно ставитися до свого оточення.

Урок № 22. «ТІМОН ТА ПУМБА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4 × 5 м.
4. Виховувати увагу, кмітливість; вправляти у стрибках на обох ногах рухливою грою «Тімон та Пумба».

Інвентар: музичний програвач, свисток, саундтреки з мультфільмів «Король Лев» та «Акунаматата».

Сюжет уроку

Діти, сьогодні ми подорожуємо до савани, де познайомимося з її жителями Тімоном та Пумбою.

Тімон — ледачий, хитрий, нетерплячий, часто жадібний і зарозумілий сурикат, який дуже любить свого друга Пумбу. Через свої маленькі розміри досить боязкий, що не заважає йому хизуватися своєю хоробрістю перед хижаками, коли їх поруч немає. Є стратегом практично всіх планів і авантур, що здебільшого виявляються невдалими. Його виживання залежить від швидкості переміщення Пумби. Періодично жадібність і зарозумілість Тімона переважає над дружбою з Пумбою.

Пумба — в міру вгодований бородавик, свинтус. Дуже довірливий. Прихильник справжньої дружби і чесності, чемпіон з відрижки. Від страху, задоволення чи напруження часто псує повітря. Є основним засобом переміщення на великі відстані для Тімона. Шлунок у Пумби настільки об'ємний усередині, що там легко вміщується і ховається Тімон. Слово «свиня» Пумбу страшенно дратує, спричиняє агресію і гнів, і, який би там не був ворог, Пумба швидко його перемагає. Некмітливий, але іноді пропонує розумні й виважені думки. Тімон одразу запевняє, що це він щойно придумав. Досить ерудований у географії, їжі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- звичайна;
- на носках; на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- з різними положеннями рук;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- широким кроком;
- перекастом з п'яти на носок.

Біг:

- із високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- зі зміною напрямку; «змійкою»;
- приставними кроками;
- біг із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

III. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

В. п. — о. с. 1 — мах руками вперед; 2 — назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Нахили вперед».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1—3 — нахил уперед, помахати руками вниз; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.)

3. «Повороти тулуба».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1 — поворот тулуба праворуч, відвести праву руку назад; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

В. п. — о. с. 1 — мах правою ногою вперед, оплеск під коліном; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Ноги не згинати (по 8 р.).

5. «Присідання».

В. п. — п'яти разом, носки нарізно, руки вниз. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. 10 р.

6. Схресні стрибки.

ОМВ. З просуванням уперед — назад (16 р.)

«Човниковий» біг 4 × 5 м. (5 хв)

ОМВ. Забігами по 2 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Тімон та Пумба» (5 хв)

Об'єднати дітей у дві однакові команди. Одна з них — «Тімони», інша — «Пумби». На слова:

Пумби гарно всі стрибають
І мурашечок шукають! —

«Пумби» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою.

На слова:

А голодні Тімони на них поглядають,
Довгими руками черв'ячків шукають! —

«Тімони» бігають майданчиком (залою), піднімаючи та опускаючи руки.

— Пумби, Тімон розлютився, швидше під дерева ховайтесь, добре укривайтесь!

«Тімони» наздоганяють «Пумб».

ОМВ. У разі повторення гри діти міняються ролями. Спійманим вважається той, кого торкнеться «Тімон».

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 23. «НІНДЗЯГО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4 × 7 м.
4. Вправляти у стрибках на обох ногах, просуваючись у різні сторони майданчика; розвивати увагу, уміння швидко знаходити своє місце рухливою грою «Горобчики».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична лава.

Сюжет уроку

Колись давно Перший Майстер Кружитцу за допомогою чотирьох видів Золотої зброї Кружитцу, настільки могутній, що ніхто не міг контролювати силу всіх чотирьох одночасно, створив світ Ніндзяго. Двоє його синів запряглися захищати Золоту зброю, але душею старшого з них — Гармадона — заволоділа тьма. Він захотів мати зброю. Брати боролися одне проти одного. Лорд Гармадон був переможений і відправлений у Пекло. На острів повернувся спокій, а молодший брат Ву сховав Золоту зброю й карту з місцезнаходженням у найдальшому куточку світу Ніндзяго. Охороняти їх наказав драконам. Згодом Ву знайшов чотирьох хоробрих Ніндзя — Коула, Джея, Кая й Зейна, яких він навчив мистецтва Кружитцу, щоб ті стали новими хоронителями могутньої зброї. Коул, Джей, Кай і Зейн використовують усю свою майстерність Ніндзя, аби перемогти армію кістяків і опановують мистецтво Кружитцу. Хоча Ніндзя з успіхом упоралися з непростим завданням: знайшли всю Золоту зброю, вони стали жертвами хитроумного плану Лорда Гармадона, завдяки якому лиходій зміг відкрити портал і втекти з Пекла в Темний вимір. Тепер він сподівається одного разу повернутися й заволодіти всіма чотирма видами Золотої зброї. Мир знову запанував на землях Ніндзяго. Четвірка Ніндзя запряглися захищати Золоту зброю, передбачаючи повернення Лорда Гармадона.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках; п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широким кроком;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ приставними кроками;
- ☐ біг із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

В. п. — о. с. 1 — мах руками вперед; 2 — назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Нахили вперед».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1—3 — нахил уперед, помаха-ти руками вниз; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.).

3. «Повороти тулуба».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1 — поворот тулуба праворуч, відвести праву руку назад; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

В. п. — о. с. 1 — мах правою ногою вперед, оплеск під коліном; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Ноги не згинати (по 8 р.).

5. «Присідання».

В. п. — п'яти разом, носки нарізно, руки вниз. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. 15 р.

6. Схресні стрибки.

ОМВ. З просуванням уперед — назад (20 р.).

«Човниковий» біг 4 × 7 м. (5 хв)

ОМВ. Забігами по 2 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Горобчики» (5 хв)

Діти-«горобчики» сидять на стільчиках-«гніздах» і вдають, що сплять.

У гніздечках горобці живуть,	Вони голосно співають,
І рано-рано всі встають,	І стрибають, і літають!
Дітям спати не дають.	

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють: «Цвірінь-цві-рінь!». Потім діти починають бігати і стрибати.

Досить бігати, стрибати,
Час уже відпочивати!

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають.

ОМВ. Стежити за тим, аби діти стрибали на обох ногах легко і тихо, сиділи на стільчику правильно, голову, тулуб тримали рівно, заплющували очі.

Вправа на релаксацію «Лимон»

Мета: досягти стану спокою.

Сісти зручно, руки вільно розмістити на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть, що у вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичави-ли весь сік». Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Після цього виконайте вправу водночас обома руками. Розслабтеся.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 24. «ПРОФЕСІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4 × 9 м.
4. Розвивати спритність та вправляти у стрибках рухливою грою «Поліцейські проти зомбі».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

Поліцейський — це дуже складна професія. Бути поліцейським — це покликання, оскільки людина повинна бути хороброю та чесною. Усі поліцейські мають відмінну фізичну підготовку. Навіть коли приймають студентів на навчання, їх тестують. Той, хто не пройшов перевірку, ніколи не зможе стати поліцейським, тому так важливо, аби людина вела здоровий спосіб життя. Людей потрібно захищати від недоброзичливців. Завдання поліцейського: якомога швидше знайти злочинця і покарати його. Напевно, немає настільки небезпечної професії, як професія поліцейського. Ризикуючи життям, поліцейські беруть участь в операціях із захоплення та розшуку особливо небезпечних злочинців, розкриття серйозних крадіжок. Професія поліцейського — це цікава, важка, але потрібна професія, що допоможе зробити життя інших людей і всього суспільства краще.

(До гри) Робота поліцейського завжди була непростою. За службовим обов'язком доводиться деколи мати справу з різними запеклими негідниками. Не буває нічого гіршого, ніж скупчення нещадних голодних зомбаків! І щоб місто спало спокійно, обов'язок поліцейського: знищити всіх монстрів. Подивимось правді в очі, якщо зомбі-апокаліпсис настане і в нашому місті, то хто протистоятиме ходячим мерцям? Вигадані супергерої? Якщо б! На війну із зомбі уряд відрядить поліцію! І звичайні поліцейські повинні будуть стати героями.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широким кроком;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ зі зміною напрямку;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ приставними кроками;
- ☐ біг із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

В. п. — о. с. 1 — мах руками вперед; 2 — назад.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Нахили вперед».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1—3 — нахил уперед, помахати руками вниз; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.).

3. «Повороти тулуба».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1 — поворот тулуба праворуч, відвести праву руку назад; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

В. п. — о. с. 1 — мах правою ногою вперед, оплеск під коліном; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Ноги не згинати (по 10 р.).

5. «Присідання».

В. п. — п'яти разом, носки нарізно, руки вниз. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. 20 р.

6. Схресні стрибки.

ОМВ. З просуванням уперед — назад (20 р.)

«Човниковий» біг 4 × 9 м. (5 хв)

ОМВ. Забігами по 2 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі» (7 хв)

Посередині ігрового майданчика креслять «рів» (2 паралельні лінії завширшки 50—60 см). У «рову» двоє «поліцейських». Решта гравців — «зомбі», які перебувають на одному боці «рову». За сигналом учителя «зомбі» намагаються переправитися через «рів», аби потрапити на протилежний бік майданчика. «Поліцейські» можуть ловити «зомбі», тільки перебуваючи в «рову», тобто в той момент, коли «зомбі» стрибають або коли вони поруч із «ровом». «Зомбі», яке прибігло до «рову», але «злякалося поліцейського» й не стрибнуло впродовж 3 с, вважають «пійманим». Такі гравці відходять убік. Щоразу вчитель дає сигнал для початку виходу «зомбі» на майданчик. Після 2—3 перебіжок обирають нових «поліцейських», і гра повторюється. Перемагають «зомбі», які жодного разу не були піямані, або «поліцейські», які піямали найбільшу кількість «зомбі».

ОМВ. Відстань від старту до рову — 10—15 м.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Нагадати про правила безпеки під час самостійних занять фізичними вправами.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 25. «ТОМ І ДЖЕРРІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати підлізання під перешкодою та перелізання через перешкоду.
2. Розвивати спритність, навички орієнтування у просторі рухливою грою «Кіт і мишеня».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання, перешкода для перелізання заввишки до 100 см та гімнастичні лави, каремати.

Сюжет уроку

Дія відбувається в невеликому містечку. Том намагається піймати мишеня, але йому це майже ніколи не вдається. Іноді Том і Джеррі досить мирно вживаються між собою й допомагають один одному в найтяжчі моменти. Як і в людей, вони мають ворогів і друзів. Наприклад, над Томом часто жартують кіт Бутч і пес Спайк.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Перешикування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (10 хв)

1. «Змійка».

В. п. — лежачі на животі, руки витягнуті перед собою. Підняти тулуб, руки, ноги угору, прогнутися. Погойдатися.

ОМВ. Дихання не затримувати (4 р.).

2. «Носоріг».

В. п. — те саме. Підняти верхню частину тулуба, прогнутися, кулаки приставити до лоба, витягнувши вказівні пальці рук, з'єднані між собою («носоріг, носоріг, у нього великий ріг»).

ОМВ. Дихання не затримувати (4 р.).

3. «Золота рибка».

В. п. — лежачи на животі. Підняти верхню частину тулуба, прогнутись, руки через сторони відвести назад, з'єднавши пальці.

ОМВ. Дихання не затримувати (6 р.).

4. «Павучок».

В. п. — сид в упорі позаду. Зігнути ноги. Не торкаючись стопами підлоги, потім випрямити їх у сторони — вгору.

ОМВ. Можна притримувати руками (6—8 р.).

5. «Ведмеді на велосипеді».

В. п. — упор лежачи позаду на передпліччях. Рухи ногами, що нагадують їзду на велосипеді.

ОМВ. Кут підйому ніг 45 град (20 с).

6. «Товстий кіт».

В. п. — лежачи на спині, ноги разом, руки вгору. Підтягнути зігнуті ноги у колінах і, обхопивши їх руками, виконати групування лежачи. 1—3 — тримати; 4—7 погойдатись; 8 — набути в. п.

ОМВ. Підборіддя притиснути до грудей (6—8 р.).

7. «Крокодил».

В. п. — лежачи на животі, долоні рук під плечима. Випрямляючи руки, підняти верхню частину тулуба і прогнутись.

ОМВ. Перехід в упор лежачи на стегнах (8 р.).

8. «Русалонька».

В. п. — сид на п'ятах. Стати на коліна, підняти руки над головою і з'єднати пальці рук. Нахил праворуч, нахил ліворуч. Потім руки за голову, прогнутись у спині, відвести лікті назад. Набути в. п., округлити спину, витягнути руки вперед, з'єднавши пальці між собою.

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.).

9. «Вушки».

В. п. — сид «по-турецьки», руки на коліна. Правим вухом намагатися торкнутися правого плеча (плечі не піднімати), лівим — лівого плеча.

ОМВ. Темп виконання середній, спина пряма (6—8 р.).

Підлізання під перешкодою (3—5 р., 5 хв)

ОМВ. Підлізати можна головою вперед, ногами вперед, боком (правим, лівим). Під час підлізання головою вперед учень, нахилившись, проносить голову, потім, прогинаючись у спині, пересуває одну ногу, потім другу. Під час підлізання ногами вперед спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина та опускається голова, після чого переставляється друга нога. Під час підлізання боком спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина й проноситься голова, а після цього переставляється друга нога. Виконувати по черзі.

Перелізання через перешкоду (2 р., 5 хв)

1. Перелізання у довільний спосіб через гімнастичну лаву, що стоїть на підлозі.

2. Те саме, але через нахилену гімнастичну лаву.

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. Перешкода заввишки до 100 см. З упором на руки. По одному.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Кіт і мишеня» (7 хв)

Учні утворюють коло. Один із учнів «кіт», а інший — «мишеня». «Мишеня» втікає від «кота», а той його доганяє. Учні, які утворюють коло, вільно пропускають «мишеня» під з'єднаними руками і заважають пробігати «котові». Коли «кіт» спіймає «мишеня» або не може його спіймати тривалий час, призначають іншу пару.

ОМВ. Для того щоб «кіт» швидше спіймав «мишеня», у колі можна зробити кілька «воріт», крізь які «кіт» може вільно вбігати і вибігати з кола. «Кіт» не має права переступати чи перестрибувати через руки учнів. Учні, які утворюють коло, не повинні роз'єднувати руки.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 26. «ДОБРІ СПРАВИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у підлізання під перешкодою та перелізанні через перешкоду.
2. Розвивати спритність рухливою грою «Білочка з горішком».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання, перешкода для перелізання заввишки до 100 см та гімнастичні лави, каремати.

Сюжет уроку

На Землю стрімко насувається похолодання. Усі тварини, рятуючись від нього, змушені мігрувати до півдня. У цей час зграя шаблезубих тигрів нападає на невелике селище людей, щоб викрасти людську дитину, перешкодити людям продовжити свій рід і заодно насолодитися «свіжим м'ясом». Мамі дитини вдається врятувати її, але їх переслідує один з тигрів. Щоб її малюк не дістався тигрові, жінка віддає дитину мамонту і лінивцеві, які опинилися в цей момент біля річки. Строгий і серйозний за характером мамонт Менні та його супутник, докучливий і балакучий ліновець Сід стають єдиною надією на порятунок людської дитини від шаблезубих тигрів. Вони вирішують повернути дитину в селище, але людей там уже немає. Там же вони зустрічають шаблезубого тигра Дієго, того самого, який переслідував дитину з матір'ю. Під приводом показати їм місце, де зупинилося селище, Дієго вирушає з ними, ведучи їх до засідки, де на них чекає зграя тигрів. До того ж Менні й Сід не підозрюють, чому і як жінка з дитиною опинилися в річці. За час подорожі з Менні, Сідом і дитиною в Дієго змінюється ставлення до них. Він добрішає. Не доходячи до засідки, Дієго розповідає правду про небезпеку, що очікує на них, допомагає їм її уникнути. Зрештою їм вдається зустріти людей і віддати їм дитину, після чого Менні, Сід і Дієго стають кращими друзями.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Перешукування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок) (10 хв)

1. «Друзі-звірі розминаються».

В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання головою праворуч; 3—4 — ліворуч.

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

2. «Лапки вгору».

В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти праву руку вперед — угору; 2 — підняти ліву руку вперед — угору; 3 — ривком відвести руки назад.

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

3. «Миємо лапки».

В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутись носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба до лівої ноги, торкнутись носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Повторити 6 р.

4. «Тигр».

В. п. — стоячи навколішки з упором на руки (колінно-кистьове положення). 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

5. «Усі відпочивають на галявині під скалою».

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом. 1 — ривком зігнути праву ногу в коліні, доторкнутись до сидниці; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою; 4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (6 р.).

Підлізання під перешкодою (3—5 р., 5 хв)

ОМВ. Див. урок № 25.

Перелізання через перешкоду (2 р., 5 хв)

1. Перелізання, по черзі переносячи ноги.

2. Перелізання через перешкоду «перевалом».

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. Перешкода заввишки до 100 см. З упором на руки. По одному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Білочка з горішком» («Ловіння мавп») (6 хв)

Учні об'єднують у дві групи — «білочок» і «горішків». Бажано команди супроводжувати певними позначками (наприклад, кольоровими стрічками). «Горіхи» розташовуються на одному боці майданчика, на якому є гімнастичні лави, «білки» — на іншому. Перед грою «горішкам» визначають рухи, що вони виконуватимуть. Вони виходять на середину майданчика та демонструють їх. Коли «горішки» відійдуть назад, «білки» злазять із «дерев» (гімнастичних лав) і наближаються до того місця, де стояли «горішки», та повторюють їхні рухи. За сигналом «горішки» біжать до «дерев» і залазять на них. «Білки» намагаються піймати тих, хто не встиг залізти на «дерево», і ведуть пійманих до себе. Перемагає команда, яка піймає більше «горішків».

Вправа на релаксацію «Бурулька» (1—2 хв)

Мета: досягти оптимального емоційного стану.

Стати, заплющити очі, руки підняти угору. Уявити себе бурулькою. Напружити всі м'язи тіла. Запам'ятати це відчуття. Необхідно залишитися у цій позі на 1—2 хвилини. Потім уявити, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо.

ОМВ. Вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 27. «МАШИНА ЧАСУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у підлізання під перешкодою та перелізанні через перешкоду.
2. Розвивати спритність рухливою грою «Динозаврик».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання, перешкода для перелізання заввишки до 100 см та гімнастичні лави, каремати.

Сюжет уроку

Ми сьогодні вирушаємо в подорож у часі. Багато мріють побачити те, що було в минулому, а так само заглянути в майбутнє. Машина часу не така вже й велика, але ми в неї помістимося, у цьому нам допоможуть раніше вивчені вправи. Не гаймо часу! Відразу ж сідаймо в машину часу й мчімося назустріч пригодам.

(Підготовча частина) Зупинка 1. Кам'яний вік — період в історії людства до винаходу письменності. Тоді люди були схожими на мавп і вміли тільки полювати. Жили вони племенами. Розмовляли не вміли, здебільшого мугикали, але одне одного розуміли. Це найдавніший період в історії людства, коли основні знаряддя праці й зброю виготовляли, здебільшого, з каменю, дерева й кістки.

(Основна частина) Юрський період. Це епоха динозаврів. Тоді жили різні динозаври. Деякі види були трав'ядними, але більшість динозаврів були хижаками. (Назви динозаврів для ЗРВ: аардонікс, брахіозавр, вулканодон, гігантозавр, ігуанодон.)

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Перешикування.

Теоретико-методичні знання

Фізичні вправи — обов'язкова частина побуту стародавніх людей

У давнину фізична сила для людини мала величезне значення. Для того щоб вижити в найтяжчих умовах того часу, потрібно було мати відмінне здоров'я і міцні м'язи, уміти швидко бігати, спритно долати різні перешкоди, метати різні снаряди. Первісна праця, попри свою примітивність, вимагала певної вправності, спритності, великої витривалості та фізичної сили, вміння полювати, рибалити, викопувати коріння. Тому дорослі вчили дітей бігати, плавати, кидати каміння та дротики, метати списи, стрибати, лазити по деревах. Від умінь людини наздогнати і влучно вполювати тварину, від здатності бути стійким і загартованим у боротьбі з таємничими силами природи залежала її мисливська удача, а отже, — і життя. Сильні мисливці могли нагодувати своїх жінок і дітей, могутні воїни — захистити одноплемінників від ворогів. У посвятах у плем'я широко були представлені фізичні вправи та ігри у вигляді метання спису та бумерангу, бігу, стрибків, різних видів боротьби. Ігри та фізичні вправи сприяли розвитку мислення та вихованню звичок до організованих дій первісної людини.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок) (5 хв)

1. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання головою праворуч; 3—4 — ліворуч.

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти праву руку вперед — угору; 2 — підняти ліву руку вперед — угору; 3 — ривком відвести руки назад.

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

3. В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутись носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба до лівої ноги, торкнутись носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Повторити 6 р.

4. В. п. — стоячи навколішки з упором на руки (колінно-кистьове положення). 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

5. **«А тепер можна і відпочити».**

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом. 1 — ривком зігнути праву ногу в коліні, доторкнутись до сідниці; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою; 4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (6 р.).

Підлізання під перешкодою (3—5 р., 5 хв)

ОМВ. Див. урок № 25.

Перелізання через перешкоду у будь-який спосіб (2 р., 5 хв)

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. Перешкода заввишки до 100 см. З упором на руки. По одному.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Динозаврик» (7 хв)

Посередині майданчика позначають «гніздо», у якому один із учнів стає «динозавриком», решта дітей розбігаються майданчиком. За сигналом «День настає — все оживає!» учні бігають майданчиком. За сигналом «Ніч настає — все завмирає!» — зупиняються. «Динозаврик» виходить на «полювання» і стежить за учнями. Якщо хтось із них поворухнувся, «динозаврик» забирає того учня до себе в «гніздо». За сигналом «День настає — все оживає!» «динозаврик» повертається до свого «гнізда», а учасники гри знову бігають майданчиком. Учні, які потрапили до «гнізда», пропускають одну гру.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 28. «СМУРФИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Навчати стрибків на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.
2. Навчати лазіння по похилій лаві в упорі присівши.
3. Розвивати спритність рухливою грою «По гриби».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава, виготовлені з дерева або намальовані на картоні «гриби».

Сюжет уроку

У мультфільмі «Смурфики» йдеться про трьох маленьких добрих смурфиків, незвичайно харизматичних і смішних гномів, які живуть у казковій країні. Підступний чарівник Гаргамель постійно полює за ними. Одного разу вони зовсім випадково опинилися дуже далеко від будинку, у нашому сучасному світі, у Центральному парку великого міста. Тепер їм потрібно буде якомога швидше знайти дорогу додому, уникнувши зустрічі з ненависним лиходієм Гаргамелем. Але вони, на жаль, самі не впораються, їм терміново потрібна допомога...

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Вправи в русі

1. «Зміцнюємо руки».

В. п. — руки вниз. 1 — руки в сторони — вгору; 2 — опустити (8 р.).

ОМВ. Виконувати чітко на кожний крок. Руками не плескати під час опускання.

2. «Смурфики сильні».

В. п. — руки в сторони. 1 — кисті до плечей; 2 — в. п. (8 р.).

3. «Смурфики веслють у човні».

В. п. — кисті до плечей. 1—4 — колові обертання вперед; 5—8 — назад (4 р.).

4. «Смурфики шукають їжу».

5. Ходьба з нахилами на кожний крок (0,5 кола)

ОМВ. Ноги не згинати.

Перешікування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Смурфики кличуть на допомогу».

В. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Руками не плескати, вільно опускати, в ліктях не згинати. Стежити за поставою (8 р.).

2. «Смурфики озираються навсіді».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки за голову. 1 — поворот тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги від підлоги не відривати, лопатки зімкнути, голову не нахилити (6—8 р.).

3. «Смурфики дивляться на годинник».

В. п. — ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Тулуб не нахилати вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускає (8 р.).

4. «Смурфики шукають світлячків».

В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ногою ліворуч; 2 — нахил тулуба вперед; 3 — випрямитися; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (6—8 р.).

5. «Смурфики змерзли».

В. п. — руки в сторони. 1 — зігнути ліву ногу в коліні, притиснути руки до грудей; 2 — в. п.; 3 — зігнути праву ногу в коліні, притиснути до грудей; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.).

6. «Смурфики розминають спинку».

В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ліворуч; 2 — приставити праву; 3 — нахил тулуба назад; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Під час нахилу тулуба назад дужче прогнутися (6—8 р.).

— Смурфики подолали майже всі перешкоди. Залишилося підготуватися до стрибка та стрибнути в магічний портал.

Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.

ОМВ. Чергуючи сторони поворотів. Виконувати по 10 стрибків. Паузи по 15 с. Під час стрибків на 180 град можна виконувати маленькі проміжні настрибування. Відновити дихання ходьбою після стрибків.

— Уррра! Смурфики стрибнули у портал і підповзають до міста ігор.

Лазіння по похилій лаві в упорі присівши

Підготовчі вправи: з упору стоячи на зігнутих ногах лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичних лавах.

ОМВ. Лава встановлена під кутом 45 град. Виконувати по черзі. Страхування.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «По гриби» (7 хв)

Діти шикуються біля лінії у дві колони. На відстані 9—10 м навпроти кожної колони розкладають «гриби» згідно з кількістю учасників у колоні. За сигналом учні повинні переносити «гриби» по одному до своєї лінії.

Шиккування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 29. «ІСТОРІЯ ОЛЕКСАНДРА УСИКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Вправляти у стрибках на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.
2. Вправляти у лазінні по похилій лаві в упорі присівши.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Через купини та пеньки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава.

Сюжет уроку

В українського боксера Олександра Усика є шанувальники в усіх куточках планети. Він виснажливо тренується, щоб залишатися переможцем. У юні роки захоплювався народними танцями, дзюдо й футболом. Олександр входив у юнацький склад футбольної команди, але кар'єру футболіста хлопець не зміг збудувати. Незабаром він зацікавився боксом. На першому тренуванні його добряче побили. Після цього він розлютився й займався в залі щоденно. Хлопці жартували над юнаком, однак тренування із грушею виявилися результативними. Одного разу на чемпіонаті Олександр уразив супротивника, який перевершував його за силою. Так він отримав шанс вирушити на Олімпійські ігри 2008 року. Однак призових місць на змаганнях у Пекіні Сашко не посів. Трохи пізніше Олександр знову отримав шанс показати себе на Олімпіаді. Боксер дійшов до фінішу й виграв у Клементе Руссо. З радощів парубок станцював гопак просто на ринзі. Пізніше тренером Сашка призначили Джеймса Алі Башира. Сам наставник заявив, що він заради співпраці з молодим чемпіоном готовий переїхати не тільки в Україну, але й на Місяць.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Вправи в русі. «Колективне тренування боксерів»

1. В. п. — руки вниз. 1 — руки в сторони — вгору; 2 — опустити (8 р.).
ОМВ. Виконувати чітко на кожний крок. Руками не плескати під час опускання.
2. В. п. — руки в сторони. 1 — кисті до плечей; 2 — в. п. (8 р.).
3. В. п. — кисті до плечей. 1—4 — колові обертання вперед; 5—8 — назад (4 р.).
4. Ходьба з нахилами на кожний крок (0,5 кола).

ОМВ. Ноги не згинати.

Перешікування у дві шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.
ОМВ. Руками не плескати, вільно опускати, в ліктях не згинати. Стежити за поставою (8 р.).
2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за голову. 1 — поворот тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Ноги від підлоги не відривати, лопатки зімкнути, голову не нахилити (6—8 р.).
3. В. п. — ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Тулуб не нахилити вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускати (8 р.).

4. В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ногою ліворуч; 2 — нахил тулуба вперед; 3 — випрямитися; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (6—8 р.).

5. В. п. — руки в сторони. 1 — зігнути ліву ногу в коліні, притиснути руками до грудей; 2 — в. п.; 3 — зігнути праву ногу в коліні, притиснути до грудей; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.).

6. В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ногою ліворуч; 2 — приставити праву; 3 — нахил тулуба назад; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Під час нахилу тулуба назад дужче прогнутися (6—8 р.).

— Боксера ноги повинні бути дуже швидкими та міцними.

Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.

ОМВ. Чергуючи сторони поворотів, виконувати по 10 стрибків. Паузи по 15 с. Під час стрибків на 180 град можна виконувати маленькі проміжні настрибування. Відновити дихання ходьбою після стрибків.

— Розвивати силу боксерам просто необхідно.

Лазіння по похилій лаві в упорі присівши.

ОМВ. Лава встановлена під кутом 45 град. Виконувати по черзі. Страхування.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Через купини та пеньки» (7 хв)

На одній стороні зали (майданчику) — «табір» (4—6 м від стіни). За лінією «табору» починається «ліс». На підлозі (на землі) позначено (розташовано) «купини» і «пеньочки». На протилежній стороні визначено високе «дерево», у дуплі якого живуть «дикі бджоли». Усі гравці знаходяться в «таборі». Троє — «бджілки» (ведучі) стоять за «деревом». За сигналом учителя діти, високо підіймаючи коліна, ідуть по «купинах» і «пеньочках» та проказують: «Ми до лісового лужка вийшли, підіймаючи ноги вище, через кущики і купини, через гілки і пеньочки. Хто високо так крокував, не спіткнувся, не впав. Ось — дупло високої ялинки, вилітають з нього злі бджілки!» «Бджілки» починають кружляти навколо «дерева», наслідуючи політ рухами рук, зігнутих у ліктях, примовляючи: «Ж-ж-ж! Хочемо кусати». Діти кажуть: «Прудко-ногих не догнати! Нам не страшний бджілок рій, втечемо від них мерщій!». Після слова «мерщій» діти тікають по «купинах» і «пеньочках». «Бджілки» «жалять» (торкаючись) тих, хто тікають. «Ужалених» підраховують, вибирають нових ведучих. Гра повторюється.

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Донеси мішечок»

Мета: розвивати витривалість і координацію рухів.

Інвентар: 4—5 невеликих мішечки, наповнених піском.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 5—8 м. Учитель ставить перед учнями завдання: пройти з мішечком на голові від однієї до іншої лінії. На початку гри швидкість руху несуттєва, але учень, який

упустив мішечок під час руху, залишає гру. Після трьох-чотирьох таких переходів учитель відзначає дітей, які жодного разу не загубили свій мішечок, а також підбадьорює інших.

ОМВ. Поправляти мішечок на голові можна тільки за межею, але його заборонено торкатися під час ходьби.

Рухлива гра «Дійди до середини»

Мета: розвивати спритність, зміцнювати м'язи рук.

Інвентар: дві круглі палиці однакової довжини й однакового діаметру. До середини кожної палиці прив'язують кінець мотузки завдовжки 8 м, а її середину відзначають прив'язаною яскравою стрічкою.

Хід гри

Двоє учнів беруть по палиці та відходять одне від одного на довжину мотузки так, щоб вона була натягнута. За сигналом учні починають швидко обертати палиці обома руками, намотуючи на них мотузку, поступово просуваючись уперед і підтримуючи мотузку натягнутою. Виграє той учень, який раніше намотає мотузку до стрічки.

ОМВ. У грі може брати участь будь-яка кількість дітей. Щоразу грає інша пара.

Варіанти гри

Переможець має право продовжити гру з іншим партнером до першої поразки. Виявляють учня, який переміг більшу кількість разів.

Переможені вибувають, а між переможцями пар улаштовують змагання з подальшим залишенням гри до виявлення одного переможця.

Рухлива гра «Спутані коні»

Мета: розвивати витривалість; зміцнювати кістково-м'язовий апарат ніг.

Інвентар: прапорці, стояки.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять лінію. На відстані від неї (не більше 20 м) встановлюють прапорці, стояки. Учні об'єднуються у 3—4 команди і шикуються за лінією. За сигналом перші учні команд починають стрибати, оббігають прапорець і повертаються назад бігом. Потім біжать наступні та ін.

ОМВ. Виграє команда, яка закінчила естафету першою. Стрибати слід правильно, відштовхуючись обома ногами водночас, допомагаючи руками.

Рухлива гра «Двобій з ракетками»

Підготовка. Кожний гравець у парі отримує ракетку від настільного тенісу, на якій лежить кубик або плоска іграшка невеликого розміру.

Гравець відводить руку з ракеткою вбік і, вільно пересуваючись, намагається взяти кубик з ракетки супротивника, не упустивши водночас свій.

Перемагає той, хто візьме кубик з ракетки супротивника.

Правила. Гра розпочинається за сигналом керівника. Не можна перекладати ракетку з кубиком в другу руку.

Гру можна проводити командами.

Рухлива гра «Квач ногами»

Учасники гри беруться за руки, утворюючи коло. Ведучий стоїть у колі й намагається наступити на ногу якому-небудь гравцеві. На чию ногу наступили, то й стає ведучим.

Рухлива гра «Точний розрахунки»

На підлозі креслять коло діаметром 40–60 см. У коло стає учень із зав'язаними очами. За командою ведучого він повинен вийти з кола, зробити 8 кроків уперед і знову повернутися в коло. Переможцем вважається той, хто став у коло, не наступивши на лінію.

Рухлива гра «Стінка на стінку»

Учні сідають уздовж двох паралельних ліній спинами одне до одного, зчепивши зігнуті в ліктях руки. Команди виштовхують одне одного за лінію, упираючись ногами в підлогу.

Рухлива гра «Притисни ноги до грудей»

Двоє гравців лежать на спині й, зігнувши ноги в колінах, упираються одне в одного стопами. За сигналом гравці намагаються притиснути ноги суперника до його грудей. Виграє той, кому це вдається зробити.

Рухлива гра «Пересувний ринг»

Товсту мотузку або канат (задовжки 3—5 м) зв'язують вільними кінцями й кладуть у середині майданчика. Гравці умовно об'єднуються за ваговими категоріями у четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і, взявши руками, піднімає й натягає його, нібито утворюючи ринг. За три кроки за спиною кожного гравця кладуть по набивному м'ячу.

За сигналом «Тягни!» кожний гравець намагається першим дотягнутися до м'яча й торкнутися його ногою. Той, кому це вдається, перемагає й відходить убік. Трійка гравців, яка залишилася, знову бере канат і тягне його вже за трьома напрямками, намагаючись виконати те саме завдання. Переможець посідає друге місце. Аналогічно розігрується третє місце: гравці тягнуть у різні сторони. М'ячі щораз переставляють у певне положення, для чого на майданчику заздалегідь можна зробити мітки. Потім змагається друга четвірка, після неї — третя і т. ін., у фіналі зустрічаються переможці.

У фінальній боротьбі між переможцями виявляють кращого.

ОМВ. Гра починається за сигналом керівника. Обов'язково слід торкнутися ногою набивного м'яча.

Урок № 30. «КОРПОРАЦІЯ МОНСТРІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Вправляти у стрибках на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.
2. Вправляти у лазінні по похилій лаві в упорі присівши.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Ми весела дівтора».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава, хустинка або пов'язка на руку.

Сюжет уроку

Десь у паралельному світі існує місто Монстрополіс. Його населяють монстри, страшні й не дуже. Головним підприємством міста є фабрика страху — «Корпорація монстрів». Завдання співробітників, так званих лякальників: з'являтися дітям уночі, лякаючи їх, і добувати таким чином дитячий плач — енергію, за рахунок якої живе місто. Команда лідерів з лякання, Саллі та Майк, добрі й чарівні монстри, зовсім не страшні й дуже веселі. Одного разу, після чергової зміни, Саллі виявляє відчинені двері, що ведуть до дитячої кімнати. Мешканці Монстрополіса дуже бояться контактів із людськими дітьми, вважаючи їх заразними та небезпечними. Саллі спантеличений, оскільки незачинені двері можуть означати тільки одне — до Монстрополіса потрапила дитина. Усьому місту загрожує небезпека. Знайшовши дитину (дівчинку), Саллі ховає її у себе вдома, товаришує з нею, розуміє, що діти зовсім не такі страшні, як про це говорять. Саллі дає їй ім'я — Бу (Лякалка) і вирішує без зайвого шуму відправити Бу додому — в її світ. Майк йому в цьому допомагає. На друзів чекають веселі й страшні пригоди. Монстри розуміють, що сміх дітей може давати навіть більше енергії, ніж плач. Після чого корпорація змінює діяльність і замість залякування монстри смішать дітей.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Вправи в русі «Колективне тренування монстриків» (Див. урок № 29.)

Перешикування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Руками не плескати, вільно опускати, в ліктях не згинати. Стежити за поставою (8 р.).

2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за голову. 1 — поворот тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги від підлоги не відривати, лопатки зімкнути, голову не нахилити (6—8 р.).

3. В. п. — ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Тулуб не нахилити вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускати (8 р.).

4. В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ногою ліворуч; 2 — нахил тулуба вперед; 3 — випрямитися; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (6—8 р.).

5. В. п. — руки в сторони. 1 — зігнути ліву ногу в коліні, притиснути руками до грудей; 2 — в. п.; 3 — зігнути праву ногу в коліні, притиснути до грудей; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.).

6. В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою ліворуч; 2 — приставити праву; 3 — нахил тулуба назад; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.

ОМВ. Під час нахилу тулуба назад дужче прогнутися (6—8 р.).

— Боксера ноги повинні бути дуже швидкими та міцними.

Стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 град.

ОМВ. Чергуючи сторони поворотів. Виконувати по 10 стрибків. Паузи по 15 с. Під час стрибків на 180 град можна виконувати маленькі проміжні настрибування. Відновити дихання ходьбою після стрибків.

Лазіння по похилій лаві в упорі присівши

ОМВ. Лава встановлена під кутом 45 град. Виконувати по черзі. Страхування.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Ми весела дітвора» (7 хв)

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина — квач — стає всередині кола, в руках тримає хустину або на рупі у неї пов'язка. На слова вчителя:

Ми весела дітвора.
Любим бігати й гуляти,
Нумо, спробуй нас піймати! —

діти ходять по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), і, щойно промовлене останнє слово, зупиняються, голосно разом кажуть: «Раз, два, три! Лови!». Почувши слова «Лови!» діти розбігаються, а квач їх ловить. Спіймана дитина не може бути квачем. Квач не ловить за лінією. Коли буде спіймано 2—3 дітей, гру завершують. На слова вчителя: «У коло, всі у коло!» — діти утворюють правильне коло. Учитель обирає найспритнішу дитину на роль квача, і гру повторюють.

— Ось такими чудовими, а іноді навіть чарівними бувають монстри. І знову дружба перемогла зло!

Шикування в шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 31. «РОЗВІДКА»

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Вправляти в ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Вартові й розвідники».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, гімнастичні лави, набивні м'ячі, гімнастична стінка, обручі.

Сюжет уроку

Ми сьогодні підемо в розвідку, в тил ворога. Маємо зробити це непомітно, пройдемо ліси, болота і луки. На нашому шляху постануть темні луки, де на нас може чекати засідка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки: на одній, двох ногах; з поворотами праворуч, ліворуч, кругом; із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком).

Перешикування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — дугами через сторони руки вгору нахрест, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (5 р.). Руки не згинати, схрещувати над головою, ноги з місця не зрушувати.

2. В. п. — о. с. 1—2 — праву ногу вперед на носок, руки — угору, прогнутися, подивитися на руки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме з другої ноги.

ОМВ. Руки і ноги не згинати. Темп виконання повільний (4—6 р. кожною ногою).

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — повертаючи тулуб праворуч, руки в сторони, ривок назад (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону.

ОМВ. Ноги напружені, нерухомі. Руки на рівні плечей. 4—6 р. у кожную сторону.

4. В. п. — о. с. 1—2 — напівприсідання/присідання, руки в сторони (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Присідаючи, коліна розвести в сторони, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити вперед, руки не згинати. Темп виконання середній (10 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки перед грудьми, прапорці нахрест (видих); 3 — руки в сторони (вдих); 4 — руки вниз (видих).

ОМВ. Руки розводити в сторони не вище рівня плечей. Темп виконання середній (8 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — нахил праворуч; 4 — руки через сторони вниз. Те саме, нахилившись ліворуч і починаючи вправу з лівої руки.

ОМВ. Руки не згинати, нахилитися тільки в бічній площині, голову не опускати, дивитися на прапорці. Дихання вільне. Темп виконання середній (4 р. у кожную сторону).

7. В. п. — стійка ноги нарізно, прапорці до плечей нахрест перед грудьми. 1—2 — нахил уперед, руки вгору (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Нахилиючись, руки і ноги не згинати, спину тримати рівно, дивитися на прапорці. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. 1—4 — стрибки на обох ногах; 5—8 — стрибки на обох ногах, руки в сторони.

ОМВ. 32 р. (4 × 8). Ходьба на місці.

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

ОМВ. Повзання по лавах. Хто підніме голову високо — того «вистежили».

Шиккування в одну шеренгу.

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

ОМВ. За сигналом «Час!» учні біжать на іншу сторону зали до шведської стінки і залазять на неї. За сигналом «Відбій!» — злазять. Високо не залазити, головна умова — ногами не торкатися підлоги.

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

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

Стрибки по «купинах»

ОМВ. На підлозі у вільному порядку накреслено кола діаметром 30—35 см, відстань між ними — 25—30 см. Це «купини», по яких учні повинні дістатися протилежного боку майданчика. Виконувати по черзі.

Шиккування перед гімнастичними лавами.

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

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

ОМВ. По одному, руки на пояс (2 р.). Зупиняються біля набивних м'ячів.

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

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

Учитель об'єднує учнів у дві команди і перешиковує для гри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

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» і стає в чужу шеренгу з лівого флангу. 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».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 32. «ПАНДА КУНГ-ФУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Вправляти в ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
3. Розвивати спритність та навички пересувань рухливою грою «До своїх прапорців».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні лави, набивні м'ячі, обручі, прапорці, гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Сьогодні на нас очікує справжній бойовий урок, ми будемо тренуватися, щоб стати схожими на воїнів, як Панда Кунг-фу. Розкажу я вам одну історію про незграбного і ледачого панду на ім'я По, який мріяв стати воїном кунг-фу. Він допомагав своєму батькові виготовляти локшину в сімейному ресторані. Одного разу Великий Майстер Угвей побачив видіння, що колишній учень і названий син Майстра Шіфу — сніжний барс Тай Лунг — утече з в'язниці та повернеться в Долину Миру, аби помститися за те, що йому не дозволили стати Воїном Дракона й досягнути таємниці сувою Дракона, який відкриває безмежну міць і силу. Стривожений Шіфу відряджає Зенга до в'язниці (ув'язнення) Чор Гом із вимогою подвоїти охорону й організує турнір для «Несамовитої П'ятірки» (Тигриця, Мавпа, Журавель, Богомол і Гадюка), аби обрати легендарного Воїна Дракона. Однак, на превеликий подив, Великий майстер Угвей вибирає Воїном Дракона панду По. Аби не допустити того, що «велика і жирна» панда — це дійсно Воїн Дракона, Майстер Шіфу всіляко намагається прогнати По з Нефритового палацу: змушує його виконувати найскладніші прийоми і вправи разом з «Несамовитою п'ятіркою», які також зневажають панду і висміюють його, але панда не здається! Майстер Шіфу, попри старання панди, виганяє його з Палацу. Однак По починає звикати до виснажливих тренувань і поступово звеличується в очах П'ятірки, демонструючи свою завзятість.

(До ЗРВ) Тим часом тигр Тай Лунг тікає з в'язниці Чор Гом, але По все ще не може збагнути основи кунг-фу, тому впадає у відчай, боячись, що не зможе здолати Тай Лунга. Учасники «Несамовитої П'ятірки» вирішують зупинити Тай Лунга самотійно і починають активно тренуватися.

(До основної частини) Сподіваючись заспокоїти сина панду, його батько вирішує розкрити йому найважливішу таємницю — сімейний секрет приготування локшини. По з'ясовує, що насправді жодного секретного інгредієнта немає, а найголовніше — це віра в себе. Натхненний Воїн Дракона нарешті розуміє суть сувою і вирішує повернутися в Нефритовий Палац, аби протистояти Тай Лунгу, який уже досяг Долини Світу, вимагаючи віддати сувій. Поява По дуже розлютила тигра, який вирішує знищити «несправжнього» Воїна Дракона. По застосовує нещодавно вивчені прийоми.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки:

- на одній, двох ногах;
- з поворотами праворуч, ліворуч, кругом;
- із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями на місці (Див. урок № 31.)

— Учасники «Несамовитої П'ятірки» тренуються.

ОМВ. Повзання по лавах, хто підніме голову високо — того «вистежили».

Шикування в шеренгу.

— За командою «Час!» залазьте на дерева.

ОМВ. За сигналом «Час!» учні біжать на іншу сторону зали до шведської стінки і залазять на неї. За сигналом «Відбій!» — злазять. Високо не залазити, головна умова — ногами не торкатися підлоги.

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

— Тай Лунг продовжує пильно стежити за нами. Маємо подолати болото.

Стрибки по «купинах»

ОМВ. На підлозі у вільному порядку накреслено кола діаметром 30—35 см, відстань між ними — 25—30 см. Це «купини», по яких учні повинні дістатися протилежного боку майданчика. Виконувати по черзі.

Шикування перед гімнастичними лавами.

— Попереду — крутий обрив з магмою, що палає, але є один місточок. По ньому ми пройдемо приставними кроками.

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

ОМВ. По одному, руки на пояс (2 р.). Зупиняються біля набивних м'ячів.

— Лучники приготували луки та стріли. Тікаймо! Переставляйте швидко ноги!

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

Учитель об'єднує учнів у 2 команди і перешиковує для гри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «До своїх прапорців» (7 хв)

Учні утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть учень із кольоровим прапорцем. За першим сигналом усі, крім учнів з прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом усі учні зупиняються й заплющують очі, а учні з прапорцями переходять на інші місця. За третім сигналом учні розплющують очі, біжать до свого прапорця і згуртовуються навколо нього, узявшись за руки. Виграє команда, яка прибігла першою.

ОМВ. Під час повторення гри призначають інших учнів, які тримають у центрі кожного кола кольоровий прапорець. У гру можна грати з 3—4 кольоровими прапорцями.

Шикування в шеренгу.

— Наш урок завершено. Майстер Шифу нарешті заспокоюється, усвідомивши, що небезпека минула, вибір воїнів був правильним. Він щиро дякує вам за участь.

Шикування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 33. «СУПЕР МАРІО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Вправляти в ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
3. Удосконалювати навички бігу та стрибків, розвивати орієнтування в просторі, кмітливість, сміливість рухливою грою «Вовк у рову».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, гімнастичні лави, прапорці, обручі, картка зі знаком питання, саморобні «монети» (20 шт.), саундтрек з комп'ютерної гри «Супер Маріо».

Сюжет уроку

Сьогодні головним героєм нашого уроку буде водопровідник Маріо. Йому потрібно пройти через Грибне королівство, знищуючи солдатів черепахового Короля Купи, щоб урятувати захоплену ним у полон Принцесу. На своєму шляху до Принцеси Маріо збирає монети і бонуси, б'ючи по блоках зі знаком питання, а також вишукуючи секретні сховки монет у цегляних стінах. Ось такий сміливий Маріо.

(До ЗРВ) Маріо виконує вправи, аби стати сильним, знищити Короля Купу та врятувати Принцесу.

(До основної частини) Виконаймо завдання та отримаймо бонуси. Маріо намагається втекти від надокучливих грибів. Маріо, перейшовши у новий рівень, опиняється під землею, де темно та багато підземних труб. Щоб зібрати ще більше монет та бонусів на своєму шляху, слід подолати труби-перешкоди.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки:

- на одній, двох ногах;
- з поворотами праворуч, ліворуч, кругом;
- із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешиккування у 2 шеренги.

Покласти 4 монети до скарбнички класу.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями на місці (Див. урок № 31.)

Покласти 5 монет до скарбнички класу.

— Маріо повзе під трубами.

ОМВ. Повзання по лавах, хто підніме голову високо — того «вистежили».

Шикування в шеренгу.

— За командою «Ніч!» залазьте на дерева.

ОМВ. За сигналом «Ніч!» учні біжать на іншу сторону зали до шведської стінки і залазять на неї. За сигналом «День!» — злазять. Високо не залазити, головна умова — ногами не торкатися підлоги.

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

— Маріо опинився у Грибному королівстві, де потрібно атакувати суперників, стрибаючи на них зверху. Це такий спосіб знищити гриби Гумба. Стрибайте на злі гриби, розчавлюйте їх!

Стрибки по «купинах»

ОМВ. На підлозі у вільному порядку накреслено кола діаметром 30—35 см, відстань між ними — 25—30 см. Це «купини», по яких учні повинні дістатися протилежного боку майданчика. Виконувати по черзі.

Шикування перед гімнастичними лавами.

— Попереду — величезна темна яма, але є один місточок. По ньому ми пройдемо.

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

ОМВ. По одному, руки на пояс (2 р.). Зупиняються біля набивних м'ячів.

— Солдати черепахового Короля Купи приготувались до атаки. Тікаймо! Переставляйте швидко ноги!

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

Покласти 7 монет до скарбнички класу.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Вовк у рову» (7 хв)

У центрі майданчика проводять дві паралельні лінії на відстані 60—80 см одна від одної. На протилежних сторонах зали відзначаються лініями два «будинки». Вибирають 1—2 ведучих — «вовків» (королі Купи), які займають місце у «рову». Решта учнів — «кози» (Маріо) — розташовуються за лінією одного з «будинків». За сигналом «кози» перебігають в іншій «будинок», перестрибуючи на ходу через «рів». «Вовки» намагаються заквацати учнів. Спіймані відходять убік. Після цього перебіжки повторюються. Виграють ті, хто не буде жодного разу спійманим.

ОМВ. Перебіжки дозволені тільки за сигналом. Наступати на «рів» не можна. «Вовки» не вибігають з «рову». Затриматися перед «ровом» повинні обов'язково за командою учителя, перестрибнути його, інакше їх вважають спійманими. За великої кількості учнів перебігають декількома групами. Відстань між лініями і кількість «вовків» у «рову» можна збільшити. Після підрахунку заквацані учні продовжують грати.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— І все ж таки переміг Маріо, бо ви допомогли йому здолати злого короля та врятувати Принцесу. Супер Маріо дуже вам удячний. А тепер підрахуймо, скільки монет та бонусів отримав Маріо за свою подорож.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 34. «ПРИГОДИ ШРЕКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння (підтягування) у положенні лежачи на горизонтальній лаві.
2. Навчати ходьби на підвищеній опорі на носках з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості, уважності рухливою грою «Шрек ловить комах».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична лава, саундтреки із мультфільму «Шрек».

Сюжет уроку

Жив собі в казковій державі великий зелений огр'я на ім'я Шрек. Усі його вважали людоджером, але Шрек не їв людей. Жив він самотньо в лісі, на болоті, що вважав своїм. Але одного разу зловбий коротун — лорд Фаркуад, правитель царства, безжально зігнав на Шрекове болото всіх казкових мешканців. Зелений гігант більше не знав спокою. Але лорд Фаркуад пообіцяв повернути Шреку болото, якщо велетень приведе йому прекрасну принцесу Фіону, ув'язнену в неприступній вежі, що охороняє злий величезний дракон, який дихає вогнем. Сьогодні на уроці ми подолаємо багато випробувань, які долав Шрек на шляху до визволення принцеси Фіони. Шреку на шляху зустрічається балакучий віслюк. Шрек не хотів з ним знайомитися і розмовляти. Проте віслюк підкорив людоджера своєю наполегливістю, почуттям гумору і тямущістю. Шреку довелося взяти його з собою. Так вони стали кращими друзями і напарниками. Шрек та віслюк виконують вправи, аби бути сильними для знищення дракона та врятування принцеси Фіони.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки: на одній, двох ногах; з поворотами праворуч, ліворуч, кругом; із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком)

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил голови ліворуч; 2 — праворуч; 3 — назад; 4 — вперед.

ОМВ. Руки не згинати, спина пряма, тримати рівновагу. Темп виконання середній (3—4 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — колові обертання головою ліворуч; 3—4 — праворуч.

ОМВ. Під час виконання вправи очей не заплющувати. Темп виконання середній (3—4 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки в сторони; 2 — руки вперед; 3 — руки вгору; 4 — руки через сторони у в. п.

ОМВ. На раз — вдих, на два — видих, на три — вдих, на чотири — видих. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—4 — колові обертання руками вперед; 5—8 — назад.

ОМВ. Руки в ліктях не згинати. Інтенсивне виконання вправи (4 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—3 — три пружні нахили ліворуч; 4 — в. п.; 5—7 — три нахили праворуч; 8 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній. Ноги не згинати (8 р.).

6. В. п. — широка стійка, руки вгору. 1—4 — колові обертання тулуба ліворуч; 5—8 — праворуч.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.). Амплітуда виконання з кожним обертанням збільшується.

7. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — нахил уперед, руки в сторони; 2 — в. п. 3 — нахил назад, руки в сторони; 4 — в. п.

ОМВ. Ноги не згинати. Почергово видих і вдих. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — стоячи, руки на пояс. 1 — 3 — випади уперед лівою; 4 — зміна ноги; 5—7 — те саме правою; 8 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (по 4 р.). Вправу виконувати пружинячи.

9. В. п. — стоячи, ноги нарізно. 1—3 — присідання; 4 — в. п.

ОМВ. Руки вперед. Темп виконання середній (15 р.).

— Але на шляху двох відважних друзів стає перепона: від землі до замку, де ув'язнена принцеса Фіона, є довжелезний канат, по якому потрібно забратися вгору.

Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній лаві

ОМВ. Учні, лежачи на животі, підтягуються одночасно двома руками. Одне за одним (2 р.).

— Але перепони на цьому ще не завершені. Далі потрібно пройти по вузькій доріжці та не впасти в прірву.

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями

Підготовчі вправи:

- ходьба на носках, руки в сторони;
- ходьба 2—3 кроки, присідання;
- ходьба 2—3 кроки на носках, присідання;
- ходьба на носках, присідання, поворот.

ОМВ. Одне за одним, ходьба на носках (4 р.). Ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо. Поворот та присідання: на місці повороту, ногу поставити вперед, присісти, повернутись у присіді в сторону протилежного плеча на 180 град. Чергувати сторони повороту.

Розвиток гнучкості (2 хв): прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи навколішки.

ОМВ. Стежити за положенням спини та диханням. Темп виконання повільний.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Шрек ловить комах» («Невід») (7 хв)

Розмічають майданчик для гри (розміром приблизно як баскетбольний). Учні вільно пересуваються у межах майданчика. Двоє з них за сигналом учителя беруться за руки і ловлять інших. Учень, якого спіймали, йде у певне місце. Щойно спіймають іншого учня, спіймана пара стає новою парою ведучих і так само починає ловити «рибок». «Рибкам» не можна вибігати за межі майданчика, вириватися, зумисне потрапляти у «невід».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 35. «ДРУЗІ З МАДАГАСКАРУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у лазінні (підтягування) у положенні лежачи на горизонтальній лаві.
2. Вправляти у ходьбі на підвищеній опорі на носках з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Горобці й горлиці» («Горобці й ворони»).

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична лава, трек *Hans Zimmer — I Like To Move It*.

Сюжет уроку

У зоопарку Центрального парку зебра Марті святкує свій десятий день народження. Його повсякденне життя стало нудним, тому він прагне побувати в дикій місцевості. Кращий друг Марті, лев Алекс, любить вихвалитися перед публікою як «король Нью-Йорка». Алекс намагається розвеселити Марті, отримавши кілька порад від пінгвінів зоопарку — Шкіпера, Ковальські, Ріко і Прапора, які намагаються звідти втекти.

(До основної частини) Алекс, жираф Мелман і бегемотиха Глорія переслідують Марті, намагаючись переконати його повернутися додому. Разом з пінгвінами і двома шимпанзе, Мейсоном і Філом, усі четверо опиняються на Великому Центральному вокзалі. Під тиском активістів зоопарк відряджає тварин-утікачів у Кенійський природний заповідник до Африки. Під час подорожі пінгвіни тікають з вольєра і захоплюють корабель, маючи намір доставити його в Антарктиду, але зазнають невдачі через конфлікти Алекса і Марті. Зрештою ящики з Алексом, Марті, Мелманом і Глорією падають за борт та опиняються біля берега Мадагаскару.

(До ЗРВ) За час поїздки друзі сиділи непорушно, тому їм необхідно розім'ятися.

(До лазіння) Наступного ранку вони, прокинувшись, виявляють, що знаходяться серед лемурів. Один з лемурів каже їм, що його величність король Джуліан хоче з ними поговорити, але для цього друзям потрібно подолати підвісний міст.

(До ходьби на підвищеній опорі) Але перепони на цьому ще не завершені. Далі їм потрібно пройти по вузькій доріжці та не впасти у багнюку, аби не забруднитися.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки:

- на одній, двох ногах;
- з поворотами праворуч, ліворуч, кругом;
- із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешукування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (Див. урок № 34.)

Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній лаві

ОМВ. Учні лежачи на животі підтягуються одночасно двома руками. Одне за одним (2 р.).

— Але перепони на цьому ще не завершені. Далі потрібно пройти по вузькій доріжці та не впасти в прірву.

**Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук
почергово з поворотами, присіданнями**

ОМВ. Одне за одним, ходьба на носках. (4 р.), ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо. Поворот та присідання: на місці повороту, ногу поставити вперед, присісти, повернутись у присіді в сторону протилежного плеча на 180 град. Чергувати сторони повороту.

Розвиток гнучкості (2 хв): прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи навколішки.

ОМВ. Стежити за положенням спини та диханням. Темп виконання повільний.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Горобці й горлиці» («Горобці й ворони») (7 хв)

У грі може брати участь необмежена кількість учасників. Усі вони об'єднуються у дві команди і шикуються у шеренги спинами одне до одного. Одна команда — «горобці», інша — «горлиці». Коли вчитель промовляє: «ГОР-обці!» — «горлиці» повинні швидко тікати до певного заздалегідь відведеного місця, а «горобці» намагаються миттєво розвернутися й упіймати їх. Якщо вчитель викликає: «ГОР-лиці!», «горобці» тікають, а «горлиці» їх ловлять.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 36. «МИСЛИВЦІ ЗА ПРИВИДАМИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у лазінні (підтягуванні) у положенні лежачи на горизонтальній лаві.
2. Вправляти у ходьбі на підвищеній опорі на носках з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Ми весела дітвора».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична лава, хустина або пов'язка на руку.

Сюжет уроку

У темний час доби потрібно бути особливо обережними — місто сповнене привидів, кожний з яких страшніше, ніж ціла банда вуличних хуліганів.

Серед них мало таких невинних і милих створінь як Каспер! Привиди — могутні монстри, які виростають до розмірів хмарочоса, змінюють форму, просочуються крізь стіни й люки міської каналізації, руйнують усе навколо, як Годзилла. Причому звичайними засобами подолати їх неможливо: ані танк, ані автомат, ані гранатомет не знищать монстра.

Відомий учений Ігон Спенглер усю свою наукову кар'єру присвятив вивченню привидів. Він зробив цілу низку найважливіших наукових відкриттів, довівши, що кожний привид має особливе випромінювання, за яким його легко знайти. На основі своєї теорії Спенглер створив детектори привидів, бластери, й організував перший загін мисливців за привидами. Новий загін мисливців за привидами сформований із кращих студентів Ігона Спенглера, а сам він залишається їхнім керівником, відряджаючи учнів на чергове завдання.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (4—5 хв).

Стрибки:

- на одній, двох ногах;
- з поворотами праворуч, ліворуч, кругом;
- із просуванням уперед, назад, у присіді (правим та лівим боком).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (Див. урок № 34.)

Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній лаві

ОМВ. Учні лежачи на животі підтягуються одночасно двома руками. Одне за одним (2 р.).

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями

ОМВ. Одне за одним, ходьба на носках (4 р.), ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо. Поворот та присідання: на місці повороту, ногу поставити вперед, присісти, повернутись у присіді в сторону протилежного плеча на 180 град. Чергувати сторони повороту.

Розвиток гнучкості (2 хв): прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи навколішки.

ОМВ. Стежити за положенням спини та диханням. Темп виконання повільний.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Ми весела дітвора» (7 хв)

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина — квач — стає всередині кола, в руках тримає хустину або на руці у неї пов'язка. На слова вчителя:

Ми весела дітвора.
Любим бігати й гуляти.
Нумо, спробуй нас піймати! —

діти ходять по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), і, щойно промовлене останнє слово, зупиняються та голосно разом кажуть: «Раз, два, три! Лови!». Почувши слово «Лови!», діти розбігаються, а квач їх ловить.

ОМВ. Спіймана дитина не може бути квачем. Квач не ловить за лінією. Коли буде спіймано 2—3 дітей, гру завершують. На слова вчителя: «У коло, всі у коло!» — діти займають правильне коло. Учитель обирає найспритнішу дитину на роль квача, тоді гру повторюють.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 37. «ЧІП І ДЕЙЛ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз у різнойменний спосіб.
2. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Альпіністи»

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, мати, гімнастичні палиці, каремати, стійки з прапорами нагорі, мотузки.

Сюжет уроку

Сьогодні на уроці на вас чекають цікаві пригоди Чіпа та Дейла. Чіп та Дейл — двоє братів бурундуків, які рятували та допомагали всім зі своєю командою. Хоч вони і брати, але різні. Чіп сумлінно виконує обов'язки і відповідально ставиться до будь-якої справи, завжди серйозний і трохи буркотливий. Дейла легко впізнати за червоним носом і за двома зубами, що стирчать. До своїх обов'язків ставиться безвідповідально, любить пожартувати. У вільний час читає комікси, грає у відеоігри, переглядає науково-фантастичні фільми і фільми жахів, також полюбляє солодощі. Також до їхньої команди рятівників належать їхня подруга Гайка та добра велика миша Рокфор, який обожнював сир. А найменшим учасником команди є муха Вжик. Ми сьогодні перетворимося на команду спритних бурундуків-рятівників.

(До лазіння) Бурундуки під час рятування виконують складні вправи, де потрібно виявляти неабияку силу. Дуже часто їм доводиться переміщатися у незвичайний спосіб, щоб дістатися мети.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешиккування у 3 шеренги.

Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (на карематах) (10 хв)

ОМВ. Темп виконання помірний. Повторити вправи 6—8 р.

- 1) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1 — палицю на груди; 2 — стійка на носках, палицю вгору; 3 — палицю на груди, опуститися на повну стопу. 4 — в. п.
- 2) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору, потягнутися; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме на правій.
- 3) В. п. — стоячи, палиця горизонтально вгорі. 1 — стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.
- 4) В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1 — присід, палицю на підлогу; 2 — в. п.; 3 — присід, палицю взяти до рук; 4 — в. п.
- 5) В. п. — стійка на колінах, палиця хватом за головою на плечах: 1 — поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме, ліворуч.
- 6) В. п. — стоячи, палиця внизу ззаду. 1—2 — присісти на всій стопі, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3—4 — узяти палицю, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний. Утримувати положення присіду 2—3 с.

- 7) В. п. — сид, палиця спереду на стегнах, хват на ширині плечей. 1—2 — зігнути праву ногу, винести її над палицею і випрямити; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме лівою.
- 8) В. п. — стоячи, руки на пояс, палиця на підлозі, праворуч. 1 — стрибок через палицю праворуч; 2 — стрибок через палицю ліворуч. (16 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці (лазіння вгору, злізання вниз) у різнойменний спосіб

ОМВ. Страхування. Рекомендується на підлогу покласти мати. Учитель стоїть поряд. Лазіння нагору і вниз у різнойменний спосіб, коли рух починає права рука і ліва нога, потім ліва рука і права нога.

Правила безпеки

1. Підхід до снарядів і відхід від них, початок виконання вправ і закінчення їх повинні бути пояснені та показані з граничною точністю, особливо вправ, що мають впливати на формування постави.
2. Для проведення лазіння учні об'єднуються у групи за кількістю наявних прольотів гімнастичної стінки.
3. Кожна група стає в колону по одному і займає місце проти прольоту гімнастичної стінки.
4. Спочатку вправи виконують у групах. Перша група виконує вправу, а решта спостерігають.
5. Пізніше, коли діти набудуть навички і необхідну організованість, учитель проводить вправи потоком, але з дотриманням визначених інтервалів.

Підготовчі вправи

1. Довільне лазіння нагору до визначеної висоти і вниз.
2. Лазіння нагору, наступаючи на кожну рейку по черзі двома ногами, вниз не дивитися.
3. Лазіння нагору, наступаючи на одну рейку однією ногою, вниз не дивитися.
4. Лазіння нагору і вниз, ноги ставити ближче одну до одної, вниз не дивитися.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Альпіністи» (7 хв)

Учні об'єднуються у кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожний учасник команди тримає довгу мотузку. За сигналом вчителя «альпіністи», тримаючи однією рукою мотузку, командами біжать до своєї стійки з прапором на «горі», оббігають її, повертаються разом назад за стартову лінію.

ОМВ. Під час забігів застосовувати різні види перегонів. Після кожного забігу команді-переможцеві присуджувати 1 бал.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 38. «ПІРАТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у лазінні по гімнастичній стінці вгору і вниз у різнойменний спосіб.
2. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Скарб пірата».

Інвентар: музичний програвач; свисток; гімнастична стінка; гімнастичні палиці, мати, каремати; будь-який невеличкий предмет (м'ячик, коробочка, пачка печива, зв'язка ключів тощо (для гри)).

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім про піратів. Чи знаєте, хто вони такі? Це морські та річкові розбійники, які грабують кораблі. Інакше їх називали флібустьєрами, або корсарами. Вони грабували великі кораблі з товаром, а потім на суші продавали награбоване. Вони виглядали дуже страшно. На морі їх більше боялися, ніж на суші, оскільки вони чудово знали на кораблях і морській справі. Сьогодні ми трохи побудемо піратами.

(До лазіння) Пірати дуже спритно, немов мавпи, переміщаються по канатах і різних мотузках на кораблях. У них від цього сильні руки, ноги і чіпкі пальці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування у три шеренги.

Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (на карематах) (10 хв)

ОМВ. Темп виконання помірний. Повторити вправи 6—8 р.

- 1) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1 — палицю на груди; 2 — стійка на носках, палицю вгору; 3 — палицю на груди, опуститися на повну стопу. 4 — в. п.
- 2) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору, потягнутися; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме на правій.
- 3) В. п. — стоячи, палиця горизонтально вгорі. 1 — стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.
- 4) В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1 — присід, палицю на підлогу; 2 — в. п.; 3 — присід, палицю взяти до рук; 4 — в. п.
- 5) В. п. — стійка на колінах, палиця хватом за головою на плечах: 1 — поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме, ліворуч.
- 6) В. п. — стоячи, палиця внизу ззаду. 1—2 — присісти на всій стопі, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3—4 — узяти палицю, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний. Утримувати положення присіду 2—3 с.

- 7) В. п. — сид, палиця спереду на стегнах, хват на ширині плечей. 1—2 — зігнути праву ногу, винести її над палицею і випрямити; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме лівою.
- 8) В. п. — стоячи, руки на пояс, палиця на підлозі, праворуч. 1 — стрибок через палицю праворуч; 2 — стрибок через палицю ліворуч. (16 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці у різнойменний спосіб

ОМВ. Страхування. Рекомендується на підлогу покласти мати. Учитель стоїть поряд. Правила безпеки. Лазіння нагору і вниз у різнойменний спосіб, коли рух починає права рука і ліва нога, потім ліва рука і права нога.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Скарб пірата» (6—7 хв)

На початку гри вибирають декількох «піратів». Для виборів можна скористатися будь-якою дитячою лічилкою. Після цього всі учні («екіпаж корабля») утворюють коло. У центрі кола сидять «пірати» із зав'язаними очима. Біля них лежить «скарб». «Адмірал» (учитель) знаходиться поза колом. Його повинні бачити всі учні. (Він є неупередженим суддею.) «Адмірал» вказує рукою на будь-якого учня. Той повинен дуже тихо підповзти до скарбу і викрасти його. Але «пірати» теж пильнують! Вони простягають руку в ту сторону, звідки чують підозрілий шурхіт і намагаються схопити учня, який підповз. «Пірату» заборонено бездумно, навмання розмахувати рукою, а можна тільки витягати її в певному напрямку. Якщо напрямок, зазначений «піратом», точно збігається з лінією руху учня, який підповз, то «адмірал» кричить: «Аут!». Тоді учень повертається на місце з порожніми руками. «Адмірал» вибирає іншого учня для спроби захопити «скарб». Гра триває. Учень, який зумів захопити «скарб пірата», сам стає «піратом».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, нагадайте, що красти дуже погано, навіть якщо дуже хочеться або щось дуже сподобалося, а в тебе немає. Навіть маленькі речі не можна красти ані у людини, ані в магазині.

Урок № 39. «ШПИГУНИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти у лазінні по гімнастичній стінці вгору і вниз у різнойменний спосіб.
2. Сприяти розвитку навичок пересувань та розвитку догадливості рухливою грою «Шпигуни».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, мати, каремати, гімнастичні палиці.

Сюжет уроку

Сьогодні у нас справжній шпигунський урок. Хто такі шпигуни? Це такі розвідники, які передають по секрету приховану інформацію одній з компаній-суперниць. Але шпигуном не просто стати, їх тренують найкращі вчителі держави.

(До ЗРВ) Шпигунові не тільки потрібно багато і швидко думати, рахувати, але також і бути сильним та спритним. Шпигунську зарядку починай!

(До лазіння) Шпигуни літати не вміють, але дертися по стінах і перелітати з допомогою спеціального обладнання з даху на дах уміють. А ми спробуємо дертися по стінах з допомогою гімнастичної стінки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування у 3 шеренги.

Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (на карематах) (10 хв)

ОМВ. Темп виконання помірний. Повторити вправи по 8 р.

- 1) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1 — палицю на груди; 2 — стійка на носках, палицю вгору; 3 — палицю на груди, опуститися на повну стопу. 4 — в. п.
- 2) В. п. — стоячи, палиця вниз. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору, потягнутися; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме на правій.
- 3) В. п. — стоячи, палиця горизонтально вгорі. 1 — стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.
- 4) В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця внизу, хват на ширині плечей. 1 — присід, палицю на підлогу; 2 — в. п.; 3 — присід, палицю взяти до рук; 4 — в. п.
- 5) В. п. — стійка на колінах, палиця хватом за головою на плечах: 1 — поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме, ліворуч.
- 6) В. п. — стоячи, палиця внизу ззаду. 1—2 — присісти на всій стопі, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3—4 — узяти палицю, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний. Утримувати положення присіду 2—3 с.

- 7) В. п. — сид, палиця спереду на стегнах, хват на ширині плечей. 1—2 — зігнути праву ногу, винести її над палицею і випрямити; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме лівою.
- 8) В. п. — стоячи, руки на пояс, палиця на підлозі, праворуч. 1 — стрибок через палицю праворуч; 2 — стрибок через палицю ліворуч. (16 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці у різнойменний спосіб

ОМВ. Страхування. Рекомендується на підлогу покласти мати. Учитель стоїть поряд. Правила безпеки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Шпигуни» (7 хв)

Учитель придумує пароль з 6—8 букв. Його потрібно написати великими друкованими літерами і розрізати на склади. Кожен склад має бути заздалегідь захований на ігровому просторі. Усі гравці заплющують очі. Потім «шпигуни» починають пошук. Через певний заздалегідь обумовлений проміжок часу подають сигнал. Усі «шпигуни» збираються разом. Діти намагаються по черзі назвати правильний пароль. Кому це вдається зробити першим, той стає новим «ворожим агентом», придумує і пише новий пароль. Гра триває.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТКИ

РУХЛИВІ ІГРИ (якщо є час)

Рухлива гра «3 купини на купину»

За метою і характером вона нагадує гру «Через струмочок».

На ігровому майданчику креслять дві рівні або звивисті лінії на відстані 3—5 м. Це «береги», між якими розташовується «болото». На його поверхні накреслено на відстані 20—30 см один від одного «купини». Діти стають на одному «березі болота». Вони мають, перестрибуючи з «купини» на «купину», перебратися на протилежний «берег болота». Стрибати можна на одній або на двох ногах. Хто з дітей оступиться і потрапить ногою в «болото», той залишає гру.

Варіант гри

Кожен з учнів замість намальованих «купин» отримує по дві дощечки, представляючи які та стаючи на них, можна перебратися на протилежний берег.

Рухлива гра «Третій зайвий»

Вибирають двох учнів: один з них — ведучий. Решта учнів шикуються парами одне за одним обличчям до утвореного кола (коло можна накреслити на ігровому майданчику діаметром 5—6 м).

Перший учень відходить від ведучого на 3—4 кроки і починає тікати. Ведучий повинен наздогнати його і заквацати. Щоб не бути заквацаним, учень, який тікає, може стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий!» («Багато трьох, вистачить двох!»).

Після цих слів учень, який стоїть останнім у парі, починає тікати від ведучого. Якщо ведучому вдалося наздогнати і заквацати цього учня, то вони міняються ролями.

ОМВ. Бігати можна тільки по колу, не можна перебігати через нього.

Рухлива гра «Вільне місце»

Мета: розвивати швидкісні якості, спритність, увагу.

Хід гри

Обирають ведучого. Решта учнів утворюють коло, окреслюючи до того ж невелике коло (діаметром 40 см) навколо своїх ніг. Ведучий підбігає до одного учня і торкається його рукою. Після цього ведучий біжить в одну сторону, а учень — в іншу. Кожен з них прагне швидше оббігти коло і зайняти звільнене місце. Той, хто залишився без місця, стає ведучим, гра триває.

ОМВ. Пробігати через коло заборонено.

Урок № 40. «ШАЛЕНІ ТАНЦІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Навчати музичної гри.
2. Навчати різновидів сідів.
3. Розвивати слухову увагу рухливою грою «Тихо — гучно».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, класична музика в середньому темпі.

Сюжет уроку

Чи любите ви танцювати? Де ви найчастіше танцюєте? Що вам потрібно для того, аби танцювати? А чи знаєте ви, що хореографія є основою всіх танців? Хореографія — це чудовий спосіб для розвитку музикального слуху, координації, гнучкості. Вона допомагає сформувати правильну поставу, стати впевненішим у собі, веселим і відкритим. Сьогодні на уроці ми будемо навчатися хореографії та танців. А поки що добре розімнемося.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешиккування у 2 шеренги.

Розмістити дітей у 2 шеренги у шаховому порядку обличчям до вчителя. Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

— А тепер — найцікавіше! Танці! Повторюйте за мною.

1. Музична гра «Поміняй пару» (5 хв)

(під класичну музику в середньому темпі)

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 півпальці, виконують три плавні кроки, повертаючись на місці (через ліве плече) проти годинникової стрілки на 360 град.

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

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

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

Діти шикуються парами по колу одне проти одного: хлопчики стають спиною до центру, дівчатка — обличчям. Руки розведено в сторони, п'яти разом. Повторити гру у колі.

— А зараз перевірмо вашу увагу, слух та почуття ритму.

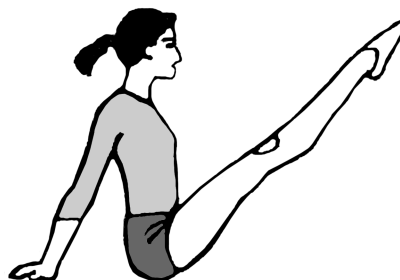
Рухлива гра «Тихо — гучно» (5 хв)

Діти шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо музика лунає негolosно, учні йдуть тихо на носках, на голосну музику — стройовим кроком (маршем). За потреби попередньо можна показати його виконання. Якщо музика зупиняється, то учні внутрішнього кола квацають учнів зовнішнього кола і навпаки. Якщо учня заквацали, то він повинен підвести руку. Заборонено квацати учнів раніше, ніж зупиниться музика.

Різновиди сидів (5 хв)

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад.

1. Сід кутом — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо, прямі руки позаду на підлозі кистями назад.



2. Сід з нахилом уперед — тулуб максимально нахилити вперед, ноги прямі, носки відтягнуті, руки вгору, торкаються носків.

3. Сід на правому (лівому) стегні — зі стійки навколішки опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс або підняті у різноименну сторону.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—8 хв)

Дискотека (4—5 хв)

ОМВ. Під популярні хіти, поки лунає музика.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 41. «ПІНГВІНИ-ТАНЦІВНИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити музичну гру.
2. Повторити різновиди сідів.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, класична музика в середньому темпі.

Сюжет уроку

Пінгвінення Мамбл, якому не пощастило народитися серед родичів, що визнавали лише один вид мистецтва — спів. Співати малюк не може з технічних причин, натомість повсякчас намагається танцювати, що заборонено. Пінгвіни взагалі дивні птахи. Зрозуміло, у Мамбла зрештою все складається добре: уміння танцювати допомагає йому возз'єднатися з родиною й припинити виловлювання риби в рідних краях.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Діти шикуються парами по колу одне проти одного: хлопчики стають спиною до центру, дівчатка — обличчям. Руки розведено в сторони, п'яти разом.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

2. Музична гра «Поміняй пару» (5 хв)

(під класичну музику в середньому темпі)

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 півпальці, виконують три плавні кроки, повертаючись на місці (через ліве плече) проти годинникової стрілки на 360 град.

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

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

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

— А зараз перевірмо вашу увагу, слух та почуття ритму.

Музична гра «Злий пінгвін»

Обрати «рибку» та «злого пінгвіна». Учні утворюють коло і стають обличчям до центру. Учень, який зображує рибку, стає в центрі кола. За колом стоять «пінгвін».

1—15-й такти. «Рибка» весело танцює, інші учні в такт музики плещуть у долоні.

У коло вбігає «пінгвін». Учні кричать: «Рибко, стережись!»

«Рибка» тікає. Учні з'єднують руки, залишаючи в одному місці вільний прохід.

«Пінгвін» біжить за «рибкою», намагаючись її спіймати. Діти допомагають «рибці»: вони пропускають її в коло, піднімають з'єднані руки вгору, а коли підбігає «пінгвін», опускають їх.

«Пінгвін» повинен спіймати «рибку» на 35—36-й такти музики. Тоді обирають нових виконавців. Якщо «пінгвін» не зможе спіймати «рибку», на 36-й такт учитель дає сигнал. Гра припиняється і починається спочатку з іншими виконавцями.

— А зараз, пінгвінята, трохи відпочиньмо! Беріть каремати.

Різновиди сидів (5 хв) (Див. ОМВ урок № 40.)

1. Сід кутом.
2. Сід з нахилом уперед.
3. Сід на правому (лівому) стегні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—8 хв)

Дискотека (4—5 хв)

ОМВ. Під популярні хіти, поки лунає музика.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 42. «ГОСПОДАРСЬКИЙ УРОК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Повторити різновиди сідів.
3. Розвивати спритність та увагу рухливими іграми «Дірява ковдра» та «Садження картоплі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати; для гри (2 паперові «ковдри» (ватман або великий шмат паперу) з прорізними в ньому дірками і «латки», що точно підходять під прорізи, кошики, маленькі м'ячі).

Сюжет уроку

Сьогодні у нас господарський урок. А чи вмієте ви прибирати вдома, наводити порядок у шафі? Чи допомагаєте батькам прибирати у оселі та мити посуд? Зараз перевіримо, які ви господарі!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 команд).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—18 хв)

— Перед вами — латана-перелатана старенька ковдра! Її потрібно залатати. Допоможіть «поставити латки» на ковдру.

Рухлива гра «Дірява ковдра»

Учні об'єднують у 2 команди. Їм потрібно повернути всі шматочки на свої місця. Чия команда швидше «залатає ковдру», та й перемогла.

ОМВ. Гру можна провести, як фізкультхвилинку.

— А у паузах між господарчими справами потанцюймо та відпочиньмо!

Діти шикуються парами по колу одне проти одного: хлопчики стають спиною до центру, дівчатка — обличчям. Руки розведено в сторони, п'яти разом.

Ритмічна гра «Поміняй пару» (Див. ОМВ в уроці № 40.)

— А зараз ми трохи відпочиньмо. Беріть каремати.

Різновиди сідів (Див. ОМВ в уроці № 40.)

1. Сід кутом.
2. Сід з нахилом уперед.
3. Сід на правому (лівому) стегні.

— Добре попрацювали, час пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Садження картоплі» (6 хв)

Учні класу об'єднуються у команди. Команди вишиковуються на лінії старту у колонах. Напрямним учням видають кошики. На майданчику розкладають «картоплю» (маленькі м'ячі) напроти кожної команди. Відстань між «картоплинами» — 2—5 м. За сигналом перші учні вибігають, збирають усю «картоплю» у кошик і віддають кошик наступному гравцеві у команді. Наступний гравець розкладає «картоплю» на свої місця, вертається

до команди і передає порожній кошик іншому гравцеві у команді, той розкладає «картоплю».

Гра триває до останнього гравця у колоні. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не розгубила «картоплю».

ОМВ. Розгублену «картоплю» слід обов'язково підбирати. Кошик передавати з рук у руки.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

— Які ви молодці, справжні господарі! Бачу, що батьки вас добре виховали, долучили до прибирання та чистоти. Не забувайте їм допомагати! Їм буде дуже приємно, що ви такі гарні та турботливі діточки.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Куточки»

Гравці команд сідають на одній лінії на відстані 0,5 м одне від одного. За командою вчителя вони піднімають ноги під кутом до тулуба. Виграє команда, гравці якої довше протримаються в цьому положенні.

Рухлива гра «Спритність ніг»

Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м одне від одного й за сигналом учителя передають м'яч ногами. Аналогічно слід перемістити кілька м'ячів з одного кінця колони в інший, не упустивши жодного. Команда, яка виконала це першою, стає переможницею.

Урок № 43. «ПРИГОДИ ВЕДМЕДИКІВ ГАММІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчити крокувати з носка.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати спритність та навички переміщень рухливою грою «Гуси».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати.

Сюжет уроку

Ведмедики Гаммі були дуже скромними, але розумними істотами, які жили пліч-о-пліч із людьми й активно брали участь у повсякденному житті. Цей час тривав недовго — людська заздрість і жадібність зробили свою справу — люди почали обманювати ведмедиків Гаммі, аби дізнатися їхні секрети. Недовіра між Гаммі й людьми посилювалася, поки одного дня Гаммі не пішли в інші землі, забравши всі свої секрети й таємниці із собою.

Кількість Гаммі значно зменшилася, тому багато місць Долини Гаммі так і залишаються невивченими.

Багато із секретів Гаммі містяться у Великій Книзі Гаммі, яка займає почесне місце на п'єдесталі в бібліотеці Долини Гаммі. Ця книга містить роботи істориків, філософів і чарівників Гаммі. У цій книзі йдеться про традиції Гаммі, їхню історію, секрети із використання чарівництва.

Секрет Гаммі-соку — один із головних елементів культури Гаммі. Його як і раніше Гаммі використовують для церемоніальних призначень, адже він дає їм силу й енергію. Також він дає змогу Гаммі стрибати, як супер-м'ячикам, — дуже високо й дуже швидко. Вони легко можуть перестрибнути через високі дерева, стіни, гори. Однак дія соку дуже швидко закінчується.

Люди, які випили Гаммі-сік, не можуть стрибати. Натомість на дуже короткий проміжок часу (близько хвилини) вони набувають надзвичайних здібностей. Багаторазове використання соку позбавлене бажаного ефекту — сік допомагає людині стати сильною знову тільки за 24 години. Якщо ж випити соку занадто багато, то це буде дуже жалюгідно — людина нездужає.

Герцог Ігторн постійно намагається добути рецепт соку, який допоможе йому та його армії гоблінів захопити Данвін. Нещасний лакей Ігторна — маленький гоблін Підлиза — завжди виявляється дегустатором нового рецепта соку, що перетворює його то на гобліна з рожевою вовною, то на ракету і т. ін.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Вправа для відновлення дихання

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. В. п — стоячи, палиця вгорі. 1 — палицю вгору, прогнутися — видих; 2 — набути в. п. — видих.

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (8 р.).

2. В. п. — широка стійка ноги нарізно. 1 — палицю вертикально вперед хватом правою рукою за середину, ліву руку на пояс; 2 — палицю горизонтально — набути в. п. Те саме другою рукою.

ОМВ. Дихання вільне (8 р. кожною рукою).

3. В. п. — стоячи, палиця вниз. 1 — присід, палиця вперед — видих; 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

4. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1 — нахил уперед, прогнутися, палицю вгору — видих; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання не затримувати (8 р.).

5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п. Те саме праворуч.

ОМВ. Дихання вільне (8 р. у кожную сторону).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1 — поворот тулуба ліворуч — видих; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч — вдих; 4 — в. п.

ОМВ. 8 р. у кожную сторону.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 — ліву в сторону на носок, палицю вперед; 2 — в. п. Те саме другою ногою.

ОМВ. Дихання вільне (8 р. кожною ногою).

8. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 — стрибком ноги нарізно — палиця до грудей; 2 — стрибком ноги разом, палиця вниз.

ОМВ. Дихання вільне. Після 30 стрибків перейти на ходьбу на місці з поступовим уповільненням.

9. Викрути рук з гімнастичною палицею.

ОМВ. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця хватом зверху попереду — вниз. Прямими руками викрут, палиця переноситься через верх назад до торкання тіла, а потім набути в. п. (8—10 р.). Скласти палиці на місце.

Танцювальні кроки (2 хв)

(розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя)

Крок з носка.

ОМВ. Крок з носка — чіткий крок, під час виконання якого виставлену ногу ставлять уперед з носка на п'яту.

Розвиток гнучкості

1. Ходьба на місці в упорі зігнувшись, на прямих ногах, руки вперед.
2. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг до торкання до підлоги за головою.
3. Прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.
4. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.

ОМВ. Дозування — до 8 р. на кожную вправу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Гуси» (7 хв)

Діти обирають «пастуха» і «вовка», решта — «гуси». «Пастух» жене «гусей» у поле, а сам повертається додому — за лінію, накреслену на певній віддалі. «Пастух» кличе «гусей»: — Гуси, додому! — Задля чого? — Вовк за горою! — Що він робить? — Гуси скубе. — Які? — Сірі, білі, волохаті! Втікайте мерщій до хати! «Гуси» намагаються забігти за лінію, а «вовк» перебігає їм до рогу і ловить. Гра триває, поки «вовк» не переловить усіх «гусей». Тоді знову обирають «вовка» та «пастуха» і починають гру спочатку.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 44. «БЕТМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчити крокувати з каблука, повторити крок із носка.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Заєць-безхатко».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати.

Сюжет уроку

Історія про одну дуже багату людину — Брюса Вейна. У дитинстві Брюс пообіцяв присвятити своє життя знищенню злочинності та боротьбі за справедливість. Підготувавши себе фізично і морально, він надягнув спеціальний костюм кажана і вийшов на вулиці міста для протистояння злочинцям. Ми сьогодні на уроці будемо виконувати вправи, аби бути схожими на Бетмена. Він мав ворога Пінгвіна, який завдавав зла оточуючим. Бетмен намагався завжди завадити злим задумам Пінгвіна. На відміну від більшості супергероїв, Бетмен позбавлений надзвичайних здібностей, а використовує свій розум, навички бойових мистецтв, знання в науці та техніці, а також непохитну волю, здатність уселяти страх і залякувати своїх ворогів. На відміну від злочинців, яким він протистоїть, Бетмен ніколи нікого не ображає, ніколи нікому не мстить, тільки захищає.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Вправа для відновлення дихання

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (Див. урок № 43.)

Танцювальні кроки (5 хв)

(розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя)

Крок з носка (Див. урок № 43.)

Крок із каблука:

- на «раз» — крок правою ногою вперед на каблук;
- на «і» стати правою ногою на всю ступню;
- на «два» — крок лівою ногою вперед на каблук;
- на «і» стати лівою ногою на всю ступню.

Далі все спочатку.

Розвиток гнучкості

1. Ходьба на місці в упорі зігнувшись, на прямих ногах, руки вперед.
2. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг до торкання до підлоги за головою.
3. Прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.
4. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.

ОМВ. Дозування — до 8 р. на кожну вправу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Заєць-безхатко» (6 хв)

Гравці, крім двох, стають парами по колу (обличчям один до одного), узявшись за руки. Один з гравців — «заєць», інший — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «зайцем-безхатком». Якщо «вовк» догнав «зайця», тоді вони міняються ролями.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Дотягнися до м'яча»

Гравці утворюють коло, тримаючи в руках зв'язану кінцями мотузку. За ними на відстані 0,5 м лежать тенісні м'ячі. Не випускаючи мотузку з однієї руки й прогинаючись назад, вони другою рукою дістають м'ячі. Гравець, який за відведений час дістав більше м'ячів, стає переможцем.

Рухлива гра «Підніми м'яч»

На відстані 1 м від кожного гравця лежить тенісний м'яч, у руках в усіх — по 2 гімнастичні палиці. За сигналом учасники повинні двома палицями підняти м'яч до рівня плечей. Виграє той, хто першим упорається із цим завданням.

Урок № 45. «ПРИГОДИ ФУНТИКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчити перемінного кроку.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Павучок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати.

Сюжет уроку

У жадібно́ї власниці магазину іграшок «Сльоза дитини», пані Беладони, прислужує порося Шарик, який для неї виманює гроші в перехожих. Воно розповідає казку «Троє поросят», видаючи її за правду, просить «пожертвувати грошей на будиночки для поросят-безхатьок». Нарешті йому це набридає. Він, не бажаючи обманювати надалі, тікає від Беладони. Тоді вона починає безжалісно переслідувати Шарика й звертається до начальника поліції Фокстроту, який залучає до справи детективів — Добера й Пінчера.

Шарик зустрічається із двома циркачами — дядьком Мокусом і його мавпочкою-асистентом Бамбіно. Вони пропонують Шарику поїхати разом з ними в сусіднє місто на гастролі. Шарик погоджується, аби там перед усіма викрити Беладону й очистити свою совість. За допомогою нових друзів Шарику вдається обманути Добера й Пінчера, завдяки чому ті помилково притягають до Беладони замість поросяти старий дірявий чобіт, знайдений ними раніше в сміттевому баку, чим розлючують її.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків (5—6 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби, бігу, стрибків; стежити за правильністю виконання.

Вправа для відновлення дихання

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (Див. урок № 43.)

Танцювальні кроки (7 хв)

У колону по троє, просуваючись трійками уперед.

Крок з носка (Див. урок № 43.)

Крок з каблука (Див. урок № 44.)

Перемінний крок:

- з в. п. «руки на пояс» або «руки в сторони»;
- на «раз» — крок правою ногою вперед;
- на «і» — малий (трохи менший від першого) крок лівою ногою вперед;
- на «два» — крок правою ногою вперед;
- на «і» — пауза.

Подальший рух починають із лівої ноги.

Розвиток гнучкості

1. Ходьба на місці в упорі зігнувшись, на прямих ногах, руки вперед.
2. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг до торкання до підлоги за головою.
3. Прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.

4. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.

ОМВ. Дозування — до 8 р. на кожну вправу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Павучок» (7 хв)

На підлозі намальовано павутину, в ній розташовується дитина-«павук». Решта дітей — «мушки», стають навколо «павутини».

Діти

Чек, чек, горище
У куточку павучок.
Швидко, мушки, пролітайте,
До павучка не потрапляйте!

Діти-«мушки» бігають навколо «павутини», далеко не відбігаючи, «павучок» намагається заквацати тих, хто пробігає поруч, забираючи їх до себе.

ОМВ. Залипати «павутину» «павучку» не можна. З-поміж спійманих «мушок» лічилкою вибирають нового «павучка».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Ігрові вправи, спрямовані на формування постави

1. «Фігуристка».

1 — ліву ногу назад на носок, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.; 5—6 — те саме правою ногою.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.).

2. «Силачі».

1 — руки вгору, дивитися на кисті; 2 — кисті до плечей; 3 — руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4 р.), живіт підтягнути.

3. «Неваляйка».

В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — напівприсід, кисті до плечей; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.), спина пряма.

4. «Сумоїсти».

В. п. — о. с. 1 — присід, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4 р.), спина пряма.

5. «Літачок».

В. п. — о. с. 1 — нахил уперед прогнувшись, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати, 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6 р.), спину сильно напружувати.

Урок № 46. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — САМ СОБІ ЛІКАР»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Навчати кроків польки.
2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави з в. п. стоячи.
3. Формувати культуру рухів рухливою грою «Жива скульптура».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

Сьогодні на уроці ви вивчите вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Часто у розмовах можна почути: «Гарний хлопчик», «Струнка дівчинка». Чому так говорять? Чим нас приваблює зовнішній вигляд людей? Не лише чистий одяг та охайна зачіска роблять людину гарною. Якщо людина під час розмови кривляється, сутулиться, під час ходьби човгає ногами, дивиться у підлогу, розмахує руками, тримає руки у кишенях, то чи можна назвати її красивою? Дійсно, гарною та красивою можна назвати лише людину з правильною поставою, гарними жестами і рухами. Пряма спина та робота над поставою є основою здорової спини. Якщо людина сутула, то ймовірно, що в неї не тільки спина хвора, але й внутрішні системи та органи. Хвороба людину не прикрашає.

Доки ви діти, вам потрібно більше рухатися, бігати, стрибати, займатися спортом, розвивати силу і спритність, робити ранкову гімнастику, загартовувати своє тіло. Особливо цьому сприяє плавання, бо у воді людина розпрямляється, тіло лежить на воді, а кожен м'яз працює. Повчимося правильно виконувати вправи, щоб зберегти або виправити поставу, аби не мати проблем у подальшому, будемо стежити за своєю походою. Виконаймо вправи для правильної постави. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба, біг (6—7 хв).

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильністю виконання.

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. стоячи

1. **В. п.** — стоячи, кисті до плечей (від плечей не відривати). Колові обертання вперед, потім назад (8 р. у кожному напрямку).

ОМВ. Спина пряма, темп середній.

2. **В. п.** — стоячи, прямі руки перед грудьми. З напруженням, ривками розводити руки в сторони (праворуч, ліворуч) — вгору — вниз (по 8 р. у кожному напрямку).

ОМВ. З поворотом тулуба.

3. **В. п.** — о. с. Повільно піднімати руки вперед і вгору; зчепивши їх «у замок» над головою, підвестись на носки і прогнути спину; набути в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

4. В. п. — стоячи, руки в сторони. Підняти зігнуту в коліні ногу з одночасним підніманням рук угору.
ОМВ. Носок тягнути, спина пряма (6—8 р. кожною ногою).
5. В. п. — о. с. Повільно на вдиху підняти руки вгору. На видиху плавно опустити руки через сторони вниз (8 р.).
ОМВ. Спина пряма.
6. В. п. — стоячи. Напівприсідання/присідання на носках; руки в сторони — вгору — вперед (8 р.).
ОМВ. Тримати рівновагу, спина пряма.
7. В. п. — о. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розвернути руки долонями вниз, звести руки за спиною, виконуючи оплески (6—8 р.).
ОМВ. Темп виконання середній.
8. В. п. — стоячи, руки за спиною «в замок». Підняти руки максимально вгору. Повільно виконати нахил уперед — вниз, руки підняти вгору. Набути в. п.
ОМВ. Тулуб тримати прямо (6 р.).
9. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони.
ОМВ. Стегна нерухомі (8 р.).
10. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, «ножиці», змінюючи положення рук за головою (8 р.).

— Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатися, людина повинна бути рухливою та активною. Саме цьому ми зараз будемо танцювати.

Танцювальні кроки

Крок з підскоком:

- *на рахунок «раз»* невеликий крок уперед правою ногою, ліва нога трохи піднята позаду;
- *на рахунок «і»* легко підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути;
- *на рахунок «два»* невеликий крок уперед лівою ногою, права нога трохи піднята позаду;
- *на рахунок «і»* легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути.

Перемінний крок:

- з в. п. «руки на пояс» або «руки в сторони»;
- *на «раз»* — крок правою ногою вперед;
- *на «і»* — малий (трохи менший від першого) крок лівою ногою вперед;
- *на «два»* — крок правою ногою вперед;
- *на «і»* — пауза.

Подальший рух починають з лівої ноги.

Кроки польки виконують так само, як перемінний крок, але стрибком.

Кроки польки — виставляючи пряму праву ногу вперед (виворотно) з натягнутим носком, зробити невеликий підскок на лівій нозі. Крок правою вперед (з носка). Приставляючи ліву позаду до правої, переступити на місці правою ногою. Продовжувати рух з лівої ноги.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Жива скульптура» (7 хв)

Грають кілька команд по 4—5 учнів. Починає перша команда. Один з гравців — «скульптор», будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути полювання на лисицю, або годування куркою курчат, або зграйка риб тощо. Гравці інших команд відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Учитель коментує, чия композиція була найбільш вдалою, і визначає переможців.

ОМВ. Учитель сам може давати скульптору тему майбутньої композиції. Скульптура може бути «динамічною», тобто учні можуть робити окремі рухи та відтворювати необхідні звуки, але сходити зі своїх місць їм заборонено.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ І ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Рухлива гра «Бджілки»

Інвентар: 9 обручів.

У грі беруть участь десятеро дітей. По колу на відстані одного метра від іншого розташовують дев'ять обручів. Учні йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи, тоді як учитель вимовляє: «Тільки сонечко прокинеться — бджілка кружляє, бджілка літає над квітками за рікою, над травою луговою. Збирає свіжий мед і швидше додому несе». З останнім словом усі учні намагаються зайняти будь-який обруч і набувають заздалегідь обумовленої пози з правильною поставою. Одна «бджілка» залишається без «будиночка». Вона обходить коло і, підійшовши до учня, який набув неправильного положення, говорить: «Ти зайшов не у свій будинок — це моя домівка». Після цих слів перша «бджілка» вибігає зі свого «будиночка» і біжить по колу, а інша наздоганяє її. Якщо, оббігши коло, перша «бджілка» не була заквацана, то вона знову займає свій «будиночок», а коли ж ні, то поступається місцем іншій «бджілці». Гра триває. Виграють найспритніші учні, які набувають правильного положення.

ОМВ. Варто періодично змінювати завдання. Наприклад, спочатку діти йдуть на носках, руки на пояс, лікті назад, зближаючи лопатки; потім — кисті до плечей, виконують колові рухи назад; згодом — руки на пояс, лікті назад, виконують крок галопу і т. ін. Знаходячись в обручі, діти набувають положення ноги разом, кисті до плечей ліктями вперед і утримують його, поки той, хто залишився без «будиночка», обходить коло. Учень без «будиночка» намагається наздогнати учня, який не зумів набути правильного положення. Решта учнів дружно плещуть у долоні та підтрибують на місці.

Рухлива гра «Ворони і горобці»

Інвентар: кубики, тенісні м'ячі.

Учні шикуються у колону по одному (за крок одне від одного) посередині майданчика і розраховуються на перший — другий. Одна команда — перший номер, інша — другий. Обабіч від учнів на відстані 1,5—2 м кладуть будь-які предмети, наприклад, праворуч — кубики («ворони»), ліворуч — тенісні м'ячі («горобці»). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри.

Учні разом з ведучим виконують різні вправи на поставу, раптом ведучий вимовляє одне зі слів: «горобці» або «ворони». При слові «горобці» усі біжать до м'ячів, а при слові «ворони» — до кубиків. Кожний намагається схопити

Дата _____

Клас _____

один предмет. За кожен предмет команда отримує один бал. Гра триває і повторюється кілька разів. Виграє команда, яка отримала більше балів.

Під час підбиття підсумків варто враховувати якість виконання вправ на поставу. Під час виконання вправ дихати глибоко, зближувати лопатки.

Рухлива гра «Швидко крокуй!»

Учні шикуються у шеренгу перед лінією старту. За 4—5 м спиною до них стоїть учитель. Він говорить: «Швидко крокуй, озирнись — завмирай! Раз, два, три... стій!» — і швидко повертається. Поки він дивиться, учні швидко просуваються до нього. При слові «Стій!» вони завмирають на місцях, набувши заздалегідь обумовленого положення правильної постави. Учня, який не встиг вчасно зупинитися і набути правильного положення, педагог повертає назад за лінію старту. Потім він знову повертається спиною і повторює речитатив. Діти знову починають рухатись уперед, кожний від свого місця. Так триває, поки хто-небудь не підійде до вчителя впритул і не торкнеться його рукою. Тоді всі біжать назад, а педагог намагається заквацати кого-небудь до того, як той перетнув лінію старту. Заквацаний стає ведучим. Якщо наздогнати нікого не вдалося, гра триває з попереднім ведучим.

Урок № 47. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити кроки польки та прості танцювальні кроки.
2. Виконати комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидючи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Сова і миші».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, гімнастична лава.

Сюжет уроку

Постава — це звичне положення тіла, коли ти стоїш, сидиш або ходиш. Якщо людина тримається прямо, у неї правильна постава, випростані плечі. Зберегти правильну поставу допомагають заняття спортом, танцями, балетом та плаванням.

Привчайте себе правильно сидіти за партою чи столом. Спину тримайте прямо, не нахилийтеся, руки покладіть на стіл. Сьогодні на уроці ми визначимо, чи правильна у вас постава.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба, біг (6—7 хв)

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Пропоную всім виконати вправи на відчуття правильної постави. Вони нам допоможуть визначити, чи є проблема з поставою.

1. Стати впритул до стіни в о. с. так, щоб потилиця, лопатки, сидничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок уперед, намагаючись зберегти те саме положення тіла, повернутися до стінки. Повторити кілька разів.

2. В. п. — те саме, присісти і встати; або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те саме положення голови, таза, спини.

ОМВ. Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється під час торкання спиною стіни. Діти починають добре відчувати своє тіло: рівень передпліч, положення лопаток, таза, голови.

3. В. п. — те саме, зробити крок уперед, повернутися на 360 град., випрямитися, повернутися до стіни.

— А зараз виконаймо вправи для правильної постави. Це нові вправи. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома. Беріть каремати та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидючи

1. «Діти ростуть».

В. п. — сид на п'ятах, руки на коліна. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Набути в. п. (6 р.).

2. «Діти потягуються».

В. п. — сид на п'ятах. Встати на коліна, руки через сторони підняти вгору повільно, з напруженням. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (8 р.).

3. «Дай п'ять п'яті».

В. п. — сид на п'ятах, кисті до плечей. Встати на коліна, розворот тулуба назад — праворуч, правою рукою дістати ліву п'яту, подивитися на п'яту;

затриматися в цьому положенні на 3—5 с. Набути в. п., повторити в іншу сторону (8 р).

4. «Діти-силачі».

В. п. — сид на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх у ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. Лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт утягнутий (6 р).

5. «Махають наші ручки».

В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. Через сторони повільно на вдиху підняти руки вгору, на видиху опустити (6 р.).

6. «Кільце».

В. п. — стоячи на колінах. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім тулубом (3—4 р.).

7. «Долоньки зустрілися».

В. п. — сидячи на п'ятах, таз між ніг, гомілки паралельні. З'єднати руки за спиною; одна зверху, друга знизу («замок за спиною»). Затриматися на деякий час, потім змінити положення рук (по 1 р.).

8. «Складання навпіл».

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за носки, головою тягнутися до колін. Ноги не згинати (30 с.).

9. «Трикутники».

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за гомілкоstop правої ноги і підняти ногу руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі 15 с (по 1 р.). Повторити з другої ноги.

10. «Берізка».

В. п. — сидячи «по-турецьки». Підняти руки вгору і зчепити «в замок», долонями догори. Спина пряма. Із силою витягати себе вгору, затримуватися на 15—30 с. (1 р.)

— Складайте каремати на місце. Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатися, людина повинна бути рухливою та активною. Саме тому ми зараз будемо танцювати.

Танцювальні кроки (Див. урок № 46.)

1. Крок з підскоком.
2. Перемінний крок.
3. Кроки польки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Рухлива гра «Сова і миші» (6 хв)

«Сова» розташовується на гімнастичній лаві, решта дітей — «мишки», які бігають навколо, пищать. «Сова» говорить:

Високо сиджу!
Далеко дивлюся!

Хто заважає відпочивати?
Буду швидко наздоганяти!..

Діти-«мишки» розбігаються, «сова» їх ловить.

ОМВ. Варіант: заздалегідь обумовлено місце для руху дітей, наприклад, навколо якогось предмета в залі до «будинку сови». Хто першим займе місце, той стає «совою».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 48. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — ЦЕ КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я»

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити танцювальні кроки.
2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Зайці на городі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати.

Сюжет уроку

Правильна постава — це привабливо! Людина з правильною поставою йде поважно та гарно, вона привертає до себе увагу. Погодьтеся, що дивитись на неї значно приємніше, ніж на згорблену, сутулу фігуру, яка йде з низько опущеною головою. Якщо у вас прямий хребет, отже, і живіт підтягнутий. Рівна спина — це не лише красиво, але й запорука здоров'я. Викривлений хребет може спричиняти головні болі, ускладнене дихання, порушення кровообігу, болі у серці та, звісно, біль у спині та шії.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба, біг (6—7 хв)

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильністю виконання.

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Зараз виконаймо вправи для правильної постави. Це нові вправи. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома. Беріть каремати та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі

1. В. п. — лежачи на животі, руки вгорі. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, утримати положення. Повторити з другої руки і ноги (8 р.).
2. В. п. — лежачи на животі, руки на спині «в замок». Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (15 с).
3. В. п. — лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на кистях. По черзі піднімати прямі ноги (8 р.).
4. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти водночас обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Дивитися прямо (6—8 р.).
5. В. п. — лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи. Прогнутися — «кошечка», погойдатися (1—2 р. × 15 с).
6. В. п. — лежачи на животі, руки вперед. Водночас виконувати «ножиці» руками і ногами (15 с).
7. В. п. — упор лежачи на стегнах, руки на рівні грудей. Спираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися праворуч і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (4 р.).
8. В. п. — лежачи на животі, руки вперед. Імітація плавання брасом, піднімати верхню частину тулуба (8 р.).

— Складайте каремати на місце. Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатися, людина повинна бути рухливою та активною. Саме тому ми зараз будемо танцювати.

Танцювальні кроки (Див. Урок № 46.)

1. Крок з підскоком.
2. Перемінний крок.
3. Кроки польки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Рухлива гра «Зайці на городі» (7—8 хв)

«Зайці» розташовуються по колу на відстані витягнутих рук. У центрі маленького кола стоїть ведучий («сторож»). За сигналом учителя «зайці» починають стрибати на двох ногах, прагнучи потрапити в «город» (мале коло). «Сторож», не виходячи за межі малого кола, намагається зловити «зайців» — торкнутися рукою. Спіймані «зайці» допомагають «сторожеві». Якщо вони спіймають 5—6 «зайців», то призначають нового ведучого. «Зайці», стрибаючи навсібіч, намагаються частіше побувати в «городі». Перемагають ті, хто жодного разу не був спійманий, а також кращі «сторожі», які зловили якнайшвидше «зайців».

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Вітаю вас із прийдешнім Новим роком та Різдвом, бажаю вам з користю провести зимові канікули та не хворіти! Не забувайте про фізкультуру! Після канікул на вас чекатимуть ще цікавіші уроки. Пам'ятайте про правила безпеки та поведінки під час новорічних свят.

Визначення резервних можливостей учнів

З метою визначення **вихідних даних** (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів необхідно знати їхні резервні можливості за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- ☐ швидкості — біг до 30 м (залежно від віку і статі); (вересень)
- ☐ витривалості — біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі); (наприкінці вересня)
- ☐ гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи; (жовтень)
- ☐ сили — підтягування у висі та у висі лежачи; (наприкінці жовтня)
- ☐ спритності — «човниковий» біг 4×9 м з перенесенням предмета; (вересень)
- ☐ швидко-силових якостей — стрибок у довжину з місця. (жовтень)

Таблиця

№	Вихідні дані учнів 2-го __ класу на початку навчального року ____—____							
	Прізвище	Стать (хлопчик, дівчатка)	Нормативи					
			Біг до 30 м	Біг, спортивна ходьба або змі- шане пересу- вання на довгі дистанції	«Човни- ковий» біг 4×9 м	Стрибок у дов- жину з місця	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Підтя- гування у висі / у висі лежачи
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Код	Ціна
ПШМ236	70,00

Література та інтернет-ресурси

1. *Круцевич Т.* Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2012. — № 2 (163). — С. 4—6.
2. *Луцик І. В.* Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: метод. посіб / І. В. Луцик. — Х. : Основа, 2007. — 208 с.
3. *Луцик І. В.* Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцик. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 126 с.
4. *Луцик І. В.* Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота / І. В. Луцик. — Х. : Ранок, 2007. — 224 с.
5. *Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М.* Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів — Вінниця : ВДПУ. — 2007 — 195 с.
6. *Провозюк Г. Г.* Гра і здоров'я: методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку / Г. Г. Провозюк. — Тернопіль : Мальва ОСО, 2005. — 114 с.
7. *Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х. : ХДАФК, 2009. — № 2. — С. 157—160.*
8. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilnaosvita/programirozvitkuditej>
9. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalniprogramidlyapochatkovoyishkoli>
10. <http://ukped.com/okhoronazdorovia/6939fizkultkhvylynkynaurokakh.html>
11. http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blogpost_17.html
12. https://www.obozrevatel.com/mamaclub/ranneerazvitie/material/dityachi_virshiki-434.html
13. <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/673989-kak-zovut-gnomov-v-skazke-belosnezhka-i-sem-gnomov.html>
14. <http://rastishka.by/articles/malenkoe-neposlushanie/>
15. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Minecraft>
16. https://ru.wikipedia.org/wiki/LEGO_Ninjago._Masters_of_Spinjitzu
17. https://ru.wikipedia.org/wiki/Экстремальные_охотники_за_привидениями
18. http://fiz-cultura.ucoz.ua/index/lazinnja_i_perelizannja/0-250