



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

2 СЕМЕСТР

2 КЛАС

Ільницька Г. С.
І-48 **Фізична культура. 2 клас. II семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 120 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3694-0

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 57 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 фізичних якостей.

Посібник «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. II семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою 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

II семестр

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

Підп. до друку 31.05.2019. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 12,6. 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 № 76 «Машина часу. Олімпійські ігри	
ЛІТЕРАТУРА	4	Стародавньої Греції»	63
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 77 «Майкл Джордан»	67
<i>ДЛЯ УЧНІВ 2-ГО КЛАСУ</i>	<i>5</i>	Урок № 78 «Робокари»	69
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ</i>		Урок № 79 «У лісі»	71
<i>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-ГО КЛАСУ ...</i>	<i>9</i>	Урок № 80 «Казка про хлопчика, який довів,	
Урок № 49 «Їжаки»	9	що неможливе можливо»	73
Урок № 50 «Про ведмедя»	11	Урок № 81 «Робін Гуд»	75
Урок № 51 «Шалені м'ячі»	13	Урок № 82 «Турбо»	77
Урок № 52 «Історія м'яча»	15	Урок № 83 «Сергій Бубка»	81
Урок № 53 «Колобок» (на новий лад)	17	Урок № 84 «Роботи-пожежники»	83
Урок № 54 «Маленький Пончик»	19	Урок № 85 «Луїджі»	85
Урок № 55 «Спорт — ти життя!»	21	Урок № 86 «На городі»	89
Урок № 56 «Батько та сини»	23	Урок № 87 «Черв'як Джим»	91
Урок № 57 «Звірополіс»	25	Урок № 88 «Домовеня Кузя»	93
Урок № 58 «Карлсон»	27	Урок № 89 «Червона Шапочка проти зла»	95
Урок № 59 «Як Баба Яга та модник Коццій луки		Урок № 90 «Зоряні собаки: Білка та Стрілка» ...	97
в соціальних мережах шукали»	29	Урок № 91 «Вінні-Пух»	99
Урок № 60 «Хитрі тістечка»	31	Урок № 92 «Андрій Шевченко»	101
Урок № 61 «Ода спорту»	33	Урок № 93 «Цибуліно»	103
Урок № 62 «Здоров'я»	35	Урок № 94 «Каспер»	105
Урок № 63 «Як обруч став символом		Урок № 95 «Як білка всіх звірів привчила	
Олімпійських ігор»	37	до зарядки»	107
Урок № 64 «Моряк Попай»	39	Урок № 96 «Мауглі»	109
Урок № 65 «Синдбад-мореплавець»	41	Урок № 97 «Лісові Олімпійські ігри»	111
Урок № 66 «Аквामен»	43	Урок № 98 «Малі Олімпійці»	113
Урок № 67 «Улюблений м'яч»	45	Урок № 99 «Долина солодоців»	115
Урок № 68 «Лісова казка»	47		
Урок № 69 «Про розумне Здоров'я»	49	Орієнтовне комплексне тестування	117
Урок № 70 «Скакалочка»	51		
Урок № 71 «Король Лев»	53	Додаток 1. Умови виконання вправ для визначення	
Урок № 72 «Джеккі Чан»	55	динаміки змін показників розвитку	
Урок № 73 «Робінзон Крузо»	57	фізичних якостей	118
Урок № 74 «Брюс Лі»	59	Додаток 2. Орієнтовні показники оцінювання	
Урок № 75 «Весна»	61	фізичного розвитку учнів	
		2-х класів	120

Передмова

У нашому виданні «Мій конспект. Фізична культура. 2-й клас. II семестр» акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, сила та гнучкість. Видання розраховано на II семестр (3-тя та 4-та чверті).

У 3-й чверті запропоновано до вивчення гімнастичні вправи та елементи баскетболу, а у 4-й чверті — метання, стрибки у глибину, висоту та довжину, елементи футболу.

Семестр розраховано на 57 уроків, з яких 52 уроки — сюжетні, 5 — тестові.

Наше видання допоможе мотивувати учнів до подальших занять фізичним вихованням, бо у змісті конспектів міститься інформація про видатних та відомих світових спортсменів, деякі цікаві факти з їхньої біографії для загального розвитку. Також акцентовано увагу на темі протидії булінгу під час занять фізичним вихованням, згуртуванні учнівського колективу та дружніх взаємин між учнями.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х. : «ОВС», 2001. — 112 с.
2. Егоров Б. Б., Гарипова И. О. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями): Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. — М. : НП «Дрозд», 2009. — С. 91—97.
3. Огниста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). — Тернопіль : ТДПУ, 2003. — 164 с.

Інтернет-ресурси

- <https://znaniya.com/task/13591302#readmore>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зверополис#Сюжет>
- <http://www.poznavayka.org/zoologiya/lenivetssamiymedlitelnyiyzver/>
- http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blogpost_8496.html
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Ли_Брюс
- <https://uchim.org/sochineniya/natemuvesna>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Шевченко,_Андрей_Николаевич
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Робин_Гуд
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_\(мультфильм\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_(мультфильм))
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Бубка,_Сергей_Назарович
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Крошка_Енот
- <http://www.novapedahohika.com/noloms8771.html>
- <https://www.maam.ru/detskijsad/-skazki-o-sporte-i-fizkulture.html>
- <http://www.info-library.com.ua/books-text-9982.html>

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

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

II СЕМЕСТР (57 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>3-тя чверть — 27 годин</i>		
49	«Їжаки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Їжачок»	
50	«Про ведмедя». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
51	«Шалені м'ячі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах»	
52	«Історія м'яча». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «М'яч сусідові»	
53	«Колобок NEW». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Гарячий колобок»	
54	«Маленький Пончик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Чемпіон»	
55	«Спорт — це життя!». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидючи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
56	«Батько та сини». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидючи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
57	«Звірополіс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидючи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
58	«Карлсон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
59	«Як Баба Яга та модник Коцій луки у соціальних мережах шукали». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «Вибивний»	
60	«Хитрі тістечка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «М'яч сусідові»	
61	«Ода спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Донеси м'яч»	
62	«Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спритні оригінали»	
63	«Як обруч став символом Олімпійських ігор». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. «Летюча миша»	
64	«Моряк Попай». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце»	
65	«Синдбад-мореплавець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «М'яч середньому»	
66	«Аквамен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «Лови та кидай — впасти заважай!»	
67	«Улюблений м'яч». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
68	«Лісова казка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
69	«Про розумне Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
70	«Скакалочка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Вудка»	
71	«Король Лев». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло»	
72	«Джекі Чан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Перегони м'ячів»	
73	«Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова»	
74	«Брюс Лі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Естафета з обручами	
75	«Весна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Естафета	
<i>4-та чверть — 30 годин</i>		
76	«Машина часу». Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Грибок»	
77	«Майкл Джордан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Естафета «Гігантський крок»	
78	«Робокари». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Спіймай палицю»	
79	«У лісі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Хвостики»	
80	«Казка про хлопчика, який довів, що неможливе можливо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заборонений рух»	
81	«Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу»	
82	«Турбо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Лисиця і кури»	
83	«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах»	
84	«Роботи-пожежники». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
85	«Луїджі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Продай, бабусю, качку»	
86	«На городі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Влучно в обруч»	
87	«Черв'як Джим». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Влуч у мішень»	
88	«Домовеня Кузя». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Найкраща пара»	
89	«Червона Шапочка проти зла». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Зайці в городі»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
90	«Зоряні собаки: Білка та Стрілка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Естафета з обручами. Рухлива гра «Космонавти»	
91	«Вінні-Пух». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
92	«Андрій Шевченко». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
93	«Цибуліно». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
94	«Каспер». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	
95	«Як білка всіх звірів привчила до зарядки». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»	
96	«Мауглі». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «День і ніч»	
97	«Лісні Олімпійські ігри». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Лисиця і кури»	
98	«Малі олімпійці». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Потяг»	
99	«Долина солодоців». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
<i>Орієнтовне комплексне тестування</i>		
100	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	«Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів	

1.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

[illegible]

Список условных сокращений:

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка;

ОМВ — організаційно-методичні вказівки;

ОНН — орієнтовний навчальний норматив.

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

Дата _____

Клас _____

Урок № 49 «ІЖАКИ»

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор на уроках фізичної культури.
2. Навчати тримати м'яч.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність, рухову активність, позбавити емоційного навантаження рухливою грою «Іжачок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні).

Сюжет уроку

У природі є маленька істота, уся в колючках. Це їжачок. Голки йому потрібні для оборони. Адже на їжача полюють лисиці й борсуки. У разі небезпеки їжачок згортається в клубочок, а ще різко підстрибує й сичить. Так він може налякати більшого за себе звіра. Їжачок — це маленький хижий звір. Він ловить мишок, жаб, ящірок і навіть пацюків. Гостренька мордочка їжачка винює гриби та ягоди в густій траві. Маленький їжачок уміє дертися вгору по стінах, і навіть ринвах. Тому легко долає забори й огорожі в його маленьких подорожах! Їжаки навіть плавати вміють! Узимку їжачки ховаються в нірках, вистилають їх теплою «периною» з опалого листя, сухої трави, папороті. Перед зимівлею їжачок повинен нагуляти жирок, аби запастися живильними речовинами. Під час сплячки в їжачка працює спеціальний «приборчик» — залоза, що контролює температуру. Добре, що є на світі їжачки! Їх необхідно оберігати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Правила рухливих ігор на уроках фізичної культури

- Правильно організовані рухливі ігри сприятливо позначаються на стані здоров'я і самопочутті учнів. Однак слід ураховувати, що це можливо тільки за суворого дотримання правил безпеки.
- Починати гру, робити зупинки та завершувати гру потрібно тільки за сигналом учителя.
- Суворо дотримувати всіх правил рухливої гри.
- Грати дружно, без сварок, завжди пам'ятати, що успіх команди не вирішує один гравець.
- Не брати всю гру на себе.
- Пам'ятати найголовніше правило: «Всі за одного, один за всіх».
- Поважати супротивника, оскільки він супротивник тільки в грі, а після гри — це товариш.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Комплекс ранкової гімнастики (ЗРВ)

1. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Вдих — потягнутися, підняти вгору руки й злегка прогнути спину. Видихаючи, набути в. п. (4—6 р).
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз, обличчям до стіни (відстань — 1,5 кроки). Видихаючи, нахил уперед, руки вперед. Вдихаючи, набути в. п. (4 р).

3. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Видихаючи, нахил уперед, по можливості долоньями або пальцями рук торкнутися підлоги, вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4—8 р.).

4. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Видихаючи, підняти ногу та плеснути під нею, вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Між махами пауза 3 с, темп виконання повільний (10 р. кожною ногою).

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вверх, пальці стиснути в кулак. Почергова зміна рук.

ОМВ. Дихання спокійне (10 р.).

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили в різні сторони.

ОМВ. Дихання спокійне — назад (обережно), уперед, ліворуч, праворуч (у кожную сторону 3—4 р.).

7. В. п. — лежачи на животі, долоні під підборіддям.

ОМВ. Прогнути спину, дихання спокійне, груди підняти від підлоги й відвести голову назад (4—8 р.).

8. В. п. — лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба. Видихаючи, зігнути ноги й притягнути стегна до живота. Вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний, таз і потилицю відривати від підлоги не можна (2—6 р.).

9. Різноманітні стрибки

ОМВ. Дихання спокійне, не затримувати (30 р.).

Спокійна ходьба на місці впродовж 1 хв.

Тримання м'яча

ОМВ. Узяти м'яч до рук, пальці розчепірені, фаланги пальців зігнуті та охоплюють м'яч.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сидіти нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками, коліна не згинати (20—25 р.).
2. В. п. — сидіти нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма (3 р. × 20 с).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Їжачок» (6 хв)

Вибирають ведучого («їжачка») за допомогою лічилки. Він сідає на стілець або лаву з однієї сторони майданчика. Діти повільно підходять до «їжачка» то з однієї сторони, то з іншої, проговорюючи слова з рухами (за допомогою вчителя). Після закінчення вірша діти тікають, «їжачок» їх наздоганяє.

За грибами до лісу йдемо, (Повільно наближаються до «їжачка».)

Стрибаймо по купинах. (Стрибки на місці на двох ногах.)

А в лісі їжачок — (Стоять на місці, руки зчеплені «в замок».)

Стереже грибочки. (Ворушать пальцями.)

Ти нас краще не жени, (Наближаються до «їжачка», «погрожують» пальцем.)

А ще краще, дожени! (Тікають.)

ОМВ. «Їжачок», не застосовуючи силу, повинен спробувати піймати учасників. Якщо він доторкнувся до гравця, заквацав його, то той повинен іти за «їжачком». Рахують спійманих дітей. Потім обирають нового «їжачка», і гра триває.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 50 «ПРО ВЕДМЕДЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити з поняттям ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Повторити тримання м'яча.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність та координацію рухів рухливою грою «Білі ведмеді».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні).

Сюжет уроку

Ведмідь — унікальна тварина. Він великий і дуже сильний, украй небезпечний звір. Він здатний сильно поранити одним ударом своєї лапи. Водночас ведмідь незграбний і смішний, узимку впадає в сплячку й смочке в барлогу лапу. Маленькі ведмежата дуже кумедні. Не даремно улюблена дитяча іграшка — це плюшевий ведмедик. Ведмідь відмінно лазить по деревах, ловить рибу, добуває мед. Ще він їсть коріння, мурах, ягоди, жуків, лічинок. Звісно, що ведмідь хижак. Він навіть на оленів полює, не те, що на дрібних зайців. У ведмедя тепла шкіра, а на зиму він готує затишний барліг: збирає мохи, торф, м'які ялинові гілки. Ще ведмідь накопичує жир, щоб узимку з барлога не вилазити. Узимку в нього організм працює в «режимі економії». Після сплячки ведмедики не відразу починають їсти. Вони не їдять два—три тижні. Погано, коли прокидається голодний ведмідь — «шатун», починає блукати лісом у пошуках їжі. Від нього потрібно триматися подалі. Це такий ведмідь, який не зміг запасти жиру на зиму; або той, якого розбудили. Будити ведмедів не можна.

Ведмедики можуть гойдатися на стовбурах дерев, як на гойдалці. Люди полюбляють за ними спостерігати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Робочий день повинен починатися з ранкової гігієнічної гімнастики або, як її ще називають, зарядки. Як впливає зарядка на організм? Одразу після пробудження організм не може швидко починати працювати, людина квола. Фізичні вправи сприяють швидкому пробудженню. Увесь організм налаштовується на робочий ритм. Під час виконання вправ можна використовувати стілець, стіл та інші предмети. Вправи повинні бути виконані на різні групи м'язів. Зазвичай комплекс ранкової гігієнічної гімнастики містить 7—9 вправ. У комплекс рекомендують включати вправи на розтягання м'язів, дихальні вправи, вправи для коригування постави. Заняття ранковою гімнастикою обов'язково потрібно проводити в провітреній кімнаті, або ще краще на свіжому повітрі. Заняття слід закінчувати водною процедурою або самомасажем.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—18 хв)

Комплекс ЗРВ (зарядка)

1. Ходьба на місці (30 с).
2. В. п. — о. с. 1—2 — руки через сторони вгору. 3—4 — в. п. (6—8 р.).
3. В. п. — вузька стійка, руки за головою. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — присід, руки в сторони; 4 — в. п. (6—8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1 — руки вгору; 2—3 — пружинячі нахили вперед; 4 — в. п. (6—8 р.).

5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот тулуба ліворуч, праву руку вперед; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед; 4 — в. п. (6—8 р.).
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед, оплеск у долоні під ногою; 2 — в. п.; 3 — мах правою вперед, оплеск у долоні під ногою; 4 — в. п. (по 8 р.).
7. В. п. — вузька стійка, руки на пояс. Стрибки на одній і двох ногах (30 р.).
8. Ходьба на місці (30 с).

Тримання м'яча

ОМВ. Див. урок № 49.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — упор сидячи позаду. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.
2. В. п. — сид ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.

ОМВ. Виконувати як динамічно так і статично (20 р.).

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Білі ведмеді» (7 хв)

Майданчик — це «море». Осторонь окреслюють невелике місце — «крижина». На ній розташовується ведучий — «білий ведмідь», решта — «ведмежата». Вони розміщуються довільно майданчиком. «Ведмідь» кричить: «Виходжу на ловлю!» — і прямує ловити «ведмежат». Спочатку він ловить одного «ведмедика» (відводить на «крижину»), потім наступного. Після цього двоє спійманих гравців беруться за руки і починають ловити інших гравців. «Ведмідь» повертається на «крижину». Наздогнавши кого-небудь, пара «ведмежат» з'єднує вільні руки так, щоб спійманий опинився між руками, і кричать: «Ведмедю, на допомогу!» «Ведмідь» підбігає і квацає спійманого, тоді він іде на «крижину». Коли на «крижині» опиняться двоє спійманих, вони беруться за руки і починають ловити «ведмежат». Гра триває до тих пір, поки не будуть переловлені всі «ведмежата». Останній спійманий стає «білим ведмедем».

ОМВ. За правилами гри «ведмежата» можуть вислизати з-під рук ловців. Заборонено хапати учнів, які тікають, не можна вибігати за межі майданчика. Простіший варіант гри — «Ловіння парами». Тоді ведучий, який заквацав учня, утворює з ним пару, а потім кожні двоє нових спійманих теж утворюють пари ловців.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 51 «ШАЛЕНІ М'ЯЧІ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку

1. Закріпити тримання м'яча.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Перегони м'ячів по рядах».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), малюнок м'яча для регбі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні наш урок присвячено м'ячам.

Отже, прошу вас, дотримувати правил безпечної поведінки на уроці та не порушувати дисципліну.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—18 хв)

Комплекс ЗРВ (зарядка)

1. «Підтягування».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки вниз. Покласти руки на голову, повільно відвести лікті назад і прогнутися — вдих. Набути в. п. — видих (3—4 р.).

2. «Маятник».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки за спину. Нахили праворуч — ліворуч.

ОМВ. Дихання вільне (по 4 р. у кожную сторону).

3. «М'ячик».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. Підскоки на місці, на носках.

ОМВ. Дихання вільне. Після 15—20 р. перейти на ходьбу.

4. «Гвинтик».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Повороти тулуба ліворуч, праворуч.

ОМВ. Дихання вільне (по 5 р. у кожную сторону).

5. «Походи, як качка».

В. п. — присід, руки на стегна. Ходити, наслідуючи рухи качки.

ОМВ. Дихання вільне. Після 15—20 кроків випрямитися та перейти на ходьбу.

6. «Листочки тихо падають».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. Підняти руки вгору. Опустити руки через сторони вниз, голова вниз — видих. В. п. — вдих.

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

7. «Силачі».

В. п. — стійка ноги нарізно. Руки в сторони, кисті до плечей, пальці в кулак, прогнутися — вдих. Розслабити м'язи, набути в. п. — видих.

ОМВ. Темп виконання повільний (3—4 р.).

8. «Присісти — встати».

В. п. — о. с. Присід, руки вперед — видих. Набути в. п. — вдих (10 р.).

9. «Рибка».

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Розгинаючи руки. Повернутися — вдих. Набути в. п. — видих.

ОМВ. Темп виконання повільний (3—4 р.).

10. «Великі птахи летять».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, голову вниз. Руки через сторони вгору, голову назад — вдих. Набути в. п. — видих.

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

11. «Пружинка».

В. п. — о. с. Нахил, доторкнутися пальцями підлоги — видих. Набути в. п. — вдих (4—5 р.).

Тримання м'яча

— Чи бачили ви м'ячі не круглої форми? (*Продемонструвати малюнок м'яча для регбі.*) Але кругла форма м'яча є найпопулярнішою. Волейбольні, футбольні, тенісні та баскетбольні м'ячі мають круглу форму. Беріть м'ячі та утворюйте коло. Зараз ми повторимо, як слід правильно тримати м'ячі.

ОМВ. Див. урок № 49.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сід ноги разом. Перекочування м'яча по стегнах від себе і до себе.
2. В. п. — сід ноги разом, м'яч в руках. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками з м'ячем, коліна не згинати.
3. В. п. — сід ноги нарізно, м'яч біля стоп. Пружинисті нахили вперед, поклавши руки на м'яч, коліна не згинати.

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах» (7 хв)

Усі учні об'єднуються у дві рівні команди, які шикуються у колони одна навпроти одної. Перші учні в кожній колоні тримають у руках по м'ячу. За командою учителя «Увага, руш!» — учні починають передавати над головами м'яч від початку в кінець колони — від першого учня останньому. Останні у колоні учні, отримавши м'яч, біжать і стають першими у своїх колонах, після чого знову починають передавати м'яча від одного до іншого в кінець колони. Коли учень, який починав гру, виявиться останнім, то, отримавши м'яч, він повинен пробігти вперед уздовж своєї колони, очолити її та підняти м'яч над головою. Перемагає команда, яка першою завершила перегони м'яча.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 52 «ІСТОРІЯ М'ЯЧА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчати вису стоячи на зігнутих руках.
2. Навчати кидків м'яча знизу із положення стоячи.
3. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч рухливою грою «М'яч сусідові».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні або волейбольні); перекладина.

Сюжет уроку

М'яч виник у далекій давнині й за свою історію існування зазнав багато змін. М'яч є однією із найдавніших та улюблених іграшок усіх країн і народів. У Давній Греції, Римі та Єгипті м'яч дуже любили. У Давній Греції його уважали ідеальним предметом, тому що мав форму сонця, отже, на думку греків, мав його чарівну силу. М'ячі шили зі шкіри та набивали яким-небудь пружним матеріалом, наприклад, мохом або пір'ям птахів, а римляни набивали насінням плодів різних рослин. Також м'ячі плели з кори берези, липи або верби, а прості люди найчастіше м'ячі робили з ганчір'я. Пізніше здогадалися надувати шкіряний м'яч повітрям. Дівчата шили м'ячі з м'яких подушечок, а всередину вкладали камінці, загорнені в берест, або бубонці, отримували водночас м'ячик і брязкальце. Невеликі м'ячі використовували для ручних ігор, а м'ячами більших розмірів грали в ігри на зразок футболу. У різних країнах для виготовлення м'ячів використовували різні матеріали: м'ячі шили зі шкір тварин, плели з очерету, скручували з ганчірок, вирізали з дерева. 2 тис. років тому, у Римі, вчитель гімнастики Атциус, проходячи повз м'ясну крамницю, звернув увагу на великий бичачий міхур. Надутий повітрям і перев'язаний мотузкою, він висів над входними дверима для краси. Вітер тріпав міхур і стукав ним об стіну, а він відскакував. Атциус купив міхур, приніс додому й обшив його шкірою. Утворився легкий м'яч.

Через багато років, в Америці, з'явився перший гумовий м'яч. Місцеві індіанці навчилися робити його зі смоли, яку добували з розрізів кори дерев. Такий м'яч називали «каучу». Цей м'яч був дуже міцним і добре підскакував. Каучуковий (гумовий) м'яч першим з-поміж європейців побачив знаменитий мандрівник Христофор Колумб. Він був здивований, що великий і важкий м'яч так високо підскакує під час удару об землю, першим привіз його в Європу. Гумовий м'яч швидко поширився світом. Відтоді люди винайшли ще багато різних м'ячів. Тепер кожній спортивній грі відповідає свій м'яч.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони;
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 15 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешиккування.

ЗРВ із м'ячами

ОМВ. Усі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання.

1. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вгору (прогнутися); 2 — в. п.
2. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вперед; 2 — руки до грудей; 3 — руки вперед; 4 — в. п.
3. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — руки зігнути назад; 3—4 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — нахил праворуч; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил ліворуч; 7—8 — в. п.
5. В. п. — сид ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — нахил до правої ноги; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил до лівої ноги; 7—8 — в. п.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, м'яч у руках. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.
7. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.
8. В. п. — м'яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

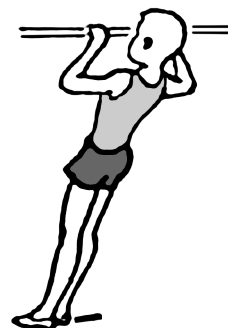
Кидки м'яча знизу із положення стоячи

В. п. — середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні.

ОМВ. Виконувати в парах на відстані 4—5 м.

Вис стоячи на зігнутих руках

Вис стоячи на зігнутих руках (рис.). Узятися руками на рівні плечей хватом зверху, ноги під проекцією місця хвата, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Вправу можна виконувати на жердині, нижній жердині брусів різної висоти, на одній з жердин брусів однакової висоти, на гімнастичній стінці.



III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «М'яч сусідові» (6 хв)

Учні утворюють коло на відстані одного кроку одне від одного. За колом стоїть ведучий. Учні передають м'яч то ліворуч, то праворуч, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим. М'яч не можна передавати через гравця. Хто це зробив, стає на місце ведучого.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 53 «КОЛОБОК» (НА НОВИЙ ЛАД)

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити вис стоячи на зігнутих руках.
2. Повторити кидки м'яча знизу із положення стоячи.
3. Розвивати спритність, удосконалювати навички підкидання м'яча і ловіння його рухливою грою «Гарячий колобок».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні або волейбольні); перекладина.

Сюжет уроку

Жили-були собі дід та баба на околиці міста Квіткового. Забажалося якось дідові, аби баба спекла йому Колобка. А далі — усе, як у популярній казці. По закутках баба поскребла, помела, назбирала борошна, додала водиці, трішки сметанки із «АТБ», олійки — і в мікрохвильовку свій пиріг поставила випікатися. А на виході — Колобок, смачний, запашний, рум'яний удався. Поклали його на підвіконня остигати. А він не чекав, поки його з'їдять — зіскочив із підвіконня і покотився світ за очі. Хто тільки не бажав з'їсти нашого героя: і Заєць, і Вовк, і Ведмідь, і Лисичка-сестричка — нікому не вдалося. Усім голову задурило Колобок, усіх обхитрив — від усіх утік.

Докотився він до молодшої школи, розповів директору та завучу, як важко жити на світі, а особливо безграмотному поміж голодних хижаків. Запевнив, що він дуже хоче навчатись у школі та мати друзів. Переконавав, що буде він найкращим учнем — тільки б узяли! Його-таки взяли!

Прийняли нашого героя згодом до старшої школи без екзаменів — не тільки за бажання навчатись і рум'яні щічки, але й за досвід, що він набув, плутаючись роками лісовими стежками. І все було б добре, доки не завітав наш Колобок на дискотеку з новими друзями, яку влаштували в шкільній їдальні. Загубився він там серед голодних школярів. Усі чули, як у їдальні вночі хтось співав: «Я від бабці втік, я від діда втік, я від зайця втік...» А на ранок — не знайшли Колобка. І на уроках більше він не з'являвся... Може, вчитися набридло? Може, до лісу знову подався? Хтозна, де той Колобок подівся.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. *Сила як основна фізична якість.* Під силою людини розуміють її здатність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень. Ми розвиваємо силу стрибковими вправами та підтягуваннями з віджиманнями.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони;
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 15 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешікування.

ЗРВ із м'ячами

ОМВ. Див. урок № 52. Всі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Кидки м'яча знизу із положення стоячи

В. п. — стоячи, ноги нарізно, зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного та знаходяться на одному рівні, тулуб нахилено вперед.

ОМВ. Виконувати в парах на відстані 4—5 м.

Вис стоячи на зігнутих руках

Узятися руками на рівні плечей хватом зверху, ноги повинні знаходитися під проекцією місця хвата, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Вправу можна виконувати на жердині, нижній жердині брусів різної висоти, на одній з жердин брусів однакової висоти, на гімнастичній стінці.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Гарячий колобок» (6 хв)

Діти утворюють коло і передають «гарячий колобок» по колу дуже швидко, аби не «обпекти» руки.

ОМВ. Підкидати та ловити м'яч.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре виконали вправи із м'ячами-«колобками». Нікому Колобок ручки не обпек? Де подівся Колобок? Як ви гадаєте?

Підбиття підсумків уроку

Урок № 54 «МАЛЕНЬКИЙ ПОНЧИК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити вис стоячи на зігнутих руках.
2. Закріпити кидки м'яча знизу із положення стоячи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Чемпіон».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); 2 обручі; картки з буквами Ч, Е, М, П, І, О, Н ($\times 2$); перекладина.

Сюжет уроку

Жив-був собі маленький Пончик. Він був дуже красивий, м'який, у поливі та цукровій пудрі, але дуже маленький. Одного дня він засумував і пішов прогулятися. Він ішов уздовж величезних вітрин магазинів, крамниць із цукерками, магазинів з ласощами, повз пиріжки та тістечка, вздовж крамниць із височенними тортами з крему, що виглядали як велетенські вежі. Поглянув маленький Пончик на своє відображення у скло вітрини та вирішив, що йому терміново слід збільшитися до такого розміру, як ті розкішні торти. Він почав займатися спортом. Згодом він перетворився на великий красивий смачний спортивний Пончик!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. *Швидкість як основна фізична якість.* Швидкість як фізична якість людини — це здатність виконувати рухові дії за дуже короткий час (наприклад, дуже швидко пробігти за декілька секунд).

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони;
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 15 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешикування.

ЗРВ із м'ячами

ОМВ. Усі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання.

1. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вгору (прогнутися); 2 — в. п.
2. В. п. — м'яч у руках. 1 — руки вперед; 2 — руки до грудей; 3 — руки вперед; 4 — в. п.
3. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — руки зігнути назад; 3—4 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках. 1—2 — нахил праворуч; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил ліворуч; 7—8 — в. п.
5. В. п. — сид ноги нарізно, руки вгору. 1—2 — нахил до правої ноги; 3—4 — в. п.; 5—6 — нахил до лівої ноги; 7—8 — в. п.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, м'яч у руках. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.
7. В. п. — руки вгору, м'яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.

8. В. п. — м'яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Усі вправи виконувати по 8 р. Стежити за правильністю та чіткістю виконання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Кидки м'яча знизу із положення стоячи

В. п. — стоячи, ноги нарізно, зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного та знаходяться на одному рівні, тулуб нахилено вперед.

ОМВ. Виконувати в парах на відстані 4—5 м.

Вис стоячи на зігнутих руках

Вис стоячи на зігнутих руках. Узятися руками на рівні плечей хватом зверху, ноги повинні знаходитися під проекцією місця хвата, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Вправу можна виконувати на жердині, нижній жердині брусів різної висоти, на одній з жердин брусів однакової висоти, на гімнастичній стінці.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Чемпіон» (6 хв)

Утворити дві команди. Перший гравець намагається закинути м'яч у кільце (обруч) з будь-якого місця. Він може перебувати в будь-якій позиції — присідати, підстрибувати і т. ін. Решта гравців повинні влучити в кільце м'ячем, наслідуючи рух першого. Хто влучив у кільце, отримує букву «ч»; хто вдруге — літеру «е»; хто втретє — літеру «м» тощо. Якщо гравець, який кидав м'яч першим, схибив, м'яч переходить до наступного гравця, і той намагається влучити в мішень, аби скласти слово «чемпіон» для своєї команди.

Шікування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви сьогодні всі стали справжніми чемпіонами. Я вами пишаюсь.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 55 «СПОРТ — ТИ ЖИТТЯ!»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчити вису стоячи позаду.
2. Вправляти у кидках м'яча знизу із положення сидячи.
3. Розвивати швидкість «повторним» бігом (2 × 10 м).
4. Розвивати гнучкість стоячи біля опори.

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); перекладина; гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Урок про те, що потрібно вести здоровий спосіб життя і займатися спортом, аби бути активним, щасливим, а головне — здоровим. Андрій та Іванко були найкращими друзями із самого народження. Хлопчики завжди були нерозлучними — у дитячому садку ходили в одну групу, а потім разом пішли в перший клас.

Але частенько їм доводилося сперечатися із приводу вибору ігор. Андрій був хлопчиком спортивним, йому подобалося ганяти у футбол, а після закінчення першого класу мама записала його до спортивної секції. А от Іванко зовсім не любив спорт. Хлопчик, навіть виходячи на вулицю, просив у мами планшет або мобільний телефон, щоб, сидячи на лавці, годинами грати в різні ігри. Андрій ріс спортивним і активним, а Іванко — спокійним і неповоротким.

Батьки Іванка вирішили його записати до секції, куди ходить Андрій. Наступного дня, після шкільних занять, Іванко, узявши спортивну форму, вирушив із другом на заняття до спортивної секції. У залі хлопчикові відразу не сподобалося — тут вже не було комп'ютерів, телефонів і планшетів, а навколо тільки різні груші, тренажери, канати й спортивні мати.

«Куди ти мене привів? Я не хочу тут займатися! Я краще додому піду в мобільному телефоні пограю в гру!» — сердився Іванко і, зібравши свої речі, вирушив додому. Звісно ж, удома він сказав мамі, що був на тренуванні та йому дуже сподобалося. Так тривало кілька днів.

Настала осінь. На уроці фізкультури дітям необхідно було здати крос — пробігти на час цілий кілометр. Ваня, оббігши всього один раз шкільний стадіон, почувався зле. В очах стемніло, голова запаморочилася, а серце, здавалося, от-от вистрибне із грудей.

Іванко встав і спробував продовжити біг, але відразу впав. Він розумів, що більше не зможе продовжувати змагатися зі своїми однокласниками. Йому стало так сумно, що він просто втік з уроку й засмучений повернувся додому.

Мамі він відразу розповів про те, що трапилося, і зізнався, що обманював батьків і не ходив на секцію.

Ваня погодився відмовитися від гаджетів. Йому зовсім не сподобалося те, що відбулося сьогодні в школі, йому було так соромно, що він не зміг пробігти навіть половини шляху.

Минув тиждень. Іванко щодня після школи разом зі своїм другом ходив до спортивної секції. Спочатку йому було важко, але завдяки постійним тренуванням і зусиллям незабаром хлопчикові все вдалося. Він став сильним, активним, а на фізкультурі в школі почав отримувати гарні оцінки. Більше він не гаяв свій час і здоров'я на постійні ігри в мобільному телефоні або комп'ютері, адже краще бути здоровим, сильним і гарним, ніж нічого не вміти й відчувати постійну утому й вислуховувати глузування однокласників.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба зі зміною темпу (30 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с); ходьба «як півники», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с); біг у середньому темпі (15 с); біг галопом «як пташки» (20 с); ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — підняти руки в сторони; 2—3 — плеснути по стегнах; 4 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне, спина пряма. Темп виконання середній (6—8 р.).
2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (6—8 р.).
3. В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — прогнутись у попереку, голову, руки вперед — угору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).
ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.).
4. В. п. — упор присівши, голова опущена. 1—2 — випрямляючи ноги, вигнути спину, як котик; 3—4 — присідаючи, набути в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (6—8 р.).
5. В. п. — ноги разом, руки напівзігнуті, як у кролика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою.
ОМВ. Дихання не затримувати (16 р.).
6. Вправа на відновлення дихання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21—23 хв)

Кидки м'яча знизу із в. п. сидячи

ОМВ. У парах. Передачі сидячи ноги нарізно, відстань — 2—3 м. М'яч у полі зору. Спина пряма.

Розвиток швидкості: «повторний» біг 2 × 10 м.

ОМВ. Інтервали відпочинку — 15 с між відрізками. Максимальні прискорення (2 р.).

Вис стоячи позаду

ОМВ. Із вису стоячи повернутися навкруги, відпускаючи одну руку, і знову взятися нею за снаряд на ширині плечей хватом знизу. Можна виконати на гімнастичній стінці без в. п. вис стоячи.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Розвиток гнучкості: стоячи біля гімнастичної стінки.

1. Хват руками за рейку на рівні пояса до утворення кута 90 град. між тулубом та ногами. Пружинячі рухи тулубом униз — угору.
2. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Плавні пружинячі нахили до ноги.
ОМВ. Тулуб не розвертати, ноги не згинати.
3. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Розвертаючись праворуч (ліворуч) стати боком до стінки, ногу не опускати на підлогу. 4 розвороти. Зміна ноги.

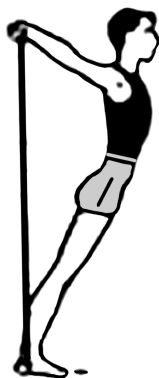
ОМВ. Темп виконання повільний.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, допоможіть дітям зрозуміти, що потрібно бути завзятими, сильними і сміливими, а для цього не потрібно витрачати свій час на ігри в телефоні, краще вести здоровий спосіб життя й займатися спортом.



Урок № 56 «БАТЬКО ТА СИНІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити вис стоячи позаду.
2. Вправляти у кидках м'яча знизу із положення сидючи.
3. Розвивати швидкість «повторним» бігом 3 × 10 м.
4. Розвивати гнучкість стоячи біля опори.

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); перекладина; гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Батько наказував синам, щоб жили в згоді й займалися спортом; але вони не слухалися. Він попросив принести віник і сказав:

— Зламайте!

Брати намагалися це зробити, але марно. Тоді батько розв'язав віник і велів ламати по одному пруту.

Вони легко переламали пруту поодиночі.

Батько й говорить:

— Так і ви: якщо в згоді жити будете, ніхто вас не здолає; а якщо будете сваритися, жити нарізно, то вас будь-хто легко здолає. А якщо до цього всього ви будете слабкими й неспортивними, то не втримаєтеся навіть перед найменшою перешкодою й труднощами. Спорт загартує дух!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба «як півники», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг галопом «як пташки» (20 с);
- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — підняти руки в сторони; 2—3 — плеснути по стегнах; 4 — в. п.

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

2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).

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

3. В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — прогнутись у попереку, голову, руки вперед — угору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

4. В. п. — упор присівши, голова опущена. 1—2 — випрямляючи ноги, вигнути спину; 3—4 — присідаючи, набути в. п.

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

5. В. п. — ноги разом, руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Дихання не затримувати (16 р.).

6. Вправа на відновлення дихання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21—23 хв)

Кидки м'яча знизу із в. п. сидячи

ОМВ. У парах. Передачі сидячи ноги нарізно, відстань — 2—3 м. М'яч у полі зору. Спина пряма.

Розвиток швидкості: «повторний» біг 3 × 10 м.

ОМВ. Інтервали відпочинку — 20 с між відрізками. Максимальні прискорення (2 р.).

Вис стоячи позаду

ОМВ. Див. урок № 55.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Розвиток гнучкості: стоячи біля гімнастичної стінки.

1. Хват руками за рейку на рівні пояса до утворення кута 90 град. між тулубом та ногами. Пружинячі рухи тулубом униз — угору.
2. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Плавні пружинячі нахили до ноги.

ОМВ. Тулуб не розвертати, ноги не згинати.

3. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Розвертаючись праворуч (ліворуч), стати боком до стінки, ногу не опускати на підлогу. 4 розвороти. Зміна ноги.

ОМВ. Темп виконання повільний.

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, нагадайте дітям, що їхній клас — це команда, а команда має бути дружньою, сильною, не повинно виникати сварок. У команді легше, ніж поодиноці, долати перепони. Тому слід бути терплячими та взаємоввічливими.

Урок № 57 «ЗВІРОПОЛІС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити вис стоячи позаду.
2. Вправляти у кидках м'яча знизу із положення сидючи.
3. Розвивати швидкість «повторним» бігом 3 × 10 м.
4. Розвивати гнучкість стоячи біля опори.

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); перекладина; гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Місто Звірополіс — це місце, де хижаки і травоядні живуть у мирі та злагоді. Кролиця Джуді Хопс є громадянкою Звірополіса. Вона з дитинства мріяла стати поліцейським. Джуді зважилася здійснити свою мрію, пройшовши в поліцейській академії з відзнакою важку підготовку. Але для цього вона багато працювала. Вона читала і займалася спортом. Джуді багато тренувалася бігати, тому їй зовсім не складно наздогнати порушника громадського порядку. Джуді любить виконувати вправи для зміцнення рук, аби стати сильною та вправною.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба «як півники», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг галопом «як пташки» (20 с);
- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — підняти руки в сторони; 2—3 — плеснути по стегнах; 4 — в. п.

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

2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).

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

3. В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — прогнутись у попереку, голову, руки вперед — угору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

4. В. п. — упор присівши, голова опущена. 1—2 — випрямляючи ноги, вигнути спину; 3—4 — присідаючи, набути в. п.

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

5. В. п. — ноги разом, руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Дихання не затримувати (16 р.).

6. Вправа на відновлення дихання «Кульбаба і трояндочка».
- В. п. — о. с. «Нюхати троянду» — глибокий вдих носом, «дути на кульбабу» — максимально випустити повітря.
- ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21—23 хв)

Кидки м'яча знизу із в. п. сидячи

ОМВ. У парах. Передачі сидячи ноги нарізно, відстань — 2—3 м. М'яч у полі зору. Спина пряма.

Розвиток швидкості: «повторний» біг 3 × 10 м

ОМВ. Інтервали відпочинку 20 с між відрізками. Максимальні прискорення (2 р.).

Вис стоячи позаду

ОМВ. Див. урок № 55.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

— Мешканці Звірополіса дуже люблять поїсти, але лапами вони не можуть собі допомогти. Отже, звикли їсти без допомоги лап.

Розвиток гнучкості

ОМВ. Див. урок № 55. Багаторазові повторення.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Попри свої невеликі розміри й фізичні дані, кролики можуть не тільки захиститися, але й повною мірою стати на захист громадян. Джуді змогла це довести не тільки шефові на роботі, але й собі. І в неї все вийшло! І у вас усе вийде!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 58 «КАРЛСОН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити із загартуванням як засобом зміцнення здоров'я.
2. Навчити упору лежачи на стегнах.
3. Вправляти у передаванні та ловінні м'яча двома руками від грудей, стоячи у колі.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Передав — сідай!»

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні, баскетбольні або волейбольні).

Сюжет уроку

Один казковий герой щодня виконував вправи, займався спортом, адже колись був «маленьким товстеньким самовпевненим чоловічком».

(До ходьби та бігу) Карлсон уміє літати. Варто йому тільки натиснути кнопку на животі, як у нього за спиною відразу починає працювати моторчик. Вмикайте ваші моторчики й летіть!

(До ЗРВ) Карлсон мешкає у маленькому будиночку на даху, захищеному за великим димарем, де й займається спортом.

(До упору) Приблизно хвилину, поки пропелер не розкрутиться належним чином, Карлсон відпочиває, але коли мотор запрацює щосили, він злітає вгору й летить, злегка погойдуючись, з таким гордовитим виглядом, немов який-небудь директор. Звісно, якщо можна уявити директора із пропелером за спиною!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Сонце, повітря та вода — це наші найкращі друзі. В основі загартування — здатність організму людини пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Загартовуються повітрям, водою, сонячним промінням. Загартування повітрям — найдоступніше. Воно ґрунтується на поступовому пристосуванні організму до температури навколишнього середовища.

Найпростіші та найдоступніші форми загартування водою — обтирання й обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової гімнастики. Протягом 1—2 хв тіло швидко обтирають віджатою губкою, кінцем рушника чи серветкою, потім швидко розтирають насухо рушником до появи рожевого кольору і відчуття приємного тепла.

Загартування сонцем в цілому підвищує опірність хворобам, поліпшує якісний склад крові, підвищує обмін речовин. Організм необхідно почати загартовувати ще змалечку. Для цього не варто чекати конкретного віку, або сприятливих умов. Слід просто почати. Єдина пересторога, що може змусити вас ненадовго відкласти процес загартування, — це нездужання.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба «як гуси», п'яти всередину, носки нарізно (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як лижник» (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки на пояс; ходьба звичайна (10 с); легкий біг із прискоренням темпу (25 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці

(цей комплекс можна рекомендувати для виконання ранкової гімнастики)

1. Ходьба на місці (30 с). Темп виконання спокійний.
2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху піднятися на носки, руки через сторони наверх (2—5 р.).

3. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Колові обертання головою праворуч — ліворуч (2—5 р.).
4. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили ліворуч за правою рукою, те саме в іншу сторону (по 6 р.).
5. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед. Повороти тулуба праворуч і ліворуч (по 6 р.).
6. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. Нахил уперед, тягнути-ся руками до підлоги. Потім — назад, піднімаючи руки нагору. (по 4 р., голову не закидати назад, ноги не згинати).
7. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Махи ногами вперед, назад і в сторону (по 6 р. на кожну ногу, ноги не згинати).
8. В. п. — стоячи ноги разом, руки зігнуті перед грудьми. Різкі ривки руками назад (6 р.).
9. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Присідання (10 р.). Темп виконання середній.
10. В. п. — сидячи, ноги разом. Нахили вперед, торкаючись пальців ніг (6—8 р., ноги не згинати).
11. В. п. — сидячи, ноги нарізно. Нахили за руками до правої — лівої ноги по-перемінно (по 6 р., ноги не згинати).
12. В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. Стрибки на одній і обох ногах. (*Тривалість виконання — 1 хв.*)
13. Біг на місці. (Темп виконання середній. Відразу не зупинятися, перейти на ходьбу. *Загальна тривалість — 1 хв.*)
14. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху плавно підня-тися на носки й тягтися руками вверх, потім різко опустити тулуб і руки вниз, максимально розслабити спину й шийний відділ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Упор лежачи на стегнах — прогнуте положення тіла обличчям до підлоги, руки випрямлені, кисті на підлозі, голова прямо, ноги разом, стегна лежать на підлозі. В. п. — **упор лежачи на стегнах**. 1 — сид на п'яти, руки від підлоги не відривати; 2 — в. п. («пропелер заводиться») (8—10 р.).

Передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей у колі

ОМВ. Праворуч та ліворуч. Темп виконання помірний. На відстані 2 м одне від одного. Можна провести естафету.

Естафета. Передача м'яча від грудей праворуч або ліворуч.

Учні класу об'єднуються у 2 команди, утворюючи два кола — одне поруч із іншим. Учитель — між ними. Учні в колах стоять на відстані витягнутих рук. У перших учнів, які знаходяться ближче до вчителя, — по м'ячу. За сигналом перші учні передають м'яч праворуч або ліворуч. Аналогічно передають м'яч далі. Щора-зу перший учень у колі, отримавши м'яч після завершення кола, віддає м'яч учи-телеві. Команда тих, яка принесе м'яч раніше за інших, отримує виграшний бал.

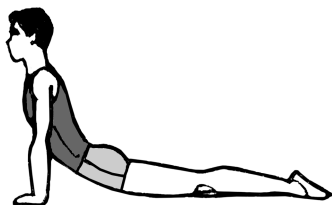
ОМВ. Грають до 5 перемог.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Передає — сідай!»

Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди ши-куються біля лінії в колону по одному. Попереду кожної колони, обличчям до неї, на відстані 4—5 кроків стає капітан, який тримає м'яч. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Упіймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й набуває положення упору сидячи. Отри-мавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 59 «ЯК БАБА ЯГА ТА МОДНИК КОЩІЙ ЛУКИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ШУКАЛИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити упор лежачи на стегнах.
2. Вправляти у передаванні та ловінні м'яча двома руками від грудей у колі.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Вибивний».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); 2 м'які м'ячі.

Сюжет уроку

У глухомані дрімучого лісу у своїй хатинці мешкала Баба Яга. На самоті вона нудилася, тому вирішила піти до людей. Вона не хотіла вирізнятися з-поміж інших. Для цього їй потрібно було дізнатися, у що зараз люди одягаються. Вирішила Баба Яга навідатися до Кощія, він був відомим модником, завжди одягався яскраво й стильно. Прийшла Баба Яга до нього й бачить у нього в руках якусь чорну коробку, у яку він постійно дивиться.

— Привіт, Кощю! Чим займаєшся?

— Привіт, кісточка стара! Так ти зовсім, як я подивлюся, темна. Хіба не бачиш, що у Фотограмі сиджу, нові луки собі добираю.

— Що? Луки? Фотограм?

— Фотограм — це додаток такий, сюди люди свої фото завантажують.

— А я саме із цього приводу до тебе й прийшла. Розумієш, Кощю, нудно мені стало у своїй глухомані сидіти. Вирішила я, що потрібно навідатися до людей. Але хіба в моєму лахмітті можна з'явитися на людях?

— Це ти вчасно зайшла. Зараз ми тобі миттю доберемо відповідне вбрання. Нумо дізнаємося, у що сучасні дами вдягаються.

Довго вони сиділи з Бабою Ягою й дивилися фотографії.

Повеселіла Баба Яга, розглядаючи фото. Голосно глузувала з побаченого.

— Ти нічого не розумієш. Своїм вбранням люди у Фотограмі заманюють передплатників. Чим більше в тебе передплатників, тим ти крутіше.

— Отже, люди спеціально змушують із себе глузувати?

— Напевне, так.

— Багато я за свої роки всього побачила... Але це навіть для мене занадто. Спеціально себе спотворювати й кривлятися для того, аби на тебе більше людей дивилися... Не розумію таке. Ти знаєш, Кощю, передумала я до людей іти. Ти мені краще подаруй свою чарівну коробочку. Я ніколи так не сміялася. Буду зрідка дивитися на ці фотографії, тоді вже напевне не сумуватиму. Ти не ображайся на мене, Кощю, але погодься, що у цьому, як його, Фотограмі багато людей дуже смішно виглядають. А судячи із цих фотографій, люди зовсім збожеволіли. Краще до них і не наближатися. Я краще спортом буду займатися — це корисніше.

Кощій вирішив більше не заглядати у цей Фотограм і одягатися так, як йому зручно, а не модно. Повернулася Баба Яга додому й почала у Фотограмі картинки переглядати. Довго ще з хатинки на курячих ніжках лунав старечий і задерикуватий сміх Баби Яги. Після цього вона зрозуміла, що важливіше за турботи про власне здоров'я й тіло нічого на світі немає. Вона не орієнтувалася на жодні соціальні мережі. Вона багато займалася фізкультурою і не хотіла марнувати свій час на інтернет.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як гуси», носки нарізно (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);

- ходьба «як лижник» (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки на пояс; ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці (комплекс можна рекомендувати для виконання ранкової гімнастики) (Див. урок № 58.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

В. п. — упор лежачи на стегнах. 1 — сід на п'яти, руки від підлоги не відривати; 2 — в. п. (8—10 р.).

Передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей, стоячи у колі

ОМВ. Праворуч та ліворуч. Темп виконання помірний. На відстані 2 м одне від одного. Можна провести естафету.

Естафета. Передача м'яча від грудей праворуч або ліворуч.
(Див. урок № 58.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Вибивний»

Двоє ведучих встають із двох сторін майданчика. Решта гравців розміщуються в центрі. Завдання ведучих: перекидаючись м'ячем, влучити ним у гравців. Ті, в свою чергу, повинні намагатися ухилитися. Гравець, якого «вибили», залишає гру. Але його можуть «урятувати» інші гравці, якщо їм вдасться піймати м'яч. Ловити м'яч можна тільки на льоту. Хто зловив м'яч від землі — залишає гру. Якщо вибито кілька людей, то гравець, зловивши м'яч, сам обирає з них того, кому слід повернутися в гру. Якщо в команді залишається один гравець, то він має ухилитися від м'яча стільки разів, скільки йому років. Якщо пощастить, уся його команда повертається в гру, коли ж ні — команди міняються місцями.

Способи кидання м'яча

Ведучий кричить: «Свічка!» і підкидає м'яч високо вгору. Гравець, який спіймав м'яч, отримує додаткове «життя». Він може поділитися «життям» з гравцем, який залишив гру.

Ведучий кричить: «Бомба!» і підкидає м'яч високо вгору. Усі гравці в полі повинні сісти навпочіпки. Якщо м'яч упаде на гравця — він залишає гру. Пересуватися в момент падіння м'яча можна, але не підводячись із присіду.

Ведучий кричить: «Струмочок!», котить м'яч по землі посередині майданчика. Поки м'яч котиться, усі гравці повинні встигнути стати перед ним так, щоб він прокотився між ногами. Хто не встиг цього зробити — залишає гру.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, акцентуйте увагу дітей на користі від спорту, поясніть, що соціальні мережі ніяк не збережуть здоров'я, не вплинуть на зріст та фізичний розвиток, що вони не зроблять сильнішими та спритнішими. А навпаки, зіпсується зір від маленького екрану, м'язи не працюватимуть належним чином, з'являться втома та безглузді думки, які заважатимуть навчанню.

Урок № 60 «ХИТРІ ТІСТЕЧКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити упор лежачи на стегнах.
2. Вправляти у передаванні та ловінні м'яча двома руками від грудей, стоячи у колі.
3. Розвивати спритність рухливою грою «М'яч сусідові».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні баскетбольні, волейбольні).

Сюжет уроку

Був собі хлопчик Дмитрик, який жити не міг без тістечок. Звісно, він любив і інші солодоші, але без тістечка не міг прожити й дня. Він міг з'їсти за один день хоч 10 штук. А якщо мама не давала йому їх, то він зачинявся у своїй кімнаті й плакав. Якщо мама пекла мало тістечок, хлопчик примудрявся навідатися в гості до бабусі й там ще з'їсти кілька тістечок. Йому дорослі неодноразово говорили, тобто стільки солодкого шкодить здоров'ю. Мама хлопчика була пекарем і могла приготувати чудесні десерти. Ніхто не міг збагнути, звідки вона дізнається рецепти для своїх кулінарних шедеврів. А в мамі був секрет. У неї на роботі стояв чарівний холодильник, у якому містилася Країна солодошів. Нею правив король Торт. Мама хлопчика допомогла йому, прикрасивши його збитими вершками. Він натомість ділився з нею рецептами.

Одного разу мама розповіла королю, що її син не може жити без тістечок. Тоді той вигадав план, як провчити хлопчика. Він попросив привести його до нього.

Наступного дня мама взяла із собою на роботу Дмитрика. Вона розповіла йому про чарівну Країну солодошів. І коли двері до цієї Країни перед хлопчиком відчинилися, він не замислюючись вирушив туди. Хмари там були із цукрової вати. Під ногами були карамельні камінчики, а неподалік тік сироп. Хлопчик почав їсти всі солодоші, що траплялися йому на шляху. Він помітив палац, біля якого стояли солдати-тістечка. Він кинувся до палацу. Його зустрічав король Торт.

— Здравствуй, Дмитрику! Я — король цього Царства насолод. Дізнався я, що ти жити не можеш без солодкого, тому й запросив тебе сюди. Це так? А ти хіба не знаєш, що солодкого слід їсти в міру? Ходімо із мною. У мене є армія тістечок, ти можеш з'їсти їх усіх. Ти не повинен зупинятися.

Хлопчик почав куштувати всі тістечка. Він їв і їв, а його живіт збільшувався до величезних розмірів. Хлопчик уже не міг утриматися на ногах. Тоді він ліг і почав їсти лежачи. Але отут у нього заболіли зуби так сильно, що він не міг відкрити рот. Та ще й величезний живіт почав боліти, що хлопчик кричав і плакав від болю. Король Торт, дивлячись на це, сказав:

— Добре. Я допоможу тобі. Але обіцяй, що надалі ти не їстимеш багато солодкого. Щоб усе виправити, тобі слід їсти якнайбільше фруктів і займатися спортом. Ось тримай яблуко. З'їси його й займайся фізкультурою.

Хлопчик схопив яблуко й почав жадібно їсти. Раптом живіт зник, а зуби припинили боліти. Він почувався добре. Хлопчик зрозумів, що солодощами слід ласувати потроху.

Надалі, якщо йому хотілося з'їсти смаколик, то він їв тістечко, але тільки одне. Він зрозумів і запам'ятав назавжди: усього має бути в міру. Хлопчик почав активно займатися спортом і дбайливо ставитися до свого здоров'я.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як гуси», носки нарізно (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як лижник» (10 с);

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки на пояс;
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ на місці (комплекс можна рекомендувати для виконання ранкової гімнастики) (Див. урок № 58.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

В. п. — упор лежачи на стегнах. 1 — сід на п'яти, руки від підлоги не відривати; 2 — в. п. (8—10 р.).

Передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей у колі

ОМВ. Праворуч та ліворуч. Темп виконання помірний. На відстані 2 м одне від одного. Можна провести естафету.

Естафета. Передача м'яча праворуч або ліворуч від грудей (Див. урок № 58.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «М'яч сусідові»

Учасники утворюють коло, м'ячі на протилежних сторонах кола. За сигналом гравці якнайшвидше починають передавати м'яч в одному напрямку, щоб один м'яч наздогнав інший. Учасник, у якого одночасно опиняться обидва м'яча, програє.

Потім м'ячі передають на протилежні сторони, і гра триває. Після гри відзначають учнів, які добре передавали м'яч. Гравець, який упустив м'яч, повинен його підібрати, повернутися на своє місце й продовжити гру. Під час передачі м'яча не можна пропускати гравців.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 61 «ОДА СПОРТУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчати упору лежачи на передпліччях.
2. Вправляти у перекиданні м'яча від грудей у парах.
3. Розвивати силу кидками баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. стоячи.
4. Розвивати гнучкість викрутами рук зі скалкою.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Донеси м'яч».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); обручі; скачалки.

Сюжет уроку

Займатися спортом необхідно кожній людині. Нестача часу — це всі відмовки. Не так уже й складно знайти 10—15 хвилин на день, аби зробити гімнастику, пробігтися зі своїм собакою зранку парком, проїхати на велосипеді або роликах.

Здоров'я — це найдорожче, що є в людини, тому його потрібно берегти й зміцнювати. Щодня ми говоримо одне одному: «Здрастуй!», отже, бажаємо здоров'я. Навіть у привітаннях на День народження, Новий рік або будь-яке інше свято ми в першу чергу бажаємо друзям, учителям і близьким доброго здоров'я. Заняття спортом — це один із найбільш доступних і приємних способів турбуватися про власне здоров'я. Достатньо зранку робити гімнастику, не пропускати уроків фізкультури, а після навчання займатися тим видом спорту, що подобається. Фізкультура — один з найважливіших уроків, адже на ньому ви відпочиваєте від розумової праці й заряджаєтеся гарним настроєм.

Спортсменів завжди поважали. У першу чергу, звісно, за їхні досягнення в спорті. Але прагнення перемоги, ведення здорового способу життя, самоорганізація теж заслуговують на похвалу.

Наша країна славиться спортсменами в багатьох видах спорту — бокс, плавання, легка атлетика, теніс, гімнастика та ін. Нам є з кого брати приклад, адже спортсмени точно знають, що бути спортивним і здоровим — це модно!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба приставними кроками — лівим (правим) боком з оплесками над головою;
- ходьба зі зміною темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» у середньому темпі (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. Обруч угору.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч уперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п.

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

2. «Віконце».

В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

3. «Дістань!»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально, 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

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

4. «Підніми ніжки!»

В. п. — лежачи на спині, обруч у прямих руках перед обличчям, ноги разом. 1 — підняти праву ногу вгору; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу вгору; 4 — в. п.

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

5. «Спритні ніжки».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою (30 р.).

6. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1 — підвестись на носки, обруч угору, подивитись на нього (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Упор лежачи на передпліччях — тіло вигнуте в упорі, лежить на стегнах, спирається стегнами та передпліччями об підлогу.

В. п. — **упор лежачи на стегнах**. 1 — праву руку зігнути, покласти передпліччям на підлогу; 2 — те саме лівою. 3—4 — набути в. п.

ОМВ. Проговорювати термінологію.

Перешикування у дві шеренги.

Перекидання м'яча від грудей в парах

ОМВ. З відскоком від підлоги та у повітрі.

Розвиток сили: кидки баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. стоячи.

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою.

1. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. 1—4 — викрути правою рукою через ліву сторону назад; 5—8 — в. п.; 1—8 — те саме лівою рукою.
2. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл внизу. Синхронні викрути рук вперед та назад.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Донеси м'яч»

Дві команди вишикувані парами. Завдання: якнайшвидше фінішувати.

Варіанти: затиснути м'яч плечима; затиснути м'яч спинами; затиснути м'яч лобами та рухатися боком.

ОМВ. Перемогла пара, яка швидше фінішувала без втрати м'яча.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 62 «ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити упор лежачи на передпліччях.
2. Вправляти у перекиданні м'яча у парах.
3. Розвивати силу кидками баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. сидячи.
4. Розвивати гнучкість викрутами рук зі скалкою.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Спритні оригінали».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); обручі; скакалки.

Сюжет уроку

Здоров'я — найбільша цінність. Якщо в людини все в порядку зі здоров'ям, вона має силу й натхнення для справ, спілкування, творчості. Якщо щось болить, складно зосередитися на навчанні, не хочеться веселитися й розважатися. Якщо ми прагнемо бути активними, повинні опікуватися своїм здоров'ям.

Берегти здоров'я потрібно з дитинства, а хвороби легше попередити, ніж лікувати. У нашому класі є учні, у яких уже поганий зір і викривлений хребет. Часто це трапляється від довгого сидіння за комп'ютером, читання в неправильній позі за поганого освітлення. Ці вади згодом складно виправити, тому що сучасній людині дедалі більше доводиться сидіти перед монітором, отже, зір псуватиметься і надалі.

Аби не хворіти, слід підтримувати здоров'я. Для цього не так багато потрібно: правильно харчуватися, виконувати фізичні вправи, багато часу проводити на свіжому повітрі, не набувати шкідливих звичок. Якби люди уважніше ставилися до свого самопочуття, то менше часу витрачали б на лікарні. Потрібно пам'ятати про те, що здоров'я необхідно берегти, адже його за гроші не купиш.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба приставними кроками — лівим (правим) боком з оплесками над головою;
- ходьба зі зміною темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змією» у середньому темпі (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. Обруч угору.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч уперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п.

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

2. «Віконце».

В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

3. «Дістань!»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально, 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

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

4. «Підніми ніжки!»

В. п. — лежачи на спині, обруч у прямих руках перед обличчям, ноги разом. 1 — підняти праву ногу вгору; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу вгору; 4 — в. п.

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

5. «Спритні ніжки».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою. (30 р.)

6. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1 — підвестись на носки, обруч угору, подивитись на нього (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Упор лежачи на передпліччях — тіло вигнуте в упорі, лежить на стегнах і спирається стегнами та передпліччями об підлогу.

В. п. — **упор лежачи на стегнах**. 1 — праву руку зігнути, покласти передпліччям на підлогу; 2 — те саме лівою. 3—4 — набити в. п.

ОМВ. Проговорювати термінологію.

Перешикування у дві шеренги.

Перекидання м'яча від грудей в парах

ОМВ. Із відскоком від підлоги та по повітрю.

Розвиток сили: кидки баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. сидячи ноги нарізно

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою.

1. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. 1—4 — викрути правою рукою через ліву сторону назад; 5—8 — в. п.; 1—8 — те саме лівою рукою.
2. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. Синхронні викрути рук вперед та назад.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Спритні оригінали»

Група об'єднуються у дві чи більше команд. Кожна шикується в коло-ну за капітаном. Через 4—5 м відмічають фініш. За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Команди змагаються в оригінальності. Наступний гравець має досягти фінішу в інший спосіб (підскоками, стрибками тощо), але не повторюючи рухів попередніх гравців.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Питання до уроку

- Чому необхідно берегти своє здоров'я?
- Як ти гадаєш: таблетки, мікстури, мазі, сиропи додадуть тобі здоров'я?
- Чому говорять: «Здоров'я всьому голова»?
- Що потрібно робити, аби бути здоровим?
- Як ти розумієш прислів'я: «Здоров'я — це перше багатство»?

Урок № 63 «ЯК ОБРУЧ СТАВ СИМВОЛОМ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку

1. Закріпити упор лежачи на передпліччях.
2. Вправляти у перекиданні м'яча у парах.
3. Розвивати силу кидками баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. лежачи.
4. Розвивати гнучкість викрутами рук зі скакалкою.
5. Розвивати спритність, рухові, комунікативні здібності та вміння працювати у команді рухливою грою «Летюча миша».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); обручі; скакалки, «летюча миша» (дві тонкі планочки або трісочки, зв'язані навхрест).

Сюжет уроку

Давним-давно в одній спортивній залі жив-був маленький обруч. Жив він у комірці під сходами. Так сталося, що друзів у нього не було. Над ним усі сміялися, і ніхто зі спортсменів не хотів із ним займатися.

Одного разу вирішив обруч утекти зі спортзали. Котився він стежками і зустрів на своєму шляху ще чотири обручі. Вирішили обручі подружитися. Вони довго думали, як же їм довести, що вони нічим не гірше ключок, м'ячів, лиж і саней. Почали різні фігури будувати. Два обручі узялися за руки, а три влізли їм на плечі й теж узялися за руки — утворилася піраміда. У цей момент повз проїжджав автобус зі спортсменами. Ті побачили, як обручі побудували піраміду. Їм дуже це сподобалося.

Відтоді ця піраміда стала символом Олімпійських ігор. А обруч став гідним атрибутом у спортивній гімнастиці.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба приставними кроками — лівим (правим) боком з оплесками над головою;
- ходьба зі зміною темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» у середньому темпі (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешидування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. Обруч угору.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч уперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п.

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

2. «Віконце».

В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

3. «Дістань!»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально, 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

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

4. «Підніми ніжки!»

В. п. — лежачи на спині, обруч у прямих руках перед обличчям, ноги разом. 1 — підняти праву ногу вгору; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу вгору; 4 — в. п.

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

5. «Спритні ніжки».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою. (30 р.)

6. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1 — підвестись на носки, обруч угору, подивитись на нього (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Упор лежачи на передпліччях

В. п. — упор лежачи на стегнах. 1 — праву руку зігнути, покласти передпліччям на підлогу; 2 — те саме лівою; 3—4 — набути в. п.

ОМВ. Проговорювати термінологію.

Перешикування у дві шеренги.

Перекидання м'яча від грудей в парах

ОМВ. Із відскоком від підлоги та по повітрю.

Розвиток сили: кидки баскетбольного м'яча з-за голови із в. п. лежачи, зігнувши ноги.

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою.

1. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. 1—4 — викрути правою рукою через ліву сторону назад; 5—8 — в. п.; 1—8 — те саме лівою рукою.
2. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу. Синхронні викрути рук вперед та назад.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—6 хв)

Рухлива гра «Летюча миша»

Учні класу об'єднуються у дві команди «котів». У кожної команди є свій капітан — Кіт Матроскін і Кіт у чоботях. Один з капітанів кидає вгору «летючу мишу». Гравці намагаються зловити її під час падіння в повітрі або швидко схопити, якщо впала на землю. Зловивши «летючу мишу», «кіт» віддає її своєму капітанові, команда отримує 1 бал. Капітан знову кидає.

ОМВ. Віднімати спійману «летючу мишу» не можна.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 64 «МОРЯК ПОПАЙ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у перекиданні м'яча від грудей у трійках.
2. Розвивати силу вистрибуванням угору з присіду.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Займи вільне місце».

Інвентар: музичний програвач; свисток; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); прапорці; обручі.

Сюжет уроку

Сьогодні ми вирушимо у морську подорож з моряком на ім'я Попай. Це дуже весела та добра людина. Попай відрізняється від решти моряків значною силою — може вільно підняти рояль, велику тварину (наприклад, слона) і навіть важку техніку (наприклад, літак). За надзвичайних обставин він з'їдає банку шпинату і стає ще сильнішим. Будемо розвивати в собі силу, аби допомагати Попаєві на кораблі.

(До ЗРВ) У моряків свої закони. Вони використовують у морі спеціальні сигнали за допомогою маяків.

(До вправ з м'ячем) Морякам, як і всім людям, до вподоби грати з м'ячем. Вони впевнені, що вправи та ігри з м'ячем зміцнюють їхні руки.

(До розвитку сили) Чому моряк Попай дуже сильна людина? Бо він їсть шпинат, що надає йому сил. У шпинаті містяться корисні вітаміни, що допомагають морякові зберігати силу. А зараз з'їмо трохи чарівного та цілющого шпинату та розхитаємо наш корабель.

(До гри) Попай дав команду завантажити багато шпинату на борт корабля. Моряки винайшли цікавий та простий спосіб передачі вантажу з рук у руки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перехресним кроком, руки на пояс;
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (25 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- біг із високим підніманням стегон, руки на пояс (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями

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

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

2. В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

3. В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки з прапорцями на стегнах. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися правого носка (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба вперед, торкнутися лівого носка (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

4. В. п. — лежачи на спині, руки назад. 1—2 — одночасно підняти ноги та руки вперед — угору, торкнутися прапорцями ніг; 3—4 — в. п.

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

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

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

6. Вправа на відновлення дихання.

- В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, зробити глибокий вдих; 2 — опустити руки вперед — униз, ноги зігнути в колінах, нахилитись уперед до колін, зробити глибокий видих.

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Перешикування на 1—3.

Перекидання м'яча від грудей у трійках

ОМВ. З відскоком від підлоги та по повітрю.

Розвиток сили: вистрибування з глибокого присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг.

ОМВ. Руки після відштовхування випрямляти і піднімати вгору (15—20 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Займи вільне місце»

На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає свисток, після чого гравці в обручах міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, нагадайте дітям про правильне харчування, про вживання овочів та фруктів, бо сильними можна стати, якщо правильно та здорово харчуватися.

Урок № 65 «СИНДБАД-МОРЕПЛАВЕЦЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у перекиданні м'яча від грудей у трійках.
2. Розвивати силу підтягуваннями у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві в однойменний та різнойменний спосіб.
3. Розвивати спритність рухливою грою «М'яч середньому».

Інвентар: музичний програвач; свисток; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); прапорці; похила гімнастична лава.

Сюжет уроку

Чи знаєте ви, хто такий Синдбад-мореплавець? Це легендарний моряк, який потрапляв у безліч фантастичних пригод у морських подорожах. У своїх плаваннях Синдбад здійснив 7 мандрівок океанами світу, про які ви сьогодні дізнаєтеся. Першою подорожжю Синдбада стала дорога до острова, що виявився великою рибодою.

(До ЗРВ) Друга мандрівка подарувала Синдбаду зустріч із птахою Рух, яка годувала своїх пташенят слонами. Чи можете ви уявити цих велетенських пташенят? Вони дуже величезні. Щоб вони нас помітили та ми мали змогу з ними потоваришувати, нам слід виконати декілька сигнальних вправ.

Третя подорож була до острова Серендиб на перському кораблі. Однак через шторм Синдбад опинився на «Острові волохатих» і зустрівся з велетнем-людоджером. Аби людоджер його відразу не помітив, Синдбад замаскувався під дерево, що лежить.

Четверта подорож — до Індії, де Синдбад одружився з індускою.

У п'ятій подорожі Синдбад став рабом злого дідугана. І йому теж доводиться маскуватися, аби не потрапити в полон.

Шоста подорож — про човен із коштовностями. Синдбад і його команда придумали паролі та сигнали. Коли наближалася небезпека — вони шуміли, щоб увесь екіпаж був готовий оборонятися, а ворог боявся.

(До розвитку сили) Сьома подорож була до Країни крилатих людей. Тоді Синдбад і його команда переконалися, що деякі люди вміють літати. Вони теж вирішили спробувати.

Синдбад був дуже сміливим та сильним моряком, дуже кмітливою людиною, який подолав усі труднощі, завжди був героєм у будь-якій важкій та неймовірній ситуації.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Див. урок № 64. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. Див. урок № 64.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Перешикування на 1—3.

Перекидання м'яча від грудей у трійках

ОМВ. З відскоком від підлоги та по повітрю.

Розвиток сили: підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві в однойменний та різнойменний спосіб.

ОМВ. Без допомоги ніг.

Рухлива гра «М'яч середньому»

Кожна команда прагне оволодіти м'ячем і кинути його в ціль, проте ціллю є свій гравець, який стоїть у колі, накресленому на підлозі. Для того щоб зловити м'яч, ловець може підстрибувати, але не має права заступати в нейтральну зону, що оточує коло 70—80 см. Кидати може завадити тільки один перехоплювач біля нейтральної зони перед ловцем. За грубу гру призначають штрафний кидок із відстані шести кроків від ловця. Кожний влучний кидок дає команді один бал. Виграє команда, яка отримала більшу кількість балів.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію та на розслаблення м'язів ніг «Палуба»

Уявіть себе на кораблі. Хитавица. Щоб не впасти, потрібно розставити ноги ширше і притиснути їх до підлоги. Руки зчепити за спиною. Хитнуло палубу — перенесли масу тіла на праву ногу, притиснути її до підлоги (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні). Випрямитися. Розслабити ногу. Хитнуло в іншу сторону — притиснути ліву ногу до підлоги. Випрямитися! Вдих — видих!

Стало палубу хитати!
Треба ногу до палуби притискати!
Міцніше ногу притискаємо,
А другу розслабляємо.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

*** Прохання від автора**

Нагадайте, будь ласка, дітям, що не варто зневірюватися перед труднощами, слід боротися з ними та перемогати.

Урок № 66 «АКВАМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у перекиданні м'яча від грудей у трійках.
2. Розвивати силу вистрибуванням угору з присіду.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Лови та кидай — впасти заважай!».

Інвентар: музичний програвач; свисток; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); прапорці.

Сюжет уроку

Історія про Артура Каррі — сина жінки Атланни й працівника маяка. Їхня сім'я мешкала у будиночку на березі океану. Артур з дитинства був сильним, витривалим й швидким, а також здатним дихати під водою й спілкуватися з усіма морськими жителями — від дрібних рибок до китів. Одного разу мама розповіла йому всю правду про його надзвичайні здібності. Атланна, мама Артура, є королевою схованої морської держави Атлантиди, але багато років назад її вигнали, тому вона була змушена жити й виховувати сина на суші. Тепер Артур має стати правителем Атлантиди, аби управляти сьома морями. Артур почав готуватися.

(До ЗРВ) Артуру насамперед потрібно було порозумітися з морськими мешканцями. Він винайшов мову жестів.

(До розвитку сили) Щоб Артур з маленького хлопчика якомога швидше перетворився на найсильнішого чоловіка семи морів, один мудрець, головний науковий радник Атлантиди Нуйдіс Валко, порадив йому виконувати ось таку вправу, щоб зміцнити свої ноги та дуже швидко ними працювати під водою.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Витривалість як основна фізична якість. Витривалість — здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності. Якщо кільком учням запропонувати одну і ту саму вправу, то через деякий час одні з них припинять її виконувати, а інші будуть продовжувати. Вона розвивається поступово. На уроках витривалість розвивається, наприклад, тривалими стрибками зі скакалкою або бігом на довгу дистанцію.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Див. урок № 64. Стежити за правильністю виконання.

Перешукування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями

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

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

2. В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

3. В. п. — сидючи на підлозі, ноги нарізно, руки з прапорцями на стегнах. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися правого носка (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба вперед, торкнутися лівого носка (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

4. В. п. — лежачи на спині, руки назад. 1—2 — одночасно підняти ноги та руки вперед — угору, торкнутися прапорцями до ніг; 3—4 — в. п.

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

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

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

6. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, зробити глибокий вдих; 2 — опустити руки вперед — униз, ноги зігнути в колінах, нахилитись уперед до колін, зробити глибокий видих.

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Перешикування на 1—3.

Перекидання м'яча від грудей в трійках

ОМВ. З відскоком від підлоги та по повітрю.

Розвиток сили: вистрибування з глибокого присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг.

ОМВ. Руки після відштовхування випрямляти і піднімати вгору (15—20 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Лови та кидай — впасти заважай!»

Діти утворюють коло, учитель — у центрі з великим м'ячем. Він кидає його то одному, то іншому учневі.

Діти ловлять його й знову кидають учителеві, який говорить: «Лови та кидай — впасти заважай!»

Потім педагог мовить: «Стрибайте до мене, як м'ячики!». Діти стрибають на носках, наближаючись до вчителя. Він швидко піднімає м'яч: «Тікайте швидше! М'яч скаче за вами». Учні тікають, а вчитель ударяє м'ячем об підлогу так, щоб він торкнувся дитини. Заквацаний учень стає на місце педагога. Гра триває. Потрібно кидати м'яч тим дітям, які ще не ловили його.

ОМВ. Закінчити гру можна ходьбою.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Отже, Артур став королем семи морів, бо він багато тренувався, учився, адже знав, чого хоче. Він ніколи не цурався праці та навчання, навпаки, багато працював над собою, аби досягнути своєї мети.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 67 «УЛЮБЛЕНИЙ М'ЯЧ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчити елементів акробатики: переказати в групування.
2. Навчити ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою.
3. Розвивати гнучкість пружинячими похитуваннями у положенні випаду.
4. Розвивати швидкість естафетою «М'яч по землі».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні).

Сюжет уроку

В одному невеликому місті за назвою «Спортивний» жили незвичайні люди, які любили спорт. Адже спорт зміцнює здоров'я, дає силу й енергію. У цьому місті був чарівний магазин. Там продавали ковзани, лижі, сани, скакалки, обручі, м'ячі. Узимку всі купували зимовий інвентар, улітку — літній. Не щастило тільки одному гарному волейбольному м'ячу. Його ніхто не купував. М'ячу було сумно, що він нікому не потрібний.

Одного разу влітку в магазин зайшли мама з донькою. Чого тільки не хотілося купити дівчинці Катрусі! Вона побачила на полиці волейбольний м'ячик і відразу попросила маму його купити. Та купила м'яч. Вони всі разом вирушили додому.

Наступного дня Катруся вирішила піти на вулицю і взяла із собою м'яч. У дворі було багато дітей. Побачивши в Катрусі м'яч, вони почали відбирати його в дівчинки й кидати в різні сторони. Катруся заплакала. Але тут трапилося диво. Куди б діти не кидали м'яч, він повсякчас вертався до дівчинки. Катруся й волейбольний м'ячик дуже подружилися. Дівчинка навіть придумала йому ім'я «Сонечко», тому що він був жовтогогарячого кольору. Вона грала з ним щодня. Минуло багато років. Катруся виросла. Завдяки цьому м'ячу потрапила в збірну України з волейболу. Дівчина завжди бере свій улюблений м'яч на змагання, й команда перемагає. Так вони й живуть дружно з м'ячем і спортом, прагнучи завжди до перемоги.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перекастним кроком (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. В. п — о. с. 1 — ліву назад на носок, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — праву назад на носок, руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Носок розвернути, ноги напружені; дивитись на руки; потягнутися (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — колові рухи руками назад (3 р.).

ОМВ. Під час колових рухів назад зводити лопатки.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, праву руку вгору. 1 — ліву руку вгору, праву вниз; 2 — руки вперед схресно правою; 3 — ліву руку схресно над правою; 4 — ліву руку вгору (4 р.).

ОМВ. Руки не згинати, кисті в кулаки. Рухи виконувати швидко й різко.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил ліворуч, ліву кисть до плеча; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, праву кисть до плеча; 4 — в. п. (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати, дивитися на пряму руку.

5. В. п. — широка стійка, руки в сторони. 1 — згинаючи ліву, нахил, торкаючись правою рукою лівого носка; 2 — в. п.; 3 — згинаючи праву, нахил, торкаючись лівою рукою правого носка; 4 — в. п.

ОМВ. Потягнутися, коліно опорної ноги відводити в сторону (3—4 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил, торкаючись руками підлоги; 2 — в. п.; 3 — нахил назад, торкаючись лівою рукою однойменної п'яти; 4 — в. п.; 5—8 — те саме, але торкаючись правою рукою (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу назад подати таз уперед, не присідати і дивитися через однойменне плече. Темп виконання повільний.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Акробатика: переكاتи у групуванні

ОМВ. Переكاتи — рухи тіла з послідовним торканням тілом підлоги без перевертання через голову.

З положення сидючи у групуванні або з упору присівши переكاتитися назад (до торканням ступнями опори) і без зупинки набути в. п. Спину округлити, підборіддя притиснути до грудей. Виконувати переكاتи повільно, з послідовним пришвидшенням.

Ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою

ОМВ. В основній стійці баскетболіста з різною висотою відскоку (ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах), тулуб подати вперед.

Підготовчі вправи. Ведення м'яча на місці

ОМВ. Ноги напівзігнуті та на ширині плечей, одну з них дещо виставлено вперед. Корпус також нахилений уперед, обидва плечі на одному рівні. Дивитися то вперед, то на м'яч, що ударяється об майданчик поряд з виставленою вперед ногою. Кисть другої руки, зігнутої в лікті, на рівні зльоту м'яча.

Перешикування у дві колони.

Розвиток швидкості: естафета «М'яч по землі».

За сигналом перші гравці ведуть м'яч з одночасними кроками правою та лівою рукою до певної позначки, а потім назад і передають наступним учасникам. Перемагає та команда, яка швидше виконає завдання.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: пружинячі похитування у положенні випаду.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 68 «ЛІСОВА КАЗКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити елементи акробатики: перекази в групування.
2. Повторити ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою
3. Розвивати гнучкість пружинячими похитуваннями у положенні випаду.
4. Розвивати швидкість естафетою «Переправа».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); обручі.

Сюжет уроку

В одному казковому лісі жили зайчєня Пушок, бурундучок Горішок і ведмежа Ленюша. Щодня вони зустрічалися на галявині, грали, бігали, стрибали й улаштовували змагання. Тільки Ленюша, приходячи на галявину, відразу залазив у куці та їв малину. Звірята запрошували його грати, але ведмежа завжди відмовлялося. Йому лїньки було бігати по дощечках, стрибати з пенька на пеньок. Для Ленюші нічого не було краще, ніж з'їсти пару горщиків меду й полежати на сонечку. Тому Ленюша був незграбним, млявим і сонним.

Одного разу в лісі трапилася сильна пожежа.

Усі звірі рятувалися від вогню. Тільки Ленюша відразу почав задихатися від бігу. Він застрявав у ярах, ледве перелазив через повалені дерева. Пушок і Горішок не могли залишити друга в біді. Вони схопили ведмежа за товсті лапи й побігли щосили. Коли звірята бігли по містку через річку, то той зламався під вагою ведмедика. Дивом друзям удалося дістатися берега. Ленюша зрозумів, як погано не займатися фізкультурою й спортом. Він пообіцяв друзям щодня виконувати ранкову гімнастику, бігати й стрибати на галявині.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перекастним кроком (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — ліву назад на носок, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — праву назад на носок, руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Носок розвернути, ноги напружені; дивитись на руки; потягнутися (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — колові рухи руками назад (3 р.).

ОМВ. Під час колових рухів назад зводити лопатки.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, праву руку вгору. 1 — ліву руку вгору, праву вниз; 2 — руки вперед схресно правою; 3 — ліву руку схресно над правою; 4 — ліву руку вгору (4 р.).

ОМВ. Руки не згинати, кисті в кулаки. Рухи виконувати швидко й різко.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил ліворуч, ліву кисть до плеча; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, праву кисть до плеча; 4 — в. п. (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку.

5. В. п. — широка стійка, руки в сторони. 1 — згинаючи ліву, нахил, торкаючись правою рукою лівого носка; 2 — в. п.; 3 — згинаючи праву, нахил, торкаючись лівою рукою правого носка; 4 — в. п.

ОМВ. Потягнутися, коліно опорної ноги відводити в сторону (3—4 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил, торкаючись руками підлоги; 2 — в. п.; 3 — нахил назад, торкаючись лівою рукою однойменної п'яти; 4 — в. п.; 5—8 — те саме, але торкаючись правою рукою (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу назад подати таз уперед, не присідати і дивитися через однойменне плече. Темп виконання повільний.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Акробатика: переكاتи у групванні

ОМВ. Див. урок № 67.

Ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою

ОМВ. В основній стійці баскетболіста з різною висотою відскоку (ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах), тулуб подати вперед.

Перешикування у дві колони.

Розвиток швидкості: естафета «Переправа».

За сигналом перший гравець команди надягає обруч на другого і «переправляє» його на «протилежний берег». Перший залишається, другий біжить і «переправляє» третього та ін. Перемагає команда, яка швидше «переправиться» на «протилежний берег».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: пружинячі похитування у положенні випаду.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 69 «ПРО РОЗУМНЕ ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити елементи акробатики: переكاتи в групування.
2. Закріпити ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою.
3. Розвивати гнучкість пружинячими похитуваннями у положенні випаду.
4. Розвивати швидкість естафетою «Винахідливе коло».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні або баскетбольні); довга мотузка та обручі (для гри).

Сюжет уроку

У казковій державі жило-було Здоров'я. Воно любило людей. Щоранку на зарядку всіх піднімало, змушувало приймати прохолодний душ, обтиратися вологим рушником, стежило за правильним харчуванням. Люди намагалися уникнути цього, сподіваючись на таблетки, мікстури, мазі, сиропи. Один мудрець сказав: «Здоров'я в аптеці не купиш».

Набридло Здоров'ю по будинках бігати. Вирішило воно так: «Хто мене цінує, той сам вестиме здоровий спосіб життя. А хто не буде цього робити, той нехай за мною побігає, пошукає мене. Якщо знайде в аптеці, то добре. Та тільки здається мені, що аби бути здоровим, однієї аптеки замало. Таблетки, мікстури, мазі, сиропи допоможуть лише на час. А міцне здоров'я добувається довго». Так воно і є. Хто в житті береже своє здоров'я, постійно дбає про нього, тому все здорово. Не потрібно йому бігати, шукати здоров'я. А хто здоров'я свого не цінує, тому побігати за ним доведеться. Втратити здоров'я легко, а відновити дуже важко.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки в сторони (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перекатним кроком (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — ліву назад на носок, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — праву назад на носок, руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Носок розвернути, ноги напружені; дивитися на руки; потягнутися (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — колові рухи руками назад (3 р.).

ОМВ. Під час колових рухів назад зводити лопатки.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, праву руку вгору. 1 — ліву руку вгору, праву вниз; 2 — руки вперед схресно правою; 3 — ліву руку схресно над правою; 4 — ліву руку вгору (4 р.).

ОМВ. Руки не згинати, кисті в кулаки. Рухи виконувати швидко й різко.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил ліворуч, ліву кисть до плеча; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, праву кисть до плеча; 4 — в. п. (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати, дивитися на пряму руку.

5. В. п. — широка стійка, руки в сторони. 1 — згинаючи ліву, нахил, торкаючись правою рукою лівого носка; 2 — в. п.; 3 — згинаючи праву, нахил, торкаючись лівою рукою правого носка; 4 — в. п.

ОМВ. Потягнутися, коліно опорної ноги відводити в сторону (3—4 р.).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил, торкаючись руками підлоги; 2 — в. п.; 3 — нахил назад, торкаючись лівою рукою однойменної п'яти; 4 — в. п.; 5—8 — те саме, але торкаючись правою рукою (6 р.).

ОМВ. Під час нахилу назад подати таз уперед, не присідати і дивитися через однойменне плече. Темп виконання повільний.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Акробатика: переكاتи у групуванні

ОМВ. Див. урок № 67.

Ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою

ОМВ. Можна виконати естафетою. (Див. урок № 67.)

Перешиккування у дві колони.

Розвиток швидкості: естафета «Винахідливе коло»

На майданчику розкладають 8—10 обручів. Учні стають у центрі майданчика біля зв'язаної у коло мотузки, кожен тримається за неї на рівні пояса. За сигналом усі одночасно переміщаються ліворуч (праворуч) по колу — спочатку повільно, а потім дедалі швидше. На наступний сигнал учні кидають мотузку і біжать до найближчих обручів. Той, кому забракло місця в обручі, стає у центр мотузяного кола і пропускає одну гру. Після декількох ігор визначають учнів, які меншу кількість разів були в центрі мотузяного кола. Під час гри у кожен обруч можуть забігати тільки двоє гравців. Після кожного циклу гри з майданчика забирають 2—3 обручі. У наступних циклах гри її учасники беруться за мотузку другою рукою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: пружинячі похитування у положенні випаду.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 70 «СКАКАЛОЧКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчити техніки перекиду вперед.
2. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
3. Розвивати спритність, швидкість реакції, координацію рухів рухливою грою «Вудка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, м'ячі, низька перекладина, гімнастичні палиці, скакалка.

Сюжет уроку

Жила-була скакалка. У великій спортивній залі було в неї своє містечко — велика картонна коробка. Захотілося їй вибратися з коробки. Скакалка полежала, полежала, та раптом як поскакає: з коробки — на підлогу, з підлоги — на ґанок, а з ґанку — в ліс.

Скакає вона лісом, а назустріч їй заєць. «Скакалко, скакалко, я через тебе пострибаю! Я прагну бути сильним і здоровим». Скакалка відповідає: «Не стрибай через мене, я тобі історію розповім. Жила я в спортзалі, багато дітей стрибало через мене, і я утомилася. Я від дітей пішла й від тебе піду. Бувай!» І поскакала вона далі. Тільки заєць її бачив.

Скакає вона лісом, а назустріч їй вовк, який працював цілими днями: «Скакалко, я тебе продам, отримаю гроші й куплю собі тенісні кульки. В обідню перерву на свіжому повітрі буду грати в теніс». Скакалка відповідає: «Не продавай мене, краще послухай мою історію. Жила я в спортзалі, була простою скакалкою, багато дітей стрибало через мене, але потім я захотіла світ подивитися. Я від дітей пішла, від зайця утекла й від тебе піду». Скакалка поскакала далі. Тільки вовк її бачив. Блукає скакалка казковим лісом. Їй назустріч іде перевальцем ведмідь. Він ніде не працює, вештається цілими днями лісом, тому дуже голодний. Коли він побачив скакалку, йому здалося, що це сосиски. Тоді ведмідь сказав: «Сосиски, сосиски я вас з'їм». Скакалка відповіла, що вона неїстівна, але може розповісти йому свою історію. «Жила я в спортзалі, була простою скакалкою, багато дітей стрибало через мене, але потім я захотіла світ. Я від дітей пішла, від зайця, вовка утекла і від тебе піду». Голодний ведмідь зомлів. А скакалка поскакала далі, тільки ведмідь її бачив. Іде скакалка далі, а їй назустріч лисиця. Вона й говорить скакалці улесливо: «Привіт, рідна! Мої діти прагнуть займатися спортом. Спортзала у них є, а от скакалки немає. Ходімо зі мною?» Тільки скакалка хотіла їй розповісти свою історію, але лисиця не схотіла її слухати. Вони почали голосно сперечатися й розбудили лисенят. Лисенята прибігли, побачили скакалку й так зраділи, що тепер вони зможуть через неї стрибати. Вони почали перекидатися й показувати скакалці, чого вони навчилися в спортивній залі. Побачивши це, скакалка вирішила не тікати. «Добре, лисенята! Допоможу я вам стати сильними, спритними й витривалими!»

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки вгору (10 с); ходьба на п'ятах, руки за головою (10 с); ходьба зі зміною напрямку за сигналом (20 с); біг у середньому темпі (30 с); біг із високим підніманням стегон (15 с); біг із захльостуванням гомілок (15 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. «Покажи палицю». В. п. — ноги нарізно, руки з палицею опущені вниз (палицю тримати горизонтально). 1 — підняти палицю вперед (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

2. «Човник». В. п. — стоячи на колінах, палиця за спиною. 1 — нахил тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

3. «Змія». В. п. — лежачи на животі, руки з палицею витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти вгору голову і груди, руки зігнути в ліктях, підтягнути до грудей, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

4. «Великі та маленькі». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з палицею вниз. 1 — («маленькі») присісти, руки відвести вперед (видих); 2 — («великі») в. п. (вдих).

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

5. «Підніми ніжки вище!» В. п. — лежачи на спині, палицю назад. 1—2 — підняти ноги та палицю вгору, торкнутися палицею ніг; 3—4 — в. п.

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

6. «Коники». Палицю покласти на підлогу. Стрибки на місці, у чергуванні з ходьбою (30 р.).

7. Вправа на відновлення дихання. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з палицею витягнуті вперед (палицю тримати горизонтально). Обертати палицю праворуч — ліворуч, схрещуючи руки. Розімкнути руки — видих, схрестити — вдих.

ОМВ. Темп виконання середній (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Перекид уперед — рух тіла вперед з повним обертанням, з послідовним доторканням плечима і спиною до підлоги. Перекид уперед виконувати з в. п. упор присівши. Для цього потрібно поставити руки вперед на 30—40 см від носків ніг і, спираючись на руки, розігнути ноги (поштовх). Згинаючи руки і опускаючи голову на груди, м'яко перекочуючись через потилицю, ший і лопатки, швидко згрупуватися і зробити перекид уперед, набуваючи положення упору присівши.

Послідовність навчання

1. Сидячи на п'ятах, нахил уперед, лобом торкнутись колін.
2. Сидячи на підлозі, групування.
3. Перекид уперед.

ОМВ. Допомога та страхування.

Розвиток сили: підтягування у висі лежачи (у висі) (до 10—12 р.)

ОМВ. Підтягування у висі потребує додаткової допомоги та страхування.

Техніка виконання. Узятися за перекладину і присісти. Розташуватися таким чином, аби підборіддя знаходилося над перекладиною. Усе тіло має бути суцільною лінією, кисті розведені на ширині плечей, а п'яти впираються в опору, висота якої не перевищує 5 см. Розігнути руки, набути положення вису. Підтягнутися, зігнувши в ліктях руки, аби груди практично торкнулися до перекладини. Розігнути руки на вдиху, плавно опуститися.

Рухлива гра «Вудка». Учні утворюють коло обличчям до центру. Відстань між ними — 1—2 кроки. Ведучий стоїть у центрі та крутить скакалку («вудочку») так, щоб вона ковзала по підлозі під ногами учнів. Діти стрибають, а кого «вудочка» зачепить — той залишає гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Незвичайна Веселка»

Зручно умотися, заплющити очі (1—2 хв).

— Уявіть легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе — у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заполює почуття спокою, розслаблення... Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Відчуйте, як зміна кольорів дає тілу можливість радіти вашим душі та тілу. Розплющте очі, посміхніться.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 71 «КОРОЛЬ ЛЕВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити техніку перекиду уперед.
2. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Займи вільне коло».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, м'ячі, низька перекладина, гімнастичні палиці, обручі.

Сюжет уроку

Колись давно в африканській савані народилося маленьке левеня, батьки назвали його Сімбою. Друг родини левів мандрил Рафікі, дізнавшись про народження маленького левеняти, зрадів найбільше і показав зі скелі малюка всім мешканцям савани. Коли Сімба підростав, батько розповідав йому про Коло Життя, у якому кожний повинен знайти своє місце, і про те, що в майбутньому левеня стане королем савани. Але для цього йому доведеться багато працювати над собою, слухати старших і добре вчитися.

Сьогодні на уроці ви будете левенятами, а я буду вчителем Рафікі.

(До перекиду) Шрам, дядько Сімби був першим претендентом на трон короля, але йому заважав Сімба. Шрам учинив дуже підло, вигнавши Сімбу із племені. Левеня змушене було бігти в джунглі, аби врятуватися. Тікаючи, Сімба уникав багато різних перешкод.

Законний король-вигнанець Сімба знаходить прихисток у джунглях, де йому дали притулок Пумба й Тімон. Вони допомагають левеняті забути про труднощі, навчаючи його нового девізу: «Акуна Матата!», що означає «жодних проблем». Ця фраза супроводжує Сімбу протягом життя. Там, поруч із Тімоном і Пумбою, Сімба став дорослим і сильним левом.

Сімба повернувся на рідну землю, почав вимагати у Шрама свій трон, що йому належить по праву. Переміг Сімба, але він не вбив свого родича.

Настав час законному королю Сімбі посісти престол. Маючи підтримку друзів і мами, він піднімається на Склею Предків і грізним риком сповіщає всіх про те, що справедливість відновлено. За його царювання Землі Прайда відновилися. Сімба досяг успіху і ви досягнете!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 70. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування.

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (ОМВ. Див. урок № 70.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Перекид уперед

ОМВ. Допомога та страхування. Див. урок № 70.

Розвиток сили: підтягування у висі лежачи (у висі) (до 10—12 р.).

ОМВ. Підтягування у висі потребує додаткової допомоги та страхування.

Див. урок № 70.

Рухлива гра «Займи вільне коло»

На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий між обручами намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити,

він дає свисток, після чого гравці в обручах міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ із палицями

1. «Гвинтик».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки з палицею вниз. 1 — підняти палицю вгору, повернути тулуб праворуч (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

Або

«Гвинтик — 1».

В. п. — те саме. 1 — підняти палицю вгору, повернути тулуб праворуч, подивитись на палицю (вдих); 2 — в. п. (видих).

2. «Пілот».

В. п. — стоячи на колінах, палиця за спиною на плечах. 1 — нахил тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

3. «Палицю на підлогу».

В. п. — сидючи на підлозі «по-турецьки», палиця у зігнутих біля грудей руках. 1 — нахил тулуба вперед, покласти палицю якомога далі (видих); 2 — в. п. (вдих).

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

Або

«Палицю на підлогу — 1».

В. п. — сидючи на підлозі «по-турецьки», палицю покласти на ноги. 1 — нахил тулуба вперед, покласти палицю якомога далі (вдих); 2 — в. п. (видих).

4. «Літак».

В. п. — лежачи на животі, руки з палицею за спиною на сидницях, ноги разом. 1—2 — підняти вгору — голову і груди, руки з палицею назад, подивитись уперед (вдих); 3—4 в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

5. «Через палицю».

В. п. — сидючи на підлозі, ноги разом, палиця на ногах. 1—2 — зігнути ноги в колінах, перенести їх через палицю, поставити на підлогу; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

6. «Коники».

Палиця на підлозі. Стрибки на місці, у чергуванні з ходьбою (30 р.).

Або

«Коники — 1».

Стрибки на місці з підніманням палиці вгору, у чергуванні з ходьбою.

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, ноги разом, палицю поставити на підлогу вертикально на відстані кроку від себе, утримуючи її двома руками за верхівку. 1—3 — зробити три м'які напівприсіди (активно видихаючи); 4 — в. п. (вдих). Спину тримати прямо.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (5 р.).

Урок № 72 «ДЖЕКІ ЧАН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити техніку перекиду уперед.
2. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
3. Розвивати координацію рухів, швидкість та спритність, увагу.
4. Виховувати товариськість рухливою грою «Перегони м'ячів».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, низька перекладина, гімнастичні палиці, 2 м'ячі.

Сюжет уроку

Сьогодні ви дізнаєтесь деякі секрети від майстра бойових мистецтв та популярного актора Джекі Чана. Джекі Чан не тільки актор, але й каскадер, постановник трюків і бойових сцен, майстер бойових мистецтв. Чан — один із найпопулярніших акторів у світі. Він відомий своїм акробатичним бойовим стилем, комедійним даром, а також використанням усіляких «підручних засобів» у боях.

(До ЗРВ) Джекі Чан почав вивчати бойові мистецтва із вправ з палицею.

(До перекиду) Для виконання каскадерських трюків, Джекі Чан багато тренувався, займався китайською гімнастикою, бойовим мистецтвом кунг-фу, пластикою та акробатикою. Ось цей трюк він часто використовує у своїх фільмах.

(До розвитку сили) Одним з найуспішніших його фільмів став «Карате кід», фільм для дітей та дорослих, де Чан виконав роль старого вчителя бойових мистецтв для хлопчика. Учитель завжди говорив своєму підопічному, що найголовніше — це концентрація, увага й сила. Дотримуймо його поради.

Маючи дуже багато грошей, Джекі Чан не хоче, щоб його обслуговували. Він ніколи не вирізнявся особливою марнотратністю й завжди стежив за своїм будинком сам. Протягом багатьох років актор самостійно прибирає у своєму будинку, готує їжу й ходить за покупками.

У Джекі Чана добре серце. Більшість своїх доходів він витрачає на благодійність. Він допомагає бідним, жертвує гроші на допомогу нужденним, а ще опікує сиріт. У цілому він усиновив 10 дітей і оформив опіку над 50 сиротами в Китаї.

Девіз Джекі Чана: «Страху — немає, дублерів — немає, рівних — теж немає».

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Гнучкість як основна фізична якість. Гнучкість — це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Її відносно легко і швидко розвивається, при щоденних заняттях. Для виховання гнучкості застосовують фізичні вправи, під час виконання яких амплітуду рухів доводять до такої, коли м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Такими вправами є, наприклад, махові рухи ногами, шпагати, «місточок», коли потрібно низько нахилитись або дістати пальців ніг руками.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 70. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. «Покажи палицю». В. п. — ноги нарізно, руки з палицею опущені вниз (палицю тримати горизонтально). 1 — підняти палицю вперед (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

2. «Човник». В. п. — стоячи на колішнях, палиця за спиною. 1 — нахил тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

3. «Змія». В. п. — лежачи на животі, руки з палицею витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти вгору голову і груди, руки зігнути в ліктях, підтягнути до грудей, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

4. «Великі та маленькі». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з палицею вниз. 1 — («маленькі») присісти, руки відвести вперед (видих); 2 — («великі») в. п. (вдих).

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

5. «Підніми ніжки вище!» В. п. — лежачи на спині, палицю назад. 1—2 — підняти ноги та палицю вгору, торкнутися палицею ніг; 3—4 — в. п.

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

6. «Коники». Палицю покласти на підлогу. Стрибки на місці, у чергуванні з ходьбою (30 р.).

7. Вправа на відновлення дихання. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з палицею витягнуті вперед (палицю тримати горизонтально). Обертати палицю праворуч — ліворуч, схрещуючи руки. Розімкнути руки — видих, схрестити — вдих.

ОМВ. Темп виконання середній (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Перекид уперед

ОМВ. Допомога та страхування. (Див. урок № 70.)

Розвиток сили: підтягування у висі лежачи (у висі) (до 10—12 р.).

ОМВ. Підтягування у висі потребує додаткової допомоги та страхування.
Див. урок № 70.

Рухлива гра «Перегони м'ячів»

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери — одна команда, другі — друга. Двоє напрямних гравців — капітани. У них у руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравцям своєї команди. Перемагають ті, хто швидше поверне м'яч капітанові.

Одним із варіантів гри може бути, коли м'ячі спочатку в учасників, які стоять напроти, їх передають в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч якої наздожене м'яч суперників.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 73 «РОБІНЗОН КРУЗО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчати стійки на лопатках із зігнутими та прямими ногами.
2. Розвивати силу пересуванням у положенні сиду, зігнувши ноги.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Дрова».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, гімнастична стінка.

Сюжет уроку

Сьогодні ми станемо свідками пригод Робінзона Крузо — хлопчика, який мріяв про подорожі далекими морями та океанами. Він без дозволу батьків сів на корабель та вирушив у плавання. Однак корабель потрапив у шторм і сів на мілину біля невідомого острова неподалік від гирла вулкана. Крузо, діставшись уплав до острова, що виявився безлюдним, став його єдиним мешканцем. Він рятує з корабля всі потрібні інструменти і припаси, перш ніж той був остаточно зруйнований штормами та затоплений. Улаштувавшись на острові, він споруджує собі захищене житло, учиться шити одяг, робити посуд із глини, вирощує ячмінь та рис. Також йому вдається приручити диких кіз, які водилися на острові. Він має м'ясо і молоко, а також шкуру для виготовлення одягу. Робінзон побачив на острові не тільки кіз, але й інших тварин. Для виживання на безлюдному острові йому потрібно було завжди бути у формі, щоб вчасно втекти або сховатися від небезпеки.

Одного разу Робінзон Крузо врятував полоненого дикуна, якого збиралися з'їсти канібали. Він навчив тубільця англійської мови і назвав його П'ятницею, тому що врятував його саме цього дня тижня. Відтоді вони стали найкращими друзями. Крузо після 28 років, проведених на острові, залишив його та повернувся додому разом з єдиним другом П'ятницею. Урятуватися йому допоміг капітан корабля, який приплив до берега безлюдного острова.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- **«Робінзон гуляє островом»:** ходьба (10 с); ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с); ходьба звичайна (10 с);
- **«Робінзон побачив ведмедя»:** ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- **«Робінзон побачив дикого півника»:** ходьба «як півники» високо піднімаючи стегна, руки в сторони (10 с);
- **«Робінзон тікає від хижих звірів»:** біг у середньому темпі (30 с); біг з високим підніманням стегон (15 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. «Їжачок».

В. п. — о. с. 1 — нахили голови вперед — назад.

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

2. «Мавпочки».

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору — «зірвати банан з пальми», подивитись на руки (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих).

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

3. «Фламінго».

В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).

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

4. «Змія».

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.).

5. «Ведмежата».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти зігнуті ноги, підтягнути їх до тулуба, обхопити руками коліна; 3—4 — в. п.

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

6. «Лінивець».

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

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

7. «Кенгуру».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки напівзігнуті, як у зайчика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

В. п. — стоячи, кисті рук на рівні пояса. 1 — присісти, одночасно повернути тулуб праворуч із коротким шумним видихом, робити руками «хапальні» рухи; 2 — в. п.; 3 — присісти, одночасно повернути тулуб ліворуч з коротким шумним вдихом, робити руками «хапальні» рухи; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.

Стійка на лопатках із *зігнутими* ногами.

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Виконуючи групування, підняти зігнуті ноги вгору, опираючись на потилицю й лопатки, упершись плечима зігнутих рук об підлогу, а кистями — у поперек (великі пальці назовні). Для більшої стійкості тримати лікті ближче один до одного.

Підготовчі вправи

- 3 в. п. лежачи на спині головою до гімнастичної стінки взятися руками за рейку, зігнути ноги, коліна наблизити до грудей і набути в. п.
- З того самого в. п., згинаючи ноги, підняти їх угору, перекотитися на лопатки і ногами торкнутися стінки.
- Те саме, але, розгинаючи ноги, доторкнутися стінки якомога вище.
- Із сиду перекач назад у групуванні, руки тримають тулуб, ноги зігнуті.
- Із сиду перекач назад у групуванні, випрямити ноги (з допомогою).
- Із сиду перекатом назад у групуванні, виконати стійку на лопатках з прямими ногами.
- 3 в. п. упор присівши, виконати стійку на лопатках та набути в. п.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Розвиток сили: пересування у положенні сиду, зігнувши ноги.

ОМВ. У різних напрямках.

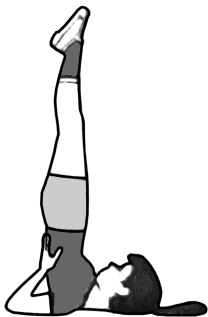
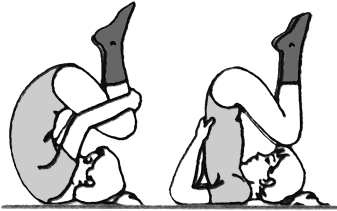
Рухлива гра «Дрова»

Діти — «лісоруби» стоять парами за зростом. Посередині стілець, прикрашений гіллям — «ліс». На слова «Дорога широка» — йдуть парами в «ліс по дрова»; «стежка вузька» — перешиковуються в колону по одному і йдуть. «Ось і ліс» — йдуть по колу. На слова «Починайте пиляти!» — «пиляють дрова». «Починайте рубати гілля!» — піднімають руки над головою й опускають.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 74 «БРЮС ЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити стійку на лопатках із зігнутими та прямими ногами.
2. Розвивати силу пересуванням у положенні сиду зігнувши ноги.
3. Розвивати спритність естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, обручі.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім про Брюса Лі — видатну людину з надзвичайними можливостями. Він був кіноактором. Дуже талановитий, буквально за 3 заняття опанував рухи техніки Тайцзицюань, базове навчання якого зазвичай триває тижнями. Відтоді Брюс ніколи надовго не залишав заняття кунг-фу і постійно тренувався. Особливо добре йому вдавалися вправи з нунчаками. Пізніше він також вивчив дзюдо, джиу-джитсу і бокс. Брюс виявився дуже цілеспрямованим юнаком.

(До ЗРВ) Брюс був настільки талановитим, що винайшов свою систему тренувань бойовими мистецтвами. Кожна вправа означала якусь тварину.

(До акробатики) Основу його тренувань становили елементи гімнастики та акробатики, бо китайці використовували гімнастику з давніх-давен.

(До розвитку сили) Брюс Лі міг утримувати на витягнутій уперед руці гирю масою 34 кг протягом декількох секунд.

Удари Брюса Лі були настільки швидкими, що часом їх не вдавалося зняти звичайною відеокамерою.

Брюс Лі міг підкидати в повітря зерна рису й ловити їх паличками для їжі.

Брюс Лі міг пальцями пробити запечатану банку коли (у ті часи банки виготовляли зі сталі й були значно товстішими, ніж сучасні).

Брюс Лі міг віджиматися на двох пальцях однієї руки, а також підтягуватися, використовуючи тільки мізинець для обхвату перекладки.

Брюс Лі був дуже ввічливим у спілкуванні, шанобливо ставився до оточуючих, поважав старших. Беріть з нього приклад, навчаєтеся та розвивайтеся.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- біг у середньому темпі (30 с);
- біг з високим підніманням стегон (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — нахили голови вперед — назад.

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

2. В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору — «зірвати банан з пальми», подивитись на руки (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих).

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

3. В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих).

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

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

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

5. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти зігнуті ноги, підтягнути їх до тулуба, обхопити руками коліна; 3—4 — в. п.

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

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

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

7. В. п. — стоячи, ноги разом, руки напівзігнуті, як у зайчика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

В. п. — стоячи, кисті рук на рівні пояса. 1 — присісти, одночасно повернути тулуб праворуч із коротким шумним видихом, робити руками «хапальні» рухи; 2 — в. п.; 3 — присісти, одночасно повернути тулуб ліворуч з коротким шумним вдихом, робити руками «хапальні» рухи; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.

Стійка на лопатках із зігнутими ногами.

ОМВ. Див. урок № 73.

Стійка на лопатках із прямими ногами.

Із сиду перекатом назад у групуванні, виконати стійку або з в. п. упор при-сівши, виконати стійку та набути в. п.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Розвиток сили: пересування у положенні сиду, зігнувши ноги.

ОМВ. У різних напрямках.

Естафета з обручами

Учні класу утворюють дві команди. Двоє учасників стоять на фініші з обручами напроти кожної команди. Кожен учасник з команди біжить до обруча, пролазить крізь нього і повертається бігом, передаючи естафету наступному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 75 «ВЕСНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити стійку на лопатках із зігнутими та прямими ногами.
2. Розвивати силу пересуванням у положенні сиду, зігнувши ноги.
3. Розвивати спритність естафетою.
4. Нагадати про правила безпеки під час весняних канікул.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, баскетбольні м'ячі, фішки (кегли).

Сюжет уроку

Я найбільше люблю весну. І це не дивно. Вона дарує мені почуття радості, особливий весняний настрій. Перші промені весняного сонця означають, що минула довга й важка зима, більше не дошкулятимуть морози, не будуть заметілі та снігові замети, а настав новий дивний і радісний час.

Подих весни відчувається у всьому. Вона будить до нового життя природу, що ще спить. Гріє сонце, тане сніг, дзенькає крапель, біжать швидкі струмки. Усе навколо радіє й співає, радіючи настанню весни.

Нумо зустрінемо весну! Швидше побіжіть їй назустріч!

(До ЗРВ) Навесні прокидаються тварини, які всю зиму спали, з нір вилазять дрібні тварини. Птахи дзвінко співають, вітаючи весну. Дереву прокидаються від зимового сну. На їхніх гілках бубнявють бруньки, незабаром з'являться перші листочки. Усі радіють настанню весни! Особливо жителі лісу.

(До акробатики) Тваринам, які прокинулися після зимової сплячки, терміново потрібна гімнастика, адже вони відлежали за зиму свої боки.

(До розвитку сили) Навесні прокидаються мурахи, починають будувати мурашники. Вони витрачають дуже багато сил для будівництва свого житла. Станьмо сильними мурахами!

З настанням весни світ стає яскравим і барвистим. Після холодної зими все стає яскраво-зеленим, небесно-блакитним і сяючим. З'являються перші листочки на деревах, пробивається перша трава, а в річці відображається блакитне небо. Це справжня весна!

Вітаю вас із канікулами, що наближаються, та бажаю весняного настрою. Не забувайте про правила безпеки під час канікул.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба високо піднімаючи коліна, руки в сторони (10 с);
- біг у середньому темпі (30 с);
- біг з високим підніманням стегон (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ (Див. урок № 74.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Елементи акробатики: стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.

ОМВ. Див. урок № 73. Стежити за правильністю виконання.

Розвиток сили: пересування у положенні сиду, зігнувши ноги.

ОМВ. У різних напрямках.

Естафета «Змійка»

Учні класу утворюють дві команди. Учень із баскетбольним м'ячем у руках оббігає фішки «змійкою», добігає до фінішу (7—10 м від старту) і передає м'яч у повітрі (чи з відскоком від відлоги) наступному учневі, залишаючись на фініші.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на релаксацію

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Пам'ятка про правила безпеки під час весняних канікул

- Будьте обережними та дотримуйте всіх правил безпеки під час:
 - користування газом та електропобутовими приладами;
 - поводження з тваринами;
 - поїздки на міському транспорті;
 - звертання до вас незнайомця;
 - грози;
 - застрягання в ліфті.
- Заборонено грати з вогнем!
- Обов'язково пам'ятайте (за відсутності дорослих удома) про те, що не можна відчиняти двері незнайомцям.
- Будьте особливо уважними біля водоймищ. З водою жартувати не можна!
- Завжди пам'ятайте про заходи безпеки на льоду (зараз час танення криги на річці).
- На вулиці пам'ятайте про Правила дорожнього руху (особливо це стосуються тих, хто користується роликами чи велосипедом!).
- Не перебувайте на вулиці без нагляду дорослих у вечірні години.

Урок № 76 «МАШИНА ЧАСУ. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами безпеки під час металевих дій та стрибкових вправ.
2. Навчати стрибків у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.
3. Навчати техніки високого старту.
4. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 10 м.
5. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Грибок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, перешкоди заввишки до 50 см.

Сюжет уроку

Вітаю вас із поверненням до навчання. Як ви провели канікули? Сьогодні ми вирушимо в подорож машиною часу, завдяки якій ми перенесемося у часи Давньої Греції. Зародження Олімпійських ігор пов'язують із ім'ям легендарного грецького героя Геракла. Усі змагання та конкурси відбувалися у давньогрецькому поселенні Олімпія. Переможців у спортивних змаганнях називали «олімпіоніки». Олімпійські ігри були присвячені Зевсу Олімпійському. Програма ігор передбачала парад учасників, спортивні змагання в бігу, стрибках у довжину, метанні списа й диска, боротьбу, перегони колісниць.

Славнозвісні Олімпійські ігри на честь Зевса Олімпійського зародилися ще в Стародавній Греції та проводилися з 776 року до н. е. кожні 4 роки у місті Олімпія. Спортивні змагання мали настільки грандіозний успіх та велике значення для тогочасного суспільства, що на час Олімпійських ігор припинялися війни і відновлювалося священне перемир'я.

Звідусіль до Олімпії прямували люди: хто діставався пішки, хто — верхи, а дехто навіть плів кораблем, аби поглянути на величких грецьких атлетів. Після урочистої перемоги та церемонії нагородження (вручення вінка зі священної маслини та пальмової гілки) олімпіонік жив дуже заможно. На його честь улаштовували свята, співали гімни, виготовляли статуї.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Правила безпеки

- Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка та перетинати цю зону.
- Не можна повертатися спиною до напрямку польоту м'яча.
- Заборонено виконувати метання без дозволу і відома вчителя.
- Стояти на шляху розбігу й біля місця приземлення під час стрибків не можна, щоб запобігти травмуванню.
- Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням.
- Не приземлятися на руки, аби не травмуватися.
- Стрибки виконувати тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце приземлення.
- Не перебігати місце, де виконують вправи з бігу, стрибків і метання.
- Метати тільки в напрямку, зазначеному вчителем.
- Під час метання обрати такий напрямок, щоб м'яч не влучив у вікно чи людей.
- Не подавати м'ячі для метання кидком.
- М'ячі для метання збирати тільки з дозволу вчителя.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки зігнуті у ліктях на рівні пояса, торкатись колінами до рук (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. В. п. — стоячи, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч угору, потягнутись вгору (вдих); 2 — в. п.

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

2. В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — нахил тулуба назад; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

3. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, обруч у руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально. 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (10—12 р.).

7. Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання.

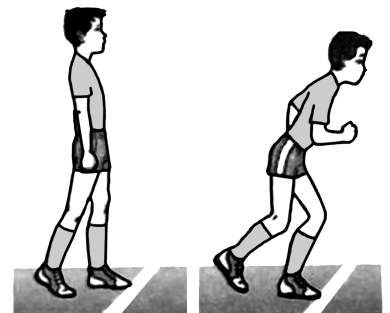
- В. п. — ноги на ширині плечей, руки з обручем уперед. 1 — нахил тулуба вперед, потягнутись за руками (видих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Високий старт

За командою «На старт!» потрібно стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити впритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1—2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримати прямо.



За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахилиє під кутом 45 град. до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, другу різнойменну нозі, що стоїть попереду, назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

За командою «Руш!» різко почати біг уперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5—6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе краще розігнатись і досягти найбільшої стартової швидкості.

Розвиток швидкості: біг із високого старту на 10 м.

ОМВ. Забігами по двоє учнів, почергово, за сигналом. Максимальне прискорення (2—3 р.).

Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

ОМВ. Почергово. Зберігати стійке положення тіла після приземлення.

Рухлива гра «Грибок»

Учні, стрибаючи на одній нозі, уявляють себе грибами на лісовій галявині.

Г р а в ц і

Йшло дівчатко (або хлопчина) в темний ліс
Назбирати грибів кіш.

Іде, іде, вже є тут,
Заховаймося в траву! —

гравці розбігаються врізnobіч і ховаються. У цей час з'являється ведучий з кошиком у руках.

В е д у ч и й

Десь я бачила грибок,
Він сховався під пеньок,
Сірий капелюх забрав
На одній нозі стояв! —

намагається знайти хоч один «грибок». Так і не знайшовши, повертається додому. Радісні «грибки» вибігають зі схованок, стрибають і співають:

Вже дівча (хлопча) пішло від нас,
Не бачило воно нас.
А тепер радіймо всі,
Скачем на одній нозі!

Якщо ведучий знайшов когось із учнів, третього куплету діти не співають, а ведучий зі спіяним мініються ролями. Гра починається спочатку.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Пташки»

Діти уявляють, що вони маленькі пташки. «Літають лісом, вдихають його аромати і милуються його красою». Ось вони «присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат», а тепер «полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева». А ось «подув теплий літній вітерець». «Пташки разом із його поривом понеслися до лісового струмочка». «Сівши на краю струмочка, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистої, прохолодної водиці, похлюпалися і знову піднялися вгору». А тепер «приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Голуб»

Мета: сприяти розвитку спритності.

Хід гри

Учні утворюють коло, один «голуб» посередині. Усі діти йдуть в одну сторону, а «голуб» у протилежну. Гравці співають, «голуб» імітує слова пісеньки.

Летів голуб понад хмар,
Шукаючи собі пару.
Ой голубе, голубоньку.
Ти, голубе, чого тужиш?
Вибирай сам, кого любиш.
Ой голубе, голубоньку,
Візьми собі ластівоньку.
Летів голуб по вулиці,
Забираючи в дзьоб пшениці.
Що назбирав у дзьобик — своє,
А ми собі обидва є...

За цими словами всі стають парами, «голуб» також намагається знайти собі пару. Той, хто залишився один, стає «голубом». Гра триває.

Правила. Не можна відривати гравців одне від одного. Грають за часом.

Рухлива гра «Стрибки командами»

Мета: сприяти розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

Хід гри

Перед командами, вишикуваними в колонах, креслять лінію, а за 10—12 м від кожної з них ставлять стійки. За сигналом перші троє гравців беруть одне одного за пояс, стрибають до стійки і назад. Вони пробігають повз свою колону, огинають її ззаду й знову стрибають до стійок. Коли вони перетинають стартову лінію, до них долучається четвертий гравець. Тепер гравці вчотирьох стрибають до стійки і т. ін.

Правила. Гра завершується, коли вся команда фінішує, не розчіпляючи рук.

Урок № 77 «МАЙКЛ ДЖОРДАН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.
2. Повторити техніку високого старту.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 20 м.
4. Розвивати стрибучість, уважність естафетою «Гігантський крок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, перешкоди заввишки до 50 см.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім історію про одну видатну людину, легендарного гравця баскетболу Майкла Джордана. Він, мабуть, є найвідомішим баскетболістом у світі. Джордан зіграв важливу роль у популяризації баскетболу в усьому світі. Але колись він був так само маленьким, як і ви. Він багато тренувався, аби досягти успіху. Його тренер кожного заняття ставив йому нову мету та завдання, що потрібно було виконати, аби досягти успіху.

Майклу Джордану змалечку подобались м'ячі. Він їх колекціонував. Але для того, аби правильно тримати м'яч у руці, потрібно було тренуватись. Він починав з простих вправ, поступово їх ускладнюючи.

(До розвитку швидкості) Баскетболіст повинен бути спритним та дуже швидким, як гепард.

(До стрибків) За надзвичайну стрибучість Майкл був названий *королем стрибків*. Джордан не був високим і сильним хлопчиком, але він багато тренувався. Майкл Джордан довів, що завзятість і праця все подолують на шляху до успіху, головне — не лінуватися, докладати зусиль, не боятися перешкод і невдач.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 76.

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. «Джордан потягується».

В. п. — стоячи, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч угору, потягнутись вгору (вдих); 2 — в. п.

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

2. «Джордан, як пружинка».

В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — нахил тулуба назад; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

3. «Джордан дивиться у кошик».

В. п. — вузька стійка ноги нарізно, обруч у руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Джордан розтягується».

В. п. — сидючи на підлозі ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально. 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. «Джордан плаває у басейні».

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. «Маленький Джордан — великий Джордан».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою вниз. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п.

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

7. «Джордан-стрибун».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з обручем уперед. 1 — нахил тулуба вперед, потягнутись за руками (видих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Високий старт

ОМВ. Див. урок № 76.

Розвиток швидкості: біг із високого старту на 20 м.

ОМВ. Див. урок № 76.

Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

ОМВ. Почергово. Зберігати стійке положення тіла після приземлення.

Естафета «Гігантський крок»

Учитель лініями позначає умовну канаву. Діти об'єднуються у дві команди, які шикуються у дві колони перед краєм канави. За сигналом учителя перші двоє учнів долають канаву широкими кроками або стрибком. Перемагає той, хто долаючи перешкоду, зробив менше кроків.

Правила. Канава завширшки 6—8 м. Виграє команда, яка має більше переможців.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на релаксацію

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 78 «РОБОКАРИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.
2. Закріпити техніку високого старту.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 30 м.
4. Розвивати спритність, швидкість реакції рухливою грою «Спіймай палицю».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, перешкоди заввишки до 50 см, гімнастична палиця.

Сюжет уроку

У казковому містечку Брумсі щодня щось трапляється. Без аварій і катастроф на дорогах не обходиться, тому відважна команда рятувальників завжди напоготові. Нерозлучних маленьких трансформерів четверо: поліцейський Робокар Поллі, пожежна вантажівка Рій, швидка допомога Ембер і рятувальний гелікоптер Хеллі. За будь-якої погоди, вдень і вночі, вони готові приїхати, запобігти лиху або ліквідувати наслідки аварії. І це не обов'язково зіткнення автомобілів на дорозі — іноді доводиться просто перевести вчасно залізничну стрілку, зняти з дерева маленьке кошеня, а часом просто розв'язати конфлікт. Мультяшні пригоди роботів-машин навчають дітей основ дорожнього руху, розвивають доброту й уважність.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки зігнуті у ліктях, на рівні пояса, торкатись колінами до рук (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із обручами

1. В. п. — стоячи, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч угору, потягнутись вгору (вдих); 2 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).
2. В. п. — стоячи на колінах, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1—2 — нахил тулуба назад; 3—4 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).
3. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, обруч у руках унизу. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед — «подивись у вікно» (видих); 7—8 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально. 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою. 1 — присісти, руки вперед ; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (10—12 р.).

7. Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою (30 р.).

8. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з обручем внизу. 1 — нахил тулуба вперед, потягнутись за руками (видих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Високий старт

ОМВ. Див. урок № 76.

Розвиток швидкості: біг із високого старту на 30 м.

ОМВ. Див. урок № 76.

Стрибки у висоту: стрибки через перешкоди заввишки до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

ОМВ. Почергово. Зберігати стійке положення тіла після приземлення.

Рухлива гра «Спіймай палицю».

Гравці стоять по колу за 3—4 кроки від ведучого, який притримує рукою поставлену вертикально на підлогу гімнастичну палицю (накривши її зверху долонею). Усі гравці мають порядкові номери. Ведучий називає який-небудь номер і відбігає вбік. Викликаний гравець повинен устигнути схопити палицю, завадивши їй упасти. Якщо він не зумів цього зробити, то стає ведучим, а ведучий займає його місце в колі. А якщо встигнув, то ведучий залишається колишній. Гравці можуть розташовуватися обличчям, спиною, боком до центру кола. Перемагає після 2—3 хв гри той, хто жодного разу не був ведучим.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на релаксацію

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчити техніки метання малого м'яча у ціль.
2. Навчити стрибків у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Хвостики».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гумова мотузка, кольорові стрічки за кількістю учнів (для гри) (2 кольори).

Сюжет уроку

Немає нічого гарнішого, ніж весняний ліс! Він світлий та радісний. Навесні лісові дерева та кущі надягають нове вбрання. Свіже зелене листя знову шелестить на гілках. Земля під деревами вкривається травичкою та м'яким мохом.

Я вас запрошую на прогулянку лісом. Усе в лісі оновлюється навесні. Білі берізки, наприклад, прикрашаються пахучими «сережками». Навіть вічнозелені сосни та ялинки в похмурому бору не лишаються осторонь від весни. Вони змінюють свою темну глицію на молоду, світлу та ніжну. По стовбурах дерев біжать свіжі соки, оновлюється навіть кора. Яскраве весняне сонце освітлює стовбури, вони неначе теж світяться бурштиновим світлом. Це час, коли можна набрати в березовому гаю цілющого соку. Можете пригадати назви відомих вам дерев?

(До розвитку швидкості) Як же добре бігати весняним лісом. Повітря чисте та свіже, лісові запахи...

(До метання) Багато людей люблять грати з м'ячем під час пікніку у лісі.

(До стрибків у висоту) Оживають лісові комашки, жучки, сонечка, джмелі. Розцвітають перші лісові квіти. Спочатку на мокрій землі з'являються білі проліски, а потім — жовті та фіолетові крокуси. Щодня в лісі дедалі більше квітів: примули, медунки, незабудки, дзвіночки, конвалії, дикі нарциси, дикі тюльпани! Комахи літають над ними, збирають перший нектар. Ми перетворимося на комах та навчимося літати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба із зупинками за сигналом (25 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони — «долаємо перешкоди» (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с); ходьба звичайна (10 с); біг у середньому темпі (15 с); біг з високим підніманням стегон (15 с); ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ

1. «Дуб». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

2. «Гілочки хитаються». В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — прямі руки схрестити перед собою; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

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

3. «Верба». В. п. — стоячи на колінах, руки в сторони — назад. 1 — нахил тулуба вперед, руками намагатись торкнутися підлоги, голова до підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих).

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

4. «Сухі гілки». В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — перекач з живота на спину; 3—4 — перекач зі спини на живіт.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. Перекати праворуч та ліворуч (8 р.).

5. «Листочки». В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — зігнути ноги в колінах, обхопити їх руками, голову підтягнути до колін; 3—4 — в. п.

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

6. «Ялинка». В. п. — стоячи, руки «в замок» за спиною, ноги разом. 1 — підвестись на носки, руки назад — вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

7. «Осика». В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги разом), чергуючи з ходьбою (20 р. × 2 підходи).

8. «Рубаємо дрова» (на відновлення дихання). В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз «у замок». 1 — руки вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п., промовити: «Ух!» (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: прискорення з в. п. упор присівши; з в. п. упор лежачи.

ОМВ. 1—2 забіги по двоє—троє учнів до 10—15 м.

Метання малого м'яча

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 2 м із відстані 6—8 м. Учнів класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку

Підготовчі вправи

- Перекрокування через мотузку, швидке перекрокування через мотузку.
- Стрибок через мотузку заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однією ногою і махом другою з приземленням на обидві ноги.
- Те саме — з 3—4-х кроків розбігу з одночасним махом рук уперед — угору.

ОМВ. Мотузку закріплено на двох стояках на висоті 20—25 см від підлоги. Відштовхування однією ногою з одночасним махом рук угору. М'яке приземлення. Розбіг перпендикулярний до перешкоди (мотузки), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземлення на обидві ноги, виносячи руки вперед — в сторони. Аби створити умови для правильного виконання поштовху (вперед — угору), на місце приземлення (на відстані 70—80 см за перешкодою) кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконати поштовх угору.

Рухлива гра «Хвостики». Гравців об'єднують у дві команди. Учасник затискає за пояс стрічку кольору своєї команди так, щоб звисав вільний кінець. За сигналом учасники намагаються зірвати «хвостик» у суперників, зберігши свій. Перемагає команда, яка матиме більше «хвостиків».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Розвиток гнучкості

1. «Павучок». Сід на праву ногу, переказати (не піднімаючи таз, не підставляючи ногу, утримуючи рівновагу, руки вперед, спина пряма).

2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят (голову не закидати, страхування).

ОМВ. Дозування на розгляд учителя.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 80 «КАЗКА ПРО ХЛОПЧИКА, ЯКИЙ ДОВІВ, ЩО НЕМОЖЛИВЕ МОЖЛИВО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у метанні малого м'яча у щит.
2. Вправляти у стрибках у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати увагу, кмітливість, швидкість реакції, спритність рухливою грою «Заборонений рух».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гумова мотузка.

Сюжет уроку

Один хлопчик жив у спортивній країні. Він любив спорт — займався всіма видами спорту підряд і переглядав усі спортивні передачі, що транслювали по телевізору. На той час до винаходу інтернету було ще 30 років, а до смартфонів і соціальних мереж — 40. Якось хлопчик переглядав трансляцію змагання з легкої атлетики. І там переміг спортсмен у стрибках у висоту. Переміг зі світовим рекордом 2.26. Хлопчик відміряв цю висоту зовні свого будинку — було важко повірити, що людина може стрибнути так високо, але він бачив це на власні очі. Хлопчику найбільше сподобалися стрибки у висоту без яких-небудь пристосувань і знарядь: тільки ти й планка.

У його школі була команда з легкої атлетики і навіть справжній тренер. Хлопчик став стрибунком. Він швидко ріс, але спортивних результатів не мав, адже ніяк не міг освоїти складну техніку. Тренер йому говорив, що слід докладати більше зусиль або знайти собі який-небудь інший вид спорту. Але хлопчик дуже хотів стрибати. А ще він був дуже розумним, тому поставився до стрибка у висоту як до математичного завдання, де завжди більше одного розв'язку. Він почав експериментувати й виявив, що йому значно легше стрибати... спиною вперед! Хлопчик залишався сам на стадіоні й випробовував різні техніки — стрибав, стрибав і стрибав.

На чергових змаганнях у нього вийшло! Він поліпшив особистий рекорд відразу на 15 см! Це була революція!

Але ніхто ще не збагнув, що відбулося. На нього дивилися, як на дивака. У передостанньому класі хлопчик став кращим у школі — встановив рекорд 1.91. У випускному класі став другим на регіональних змаганнях — уже злетів на 1.97.

Тим часом, його кумир переміг на найголовніших змаганнях світу — на Олімпійських іграх! Хлопчик вступив в університет. У перший рік новий тренер переконував юнака навчатися загальноприйнятого стилю стрибка. Але на змаганнях першокурсників юнакові дозволили стрибати своїм стилем. Суперечки із тренером точилися цілий рік.

А через рік, на другому курсі юнак встановив рекорд університету! Суперечки припинилися. Тренер повірив юнакові та почав... учитися в нього, навчати його техніки інших молодих стрибунів.

Юнак часто приземлявся на планки спиною й ламав їх. Тренер терпляче купував нові. Юнак терпляче лікував синці й знову стрибав. Усі попередні чемпіони і його кумир стрибали вверх. Він стрибав вверх й удалину. Йому потрібно було усе далі й далі відштовхуватися від планки, усе довшим був його розбіг. Його помітили й опублікували на обкладинці популярного спортивного журналу з підписом «Найбільш ледачий стрибун у світі». Спочатку він виграв студентський чемпіонат і збагнув, що може потрапити на Олімпіаду й зустрітися зі своїм кумиром, вийти з ним в один сектор для стрибків на головному світовому змаганні.

Через два тижні відбувся чемпіонат країни і юнак виграв! Планку підняли на 2 метра 20 см — ніхто зі стрибунів ще так високо не стрибав. Юнак стрибнув на 2.20 — особистий рекорд і місце в Олімпійській збірній країні!

На Олімпіаді юнак став справжньою сенсацією. Під час змагань для потрапляння у фінал на нього з подивом дивилися усі стрибунки й усі тренери — ніхто ніколи в житті

такого не бачив. Юнак легко виграв свою групу й пройшов у фінал. У фіналі вже ніхто над ним не сміявся. Кожний його стрибок знімали на відео, на фото.

У фіналі в юнака все виходило, він з першої спроби брав усі висоти й дійшов до особистого рекорду 2,24. Більше цю висоту не взяв ніхто. Юнак став Олімпійським чемпіоном з Олімпійським рекордом! Юнак перевищив Олімпійський рекорд, але залишався ж світовий рекорд його кумира. Уже будучи Олімпійським чемпіоном, юнак вирішив перевищити світовий рекорд, поставивши планку на 2 м 29 см. Юнак не перевищив світовий рекорд, хоча певен дотепер, що це було можливо. Але він переміг у своєму стилі. Це історія спорту. Хлопчика звали Дік Фосбері. Він з міста Портленд у США.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (25 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки в сторони — «долаємо перешкоди» (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг з високим підніманням стегон (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування.

Комплекс ЗРВ (Див. урок № 79.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: прискорення з в. п. упор присівши; з в. п. упор лежачи

ОМВ. 1—2 забіги по двоє—троє учнів до 10—15 м.

Метання малого м'яча

ОМВ. У щит (1 × 1 м) з відстані 8—10 м на висоті 2—3 м. Стежити за дотриманням правил безпеки. (Див. урок № 79.)

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку

ОМВ. Див. урок № 79.

Рухлива гра «Заборонений рух»

Учитель пропонує учням виконувати всі рухи, крім «забороненого». Він починає виконувати рухи, а учні повторюють. Того, хто помилився і виконав «заборонений» рух чи не повторив рухи за ведучим, «штрафують». Гра триває 3—4 хв.

ОМВ. Учні повинні повторювати всі рухи, крім «забороненого». «Оштрафовані» учні продовжують грати.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Розвиток гнучкості

ОМВ. Див. урок № 79.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 81 «РОБІН ГУД»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у метанні малого м'яча у щит.
2. Вправляти у стрибках у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати увагу, кмітливість, швидкість реакції рухливою грою «Життя лісу».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гумова мотузка.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім історію про Робін Гуда — популярного героя, шляхетного ватажка лісових розбійників, який зі своєю бандою в Шервудському лісі грабував заможних, віддаючи награбоване біднякам. Робін був вільним дрібним землевласником, але його несправедливо позбавили титулу й маєтку. Він дуже засмутився, але не зневірився. Він багато розмірковував про несправедливість і як з ним учинили зарозумілі графи. І відповідь знайшлася. Він мав добре серце. Робін почав багато тренуватися, вчився того, чого не знає.

(До розвитку швидкості) Одного разу один багатій їхав зі своїм почтом Шервудським лісом, а Робін з бандою тихо затаїлися серед дерев і кущів. Хто присів під кущиком, хто сидів на дереві, хто лежачи замаскувався під траву. Розбійники були готові до атаки. За сигналом Робіна всі напали.

(До метання) Робіна дуже обурювало зарозуміле ставлення багатіїв до бідняків. Вони знущалися з них, кривдили. Він прагнув це змінити. Для нападу на іншого багатія Робін придумав дуже кумедне покарання за погане ставлення до простого народу. Він скомандував своїм розбійникам закидати вельможу яйцями й томатами.

(До стрибків) Робін і його банда нападали і зранку, і вдень, і ввечері. Нападаючи вночі, вони стрибали вище, ніж зазвичай, через погану видимість.

Лісове життя подобалося Робіну. Він був господарем Шервудського лісу. Незабаром і сам народ назвав його *королем Шервудського лісу*. Робін зовсім не прагнув повертатися в місто, йому подобався спокій лісу. Робіна любив простий народ за його вчинки, адже він захищав простих людей від несправедливості.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (25 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки в сторони — «долаємо перешкоди» (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг з високим підніманням стегон (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешукування.

Комплекс ЗРВ (Див. урок № 79.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: прискорення з в. п. упор присівши; з в. п. упор лежачи

ОМВ. 1—2 забіги по двоє—троє учнів до 10—15 м.

Метання малого м'яча

ОМВ. У щит (1 × 1 м) з відстані 8—10 м на висоті 2—3 м. Стежити за дотриманням правил безпеки. (Див. урок № 79.)

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку.

ОМВ. Див. урок № 79.

Рухлива гра «Життя лісу»

Кожний учасник обирає собі рослину, що йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом усі перетворюються на «ліс», реагують на зміни погоди й час доби (тихий ніжний вітерець, сильний холодний вітер, ураган, дрібний грибний дощик, злива, спека, ласкаве сонце, ніч, град, мороз та ін.). Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи дерев.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні справи.

Розвиток гнучкості

ОМВ. Див. урок № 79.

Підбиття підсумків уроку

*** Прохання від автора**

Будь ласка, поясніть дітям, що красти саме по собі погано. Якщо вони матимуть справу із несправедливістю стосовно себе або слабкої людини, то шляхетно було б заступитися за неї. Але красти й псувати речі — це не вихід із ситуації.

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчати техніки метання малого м'яча із-за голови на дальність.
2. Навчати застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.
3. Розвивати швидкість у бігу із прискоренням за сигналом.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Лисиця і кури».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, опора для застрибування (мати та гімнастичні лави).

Сюжет уроку

Усе своє життя звичайний садовий равлик Тео (далі — Турбо) прожив у повільному світі. Його завжди оточували так само повільні сусіди й колеги по роботі. Його головна мрія — супершвидкість, завдяки якій можна вибратися із цього докучливого неквапливого світу. Друзі не розуміють його та вважають таку мрію цілковитою маячнею. Незабаром доля дарує Тео шанс поринути в світ величезних швидкостей. По телевізору Тео побачив гонщика, який виграв перегони вп'яте поспіль.

У день, коли помідор упав на газон, Тео змагався у швидкості з газонокосаркою. Равлики, бачачи, що його може розчавити, витягли того за допомогою садового шланга. Тео багато раз пояснювали, що равлик не може бути швидким. Але Тео наполягав на своєму і на своїй мрії. Він багато займався й тренувався. Колись уночі Тео дивився на дорогу та автівки, що рухалися. Раптом вантажівка, що проїжджала повз, викинула равлика на магістраль. Тео впав на капот машини для перегонів і випадково потрапив усередину автівки, де набув автомобільних здібностей, ставши швидкісним равликом.

(До розвитку швидкості) Наступного дня, прийшовши на роботу, він намагався збагнути нові здібності. Його випадково побачив хлопчик, який любить чавити комах на своєму велосипеді. Він прагнув вбити равлика, але Тео, завдяки своїм новим здібностям, уникнув цього. У спробі наздогнати Тео хлопчик урізався в забір.

(До метання) Чета, брата Тео, викрали ворони, але Тео його врятував, закидавши їх помідорами.

(До стрибків) Незабаром Тео взяв участь у перегонах равликів. Він уважав, що його суперники дуже швидкісні, але вони рухалися, як виявилось під час заїзду, як звичайні равлики. Під час перегонів Тео фінішував першим. Після цього отримав нове ім'я — Турбо!

Одного разу президент змагань помітив Турбо й запросив взяти участь у змаганнях. На панцир Турбо надягали супертюнінговану кришку. Починаються довгоочікувані перегони. Турбо на самому початку почувається втомленим, але однаково намагається перемогти. Але суперник не хоче, аби равлик його випередив, тому до останнього кола намагається наздогнати, улаштовуючи сильну аварію, пошкодивши в Турбо панцирну кришку. Коли Тео оговтався, то побачив фінішну рису. Однак він не міг розігнатися, адже його панцир був ушкоджений. Равлики допомогли йому рухатися «равликовим кроком». Тео фінішував першим та переміг! Заповітне бажання Турбо здійснилося. Тепер він може рухатися як автомобіль для перегонів. Мрійте, прагніть і досягайте своєї мети, як це зробив Турбо! Цінуйте своїх друзів, адже вірні друзі завжди придуть до вас на допомогу.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «гойдалочка» (перекатом з п'яти на носок), руки на пояс (10 с);
- ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (10 с);

- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг «змійкою» (40 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

1. «Переклади м'яч над головою».

В. п. — стоячи, м'яч у правій руці. 1 — підняти руки через сторони вгору, перекласти м'яч у ліву руку над головою; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне (8 р.).

2. «Поворот із перекладанням».

В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті біля грудей, м'яч у правій. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — перекласти м'яч у ліву, в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — перекласти м'яч у праву і набути в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Переклади м'яч за ногами».

В. п. — стоячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — нахил тулуба вперед, перекласти м'яч за ногами у ліву руку; 3—4 — в. п.

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

4. «Переклади м'яч під ногою».

В. п. — сидячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — підняти праву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у ліву руку; 3—4 — в. п.; 5—6 — підняти ліву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у праву руку; 7—8 — в. п.

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

5. «Підніми ніжку!»

В. п. — стоячи навколішки з упором на руки, м'яч на підлозі. 1—2 — підняти праву руку з м'ячем угору, а ліву ногу назад (вдих), 3—4 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих), 5—6 — підняти ліву руку з м'ячем угору, праву ногу назад (вдих); 7—8 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. «Поїхали по купинах».

В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги разом), у чергуванні з ходьбою (30 р.).

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — сидячи «по-турецьки», руки за головою. 1 — нахил голови назад, глибокий (вдих) носом; 2 — опустити підборіддя на груди (видих) ротом. (4—5 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: біг із прискоренням за сигналом.

ОМВ. Учні біжать у середньому темпі в колоні по одному по колу з інтервалом 1—1,5 м. За сигналом останній у колоні наздоганяє першого у колоні найкоротшим шляхом і очолює колону.

Метання малого м'яча із-за голови на дальність

ОМВ. Тримання м'яча. М'яч захоплюють кінцями пальців і залежно від сили кисті тримають ближче або далі від долоні. Вказівний і середній пальці розміщені позаду м'яча, а великий та безіменний підтримують його збоку. Технічно правильне тримання снаряду повинно забезпечити вільне виконання руху

по великій амплітуді, сприяти передачі зусиль металника в ціль, створити умови для забезпечення необхідного кута вильоту снаряду.

- Набуття фронтальної стійки;
- імітація метання;
- те саме, тримаючи в руках м'яч.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.

ОМВ. Перешкоди заввишки до 40 см (3—4 гімнастичних мати). Спочатку навчання необхідно, щоб діти відштовхувалися і лівою і правою ногою. Не зупинятися перед відштовхуванням, не розтягувати останній крок. Стрибок виконують з в. п. стоячи на лівій нозі, права — позаду на носку, руки — вниз. Зробивши енергійний замах і далі з одночасним різким махом стегном правої ноги вгору — вперед, настрибнути на перешкоду правою ногою, а потім приставити до неї ліву, набути положення упору присівши.

Рухлива гра «Лисиця і кури»

Посередині майданчика ставлять чотири гімнастичні лави у вигляді квадрата, це — «сідало». Вибирають лічилкою одного ведучого — «лиса» й одного «мисливця». Решта — «кури». В одному кутку зали креслять «нору», в якій сидить «лис». В іншому кутку встає «мисливець». «Кури» розташовуються довкола «сідала».

За сигналом вони починають то «злітати на сідало, то злітати з нього», то просто ходити біля «курника» (біля лав). За іншим обумовленим сигналом «лисиця», діставшись «курника», ловить будь-яку «курку», яка торкається землі (підлоги) хоча б однією ногою. «Лис» бере заквацаного за руку і веде в свою «нору». Якщо дорогою йому зустрічається «мисливець», він випускає спійманого, а сам тікає в «нору». Спійманий повертається в «курник», після чого «всі кури злітають із сідала». Якщо «мисливець» спіймає «лиса», вибирають нового «лиса». Грають 4—6 р. Виграють гравці, не спіймані жодного разу.

Правила. Забігаючи в «курник», «лис» може заквацати тільки одного гравця. За сигналом «лис» повинен залишити «курник», незалежно від того, піймав він «курку» чи ні. Учні, які стоять на лаві, можуть надавати одне одному допомогу (підтримувати).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на відновлення дихання.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Односкок»

На лінії старту шикуються команди. Кладуть мати на відстані 0,5 м від стартової лінії. За командою «Раз!» гравець набуває вихідного положення для стрибка, за командою «Два!» — стрибок. Той, хто стрибнув, стає на лівий фланг команди.

Правила. Кожен стрибок учитель оцінює балами. Перемагає команда, яка отримала більше балів. Результат стрибка вимірюють від лінії старту до місця приземлення. Гравець сходить з мата вперед чи вперед у сторону.

Естафета «Стрілець»

Проти кожної команди на відстані 6 м установлюють 4 кеглі у формі квадрата. Кожен гравець повинен м'ячем збити їх. Потім побігти за м'ячем і передати його наступному гравцеві. Виграє команда, яка збила більше кеглів.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, виправляти помилки.

Рухливі ігри для вдосконалення навичок правильної постави в різних вихідних положеннях, із різними рухами рук; для зміцнення м'язів спини й черевного преса; удосконалення координації рухів

«Рибки й акули»

Обирають ведучого — «акулу», решта дітей — «рибки». За сигналом «Раз, два, три — лови!» вони розбігаються залом, а ведучий їх наздоганяє й торкається рукою. Щоб урятуватися від «акули», учень зупиняється в будь-якому місці зали та набуває положення стрийової стійки.

Правила. Розбігатися можна тільки після команди «Лови!». Якщо, зупинившись, гравець не встиг або не зумів набути положення правильної постави, ведучий «квацає» його. Спіймані «рибки» відходять до стіни й набувають положення правильної постави, стоячи спиною до стіни (п'яти, литкові м'язи, сидниці, лопатки, потилиця торкаються стіни, живіт підтягнутий, руки донизу долонями вперед).

«Морська фігура»

Діти, узявшись за руки, утворюють коло, стоячи обличчям до центру. Розмахуючи руками вперед — назад, вони вимовляють:

Хвилі хвилюються — раз,
Хвилі хвилюються — два,
Хвилі хвилюються — три,
Морська фігуро, на місці завмри!

Після слова «Завмри!» діти набувають положення правильної постави, стоячи, сидячи, ставши навколiшки. Учитель обирає кращу «фігуру» — дитину, яка зуміла набути положення правильної постави та зберегти його.

Правила. Набуту поставу після слова «Завмри!» не можна змінювати. Під час повторення гри необхідно набути нової постави. Дитина, яка не зуміла зберегти положення правильної постави, відходить осторонь і виконує коригувальну вправу за вказівкою педагога.

Урок № 83 «СЕРГІЙ БУБКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у метанні малого м'яча з-за голови на дальність.
2. Вправляти у застрибуванні на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.
3. Розвивати швидкість у бігу із прискоренням за сигналом.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Стрибки по купинах».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гімнастична палиця або палиця довша за неї, мати.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім про українського спортсмена-легкоатлета, чемпіона зі стрибків Сергія Бубку. Це перша у світі людина, яка стрибнула вище шести метрів. Єдиний легкоатлет, який переміг на шести чемпіонатах світу. Чемпіон Олімпійських ігор, видатний українець. Сьогодні на уроці ми будемо тренуватися, як олімпійські чемпіони. Наш герой захоплюється музикою, футболом і тенісом.

(До розвитку швидкості) Особливістю тренувань Сергія Бубки були біг і стрибки у висоту. Для того аби високо стрибнути, йому потрібно було дуже швидко розбігтися.

(До метання) Тренер Сергія Бубки наголошував на гармонічному розвитку у своєму вихованці сили, швидкості, техніки. Бубка вивчав усі види легкої атлетики, також метання й вправи з м'ячами.

(До стрибків) Світового успіху він досяг завдяки стрибкам у висоту із жердиною. Його рекордом був стрибок у висоту 6,15 м. *(Навести наочний приклад згідно із приміщенням.)*

У дитинстві Сергій Бубка, як і всі хлопці, любив грати в ігри. В іграх зі стрибками він був найуспішнішим. Сергій Бубка дуже багато тренувався. Тільки завдяки праці й завзятості зміг досягти світових висот у спорті. Беріть із нього приклад і теж досягнете успіху!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «гойдалочка» (перекатом з п'яти на носок), руки на пояс (10 с);
- ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг «змійкою» (40 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешукування на 1—2 (1—3) *(для утворення двох (трьох) шеренг)*.

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

ОМВ. Див. урок № 82.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: біг із прискоренням за сигналом

ОМВ. Учні біжать у середньому темпі в колоні по одному по колу з інтервалом 1—1,5 м. За сигналом останній у колоні наздоганяє першого у колоні за найкоротшим шляхом і очолює колону.

Метання малого м'яча з-за голови на дальність

ОМВ. Див. урок № 82.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.

ОМВ. Див. урок № 82.

Рухлива гра «Стрибки по купинах»

Учні класу об'єднуються у дві (три, чотири) команди, які шикуються за лінією старту. Навпроти них позначають два ряди «купин» (намалювати невеликі квадрати або кола) на відстані 50 см один від одного. У кожному ряді — по 8—10 «купин». За сигналом гравці, які стоять у колонах першими, перестрибуючи з «купини» на «купину», долають відстань, намагаючись не потрапити «в болото».

Гра завершується тоді, коли вся команда подолає цю відстань. Перемагає команда, яка швидше подолає визначену дистанцію та під час проходження дистанції припуститься меншої кількості помилок.

Перед початком гри учням потрібно показати, як виконувати стрибки з «купини» на «купину».

ОМВ. Кожен наступний гравець має право починати біг тільки тоді, коли попередній подолав усі «купини». Гравець отримує штрафний бал, якщо під час стрибка не потрапить ногою на «купину» або переступить лінію квадрата (кола). Суддівство здійснюють самі учні. На кожную команду призначають двоє суддів — один на дистанції (стежить, як учасник виконує стрибки по «купинах»), інший — біля команди (стежить, аби учасник не вибігав раніше, ніж закінчить дистанцію попередній учасник). Загальне керівництво здійснює учитель.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на відновлення дихання

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 84 «РОБОТИ-ПОЖЕЖНИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у метанні малого м'яча з-за голови на дальність.
2. Вправляти у застрибуванні на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.
3. Розвивати швидкість у бігу із прискоренням за сигналом.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Влучно в ціль».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гімнастична палиця або довша за неї палиця, дрібні предмети, мати, кеглі.

Сюжет уроку

Звичайний школяр Іан рятує хлопчика під час пожежі й отримує запрошення до елітної групи рятувальників «Роботи-пожежники», які борються з вогнем за допомогою новітніх технологій. На виставці сучасної пожежної техніки відбувається велика пожежа. Школяр Іан уривається в охоплений полум'ям будинок, аби врятувати маленького хлопчика. Безрозсудний подвиг Іана привертає увагу начальника елітної команди «Роботи-пожежники». Її молоді учасники Тео й Сена запрошують Іана у свій штаб. Навчачок гідно витримує випробування та отримує під своє керівництво чудового рятувальника Фенікса. Трійка безстрашних героїв, оснащених новітньою технікою, приборкують некерований вогонь і рятують людей.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «гойдалка» (перекатом з п'яти на носок), руки на пояс (10 с);
- ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг «змійкою» (40 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешікування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

1. «Переклади м'яч над головою».

В. п. — стоячи, м'яч у правій руці. 1 — підняти руки через сторони вгору, перекласти м'яч у ліву руку над головою; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне (8 р.).

2. «Поворот із перекладанням».

В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті біля грудей, м'яч у правій. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — перекласти м'яч у ліву, в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — перекласти м'яч у праву і набути в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Переклади м'яч за ногами».

В. п. — стоячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — нахил тулуба вперед, перекласти м'яч за ногами у ліву руку; 3—4 — в. п.

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

4. «Переклади м'яч під ногою».

В. п. — сидячи, ноги разом, м'яч у правій. 1—2 — підняти праву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у ліву руку; 3—4 — в. п.; 5—6 — підняти ліву пряму ногу вгору, перекласти м'яч під ногою у праву руку; 7—8 — в. п.

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

5. «Підніми ніжку!»

В. п. — стоячи навколішки з упором на руки, м'яч на підлозі. 1—2 — підняти праву руку з м'ячем угору, а ліву ногу назад (вдих), 3—4 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих), 5—6 — підняти ліву руку з м'ячем угору, праву ногу назад (вдих); 7—8 — в. п., покласти м'яч на підлогу (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. «Поїхали по купинах».

В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги разом), у чергуванні з ходьбою (30 р.).

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — «сидячи по-турецьки», руки за головою. 1 — нахил голови назад, глибокий (вдих) носом; 2 — опустити підборіддя на груди (видих) ротом. (4—5 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: біг із прискоренням за сигналом

ОМВ. Учні біжать у середньому темпі в колоні по одному по колу з інтервалом 1—1,5 м. За сигналом останній у колоні наздоганяє першого у колоні найкоротшим шляхом і очолює колону.

Метання малого м'яча з-за голови на дальність

ОМВ. Див. урок № 82.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двома ногами.

ОМВ. Див. урок № 82.

Рухлива гра «Влучно в ціль»

Учні шикуються у дві шеренги на відстані 12—15 м обличчям одне до одного. Посередині майданчика креслять лінію, уздовж якої ставлять 10 кеглів. Учасники однієї команди намагаються за домовленою кількістю кидків збити кеглі, а потім міняються. Виграє команда, яка більше зіб'є кеглів.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 85 «ЛУЇДЖІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчати техніки стрибків у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням.
2. Розвивати швидкість стрибками зі скакалкою.
3. Розвивати гнучкість.
4. Вправляти у бігу з ловінням.
5. Розвивати спритність, уміння орієнтуватися в просторі рухливою грою «Продай, бабусю, качку».

Інвентар: музичний програвач, свисток, предмет заввишки до 80 см, скакалки.

Сюжет уроку

Сьогодні у нас урок про молодшого брата Супер Маріо — Луїджі. Луїджі завжди носить зелену сорочку й зелену кепку. Він зазвичай поводитьсь більш скромно, ніж Маріо, але він досить полохливий. Найбільше боїться привидів.

(До різновидів ходьби та бігу) Луїджі йде на город.

(До ЗРВ) Прийшов Луїджі на город.

(До розвитку швидкості) Побачив Луїджі городнє опудало, злякався та почав лупцювати його скакалкою.

(До стрибків у глибину) Луїджі перемиг городнє опудало. Йому зателефонував брат Маріо і покликав його негайно додому. Луїджі побіг, перестрибуючи через дині та великі кавуни.

(До розвитку гнучкості) А перед сном брати розтягують ніжки, аби краще спати.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекастом з п'яти на носок (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (25 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (20 с);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) *(для утворення двох (трьох) шеренг)*.

Комплекс ЗРВ

1. «Соняшник повертає голівку».

В. п. — о. с. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Морква виросла».

В. п. — сид на п'ятах, руки на колінах. 1 — встати на коліна, руки вгору, подивитись вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Квасоля».

В. п. — ноги на ширині плечей, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Картопля».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти вгору руки та ноги під кутом 45 град.; 3—4 — в. п.

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

5. «Капуста».

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги разом. 1 — зігнути ноги в колінах угору, руки за спину (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

6. «Городнє опудало».

Стрибки на обох ногах, у чергуванні з ходьбою (25 р.).

7. Вправа на відновлення дихання «Вітерець».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. 1—2 — підняти руки вгору, сплести пальці в «замок» (вдих); 3—4 — не розмикаючи рук, опустити їх униз уздовж обличчя, живота та колін (неначе вмиваючись), торкнутись руками підлоги (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: стрибки зі скакалкою (1—1,5 хв).

ОМВ. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у глибину: з висоти до 80 см

ОМВ. М'яке приземлення. Виконувати почергово. Стрибки на місці розучують для м'якого приземлення. З в. п. ноги на ширині плечей учні спочатку можуть виконувати вправу без допомоги рук (руки на пояс, потім опущені вздовж тулуба). Для цього вони згинають ноги в колінах до напівприсіду, потім розгинають і підстрибують угору, приземляючись у положення напівприсіду, спина випрямлена. Під час виконання вправи з допомогою рук — руки, опущені вздовж тулуба, одночасно зі згинанням ніг у колінах потрібно відвести назад, а в момент відштовхування підняти вгору дугою вперед і під час приземлення витягнути вперед. Після цього навчаються стрибати вниз. Спочатку зістрибують із гімнастичної лави (в. п. — напівприсід, руки попереду, намагатися зберегти рівновагу). У міру опанування стрибка руки відводять назад; змахувати ними і відштовхуватися слід водночас. Потім учні стрибають, збільшуючи поступово висоту.

Рухлива гра «Продай, бабусю, качку»

Діти утворюють коло. Всі діти — «качки». У середині кола стоїть «бабуся», за колом — «вовк».

В о в к. Продай, бабусю, «качку Олю».

Б а б у с я. Бери!

«Качка Оля» вибігає з кола, «вовк» має її наздогнати. Якщо «качка» встигла оббігти коло і прибігти на своє місце, «вовк» просить продати іншу «качку». Якщо ж упіймав «качку», забирає до себе і знову йде до «бабусі» по «качку».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: махові рухи правою та лівою ногою у бічній і лицьовій площині.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Ви сміливі діти, на відміну від Луїджі, який завжди лякається привидів, городніх опудал та висоти.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ без предметів

1. «Гвинтокрил».

В. п. — ноги нарізно, кисті до плечей. 1—3 — колові рухи вперед; 4 — в. п.; 5—7 — колові рухи назад; 8 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. «Спіраль».

В. п. — сидючи на підлозі, ноги схресно, руки на колінах. 1 — поворот тулуба праворуч, руками торкнутись підлоги (видих); 2 — в. п. (вдох); 3 — поворот тулуба ліворуч, руками торкнутись підлоги (видих); 4 — в. п. (вдох).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Пружинка».

В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. 1 — повільний нахил тулуба назад; 2 — в. п.

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

Або

«Пружинка — 1».

В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — повільний нахил тулуба назад; 2 — в. п.

4. «На пляжі».

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом. 1—2 — підняти голову вгору, розігнути руки, прогнути спину (вдох); 3—4 — в. п. (видих).

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

5. «Я в будиночку».

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

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

Або

«Я в будиночку — 1».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — зігнути коліна, підтягнути ноги до грудей, головою торкнутись колін; 3—4 — в. п.

6. «Кішечка».

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

ОМВ. 8 р.

7. Потанцюємо!

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підвестись на носки, розвести п'яти в сторони; 2 — підвестись на п'яти, розвести носки в сторони; 3 — звести носки разом; 4 — звести п'яти разом.

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

Або

Замінити вправу 7 на «Гойдаємось на човнику».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. Перекати з п'ят на носки та на впаки.

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

8. Вправа на відновлення дихання «Погріємось».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — розвести руки в сторони (вдих); 2 — присісти, обхопити коліна руками, голову нахилити до колін (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

Рухлива гра «Футбол»

Діти лежать на животі по колу, обличчям до центру, руки під підборіддям, ноги разом. Ведучий кидає м'яча будь-якому гравцеві. Відбити потрібно двома руками, прогинаючись, підняти голову й груди. Ноги залишаються притиснутими до підлоги.

Рухлива гра «Шайбу в коло»

Накреслити два кола діаметром 20–30 см з інтервалом 1,5–2 м. Гравці розташовуються на відстані 3–5 м від свого кола. Їхнє завдання: закинути шайбу в коло (влучання на лінію не зараховується). Кожний гравець має право на 3–5 кидків (залежно від кількості гравців). Перемагає гравець, який має більшу кількість влучень.

Рухлива гра «Третій зайвий»

Гравці утворюють два кола і шикуються у потилицю одне за одним, обличчям до центру кола. Вибирають двох ведучих, які стоять поза колом. Один із них тікає, а інший наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти у коло і стати попереду якої-небудь пари. Гравець у колі, який став третім, починає тікати і рятується від ловця. Піймавши (заквацавши) гравця, ловець сам починає втікати, а інший гравець — ловити. Перемагають гравці, які найменшу кількість разів опинялися у ролі ловців.

Правила гри

1. Гра починається за сигналом керівника.
2. Ведучим заборонено перебігати через коло.
3. Якщо ловець довго не може заквацати гравця, який тікає, його змінюють інші.

Урок № 86 «НА ГОРОДІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням.
2. Розвивати швидкість стрибками зі скакалкою.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати навички метання рухливою грою «Влучно в обруч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, предмет заввишки до 80 см, скакалки, обручі.

Сюжет уроку

У дитинстві мені дуже не подобалося поратися на городі. Я хотіла грати, а не полоти бур'ян чи викопувати картоплю. Але допомагати батькам та бабусі з дідусям потрібно!

(До розвитку швидкості) Якщо ми побачимо на городі велетенське опудало, що будемо робити?

(До стрибків) Зістрибуємо з колоди, що перегороджує нам шлях додому.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (25 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (20 с);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (1—3) *(для утворення двох (трьох) шеренг)*.

Комплекс ЗРВ

1. «Соняшник повертає голівку».

В. п. — о. с. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Морква виросла».

В. п. — сид на п'ятах, руки на колінах. 1 — встати на коліна, руки вгору, подивитись вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Квасоля».

В. п. — ноги на ширині плечей, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Картопля».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти вгору руки та ноги під кутом 45 град.; 3—4 — в. п.

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

5. «Капуста».

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги разом. 1 — зігнути ноги в колінах угору, руки за спину (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

6. «Городнє опудало».

Стрибки на обох ногах, у чергуванні з ходьбою (25 р.).

7. Вправа на відновлення дихання «Вітерець».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. 1—2 — підняти руки вгору, сплести пальці в «замок» (вдих); 3—4 — не розмикаючи рук, опустити їх униз уздовж обличчя, живота та колін (неначе вмиваючись), торкнутись руками підлоги (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: стрибки зі скакалкою (1—1,5 хв).

ОМВ. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у глибину: з висоти до 80 см.

ОМВ. Див. урок № 85.

Рухлива гра «Влучно в обруч»

Учні утворюють дві команди і шикуються в дві колони. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, на відстані 6—8 м по середині майданчика лежить обруч. Учитель дає сигнал, після чого перші учні в колонах кидають свої м'ячі у обруч. Далі — другі, треті та ін. Виграє команда, яка більше разів влучить у обруч.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

*** Прохання від автора**

Будь ласка, попросіть не відмовляти у допомозі дорослим, коли вони просять, особливо членам родини. Це дуже правильно, якщо діти допомагають своїй родині та дорослим. Особливо слід допомагати своїм бабусям та дідусям.

Урок № 87 «ЧЕРВ'ЯК ДЖИМ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням.
2. Розвивати швидкість стрибками зі скакалкою.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати навички метання рухливою грою «Влуч у мішень».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, предмет заввишки до 80 см, великий м'яч, скакалки.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім історію про черв'яка Джима, який боровся зі злом. Джим був звичайним черв'яком, який поїдав гумус і рятувався від ворон. Але йому пощастило стати супергероєм. Як саме? Дізнаєтеся під час заняття.

(До ЗРВ) Де живуть черв'яки? *(На городі, в землі.)* Вирушаймо на город.

(До розвитку швидкості) Одного разу в космічному просторі злий Психоворон на-здобнав космічний корабель з украденим на ньому високотехнологічним космокібер-костюмом, сконструйованим професором Мавпоголовом. Скафандр був призначений для злої королеви, яка прагнула завоювати галактику. Після космічного бою скафандр потрапив на землю. Джим випадково опинився всередині його коміра. Зрештою він мутував у великого й розумного (для черв'яка!) супергероя із надзвичайними здібно-стями.

(До стрибків) Джим підслухав розмову Психоворона зі злою королевою про її пла-ни стосовно своєї сестри принцеси. Джим вирушає рятувати принцесу, перемагаючи на своєму шляху безліч ворогів і долаючи різні перешкоди.

(До гри) Коли Джим виконав свою супермісію, він повернувся додому до своїх дру-зів, аби відпочити й пограти.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ☐ ходьба (10 с);
- ☐ ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ☐ ходьба перекатом з п'яти на носок (10 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ ходьба дрібними та широкими кроками (25 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с);
- ☐ біг у середньому темпі (20 с);
- ☐ біг на прямих ногах, ноги вперед (10 с);
- ☐ ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) *(для утворення двох (трьох) шеренг)*.

Комплекс ЗРВ

1. «Соняшник повертає голівку».

В. п. — о. с. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови лі-воруч; 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Морква виросла».

В. п. — сид на п'ятах, руки на колінах. 1 — встати на коліна, руки вгору, подивитись вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. «Квасоля».

В. п. — ноги на ширині плечей, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Картопля».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти вгору руки та ноги під кутом 45 град.; 3—4 — в. п.

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

5. «Капуста».

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги разом. 1 — зігнути ноги в колінах угору, руки за спину (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

6. «Городнє опудало».

Стрибки на обох ногах, у чергуванні з ходьбою (25 р.).

7. Вправа на відновлення дихання «Вітерець».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. 1—2 — підняти руки вгору, сплести пальці в «замок» (вдих); 3—4 — не розмикаючи рук, опустити їх униз уздовж обличчя, живота та колін (неначе вмиваючись), торкнутись руками підлоги (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: стрибки зі скакалкою (1—1,5 хв).

ОМВ. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у глибину: з висоти до 80 см.

ОМВ. Див. урок № 85.

Рухлива гра «Влуч у мішень»

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, посередині майданчика лежить великий м'яч. Учитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра триває. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості: махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 88 «ДОМОВЕНЯ КУЗЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Ознайомити з фізичними вправами та їхнім впливом на фізичний розвиток.
2. Навчати техніки стрибків у глибину, різко вигнувшись, з висоти 60—80 см.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Найкраща пара».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, мати, опора заввишки 60—80 см, м'ячі, кубики.

Сюжет уроку

Одного разу переселили людей із будинку в новий мікрорайон, а вони забули забрати із собою найголовніше — домовика. Скоріше — домовеня, тому що він зовсім дитина. Наставник у нього, звісно, був, і мешкав він у сусідньому, теж призначеному під знос будинку. Не можна домовикові без будинку, ніяк не можна. І вирішив тоді Кузя оселитися в одній із квартир багатоповерхівки, що побудували напроти. Мешкала там гарна дівчинка Наталка, яку потрібно всіх справ домашніх навчити. Так тільки знову лихо! Немає у квартирі ані горища, ані підвалу, ані комори із припасами — ніде домовеняті оселитися. А показуватися дорослим не можна, адже вони у домовиків не вірять, миттю з будинку виженуть.

Отут ще Баба Яга нагодилася, хоче капостити. А хто, крім домовика, від Баби Яги захистить? І почали домовеня Кузя і його подруга Наталка займатися фізкультурою, аби зміцнити й мати сили для прибирання вдома й для боротьби з Бабою Ягою.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Фізичні вправи та їхній вплив на фізичний розвиток. Фізкультура — це невичерпне джерело сили і здоров'я. Фізкультура є важливим засобом продовження життя. Вона розвиває волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнює здоров'я, загартовує організм, запобігає захворюванням. Діти, які мало рухаються і недостатньо перебувають на свіжому повітрі, ростуть кволими та вередливими. Вони невпевнені у власних силах, погано вчаться. Фізичні вправи сприятливо впливають на організм людини, тому фізкультурою повинні займатися всі люди — незалежно від статі, віку, здоров'я.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба;
- ходьба з носка (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (35 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Покажи прапорці».

В. п. — о. с. 1 — крок правою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 4 — в. п.

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

2. «Потягусі».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1 — підняти ліву руку, потягнутися вперед — угору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти праву руку, потягнутися вперед — угору (вдих).

ОМВ. Плечі не піднімати (8 р.).

3. «Поклади прапорці».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — нахил тулуба вперед, покласти прапорці на підлогу (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вперед, узяти прапорці з підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Регулювальник».

В. п. — стоячи на колінах, руки з прапорцями біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. «Ножиці».

В. п. — лежачи на спині, руки з прапорцями вздовж тулуба. 1—2 — перехресні рухи ногами; 3 — в. п.

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

6. «Потанцюємо!».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки вниз. 1 — виставити праву ногу на п'яту вперед; 2 — на носок; 3—5 — притупнути; 6 — виставити ліву ногу на п'яту вперед; 7 — на носок; 8—10 — притупнути.

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

7. Вправа на відновлення дихання «Співак».

В. п. — о. с. 1 — повільний (вдих) носом, руки підняти вперед до рівня грудей (затримати дихання); 2 — повільний (видих) ротом, руки опустити вниз, голову на груди, сказати: «У-у-у».

ОМВ. Темп виконання повільний (4—6 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Стрибки у глибину: різко вигнувшись з висоти 60—80 см

ОМВ. По одному, зістрибування з опори. Страхування.

В. п. — стоячи ноги нарізно (між стопами вміщується долоня), зігнути ноги, нахилити тулуб уперед, руки відвести назад. Виконуючи мах руками вперед — угору, відштовхнутись ногами від опори (спочатку підлоги), виконати стрибок угору — вперед. Приземлитись на зігнуті ноги, п'яти разом носки нарізно, руки в сторони і набути о. с.

Рухлива гра «Найкраща пара»

Учні об'єднують у пари. За сигналом вони починають передавати м'яч протягом 20—30 с. Перемагає пара, яка за визначений час виконала більше передач. Спосіб передачі визначають перед початком гри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Сопілочка»

— Нумо пограємо на сопілочці. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілку до губ. Починайте повільно видихати, а на видиху спробуйте витягнути губи в трубочку. Потім почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр!

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 89 «ЧЕРВОНА ШАПОЧКА ПРОТИ ЗЛА»

Дата _____

Тема. Стрибкові вправи

Клас _____

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у глибину: різко вигнувшись з висоти 60—80 см.
2. Розвивати спритність рухливою грою «Зайці в горі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, мати, опора заввишки 60—80 см, м'ячі, кубики.

Сюжет уроку

Героїня нашого уроку — відважна учениця школи шпигунів, яка вже неодноразово успішно розплутувала незвичайні злочини. Але в лісі постійно щось відбувається, а тому довго сидіти без справи їй не доводиться.

Цього разу трапилося щось жахливе — маленьких брата й сестру хтось викрав, а розслідувати доведеться дівчинці-детективові. Наодинці вона має протистояти злочинності...

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба;
- ходьба з носка (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (35 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Покажи прапорці».

В. п. — о. с. 1 — крок правою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 4 — в. п.

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

2. «Потягусі».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1 — підняти ліву руку, потягнутися вперед — угору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти праву руку, потягнутися вперед — угору (вдих).

ОМВ. Плечі не піднімати (8 р.).

3. «Поклади прапорці».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — нахил тулуба вперед, покласти прапорці на підлогу (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вперед, узяти прапорці з підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Регулювальник».

В. п. — стоячи на колінах, руки з прапорцями біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. «Ножиці».

В. п. — лежачи на спині, руки з прапорцями вздовж тулуба. 1—2 — перехресні рухи ногами; 3 — в. п.

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

6. «Потанцюємо!».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки вниз. 1 — виставити праву ногу на п'яту вперед; 2 — на носок; 3—5 — притупнути; 6 — виставити ліву ногу на п'яту вперед; 7 — на носок; 8—10 — притупнути.

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

7. Вправа на відновлення дихання «Співак».

В. п. — о. с. 1 — повільний (вдих) носом, руки підняти вперед до рівня грудей (затримати дихання); 2 — повільний (видих) ротом, руки опустити вниз, голову на груди, сказати: «У-у-у».

ОМВ. Темп виконання повільний (4—6 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Стрибки у глибину: різко вигнувшись з висоти 60—80 см

ОМВ. По одному, зістрибування з опори. Страхування.

В. п. — стоячи ноги нарізно (між стопами вміщується долоня), зігнути ноги, нахилити тулуб уперед, руки відвести назад. Виконуючи мах руками вперед — угору, відштовхнутись ногами від опори (спочатку підлоги), виконати стрибок угору — вперед. Приземлитись на зігнуті ноги, п'яти разом носки нарізно, руки в сторони і набути о. с.

Рухлива гра «Зайці в городі»

Креслять два кола на відстані 3—4 м. Внутрішнє коло — «город», на якому знаходиться «сторож». Решта гравців — «зайці» — перебувають між колами. Вони стрибають у «город» і вистрибують назад. «Сторож» несподівано починає ловити «зайців». Наздоганяти їх він може до зовнішнього кола. Коли спіймано 3—4 «зайці», обирають нового «сторожа».

ОМВ. Переміщатись стрибками на обох ногах або на одній нозі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Гра «Жива скульптура»

Грають кілька команд по 5—7 гравців. Починає перша команда. Один з гравців — «скульптор», будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути «полювання лисиці», або «годування куркою курчат», або «зграйка риб» тощо. Гравці команди-суперниці відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Ведучий коментує, чия композиція була найбільш вдалою і визначає переможців. Можливий варіант, коли ведучий сам дає скульптору (тему) майбутньої композиції.

ОМВ. Скульптура може бути «динамічною», тобто гравці можуть робити окремі рухи та відтворювати необхідні звуки, але сходити зі своїх місць їм заборонено.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 90 «ЗОРЯНІ СОБАКИ: БІЛКА ТА СТРІЛКА»

Дата _____

Тема. Стерикові вправи

Клас _____

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у глибину, різко вигнувшись, з висоти 60—80 см.
2. Розвивати спритність естафетою з обручами.
3. Вправляти у стрибках рухливою грою «Космонавти».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, мати, опора заввишки 60—80 см, 2 обручі, кубики.

Сюжет уроку

Талановита Білка виступала в цирку. Невдалий номер циркачки призвів до того, що вона опинилася далеко від своєї трупи й познайомилася зі Стрілкою та пацюком, які по-невірялися смітниками. Ловець тварин-безхаток спіймав усю компанію й відправив у центр підготовки польотів у космос. Важку підготовку доведеться пройти трійці, аби здійснити задумане. Та й суперників буде важко перемогти. Подруги полетять у космос.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба, ходьба з носка (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (35 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ із прапорцями (Див. урок № 88.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Стрибки у глибину: різко вигнувшись з висоти 60—80 см

ОМВ. По одному, зістрибування з опори. Страхування. (Див. урок № 88.)

Естафета з обручами

Гравці об'єднуються у дві команди. По одному учасникові від команди стоять на фініші з обручами напроти кожної команди. Кожен учасник з команди біжить до обруча, пролазить крізь нього і повертається бігом, передаючи естафету наступному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Космонавти»

Учитель

Ми готові навіть завтра
Записатись в космонавти.
Сядем сміло ми в ракету
І покинемо планету.
Раз-два, по порядку,
Три-чотири, на посадку!

Одна половина майданчика — «Земля», інша — «Місяць». Вони з'єднані доріжками — «космічними трасами». До «польоту» на Місяць із Землі готуються «ракети» — групи по 8—10 учнів. Гравці шикуються в колону. Учитель

пояснює, що під час польоту «космонавтам» доведеться подолати велике навантаження на старті, а коли «ракета» вийде на «орбіту», то «космонавт» перебуватиме в стані невагомості. «Космонавти» розповідають, що в такому стані краплі води перетворюються в кульки і плавають у повітрі, доки не прилипнуть до якогось предмета. «А зараз ми полетимо на Місяць», — говорить учитель.

Учитель

Ждуть швидкі на нас ракети
Для польотів на планети.
Не хвилюйтесь, діти, ні,
Бо є правило у грі:
Хто останнім добирається —
Той на Землю повертається.

Після команди «Ракети на старт!» — усі гравці в колонах рівняються, кожен кладе руки на плечі товаришеві, який стоїть попереду. Вчитель рахує: 10, 9, 8, 7, 6... Коли він скаже «один» і дасть команду «Старт!», діти опускають руки — «ракети», набираючи швидкість, «летять» по своїх «трасах». Гравці повинні повсякчас триматися разом, аби не виникало розривів (для цього можна взятись за руки). Команда, яка вийшла за лінію, залишає гру. Коли лунає команда «Невагомість!», усі стрибають на одній нозі. Після команди «Невагомість минула!» учасники гри продовжують бігти. Команда, яка першою «досягла Місяця», — перемагає.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 91 «ВІННІ-ПУХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вивчити техніку виконання зупинок м'яча, що котиться, підошвою та внутрішнім боком ступні; ударів внутрішнім боком ступні по м'ячу, що котиться.
2. Розвивати швидкість рухливою грою «У ведмеда у бору».
3. Розвивати витривалість бігом у чергуванні з ходьбою до 400 м.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

Давним-давно, здається, у минулу п'ятницю, жило в одній країні ведмежа під іменем Вінні-Пух. А чому під іменем? Тому що, над його дверми був напис: «Вінні-Пух», а він під ним жив. Одного разу Вінні-Пух вирушив до лісу, щоб трішки підкріпитися — він завжди був не проти підкріпитися. Крім того, він був поетом, у вільний час складав вірші й навіть пісеньки...

(До ходьби та бігу) Невгамовне ведмежа, ідучи лісом і наспівуючи пісеньки, побачило Високий-Превисокий дуб з медом у вулику з бджолами на верхівці. Спочатку сам, а потім за допомогою свого друга поросяти П'ятачка, ведмежа Вінні-Пух, вигадуючи різні способи, усіляко намагається дістатися меду.

Ішов Вінні-Пух дуже довго.

(До ЗРВ) Стомився Вінні-Пух іти та вирішив трохи розім'ятись.

(До розвитку швидкості) Вінні-Пух побачив Високий-Превисокий дуб з медом у вулику на верхівці з бджолами та побіг до нього.

(До зупинок та ударів) Заліз ведмідь лапою у вулик, а на нього напали бджоли. Захищаючи свою домівку, вони погнали Вінні-Пуха так, як футболісти ганяють футбольний м'яч.

(До розвитку витривалості) Вінні-Пух зрозумів, що йому бракує витривалості, бо бджоли гналися за ним дуже довго.

(До розвитку гнучкості) Заморився Вінні-Пух. Зараз йому потрібно ніжки розтягнути.

Йому все ж таки вдалося втекти від бджіл... Хоча він і не зміг узяти меду з вулику, але все ж таки лапу вмочив та облизав.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба «як гімнасти» з носка, руки на пояс (10 с); ходьба (10 с); ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (10 с); ходьба звичайна (10 с); біг у середньому темпі (20 с); біг «змійкою» (30 с); ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.
ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).
2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, зігнуті руки перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Спина пряма (8 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки на стегна; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).
8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Рухлива гра «У ведмедя у бору»

Вибирають ведучого — «ведмедя». Для нього на майданчику відгороджують місце для «барлога». На протилежному кінці — діти. За сигналом учителя діти йдуть до «ведмежого барлогу», підходять якнайближче і промовляють:

У ведмедя у бору	А ведмідь сидить
Гриби, ягоди беру,	І на нас ричить.

Після цих слів «ведмідь» починає ловити дітей, а ті намагаються сховатися в свій «будиночок». Спійманих дітей «ведмідь» відводить до себе в «барліг». Вони пропускають одну чергу гри. Коли «ведмідь» спіймав 4—5 дітей, призначають нового «ведмедя».

ОМВ. «Ведмідь» не має права вийти з «барлога», поки діти не скажуть останнє слово вірша. Того, хто вийшов за лінію майданчика, вважають спійманим. «Ведмедю» дозволено ловити дітей тільки до лінії «будинку».

Техніка виконання удару по м'ячу, що котиться, внутрішнім боком ступні

ОМВ. Під час удару вага тіла переміщується на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч знаходиться на рівні носка опорної ноги, приблизно за 10 см збоку. Носок ноги, якою учень завдає удару, розвернутий назовні під прямим кутом (щодо опорної ноги), внутрішнім боком уперед і в такому положенні зберігається як у момент удару, так і після нього.

Послідовність навчання

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця; удар по м'ячу, що котиться.

Зупинки м'яча, що котиться, внутрішнім боком ступні, підшвою

Підготовча фаза — набути одноопорного положення. Вага тіла на опорній нозі, злегка зігнутій для утримання рівноваги. Ногу, що зупинятиме м'яч, виносять назустріч м'ячеві.

Робоча фаза — уступаючий (амортизуючий) рух ногою, яка зупиняє. Ця нога дещо розслаблена. У момент дотику м'яча з поверхнею ноги починається рух назад, що поступово уповільнюється, і швидкість м'яча знижується.

Заклучна фаза — набуття в. п. для наступних дій.

Послідовність навчання:

- імітаційні вправи без м'яча;
- зупинка м'яча, що котиться назустріч;

ОМВ. Виконувати в парах (перешикування в 2 шеренги) на відстані 7—10 м.

Розвиток витривалості: біг у чергуванні з ходьбою до 400 м (3—4 хв).

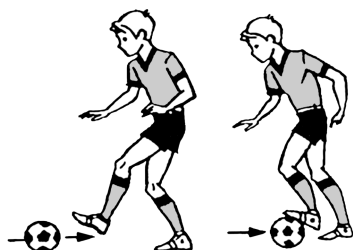
ОМВ. По колу, одне за одним.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 92 «АНДРІЙ ШЕВЧЕНКО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити техніку виконання зупинок м'яча, що котиться, підошвою та внутрішнім боком ступні; ударів внутрішнім боком ступні по м'ячу, що котиться.
2. Розвивати швидкість рухливою грою «Шпаки».
3. Розвивати витривалість бігом у чергуванні з ходьбою до 700 м.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

Перші кроки у футболі Андрій зробив на спортмайданчику школи в місті Київ. На одному з дитячих турнірів Шевченка завдяки його швидкості та наполегливості примітив тренер дитячо-юнацької спортивної школи київського «Динамо» Олександр Шпак і запросив у свій клас. Тренер одразу зазначив, що зарахований ним до динамівської школи дев'ятирічний хлопчик здатний швидко вчитися. До того ж тренер, як ніхто інший, зі своєї практики знав, що здобувати футбольні знання хочуть багато, натомість добувати їх своєю працею можуть далеко не всі. Шевченко був з категорії тих, хто працював, не шкодуючи своїх сил і йшов до своєї мети до кінця. За футбольними мірками Шевченко був справжнім вундеркіндом.

З дитячої футбольної школи Андрій потрапив до команди «Динамо-2», минаючи третю команду. Його талант і здібності були очевидними. Батьки Андрія спочатку були проти захоплення сина. Його батько прагнув, щоб після закінчення школи Андрій став військовим. Але тренер переконав батьків у тому, що в їхньої дитини є перспективи у футболі.

1990 року на товариському турнірі «Кубок Іана Раша» Андрій став кращим бомбардиром, наймолодшим з-поміж усіх учасників. Зірка футбольного клубу «Ліверпуль» Іан Раш після матчу подарував Шевченку нові бутси. До основного клубу він також увірвався стрімко. У складі команди Шевченко, який починав на позиції опорного півзахисника, завоював свої перші міжнародні призи й титули.

2016 року Шевченко був затверджений на пост головного тренера збірної України. Андрій Шевченко, пов'язавши свою долю з динамівським клубом, ще раз підтвердив істину про те, що найкоротший шлях до здобуття слави — це робити все за покликом серця.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як гімнасти» з носка, руки на пояс (10 с);
- ходьба (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (20 с);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).

2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, зігнуті руки перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Спина пряма (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки на стегна; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидко, а підняття повільне (8 р.).
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).
8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Розвиток швидкості: рухлива гра «Шпаки».

На одному боці майданчика накреслено кола діаметром 1 м і «шпаківні». Усі діти — «шпаки». Їхня кількість непарна, а до «шпаківні» можуть «залітати» тільки двоє «шпаків». Якщо кількість дітей у класі парна, то у грі може взяти участь учитель. Після слів учителя: «Шпаки летять!» — діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком у різних напрямках якнайдалі від «шпаківень». Після слів: «Шпаки прилетіли!» — учні швидко біжать до «шпаківень». Дитина, яка спізнилася зайняти місце у «шпаківні», програла.

Удари по м'ячу, що котиться, внутрішнім боком ступні

Зупинки м'яча, що котиться, внутрішнім боком ступні та підшвою

ОМВ. (Див. урок № 91.)

Виконувати в парах (перешиккування в 2 шеренги) на відстані 7—10 м.

Розвиток витривалості: біг у чергуванні з ходьбою до 700 м (4—5 хв)

ОМВ. По колу, одне за одним.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 93 «ЦИБУЛІНО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити техніку виконання зупинок м'яча, що котиться, підошвою та внутрішнім боком ступні; ударів внутрішнім боком ступні по м'ячу, що котиться.
2. Розвивати швидкість естафетою «Хто швидше?».
3. Розвивати витривалість бігом до 1000 м.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

Цибуліно — хлопчик-цибулина. Усупереч загальній думці, що від цибулі течуть сльози, він дуже веселий і добрий хлопчик. Одного разу принц Лимон ходив вулицями свого міста. Цибуліно випадково наступив йому на ногу. Принц, розлютившись, наказав відшукати злочинця. Старий Цибулоне, батько Цибуліно, щоб урятувати сина, узяв його провину на себе, сказавши, що він сам наступив принцові на ногу. Старого відразу схопили й заарештували.

(До ЗРВ) Цибуліно вирішує за будь-яку ціну врятувати батька і для цього багато тренується.

(До розвитку швидкості) Цибуліно допомагають друзі — юний граф Вишенька (спадкоємець графинь Вишень), дівчинка Редиска, скрипаль Груша. Вони починають швидко діяти.

(До ударів та зупинок) Вони також допомагають куму Гарбузу врятувати його будинок від утисків жадібного синьйора Помідора. Вони на знак протесту грали у футбол помідорами замість м'ячів.

(До розвитку витривалості) Подруга Цибуліно Редиска порадила йому набратися терпіння й витримки, а також підказала, як можна виховати в собі витривалість та витримку.

(До розвитку гнучкості) Друзі розминають ніжки та перетворюються на каратистів.

Синьйор Помідор, розлютившись за футбол помідорами, схопив Цибуліно за волю, у результаті чого хлопчик-цибулинка вистрілив йому цибульною кислотою в очі. Помідор заплакав. Цибуліно визволив свого батька і переміг злого та дурного принца, а його поплічників вигнав з міста.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як гімнасти» з носка, руки на пояс (10 с);
- ходьба (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (20 с);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ

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

ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).

2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, зігнуті руки перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Спина пряма (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки на стегна; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидко, а підняття повільне (8 р.).
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).
8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).
Перешикування у дві колони.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Розвиток швидкості: естафета «Хто швидше?»

Дві команди. Кожен учасник повинен добігти до певного предмета, доторкнутися до нього, повернутися назад і передати естафету наступному.

Перешикування у дві шеренги.

Удари по м'ячу, що котиться, внутрішнім боком ступні

Зупинки м'яча, що котиться, внутрішнім боком ступні та підошвою

ОМВ. Див. урок № 91. Виконувати в парах (перешикування в 2 шеренги) на відстані 7—10 м.

Розвиток витривалості: біг до 1000 м (5 хв).

ОМВ. Відновити дихання після бігу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, нагадайте дітям, що завжди слід захищати свої родини й родичів, допомагати їм, не кривдити, любити й цінувати батьків.

Урок № 94 «КАСПЕР»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчати техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій.
2. Навчати техніки стрибка у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг.
3. Розвивати спритність та швидкість рухливою грою «Боротьба за м'яч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

Лікар Харві подорожує країною разом зі своєю донькою Кет. Вони опиняються в Віпстафі — маєтку, у якому мешкають три злі привиди: Стретч, Стинкі й Фатсо.

(До ведення м'яча) Власниця особняка, міс Керріган, наймає лікаря Харві, аби вигнати привидів, сподіваючись знайти нібито заховані в замку скарби. Кет знайомиться з Каспером — дружелюбним привидом дитини, що відрізняється від своїх злих дядьків. Вони потоваришували. А на день народження Кет подарувала Касперу футбольний м'яч, аби вони разом могли грати у футбол.

(До стрибків) Тим часом міс Керріган наказує своєму адвокату Дібсу стежити за лікарем Харві й Кет, яка встигнула подружитися з Каспером. Дівчинка прагне влаштувати вечірку, аби сподобатися своїм однокласникам, особливо хлопцеві на ім'я Вік. Але обставини складаються так, що лікар Харві стає привидом, а ліків, що винайшов батько Каспера, вистачає тільки на одного... Лікар Харві винаходить новий вид пересування — стрибками.

Пожертвувавши можливістю знову стати людиною, Каспер отримує шанс потанцювати з Кет на балу. Добрий привид перетворює Каспера на живого хлопчика всього на одну годину.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

ЗРВ у русі

Ходьба на носках, руки вгору	15 м	У колоні по одному; дистанція 1 м
Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину	2 × 10 м	Вправа для формування постави
Перекатом з п'яти на носок	10—15 м	Спина пряма
Ходьба в повному присіді, руки на стегнах («гусячий крок»)	5—6 м	Спина пряма
Стрибки в повному присіді («жабки»)	5 м	Вправа для розвитку м'язів ніг
Біг (руки в сторони) — «літачки»	25—30 м	Вправа для розвитку координації рухів у русі
Біг «змійкою»	25—30 м	Дистанція — 1 м
Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих	20—25 м	Відновлення дихання

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ступні по прямій

ОМВ. На відстань 15—20 м, по черзі у двох колонах. Ведення зовнішнім боком ступні виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється від учня.

Під час ведення внутрішнім боком ступні учень спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторканням до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані й темп бігу не порушується.

Стрибок у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг

Вивчення техніки слід починати поштовхом однієї ноги.

ОМВ. Поштовхом двох ніг. Стрибок виконують з в. п. вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед — угору. Вправу починають з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз — уперед — угору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед — угору. Згинаючи ноги у колінних суглобах, підтягують їх до грудей (у групування). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносять уперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. Під час стрибків на твердій поверхні обов'язковими є м'яке приземлення і збереження рівноваги.

Рухлива гра «Боротьба за м'яч»

Учні об'єднуються у 2 команди і розбігаються залом, ведучий дає м'яч команді. Команда з м'ячем має зробити 10 передач (ведення та зупинки у раніше вивчений спосіб) так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Якщо команда-суперниця перехопить м'яч, гра триває.

ОМВ. Грати можна у виді змагань. Виграє та команда, яка отримує більше балів.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Пташки»

Діти уявляють, що вони маленькі пташки. «Літають лісом, вдихають його аромати і милуються його красою». Ось вони «присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат», а тепер «полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева». А ось «подув теплий літній вітерець». «Пташки разом із його поривом понеслися до лісового струмочка». «Сівши на краю струмочка, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистої, прохолодної водиці, похлюпалися і знову піднялися вгору». А тепер «приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 95 «ЯК БІЛКА ВСІХ ЗВІРІВ ПРИВЧИЛА ДО ЗАРЯДКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по дузі.
2. Повторити техніку стрибка у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Ривок за м'ячем».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

В одному великому й гарному лісі жили звірі. Усі вони були зайняті своїми справами: ведмідь Топтига мед збирав, їжак Пихтун гриби шукав, жаба Квакша на сонечку грілася й мух ловила. Жила в лісі й руда красуня білка Стрілка. Білка була завжди здоровою, гарною й бадьорою. Вона постійно то горіхи збирала, то білченят виховувала, то дупло в дереві прикрашала. Добре білці Стрілці жилося в лісі, з усіма звірами вона ладнала, тому звірі її дуже любили. Але було в білки одне «дивне» захоплення. Ніхто з її друзів звірів не міг збагнути, навіщо білка, як прокинеться, то по гілці стрибає, то по дереву вгору вниз лазить, то з білченятами у «квач» грає. Вирішили звірі в неї з'ясувати, навіщо вона щоранку це робить. Підходять вони до дерева, бачать, як білка взяла травинку й стрибає через неї. Ще більше звірі здивувалися. Стоять, дивляться на білку, але зрозуміти нічого не можуть, навіщо вона на гілці стрибає. Отут ведмідь не витримав і говорить:

— Білко, навіщо ти щоранку по гілках стрибаєш, по купинах скакаєш?

А білка ним відповідає:

— Друзі! Це ж ранкова зарядка! Вона потрібна для того, аби бути бадьорими, гарними й здоровими!

Звірі запитують:

— А як же робиться ця зарядка? Не всі можуть по гілках стрибати, як ти.

Білка заспокоює:

— Не засмучуйтеся, друзі! Я й вам покажу, як її потрібно виконувати. Будете її зі мною щодня робити. Тільки є одна умова!

— Яка?

— Потрібно не лінуватися, а намагатися всі вправи за мною повторювати.

Наступного дня звірі, як і обіцяли, прийшли до дерева, де мешкала білка. Говорить вона лісовим жителям:

— Молодці! Тепер вишикуйтеся всі в ряд! І вправи за мною повторюйте.

Звірі вишикувалися в ряд і почали за білкою рухи повторювати. Спочатку вона нахили робила в сторони так швидко й спритно, що ніхто не встигав за нею. Білка також віджималася від землі, задніми лапками випади робила вперед — назад, стрибала й бігала. Потім вона присіла десять раз, звірі теж. Звірі знеслилися, сіли на траву відпочити. А білка й говорить:

— Не засмучуйтеся, друзі! Усе у вас вийде! Головне — щодня ранкову зарядку робити.

Звірі прийшли й наступного дня, і через день. Виконували разом із білкою Стрілкою зарядку щодня. Почали помічати, що легше присідати стало, усе більше віджимань робити можуть, менше хворіли, зміцніли, збадьорилися. І говорять якимось білці:

— Спасибі, білко! Ти нас до ранкової зарядки привчила, тому тепер ми здорові й гарні!

Тепер щоранку в лісі звірі виконують зарядку. Адже це корисно, весело й здорово!

ХІД УРОКУ

II. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

ЗРВ у русі

Ходьба на носках, руки вгору	15 м	У колоні по одному; дистанція 1 м
Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину	2 × 10 м	Вправа для формування постави
Перекатом з п'яти на носок	10—15 м	Спина пряма
Ходьба в повному присіді, руки на стегнах («гусячий крок»)	5—6 м	Спина пряма
Стрибки в повному присіді («жабки»)	5 м	Вправа для розвитку м'язів ніг
Біг (руки в сторони) — «літачки»	25—30 м	Вправа для розвитку координації рухів у русі
Біг «змійкою»	25—30 м	Дистанція — 1 м
Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих	20—25 м	Відновлення дихання

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ступні по дузі

ОМВ. На відстань 15—20 м, по черзі у 2 колонах на протилежних сторонах майданчика. (Див. урок № 94.)

Стрибок у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг

ОМВ. Див. урок № 94.

Рухлива гра «Ривок за м'ячем»

Гравці об'єднуються у 2 команди, які шикуються у дві колони. Обирають ведучого і дають йому м'яч. Кожен гравець колони отримує свій номер. Коли вчитель називає номер, ведучий кидає м'ячі, а гравці з двох команд біжать за м'ячем.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Пташки»

Діти уявляють, що вони маленькі пташки. «Літають лісом, вдихають його аромати і милуються його красою». Ось вони «присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат», а тепер «полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева». А ось «подув теплий літній вітерець». «Пташки разом із його поривом понеслися до лісового струмочка». «Сівши на краю струмочка, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистої, прохолодної водиці, похлюпалися і знову піднялися вгору». А тепер «приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині».

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 96 «МАУГЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Закріпити техніку ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ступні між стійок.
2. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг.
3. Розвивати швидкість та спритність рухливою грою «День і ніч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі, стійки (кегли).

Сюжет уроку

Хлопчик на ім'я Мауглі потрапляє в дикі джунглі, де його приймають до себе у зграю вовки. Щодня він росте, міцнішає й розумнішає. Його навчають вовк Акелла й пантера Багіра, а кращими друзями стають ведмідь Балу й удав Каа. Вони намагаються передати юному сміливцеві всі свої знання про цей світ. У відповідь на доброту тварин Мауглі опікується своїм оточенням, поважає їхні правила. Загальна любов оточує хлопчика, адже, на його думку, вони всі однієї крові та є братами й сестрами одне для одного. Звірі навчають Мауглі. Тато Вовк навчав його своєї справи. Від Балу він дізнався, що мед і горіхи — так само смачна їжа, як і сире м'ясо. Багіра показувала, як полювати, попереджала про пастки на стежці й небезпечного Шерхана. За науку хлопець платить добротою, допомагає звірам у скрутні хвилини їхнього життя, витягає колючки з їхніх лап. Друзі й родина Мауглі можуть не боятися колючок і швидко бігати.

(До ведення м'яча) Але в цьому світі завжди будуть ті, хто прагне встановити свої правила й порядки, навіть у диких джунглях. Завдяки навчанню друзів, з дитини вироста доросла й сильна особистість, безстрашна людина, нещадна до тих, хто бажає скривдити кожного з її «родини». Навіть тигр Шерхан не зміг упоратися із Мауглі та був переможений ним. Після такої перемоги вовки закликають Мауглі очолити зграю, стати королем джунглів і дарують йому... футбольний м'яч!

(До стрибків) Багіра показувала, як потрібно правильно й спритно полювати. Слід затаїтися, підготуватися до стрибка й швидко накинутися на здобич.

(До гри) Коли Мауглі був маленьким, звірі часто веселили його іграми.

Любов і вірність, дружба й дотримання правил допомогли Мауглі усвідомити всю цінність життя. Мауглі виріс і став сильною особистістю з добрим серцем та ясным розумом.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

ЗРВ у русі

Ходьба на носках, руки вгору	15 м	У колоні по одному; дистанція 1 м
Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину	2 × 10 м	Вправа для формування постави
Перекатом з п'яти на носок	10—15 м	Спина пряма
Ходьба в повному присіді, руки на стегнах («гусячий крок»)	5—6 м	Спина пряма
Стрибки в повному присіді («жабки»)	5 м	Вправа для розвитку м'язів ніг
Біг (руки в сторони) — «літачки»	25—30 м	Вправа для розвитку координації рухів у русі
Біг «змійкою»	25—30 м	Дистанція — 1 м
Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих	20—25 м	Відновлення дихання

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 колон) або перешикування в колону по двоє.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Ведення м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ступні між стійок

ОМВ. На відстань 15—20 м, по черзі у 2 колонах. (Див. урок № 94.)

Стрибок у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг

ОМВ. Див. урок № 94.

Рухлива гра «День і ніч»

На відстані 2—3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Обабіч них на відстані 15—20 м креслять лінії «будинків». Дітей об'єднують у дві рівні команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Одна команда — «День», інша — «Ніч». За сигналом учителя «День!» команда «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей рахують, а потім вони повертаються на свої місця. Гра повторюється кілька разів, після чого вчитель рахує кількість спійманих дітей у кожній команді.

ОМВ. Ловити дозволено лише до лінії «будиночка». Перемагає команда, у якій виявиться більша кількість спійманих гравців суперника.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Пташки»

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Від автора

Казка навчає завжди залишатися чесним у будь-якій ситуації. Навчає поважати своїх рідних, близьких і оточуючих, а також тих, хто тебе виростив та виховав. Природа — це будинок людини, тому його потрібно берегти, намагатися жити в злагоді з навколишнім світом.

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчати стрибків у довжину із присіду в присід.
2. Розвивати витривалість бігом на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Лисиця і кури».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні лави.

Сюжет уроку

Якось раз на лісових зборах звірі вирішили провести Олімпійські ігри. З того дня почалася підготовка до Олімпіади. Усі звірі тренувалися, як могли. Заєць бігав наперегони зі своїми братами. Білка вирішила брати участь у стрибках у довжину. Цілими днями вона стрибала з гілки на гілку, з дерева на дерево. Ведмідь захотів змагатися з підняття ваг. З ранку до вечора він розгрібав завали повалених дерев, викорчовував старі пні. Вовк і Кабан вирішили брати участь у боротьбі. Нутрії, Бобри й Ондатри плавали наперегони одне з одним, аби брати участь у змаганні із плавання. Усі звірі були зайняті справою. Тільки Лисиця цілими днями спостерігала за всіма й посміювалася: «Тренуйтеся, тренуйтеся, а я переможу хитрістю, перше місце буде моїм!» Настав день змагань.

(До стрибків у довжину) Перше змагання було в стрибках у довжину. Лисиця погано вміла стрибати й придумала таку хитрість: вона непомітно прив'язала до спини невеликий моторчик і, коли настала її черга стрибати, то ввімкнула його й стрибнула найдалі. Але судді були уважними. Вони помітили цю хитрість і позбавили Лисицю першого місця. Як тільки не намагалася Лисиця, але перехитрити всіх її не вдалося. Перше місце посіла Білка. Лисиця дуже розлютилася, але попереду були інші змагання.

(До розвитку витривалості) Друге змагання було з бігу. Лисиця вирішила брати участь у цьому змаганні. Під час перегонів вона намагалася всім усіляко заважати: кому підніжку поставити, кого штовхне, кого налякає. Зрештою вона фінішувала першою. Але судді уважно спостерігали за всім, що відбувається. За погану поведінку її позбавили можливості брати участь у змаганнях. Лисиця розсердилася, але вирішила не здаватися й взяти участь в іншому виді спорту.

Третє змагання було підняття ваг. Піднімати учасники повинні були мішки з жолудями й шишками. Лисиця непомітно підклала собі мішки із сухим листям. Коли почалося змагання, Ведмідь випадково штовхнув мішки, які стояли близько Лисиці, й зрозумів, що вони дуже легкі. Він дуже розлютився — і як заричить на Лисицю! Та від страху накивала п'ятами.

Відтоді її в лісі ніхто не бачив. А звірі зробили висновок, що хитрістю ніколи не переможеш. Для того щоб бути сильним, спритним і швидким, потрібно займатися спортом, робити зранку зарядку й загартовуватися — тоді будеш найдужчим, найспритнішим і найшвидшим!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба приставним кроком (правим, лівим боком) із присіданням (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба випадами (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (для утворення 2 шеренг) або перешиккування в колони по двоє.

ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
2. В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
3. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
5. В. п. — стоячи, ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).
7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.
ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).
9. **Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі».**
В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).
ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

Стрибки у довжину із присіду в присід

ОМВ. Руки на стегнах.

Розвиток витривалості: біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.

ОМВ. Після бігу відновити дихання.

Рухлива гра «Лисиця і кури»

З-поміж учасників обирають «лисицю», «півня» і «мисливця». Решта учасників — «кури». Розставлено 3—4 гімнастичні лави — «сідала» для «курей». «Лисиця» в дальньому кутку зали. «Мисливець» (з двома м'ячами) у протилежному кутку. «Півень з курями» гуляють майданчиком, «дзюбають зерна». «Лисиця» за сигналом починає підкрадатись до «курей». «Півень», помітивши її, кричить: «Ку-ку-рі-ку!». «Кури» стрибають на «сідала», «півень» стрибає останнім. «Лисиця» хапає ту «курку», яка не встигла скочити на «сідало» або зістрибнула з нього, і веде її із собою, «мисливець» у цей час стріляє в «лисицю». «Уражену лисицю» замінюють іншою.

ОМВ. За один набіг «лисиця» не забирає більше однієї «курки». За сигналом «лисиця» залишає «курятник».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 98 «МАЛІ ОЛІМПІЙЦІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у довжину із присіду в присід.
2. Розвивати витривалість бігом на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.
3. Розвивати швидкісну витривалість рухливою грою «Потяг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, стійки.

Сюжет уроку

Одного разу Іванко й Михайлик дивилися телевізор, де транслювали Олімпійські ігри.

«Я теж хочу брати участь в Олімпійських іграх», — говорить Михайлик.

«Так, було б чудово отримувати нагороди й призи, бути відомими на всю країну, — відповів Іванко. — Але ми маленькі, а поки виростимо, багато часу мине».

«Нумо, Іванко, будемо тренуватися: бігати, стрибати, плавати», — запропонував Михайлик.

Іванко погодився на цю пропозицію. Кожний день у них був розпланований. Вони бігали, стрибали, плавали, грали у футбол. І так їм це сподобалося, що хотілося займатися дедалі більше. Наприкінці дня вони були дуже знесиленими, але задоволеними.

Учитель фізкультури помітив старання хлопчиків, почав запрошувати їх на різні змагання й спортивні заходи. Дітям це дуже подобалося. І хоча вони не прославилися на всю країну, натомість стали найшвидшими, найспритнішими у всій школі. Вони посідали призові місця й отримували нагороди в різних змаганнях. Так спорт сприяв їхньому успіху. Усі почали називати їх маленькими олімпійцями за їхні старання й волю до перемоги.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 97.

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 шеренг) або перешикування в колону по двоє-трьох.

ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. В. п. — стоячи, ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

Стрибки у довжину із присіду в присід

ОМВ. Руки на стегнах.

Розвиток витривалості: біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.

ОМВ. Після бігу відновити дихання.

Рухлива гра «Потяг»

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м), оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

ОМВ. Можна «чіпляти» по одному учасникові. Можна «чіпляти» по двоє учасників. Можна чіпляти всю команду.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 99 «ДОЛИНА СОЛОДОЩІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у довжину із присіду в присід;
2. Розвивати витривалість бігом на дистанцію до 500 м малої інтенсивності;
3. Розвивати влучність, силу кидка рухливою грою «Влучно в ціль».
4. Виконувати вправи для формування постави.

Інвентар: музичний програвач, свисток, мішечки з піском, дрібні предмети, малі м'ячі, кеглі або пляшки з водою.

Сюжет уроку

Сьогодні ми вирушимо до долини солодощів. Усі діти люблять солодощі. Чи є такі, хто не люблять? Підведіть руки, будь ласка!

(До різновидів ходьби та бігу) Отже, вирушаємо до яскравого та смачного світу, де все пахне ваніллю, печивом та фруктами.

(До ЗРВ) Ми прийшли до вафельної станції.

(До вправ на поставу) Безе, меренги, варення, джем, повидло, мармелад, конфітур, грильж, желе, зефір, пастила, цукерки, ірис, карамель, льодяники, креми, марципани, помадка, суфле, халва, лукум, цукати, шоколад, торти, печиво, пироги солодкі, ватрушки, булки, пончики, кекси, ромові баби, пряники та інші смаколики вилітають з прилавків магазинів і починають танцювати навколо вас. Потім падають вам на голову, утворюючи корону.

(До стрибків) Солодощі стрибають до вас, а ви стрибайте до них.

(До розвитку витривалості) Солодощі атакують нас, треба бігти!

Нагадаю вам, що надмірне вживання солодощів може призвести до карієсу та надмірної ваги. Солодощі слід їсти в помірній кількості. Ви дуже добре сьогодні попрацювали, закріпили всі знання за рік, всі навички. З наступного уроку ми починаємо підбивати підсумки за весь навчальний рік. Прошу вас поставитися до цього серйозно, зі старанністю, аби виявити гарні результати, та результати, яких ви досягли за перший рік навчання в школі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба приставним кроком (правим, лівим боком) із присіданням (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба випадами (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг) або перешиккування в колону по двоє-трое.

ЗРВ на місці

ОМВ. Див. урок № 98.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

Вправи для формування постави

Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з короною).

Кисті рук зчепити за спиною, праву руку тримати зверху над лопатками, ліву — внизу під лопатками («замочок»), змінювати положення рук. Виконувати вправу, перекладаючи дрібні предмети з руки в руку за спиною.

ОМВ. Зберігати правильну поставу, намагатись не втратити мішечок (по 8 р.).

Стрибки у довжину із присіду в присід

ОМВ. Руки на стегнах.

Рухлива гра «Влучно в ціль»

Місце для гри окреслюють. У ряд ставлять 10 кеглів (5 одного кольору і 5 іншого). Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води. Гравців об'єднують у дві команди. Кожна з них розташовується за лицьовими лініями на відстані 6—10 м від кеглів. Усі гравці отримують по малому м'ячику. За сигналом учителя збивають кеглі. Одна команда збиває кеглі одного кольору, інша — іншого кольору.

ОМВ. Кидати м'яч можна у різні способи. Гравці не повинні заходити за свої лінії, де стоять їхні команди. Збивати необхідно свої кеглі, а не кеглі команди-суперниці.

Розвиток витривалості: біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності

ОМВ. Після бігу відновити дихання.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

ОМВ. Можна виконати «танок маленьких каченят» або гру на увагу, якщо залишився час.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

100	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. «Човниковий» біг 4×9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів. Підбиття підсумків за рік. Нагадати про правила безпеки під час літніх канікул!	

Додаток 1. УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. СПРИНТЕРСЬКИЙ БІГ ДО 30 м

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовують) і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не зменшуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксують окремо.

Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

2. СТРИБКИ У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Тестування здійснюють відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинне бути на одному рівні.

3. БІГ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Обладнання: секундоміри; виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні

високого старту і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!». Час кожного фіксують окремо.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

4. «ЧОВНИКОВИЙ» БІГ (4 × 9 м)

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями; за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії; 2 дерев'яні кубики (5 × 5 см).

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасник набуває положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за наступним кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження

Результат учасника визначають за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидають, спробу не зараховують. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД ІЗ ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами — 20—30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, аби уникнути

їхнього згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Вправу слід виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують.

6. ПІДТЯГУВАННЯ

6.1. Підтягування у висі (хлопці, дівчата)

Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2—3 см; лава; магnezія; брус чи перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину. На ширині плечей руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправу повторюють стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодну умову.

Загальні вказівки і зауваження

Кожному учасникові дозволено лише один підхід до перекладини.

Заборонено розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняють, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше ніж двічі поспіль.

6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)

Обладнання: перекладина діаметром 2—3 см, установлена на висоті 95 см; магnezія.

Опис проведення тестування

Учасник тестування набуває положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги — це суцільна лінія. За командою «Можна!» він, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, набуваючи вису лежачи. Вправу повторюють стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодну умову.

Загальні вказівки і зауваження

Заборонено згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи понад 3 с.

Дозволено робити лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняють, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж двічі поспіль.

Код	Ціна
ПШМ237	70,00

Додаток 2. ОРІЄНТОВНІ ПОКАЗНИКИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 2-х КЛАСІВ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній		
Швидкість: біг на 30 м, с.	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року		
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчатка — 900 хлопчики — 1000	
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчатка — 4 хлопчики — 2	
Сила: • підтягування у висі лежачи (дівчатка), разів • підтягування у висі (хлопчики), разів • або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівчатка — 8 хлопчики — 11 дівчатка — 8 хлопчики — 12	
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчатка — 14,0 хлопчики — 13,5	
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчатка — 95 хлопчики — 105	