

Г. С. Ільницька

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

I семестр



клас

Ільницька Г. С.
I-48 **Фізична культура. 1 клас. I семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2018. — 112 с. : іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3439-7

Видання складено за новою програмою (2017) для першого класу. Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. I семестр» є вдалим симбіозом дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Наведено 48 уроків для викладання у I семестрі.

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

**1 клас
I семестр**

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

Підп. до друку 25.06.2018. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 18-07/16-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua
Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 21. «Людина-маска»	53
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 22. «Тімон та Пумба»	55
ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ	6	Урок № 23. «Як козаки зустрічали	
1.1. Календарний план	6	прибульців»	57
1.2. Тематичний план	8	Урок № 24. «Поліція»	59
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ</i>		Урок № 25. «Том і Джеррі»	61
УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		Урок № 26. «Льодовиковий період»	63
ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ	9	Урок № 27. «Рататуй»	65
Урок № 1	9	Урок № 28. «Смурфіки»	67
Урок № 2. «Пташки»	11	Урок № 29. «Білка та Стрілка у космосі»	69
Урок № 3. «Баранчик Шон»	13	Урок № 30. «Корпорація монстрів»	73
Урок № 4. «Ну, постривай!»	15	Урок № 31. «Веселі конячки»	75
Урок № 5. «Маша та Ведмідь»	17	Урок № 32. «Панда Кунг-фу»	77
Урок № 6. «Пташина країна» (за мотивами		Урок № 33. «Супер Маріо»	79
мультфільму « <i>Angry birds</i> ») ч. 1	19	Урок № 34. «Пригоди Шрека»	81
Урок № 7. «Пташина країна» (за мотивами		Урок № 35. «Друзі з Мадагаскару»	83
мультфільму « <i>Angry birds</i> ») ч. 2	21	Урок № 36. «Пригоди піжами Сема»	85
Урок № 8. «Сіра хмаринка»	23	Урок № 37. «Чіп і Дейл»	87
Урок № 9. «Мангуст Ріккі-Тіккі-Таві»	25	Урок № 38. «Пірати»	89
Урок № 10. «Даша-мандрівниця»	27	Урок № 39. «Шпигуни»	91
Урок № 11. «Лунтик»	29	Урок № 40. «Веселі танці»	93
Урок № 12. «Динозаври-роботи»	31	Урок № 41. «Буратіно-танцівник»	95
Урок № 13. «Черепашки-ніндзя»	33	Урок № 42. «Господарський урок»	97
Урок № 14. «Рапунцель»	35	Урок № 43. «Астерікс та Обелікс»	99
Урок № 15. «Фіксики»	37	Урок № 44. «Бетмен»	101
Урок № 16. «Рибки»	39	Урок № 45. «Спайдермен»	103
Урок № 17. «Русалонька Аріель»	41	Урок № 46. «Правильна постава — сам собі	
Урок № 18. «Дивний мисливець»		лікар»	105
(за В. Сухомлинським)	43	Урок № 47. «Правильна постава — запорука	
Урок № 19. «Вуншпунш»	47	здоров'я»	109
Урок № 20. «У цирку»	51	Урок № 48. «Правильна постава — запорука	
		краси та здоров'я»	111

Передмова

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

Саме тому гімнастика посідає важливе місце у навчальних програмах з фізичної культури, а також у практичній роботі вчителів фізичної культури. Уважається, що гімнастика — це система фізичних вправ, що є основою державних програм фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку.

Засоби гімнастики:

- організаційні вправи, різновиди ходьби та бігу;
- загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами;
- вільні вправи;
- прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори);
- елементи акробатики та художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки тощо.

У перших класах школярі засвоюють основні засоби рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для опанування навичок пересувань;
- вправи для опанування навичок володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Цей період дійсно можна вважати певною школою формування початкової культури техніки виконання рухів (бігу, стрибків, метань, ходьби, різних рухів кінцівками тощо), що є засобами основної гімнастики.

Навчальна програма з фізичної культури для початкової школи є продовженням навчальної програми у ДНЗ, що відображено у відповідних державних стандартах. Зміст навчальної програми побудовано на основі макроциклу, розрахованого на 12 років навчання, що зумовлює циклічність навчального матеріалу, починаючи з ДНЗ.

У нашому виданні для учнів перших класів акцентовано увагу на вивченні техніки

виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість, оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у першокласників сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціальної адаптації молодших школярів до навчальної діяльності та навколишнього середовища.

Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. I семестр» є вдалим симбіозом дисципліни (для підтримування порядку та запобігання травматизму на уроках) та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям.

Навчальне видання складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури та допоміжний інвентар.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені 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.

Тривалість уроку — 35 хв.

Також ми пропонуємо учителям використовувати **орієнтовний музичний репертуар для супроводу уроків (українською, англійською, російською, італійською та іспанською мовами):**

- Monatik — Кружит.
- ТНМК — Молодець (не стій, стрибай).
- Нумер 482 — Добрий Ранок, Україно.
- Гайтана — Сонце нам сяє!
- Гайтана — Танці.
- Гайтана та діти світла — Африка.
- Гайтана — Діти світла.
- Гайтана та діти світла — Ялиночка.
- Гайтана — Be my guest.
- Гайтана та діти світла — Кукабарра.
- Гайтана та діти світла — Купите мне собаку.
- Гайтана та діти світла — Все профессии.
- Гайтана та діти світла — Каникулы.
- Руслана — Дикі танці.
- Руслана — У ритмі серця.
- Oceana — Endless summer.
- Євро 2012 — Україно вперед, Україно давай!
- ТНМК (до Євро 2016) — Віва Україно.

- Open kids — Круче всех.
- Мультфільм «Осторожно, обезьянки» — В каждом маленьком ребёнке (минусовка 2 мин 30 с):
- Shakira — waka waka (time for Africa).
- Ламбада (3 мин 24 с).
- На-fa-na-na.
- Adriano Celentano & Clown — La Pigiatura.
- Calvin Harris — Feels (feat. Pharrell Williams, Katy Perry & Big Sean).
- Потап и Настя — Руруру.
- Потап и Настя — Прилелето.
- Саундтреки з мультфільму «Фіксики».
- Саундтреки із мультфільму «Маша и Медведь» «Песенка-зарядка» и др..
- Crazy frog — Crazy frog in the house.
- Axel F — Crazy frog.
- Holly Dolly (холлі доллі) фінська полька.
- Gummy bear — I am gummy bear.
- Old Mcdonald had a farm.
- Саундтрек із мультфільму «Баранчик Шон».
- Ofenbach & Nick Waterhouse — Katchi (4:57).
- Вуншпунш — Wunshpunsh (2:10).
- Hans Zimmer — I Like To Move It.
- Саундтрек із мультфільмів «Король Лев» та «Акунаматата».
- Саундтрек із комп'ютерної гри «Супер Маріо».
- Саундтреки із мультфільму «Шрек».

Під час складання нашого навчального видання було використано такі **літературні та інтернет-ресурси**:

1. *Круцевич Т.* Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивный вестник Придніпров'я. — 2012. — № 2 (163). — С. 4—6.
2. *Луцки І. В.* Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: метод.

- посіб / І. В. Луцки. — Х. : Основа, 2007. — 208 с.
3. *Луцки І. В.* Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцки. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 126 с.
 4. *Луцки І. В.* Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота / І. В. Луцки. — Х. : Ранок, 2007. — 224 с.
 5. *Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М.* Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів — Вінниця : ВДПУ. — 2007 — 195 с.
 6. *Провозюк Г. Г.* Гра і здоров'я: методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку / Г. Г. Провозюк. — Тернопіль : Мальва-ОСО, 2005. — 114 с.
 7. *Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х. : ХДАФК, 2009. — № 2. — С. 157—160.*
 8. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>
 9. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
 10. <http://ukped.com/okhorona-zdorov-ia/6939-fizkultkhylynky-na-urokakh.html>
 11. http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blog-post_17.html
 12. https://www.obozrevatel.com/mamaclub/ranee-razvitie/material/dityachi_virshiki-434.html
 13. <http://www.procofieva.by.ru>.

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

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

I СЕМЕСТР (48 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>1-ша чверть — 24 години</i>		
1	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Шикування в шеренгу. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу»	
2	«Пташки». Шикування в шеренгу. Команда «Рівняйсь! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Літає — не літає»	
3	«Баранчик Шон». Шикування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Театр звірів»	
4	«Ну, постривай!». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Ну, постривай!»	
5	«Маша та Ведмідь». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «На свої місця»	
6	«Пташина країна (ч. 1)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Переліт птахів»	
7	«Пташина країна (ч. 2)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба на носках та на п'ятах. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пташки у шпаківні»	
8	«Сіра хмаринка». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Світлофор»	
9	«Мангуст Ріккі-Тіккі-Таві». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Життя лісу»	
10	«Даша-мандрівниця». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук. Рухлива гра «Повітря, земля, вода»	
11	«Лунтик». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба з високим підніманням стегон. ЗРВ із прапорцями. Основні положення ніг. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
12	«Динозаври-роботи». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Різновиди ходьби. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук та ніг. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»	
13	«Черепашки-ніндзя». Організаційні вправи. Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи, із захльостуванням гомілок назад. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14	«Рапунцель». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Спробуй злови»	
15	«Фіксики». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Секретне завдання»	
16	«Рибки». Організаційні вправи. Ходьба «змійкою». Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17	«Русалонька Аріель». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря»	
18	«Дивний мисливець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Дідусь і зайчата»	
19	«Вуншпунш». Розмикання та змикання. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Проженімо зло гучно»	
20	«У цирку». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кролики»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
21	«Людина-маска». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22	«Тімон та Пумба». Розрахунок на 1—2. Ходьба у напівприсіді та повному присіді. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	
23	«Як козаки зустрічали прибульців». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Горобчики»	
24	«Поліція». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Вершники-спортсмени»	
<i>2-га чверть — 24 години</i>		
25	«Том і Джеррі». Розрахунок номерів по порядку. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Кіт і мишеня»	
26	«Льодовиковий період». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
27	«Рататуй». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Совонька»	
28	«Смурфіки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки з поворотами та з просуванням. Лазіння/підлізання. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «По гриби»	
29	«Білка та Стрілка у космосі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Космонавти»	
30	«Корпорація монстрів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
31	«Веселі конячки». Організаційні вправи. Біг із високим підніманням стегон та закиданням гомілок назад. Стрибки у присіді. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Іподром»	
32	«Панда Кунг-фу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «До своїх прапорців»	
33	«Супер Маріо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Вовк у рову»	
34	«Пригоди Шрека». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Невід»	
35	«Друзі з Мадагаскару». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
36	«Пригоди піжами Сема». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
37	«Чіп і Дейл». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Техніка «човниково-го» бігу. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Виклик номерів»	
38	«Пірати». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39	«Шпигуни». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Шпигуни»	
40	«Веселі танці». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Танок м'ячів». Рухлива гра «Тихо-гучно»	
41	«Буратіно-танцівник». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Буратіно танцює». Рухлива гра «Буратіно та Мальвіна»	
42	«Господарський урок». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Садження картоплі»	
43	«Астерікс та Обелікс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Рибалка»	

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ

Дата _____

Клас _____

Урок № 1

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання.

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

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

— А зараз, діти, зверніть увагу на те, як ви стоїте. Нам потрібно, щоб ми зараз вишикувалися за зростом: хлопчики стають першими, за ними дівчатка. Високі хлопчики стають у шеренгу першими, а далі нижчі за зростом. Дівчатка так само.

Тепер перевірте своїх сусідів. Чи всі вишикувалися правильно за зростом? Вам потрібно підрівнятися під лінійку (лінія на підлозі). Не штовхайтесь плечима.

ОМВ. Шеренга — стрій, у якому учні розміщені одне біля одного на одній лінії. Шиккування за зростом. Рівняння по носках. Дотримання дистанції.

— Запам'ятали? Увага! А тепер пограймо у цікаву гру **«Швидко вишикуватися в шеренгу»**. Коли я дам команду «Швидко на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись. Домовилися? Будьте уважними!

Хід гри

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

ОМВ. Виконувати під музичний супровід.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—16 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. (*Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.*)

Це у нього голова — два. (*Руки кладуть на голову.*)

Це у нього вуха догори — три. (*Піднімають руки вгору.*)

Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. (*Повертають тулуб праворуч, ліворуч.*)

Це очі весело говорять — п'ять. (*Прикладають руки до очей.*)

Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. (*Імітують жування морквини.*)

Шубка тепла м'яка на ньому — сім. (*Плещуть у долоні.*)

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. (*Підстрибують на місці.*)

Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. (*«Саджають дерева», «притоптують ямки».*)

І хай сонце сяє з піднебесся — десять. (*Піднімаються на носках, руками тягнуться вгору.*)

ОМВ. Час виконання кожної вправи 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Гра на релаксацію «Цікава Варвара»

— Цікава Варвара дивиться ліворуч (*повернути голову ліворуч і 3 с утримувати положення*), дивиться праворуч (*голова праворуч*). А потім знову вперед — тут трохи відпочине (*голову повернути вперед і дивитися перед собою 3 с*). А Варвара дивиться вгору якнайдовше і якнайдалі! (*Підняти голову вгору і дивитися на стелю 5 с*.) Повертається назад! (*Набути в. п. — погляд вперед*.) А тепер подивимося вниз — м'язи шиї напружилися! (*Голову повільно опустити вниз і притиснути підборіддя до грудей*.) Повертаємося назад! (*Голову знову підняти і дивитися перед собою, розслабити м'язи*.)

ОМВ. Учитель промовляє слова, а учні виконують те, про що йдеться. Грати потрібно стоячи, в позиції ноги на ширині плечей, руки вниз, розслаблені.

— Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб нам залишити залу, потрібно дещо пригадати. Увага! В одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити учнів за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 2. «ПТАШКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу.
2. Навчати команди «Рівняйся! Струнко!».
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Літає — не літає».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

— Діти, сьогодні на уроці ми будемо пташками. Яких пташок ви знаєте? *(Відповіді учнів.)* Що пташки вміють робити? *(Літати та гарно співати.)* Пропоную вам стати на час уроку тією пташкою, назву якої ви знаєте. Я перетворю вас на пташок *(виконати помах рукою наче магичною паличкою)*. Оскільки пташки люблять та вміють літати, то ми пограємо у відому нам уже **гру «Швидко вишикуватися в шеренгу»**. Нагадаю пташині правила: коли я дам команду «Швидко на місце!» вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як уже вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись. Домовились? Будьте уважними. Отже, пташки, полетіли!

Хід гри

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

ОМВ. Виконувати під музичний супровід.

— Ой, які пташки вправні, уважні та спритні! Це дуже добре! Щоб у пташиній родині був порядок, потрібно бути слухняною пташкою, яка слухає дорослих. Отже, я доросла пташка. Пропоную вам, пташеняткам, навчитися порядку. Коли я промовлю: «Рівняйся!», ви повернете голову праворуч (або праворуч, де є якийсь об'єкт, щоб звернути увагу учнів). А коли промовлю: «Струнко!» ви повернете голову і подивитись на мене. Домовились? Спробуймо?

ОМВ. «Рівняйся!» — випрямити спину, опустити руки та розслабити плечі, голову повернути праворуч. «Струнко!» — поворот голови в положення прямо і за-вмерти.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. *(Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.)*

Це у нього голова — два. *(Руки кладуть на голову.)*

Це у нього вуха догори — три. *(Піднімають руки вгору.)*

Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. *(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)*

Це очі весело говорять — п'ять. *(Прикладають руки до очей.)*

Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. *(Імітують жування морквини.)*

Шубка тепла м'яка на ньому — сім. *(Плещуть у долоні.)*

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. (*Підстрибують на місці.*)
Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. (*«Саджають дерева», «притоптують ямки».*)
І хай сонце сяє з піднебесся — десять. (*Піднімаються на носках, руками тягнуться вгору.*)

ОМВ. Час виконання кожної вправи — 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

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

Рухлива гра «Літає — не літає»

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

ОМВ. Стоять у довільному порядку.

— Наш пташиний урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, пташеняттам потрібно дещо пригадати.

Увага! Пташки, в одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 3. «БАРАНЧИК ШОН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!».
2. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Театр звірів».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

— Діти, чи переглядали ви мультфільм про баранчика Шона? Мені дуже подобається цей мультик. Цей баранчик дуже кмітливий та розумний.

Я вам нагадаю сюжет. Фермер вважає, що його отара — це прості тварини, яких цікавить тільки їжа. Насправді, вівці постійно шукають собі розваги. Вівці, особливо Шон, завжди намагаються не виявляти фермерові свої знання й уміння, але роблять усе, щоб приховати всі можливі сліди, що свідчать про їхню «розумну та хитру діяльність».

На час нашого уроку я стану фермером, а ви маленькими шкідливими вівцями. Буде цікаво! Коли фермер відволікається чи йде у своїх справах, отара робить, що заманеться. А коли фермер повертається, то в отарі відновлюється порядок. Пропоную вам пригадати нашу **гру «Швидко вишикуватися в шеренгу»**.

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

Хід гри

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

ОМВ. Виконувати під саундтрек з мультфільму «Баранчик Шон».

— Ой, щось мої вівці дуже бешкетують, мабуть, покличу я собаку Бітцера на допомогу для відновлення порядку.

С о б а к а. Коли я промовлю: «Рівняйся!», ви повернете голову праворуч (або праворуч, де є якийсь об'єкт, щоб звернути увагу учнів). А коли промовлю: «Струнко!», ви повернете голову і подивитесь на фермера. Зрозуміло?

ОМВ. Тон собаки строгий. «Рівняйся!» — випрямити спину, опустити руки та розслабити плечі, голову повернути праворуч. «Струнко!» — поворот голови в положення прямо і завмерти.

— Добре, відновили порядок в отарі. Пропоную вам віршик на вибір для виконання фізкультхвилинки.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. (Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.)

Це у нього голова — два. *(Руки кладуть на голову.)*
Це у нього вуха догори — три. *(Піднімають руки вгору.)*
Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. *(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)*
Це очі весело говорять — п'ять. *(Прикладають руки до очей.)*
Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. *(Імітують жування морквини.)*
Шубка тепла м'яка на ньому — сім. *(Плещуть у долоні.)*
Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. *(Підстрибують на місці.)*
Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. *(«Саджають дерева», «притоптують ямки».)*
І хай сонце сяє з піднебесся — десять. *(Піднімаються на носках, руки тягнуться вгору.)*

ОМВ. Час виконання кожної вправи — 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

— Яких звірів ви знаєте? Зараз ви перетворитеся на своїх улюблених звірів, а я спробую відгадати, хто є ким.

Рухлива гра «Театр звірів» (7 хв)

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти вдосконалюють свої рухи; розвивають їхню виразність, точність, різноманітність; навчаються володіти своїм тілом.

— Наш цікавий фермерський урок добігає завершення, час рухатися до класу. Для того щоб залишити залу, вівцям потрібно дещо пригадати. Увага! Вівці, в одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 4. «НУ, ПОСТРИВАЙ!»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!».
2. Навчати поворотів праворуч, ліворуч, шиккування в колону.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Ну, постривай!».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Ви всі, напевне, знаєте популярний мультфільм «Ну, постривай!». Ви пам'ятаєте головних персонажів? (*Вовк та заєць.*)

— А хто із них поганий, а хто добрий?

— Що робив вовк, а що заєць?

— Коли заєць тікав від вовка, як ви гадаєте, чи знав він, куди тікає від вовка? Він біг будь-куди: праворуч, ліворуч, уперед та назад.

— А ви знаєте, де праворуч, а де ліворуч?

ОМВ. Учитель просить дітей продемонструвати відповідь на запитання, піднявши вгору однойменну руку.

— Добре, з'ясували. А як визначитися з поворотами праворуч та ліворуч, щоб розуміти, куди тікати від вовка? Якщо я скажу «право-РУЧ!», то вам слід із вашої шеренги повернутись у сторону правої руки. Таким чином ви вишикуєтесь в потилицю одне за одним. Те саме щодо лівої руки та повороту ліворуч. Якщо ви вишикуєтесь в потилицю одне за одним, то називається колоною.

ОМВ. За командою з шеренги поворот праворуч на 45 град. (4 р.), ліворуч (4 р.), з колони по 1 р. (одному повороту) праворуч та ліворуч, шиккування в шеренгу. Поворот виконувати на 2 рахунки: раз-два, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали (обличчям до вікна або стінки). Команди звучать так: «Право-РУЧ! Ліво-РУЧ!». Після «РУЧ» можна додати «раз-два». Праворуч повертаються на п'яті правої ноги і носку лівої, а ліворуч — навпаки.

— Упорались і з цим завданням! Дуже добре. А чому зайчата такі білі та чисті? (*Вони часто вмиваються.*) Ми теж чистьохи.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ (розставити дітей у довільному порядку)

— Діти, нумо наповнимо бочку водою для купання. (*Руки вгору, нахили тулубом ліворуч, праворуч (4 р.)*)

Бочка наповнюється — вода розливається. (*Нахили ліворуч, праворуч, руки в сторони (4 р.)*)

Зобразимо слоника. Як він миє вухка? (*Руки за голову, ривки руками вперед, назад (4 р.)*)

Як слоник дивиться у сторони? (*Руки за голову, повороти тулуба праворуч, ліворуч (4 р.)*)

Вправа «Метелик»

В. п. — руки вздовж тулуба. 1—2 — руки через сторони підняти вгору; 3—4 — в. п. (4—6 р.)

Вправа «Бабка»

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2—3 — присісти, руки на коліна; 4 — в. п. (6 р.)

— Дізнаймося, хто довше простоїть на одній нозі.

Вправа «Чапля»

Учні розводять руки в сторони, піднімають ліву ногу. Учитель лічить до 10.
— Молодці!

Вправа «Жабеня»

Діти вистрибують з присіду вгору. (5—7 р.)

Вправа «Сонечко»

В. п. — о. с. 1—2 — глибокий вдих, руки через сторони вгору, підйом на носки; 3—4 — видих, в. п. Ця вправа дуже корисна для легенів. (4 р.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

— Як ви вважаєте, хто спритніший — вовк чи заєць? (Відповіді учнів.) Перевірмо?

Рухлива гра «Ну, постривай!»

Грають під музику. Поміж дітей обирають «вовка». Він ловить зайців. Бажано кожному учневі трохи побути у ролі вовка.

— Наш цікавий вовчо-заячий урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Зайці, в одну шеренгу шикуйсь! Де права рука? Де ліва рука? Де права нога? Де ліва нога? Усе правильно!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 5. «МАША ТА ВЕДМІДЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону.
2. Розвивати спритність рухливою грою «На свої місця».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

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

ОМВ. Учитель просить продемонструвати праворуч та ліворуч підніманням однієї руки вгору.

— Добре, пригадали. Якщо ви розлютите Ведмеда, то куди тікатимете з шеренги — праворуч чи ліворуч? Якщо ви скажете «праворуч», то вам слід з вашої шеренги трохи повернутись у сторону правої руки. Таким чином ви вишикуєтеся в потилицю одне за одним. Те саме щодо лівої руки та повороту ліворуч. Якщо ви вишикувані в потилицю одне за одним, то це зветься колоною.

ОМВ. За командою з шеренги поворот праворуч на 45 град. (4 р.), ліворуч (4 р.), з колони по 1 р. (одному повороту) праворуч та ліворуч, шиккування в шеренгу. Поворот виконувати на 2 рахунки: раз-два, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали (обличчям до вікна або стінки). Команди звучать так: «Право-РУЧ! Ліво-РУЧ!». Після «РУЧ» можна додати «раз-два». Праворуч повертаються на п'яті правої ноги і носку лівої, а ліворуч — навпаки.

— Упорались і з цим. Дуже добре. Мої ведмежата люблять фізкультуру та спорт? Авжеж! Отже, будемо зростати здоровими, сильними та спортивними!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Комплекс ЗРВ «Ведмежата на галявині» (розставити дітей у довільному порядку)

По долині ми гуляєм,

Фізкультхвилинку починаєм. (*Марш на місці.*)

Справа — ліс, а зліва — поле, (*Показують руками та повертають тулуб.*)

Унизу іскриться море. (*У нахилі хитають розслабленими руками.*)

В небі сонечко сіяє (*Тягнуться руками вгору, підводяться на носки.*)

І з нами промовляє.

Раз, два, три, чотири, п'ять. (*Марш на місці.*)

Будем дружними зростать.

Дуже добре будем вчитись,

Вдома, в школі не лінитись.

Ведмежата в лісі жили,

Головою вертіли. (*Колові рухи головою.*)

Ось так, ось так — головою вертіли. (*Повороти голови праворуч—ліворуч.*)

Ведмежата мед шукали,
Дружно дерево гойдали, *(Ноги на ширині плечей, хитають руки вгору,
переносять вагу тіла з ноги на ногу.)*
Ось так, ось так — дружно дерево гойдали.
Перевальцем ходили *(Ноги на ширині плечей, руки в сторони, перено-
сять вагу тіла з ноги на ногу.)*
Та із річки воду пили. *(1 присідання.)*
Ось так, ось так — та із річки воду пили. *(2 присідання.)*
Ну, а потім танцювали,
Вище лапи піднімали. *(1 хв — танці, ходьба на місці з високим підні-
манням стегон.)*
Ось так, ось так — вище лапи піднімали.

ОМВ. Дозування на розгляд учителя.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

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

Рухлива гра «На свої місця»

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш цікавий урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати. Увага! Ведмежата, в одну шеренгу шикуйсь! Де права рука? Де ліва рука? Де права нога? Де ліва рука? Право-РУЧ!

Учні шикуються в колону по одному, слідом за вчителем та дисципліновано залишають залу.

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 6. «ПТАШИНА КРАЇНА» (за мотивами мультфільму «Angry birds») ч. 1

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шикуння в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шикуння в колону.
2. Розвивати спритність рухливою грою «Переліт птахів».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикуння перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шикуння дітей у шеренгу. Звернути увагу на шикуння за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Діти, сюжет нашого уроку — історія про миролюбних птахів, які живуть на Пташиному острові. Птахи тривалий час жили дуже далеко від людей та інших тварин, уважаючи, що окрім них, на світі нікого немає.

Отже, нам потрібно вжитися в роль птахів, тому ти... (*Катруся, Андрійко, Сашко*) будеш...

ОМВ. Надати дітям імена на урок, щоб запам'ятали їх: Ред, Джей, Джейк, Джим, Чак, Бомб, Матільда, Серебрянка, Хел, Теренс, Бабблз, Стелла, Тоні, Віллоу, Лука, Далія, Поллі, Гейл, Айс, Майті, Голубчик, Перлінка, Брі, Вікі, Мегі, Пічі, Фані, Вунш, Оллі, Кеті, Хепі, Ківі, Лакі, Чіз, Кейк, Кукі, Тістечко, Моллі.

— На ранок наступного дня на острів прибув таємничий корабель, з якого вийшов свин Леонард. Він розповів про свій народ птахам і залишився гостювати разом зі своїми численними друзями. Тривалий час свині подобалися всім птахам, окрім одного. Саме він запідозрив у них лихі наміри. Пізно ввечері, повертаючись назад, декілька птахів виявляють, що, поки вони перебували на дискотеці, свині вирішили викрасти всі пташині яйця, знищивши їхнє село. Птахам спала на думку ідея побудувати корабель і вирушити на далекий Свинячий острів.

Як відомо, на кораблях суворі порядок та дисципліна, отже, потрібно виконувати всі накази капітана. Де у нас права сторона, а де ліва?

ОМВ. Учитель просить учнів продемонструвати праворуч та ліворуч підніманням однойменної руки вгору.

— Добре. Якщо пташиний капітан скаже «праворуч», то вам слід із вашої шеренги трохи повернутись у сторону правої руки. Таким чином ви вишикуєтесь в потилицю одне за одним. Те саме щодо лівої руки та повороту ліворуч.

Якщо ви вишикувані в потилицю одне за одним, то це зветься колоною.

ОМВ. За командою з шеренги поворот праворуч на 45 град. (4 р.), ліворуч (4 р.), з колони по 1 р. (одному повороту) праворуч та ліворуч, шикуння в шеренгу. Поворот виконувати на 2 рахунки: раз-два, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали (обличчям до вікна або стінки). Команди звучать так: «Право-РУЧ! Ліво-РУЧ!». Після «РУЧ» можна додати «раз-два». Праворуч повертаються на п'яті правої ноги і носку лівої, а ліворуч — навпаки.

— Упорались з капітанськими командами? Дуже добре. Пташенята люблять фізкультуру та спорт? Авжеж! Отже, будемо зростати здоровими, сильними та спортивними орликами!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ «Зарядка на палубі» (розставити дітей у довільному порядку)

1. «Пташка крилами махає».

Хвилеподібні рухи руками. В. п. — руки в сторони. 1—8 — хвилеподібні рухи руками угору та вниз.

ОМВ. Плавні рухи руками, дихання рівномірне (8 р. у повільному темпі).

2. «Пташка черв'ячка шукає».

Нахили тулуба вперед. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба вперед, шию витягнути (видих); 3—4 — набути в. п. (вдих).

ОМВ. Ноги в колінах не згинати, спина пряма (6—8 р. у повільному темпі).

3. «Пташка стоїть на одній нозі».

Піднімання ніг по черзі. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підняти праву ногу вперед, угору, носок витягнутий; 2 — опустити ногу у в. п., 3—4 — те саме з лівої ноги.

ОМВ. Ноги в колінах не згинати, дихати рівномірно (6 р. кожною ногою в середньому темпі).

4. «Пташка рибку ловить».

Вправа «Млин».

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

5. «Пташка полетіла».

Стрибки на місці з рухами рук. В. п. — руки вниз — в сторони. 1—4 — стрибки з однієї ноги на другу з рухами рук угору та вниз («пташка крилами махає»).

ОМВ. Стрибати м'яко, дихати рівномірно (3—4 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

— Діти, хто з вас спостерігав за польотом птахів? Як пташки розподіляються у повітряному просторі, щоб не пошкодити крила одне одному? Зобразимо політ наших пернатих друзів.

Рухлива гра «Переліт птахів» (6 хв)

— Уявимо, що наша спортивна зала — це море, а місце за гімнастичними палицями — це корабель. А ви — пташки, які хочуть перелетіти через море. Коли я вимовлю: «Ууууу!», пташки рятуються на пароплаві. Коли буря вщухне, пташки знову літають. Хто порушуватиме правила, залишає гру.

ОМВ. Контролювати дії дітей, щоб вони не штовхалися. Не допускати сварок під час гри. Привернути увагу до можливості травмування під час гри.

Шиккування в шеренгу.

— Наш пташиний урок добігає завершення, але це була його перша частина. Про продовження пташиних пригод і те, що пташки зроблять зі свинями, ви дізнаєтеся наступного уроку. А зараз час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Пташенята, в одну шеренгу шикуйсь! Де ліва рука? Де ліва нога? Де права нога? Де ліва рука? Право-РУЧ!

Учні шикуються в колону по одному, слідом за вчителем.

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 7. «ПТАШИНА КРАЇНА» (за мотивами мультфільму «Angry birds») ч. 2

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шикуння в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шикуння в колону.
2. Навчати повороту та команди «Кругом».
3. Навчати ходьби на носках та на п'ятах.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Пташки у шпаківні».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикуння перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шикуння дітей у шеренгу. Звернути увагу на шикуння за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Діти, сьогодні ми продовжимо сюжет попереднього уроку з участю птахів та дізнаємося, що вони вигадали, аби захистити своє село від небажаних гостей свиней. Нумо пригадаємо, що відбулося попереднього уроку з пташками. *(Пташки жили на Пташиному острові. На острів прибув таємничий корабель, з якого вийшов свин Леонард. Він розповів про свій народ і залишився гостювати разом зі своїми численними друзями. Один птах запідозрив у них недобрі наміри. Свині викрали всі пташині яйця, знищивши їхнє село. Пташки збудували корабель і вирушили на Свинячий острів.)*

— Ми подорожуємо на кораблі з капітаном. Як відомо, на кораблях суворі порядок та дисципліна, отже, потрібно виконувати всі накази капітана. Де у нас праворуч, а де ліворуч?

ОМВ. Учитель просить продемонструвати праворуч та ліворуч підніманням однієї руки вгору.

— Добре. Проте у капітанів порядок строгий. Пташкам потрібно навчитися ще команди «Кругом».

ОМВ. Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги та носку правої в сторону лівого плеча (на 180 град.). Для освоєння повороту можна використовувати зорові орієнтири, позначки, предмети.

— Упорались із капітанськими командами! Дуже добре.

Зійшовши на сушу, пташки атакували Свиняче місто за допомогою рогатки, залишеної свинями. Разом пташки зруйнували Свиноград. Трьом пташкам удалось пробратися в замок, де свині намагалися приготувати яйця, зануривши їх у велетенський чан з окропом. У цей момент на допомогу до птахів прилетів Могутній Орел. Він устиг відібрати і повернути всі пташині яйця.

Отже, будемо зростати здоровими, сильними та спортивними орликами, щоб у майбутньому стати могутніми орлами-рятівниками!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Комплекс ЗРВ «Пташки на Свинячому острові» (розставити дітей у довільному порядку)

1. «Пташки літають».

Хвилеподібні рухи руками. В. п. — о. с, руки в сторони. 1—2 — хвилеподібні рухи руками вгору та вниз.

ОМВ. Плавні рухи руками, дихання рівномірне (8 р. у повільному темпі).

2. «Пташка їсть черв'ячка».

Присідання. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — присідання, вимовити «ам»; 2 — в. п.

ОМВ. Повторити 6—8 р. у середньому темпі.

3. «Пташка стріляє з рогатки горіхами».

В. п. — упор присівши. Вистрибування з присіду.

ОМВ. Під час вистрибування вимовляти «піу» (6 р.).

4. «Пташка чистить пір'я».

Вправа «Млин».

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

5. «Пташка полетіла».

Стрибки на місці з рухами рук. В. п. — руки вниз — в сторони. 1—4 — стрибки з однієї ноги на другу з рухами рук угору та вниз («пташка крилами махає»).

ОМВ. Сtribати м'яко, дихати рівномірно (3—4 р.).

Шиккування в шеренгу. Поворот праворуч, шиккування у колону по одному.

— Пташки пострибали, отже, зараз потрібно відновити дихання. В обхід залю кроком руш!

ОМВ. Слідом за вчителем, одне за одним в колоні (1 коло).

— Пташки тягнуться до сонечка. Руки вгору, на носках кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Пташки йдуть по камінцях. Руки в сторони, на п'ятах кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

— Радісні птахи повернулися на острів і почали відбудовувати свої житла.

Рухлива гра на увагу «Пташки у шпаківні» (6 хв)

Діти утворюють коло. Учитель розподіляє ролі. «Пташки» зі «шпаківнями» гуляють залю, за сигналом учителя «пташки ховаються у шпаківню («пташки» стають у пару до «шпаківні»).

Шиккування в шеренгу.

— Наш пташиний урок добігає завершення. Це була його заключна частина. Як же гарно, що все завершилося добре! А зараз час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Пташенята, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! (У колону по одному, слідом за вчителем.) Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися у колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 8. «СІРА ХМАРИНКА»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону, поворот та команду «Кругом».
2. Повторити ходьбу на носках та на п'ятах.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Світлофор».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Прилетіла сіра хмаринка. «Кап-кап-кап!» — застукав дощ по даху та по жовтій доріжці. Виглянула Ойка-капризуха у вікно і закричала: «Ой, навіщо ти прилетіла сюди, Сіра Хмаринко? Ніхто тебе не кликав. Ой, я гуляти хочу! Я бігати по доріжці хочу! А ти погана, мокра. Нікому ти тут не потрібна!» Образилася Сіра Хмаринка. Сумно зітхнула і відлетіла.

Полетіла Хмаринка праворуч, а потім ліворуч, а згодом вітерець закружив хмаринку кругом, а згодом повернув на місце кругом.

ОМВ. Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги і носка правої в сторону лівого плеча (на 180 град.). Для опанування повороту можна використовувати зорові орієнтири, позначки, предмети.

Шиккування в шеренгу та у колону по одному.

— «Право-РУЧ!», за напрямним в обхід залю кроком руш! Летіла хмаринка високо над землею. Руки вгору, на носках кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Летіла хмаринка над лісом. Руки за голову, на п'ятах кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Прилетіла хмаринка на галявину спочивати.

Перешикування для виконання комплексу ЗРВ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Жабеня вистрибнуло з трави».

Стрибки на місці на двох ногах.

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

«Навіщо ти прогнала Сіру Хмаринку, Ойко? — заплакало Жабеня. — Усі пити хочуть! Без дощу трава засохне. А я у болото повернуся, не буду тут жити!»

2. «Жабеня стрибає».

Стрибки на правій та лівій ногах (по 10 р.).

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

— Злякалася Ойка. Почала кликати назад Сіру Хмаринку. А Сіра Хмаринка вже далеко відлетіла. Сів на гілку мудрий Лісовий Птах і говорить: «Шукай, Ойко, Вітер-вітерець! Тільки він тобі допоможе. Підхопить він Сіру Хмаринку і назад принесе!»

3. «Вітер».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору, хитаючи руками вгорі, переносити вагу тіла з однієї ноги на другу (8 р.).

— Побігла Ойка в ліс. А назустріч їй — Бура Ведмедиця. Запитує Ойка: «Ведмедице, чи пролітав тут Вітер-вітерець?» — «Пролітав, — відповіла Ведмедиця. — Тільки він далі полетів, на зелений луг, де млин стоїть».

4. Вправа «Млин».

ОМВ. Ноги в колінах не згинати (6 р. у середньому темпі).

— Побігла Ойка на зелений луг. Пасеться на луку Конячка. «Конячко, Конячко, чи пролітав тут Вітер-вітерець?» — «Полетів на лісове озеро». Прибігла Ойка на озеро. По озеру білі лебеді пливуть.

5. «Лебеді».

Махи руками в сторони, кроки на місці.

ОМВ. 10 кроків.

«Лебеді, лебеді, чи пролітав тут Вітер-вітерець?» — запитала Ойка.

«Он він, Вітер-вітерець, — відповіли лебеді, — над озером літає, в очеретах грає».

6. Повороти навколо себе (по 3 р. у кожну сторону).

— Почала просити Ойка: «Ой, Вітер-вітерець, принеси назад Сіру Хмаринку! Ніколи більше її не кривдитиму — не буду проганяти!» Підхопив Вітер-вітерець Сіру Хмаринку і приніс назад. «Кап-кап-кап!» — застукав дощ по даху, по гілках білої берези. Виглянув з трави Білий Гриб — кругла шапінка. «Як же довго я чекав на дощ!» — сказав Білий Гриб. А Жабеня скаче по калюжах і сміється: «Як добре! Як весело!»

7. «Жабеня радіє».

Стрибки на місці з рухами рук.

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

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

Рухлива гра на увагу «Світлофор» (6 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що хмаринка знайшлася! А зараз час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! (У колону по одному, слідом за вчителем). Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 9. «МАНГУСТ РІККИ-ТІККИ-ТАВІ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону, поворот та команду «кругом».
2. Повторити ходьбу на носках та на п'ятах.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Життя лісу».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні, діти, я вам розповім про мангуста. Це невелика хижа тропічна тварина. Нашого мангуста звати Ріккі-Тіккі-Таві. Він дуже добрий. Я вам розповім невелику історію, де Ріккі-Тіккі-Таві повівся як відважний герой.

Під час повені потоком води його віднесло від батьків. Опритомнівши, він опинився в саду біля будинку, де мешкає сім'я людей. Захистивши їхнього сина Теді від отруйної змії Караїт, Ріккі-Тіккі-Таві відразу ж став їхнім другом. Він досліджував будинок і сад, познайомився з їхніми мешканцями: птахом Дарсі та його дружиною, мускусним щуром Чучундрою — і мав справу з кобрами Нагом і Нагайною. Ріккі-Тіккі-Таві з'ясував, що кобри дуже злі. Він борювався спочатку з Нагом, потім з Нагайною, аби врятувати своїх друзів.

Потік води ніс маленького мангуста праворуч, а потім ліворуч, а згодом мангуста закружило по водних потоках кругом, потім повернуло на берег.

ОМВ. Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги і носка правої в сторону лівого плеча (на 180 град.). Для опанування повороту можна використовувати зорові орієнтири, позначки, предмети.

Шиккування в шеренгу та у колону по одному.

— Право-РУЧ, за напрямним в обхід залом кроком руш! Прокинувшись, Ріккі-Тіккі-Таві потягнувся, та пішов шукати їжу. Руки вгору, на носках кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Він ішов по піску та камінцях. Руки за голову, на п'ятах кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спini, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Напрямний, на місці стій раз-два. В одну шеренгу шикуйся! Рівняйся! Струнко! Ріккі-Тіккі-Таві опиняється в саду будинку, де мешкає сім'я людей з їхнім сином Теді. Вони стають друзями та багато часу проводять разом.

Учні перешиковуються для виконання комплексу ЗРВ.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Ріккі-Тіккі-Таві хороший».

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

ОМВ. (8—10 р.)

2. «Ріккі-Тіккі-Таві виконує ранкову гімнастику».

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

ОМВ. Дихання рівномірне (6—8 р.).

3. «Ріккі-Тіккі-Таві розминає спинку».

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

4. «Ріккі-Тіккі-Таві шукає їжу».

Вправа «Млин».

ОМВ. Ноги в колінах не згинати (6 р. у середньому темпі).

5. «Ріккі-Тіккі-Таві — каратист».

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

ОМВ. Повторити 10 р.

6. «Ріккі-Тіккі-Таві зміцнює лапи».

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

ОМВ. Темп виконання середній (10 р.).

7. «Ріккі-Тіккі-Таві радіє». Стрибки на двох ногах, руки на пояс.

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

— Ріккі-Тіккі-Таві запрошує своїх нових друзів пограти у рухливу гру.

Рухлива гра «Життя лісу» (6 хв)

Кожний учасник обирає собі рослину, що йому подобається (береза, верба, дуб та ін.). За сигналом учителя всі перетворюються на «ліс» і 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.

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що ви познайомилися з Ріккі-Тіккі-Таві! Він є гарним прикладом захисника своїх друзів. А зараз час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! (У колону по одному, слідом за вчителем). Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 10. «ДАША-МАНДРІВНИЦЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону, поворот та команду «Кругом».
2. Навчати основних положень рук.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Повітря, земля, вода».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Особи: запрошений гість.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні, діти, головна героїня нашого уроку — Даша-мандрівниця. Це дуже розумна дівчинка, яка любить мандрувати та пізнавати нове. Вона вас дечого сьогодні навчить, поділиться своїм досвідом. А поки що покажімо Даші, чого ви вже встигли навчитися від початку навчального року.

ОМВ. Команди «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кругом!», за напрямним в обхід за лою кроком руш!

Ходьба:

1. Руки вгору, на носках кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спина, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

2. Руки за голову, на п'ятах кроком руш!

ОМВ. Звернути увагу учнів на прямі спина, дотримання дистанції та невеликий крок (1—2 кола).

— Напрямною, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— А зараз Даша вам продемонструє свої знання, а ви повторюйте.

1. Основні положення рук: вниз, в сторони, вгору, вперед, назад, права вгору — ліва вниз та навпаки, на голову, за голову, за спину, кисті до плечей, на пояс, зігнуті перед грудьми.

ОМВ. Даша показує і промовляє кожний рух, діти повторюють. Можна в ігровій формі: промовляти та стежити за правильністю виконання рухів.

— Даша вам дещо принесла на урок. Це прапорці! Беріть собі по прапорцю в кожну руку.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

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

ОМВ. Змінити темп з повільного на помірний.

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

ОМВ. Спина пряма.

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

ОМВ. Спина пряма.

4. В. п. — сидячи, ноги в сторони, прапорці біля грудей. 1 — нахил уперед, прапорці покласти біля носків; 2 — випрямитися, руки на пояс; 3 — нахил уперед, узяти прапорці; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Ноги не згинати, спина пряма. Темп виконання помірний.

5. В. п. — лежачи на спині, ноги витягнуті, руки за головою. 1 — підняти зігнуті в колінах ноги до грудей, торкнутися прапорцями колін; 2 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

6. В. п. — прапорці внизу. 1 — стрибком ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 — в. п.

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

— Які ви молодці, як швидко освоїли нові знання! Покладіть прапорці на місце, будь ласка. А я вас запрошую пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Гра на увагу «Повітря, земля, вода» (6 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що ви познайомились з Дашею! Вона дуже весела та розумна дівчинка. Подякуймо їй за те, що вона поділилась з нами своїми знаннями. А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 11. «ЛУНТИК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону, поворот та команду «кругом».
2. Навчати ходьби з високим підніманням стегон.
3. Навчати основних положень ніг.
4. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Слухай сигнал».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, малюнок Лунтика.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні, діти, ви почуєте історію про добру істоту — Лунтика, місячну бджолу, незвичайного малюка, який народився на Місяці та впав з нього на Землю. Лунтик не уміє битися, хитрувати, хвалитися, скупитися. Він ще дуже маленький, тому не ходить до школи. Покажімо Лунтику, чого ви вже встигли навчитись у школі.

ОМВ. Команди «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кругом!», за напрямним в обхід залю кроком руш!

Ходьба звичайна (1 коло)

— Коли Лунтик жив на Місяці, то мав спеціальне взуття, щоб ходити там. Коли він його взував, то крокував дуже впевнено, як конячка.

Ходьба з високим підніманням стегон

— Руки в сторони, кроками конячки руш!

ОМВ. Увагу на прямі спini учнів, дотримання дистанції (1 коло).

— Напряmnий, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Ми прийшли на галявину біля ставка. Перед початком уроку Лунтик показав мені, чого він навчився у дитячому садочку на Місяці. Я вам покажу, а ви повторюйте.

Основні положення ніг: основна стійка (ноги разом), стійка ноги нарізно (ноги на ширині плечей, руки вниз, голову прямо), широка стійка ноги нарізно (ноги ширше ширини плечей).

ОМВ. Учитель показує, промовляє кожний рух, діти повторюють. Можна в ігровій формі промовляти та стежити за правильністю виконання рухів.

— Лунтик приніс вам на урок дарунки — прапорці! Беріть собі по прапорцю в кожну руку.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Баба Капа зустрічає Лунтика».

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

ОМВ. Темп змінюється з повільного на помірний.

2. «Дідусь Генерал Шер шукає Лунтика».

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

ОМВ. Спина пряма.

3. «Коник Кузя причаївся у траві».

В. п. — о. с., прапорці біля грудей, руки зігнуті. 1—2 — присід, прапорці вперед; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

4. «Подружка Міла виконує ранкову гімнастику».

В. п. — сидячи, ноги нарізно, прапорці біля грудей. 1 — нахил уперед, прапорці покласти біля носків; 2 — випрямитися, руки на пояс; 3 — нахил уперед, узяти прапорці; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Ноги не згинати, спина пряма, темп виконання повільний.

5. «Брати-гусениці Вупсень і Пупсень».

В. п. — лежачи на спині, ноги витягнути, руки за головою. 1 — підняти зігнуті в колінах ноги до грудей, торкнутися прапорцями колін; 2 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

6. «Бабки».

В. п. — прапорці вниз. 1 — стрибком ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 — в. п.

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

— Які ви молодці, як гарно ви виконали вправи разом із друзями Лунтика! Покладіть прапорці на місце, будь ласка. Лунтик запрошує вас пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Гра на увагу «Слухай сигнал» (6 хв)

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком довільно. Коли вчитель подасть сигнал в обумовлений спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що ви познайомились з Лунтиком та його друзями! Лунтик дуже любить фізкультуру. Подякуймо йому за те, що він поділився з нами своїми знаннями. А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 12. «ДИНОЗАВРИ-РОБОТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!»; повороти праворуч, ліворуч, шиккування в колону, поворот та команду «Кругом».
2. Повторити ходьбу з високим підніманням стегон.
3. Повторити основні положення рук та ніг.
4. Навчати зберігати пряму поставу; розвивати почуття ритму; формувати навички художньої взаємодії, спілкування; оптимізувати позитивні емоції дітей; розвивати спритність та увагу рухливою грою «Мандрівка оплесків».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Загальновідомо, що в доісторичні часи Земля належала великим істотам — динозаврам, які поділялися на м'ясоїдних і травоїдних. Одні з них жили на суші, інші — глибоко під водою, а треті могли підкорювати небо. Ось тільки ніхто не знає, що існували й особливі динозаври-роботи. Вони являли собою своєрідну техніку, що пересувається за допомогою гусениць. Єдина їхня відмінність від сучасної техніки — що вони були живими істотами з притаманними унікальними рисами характеру, могли харчуватися, розмовляти і міркувати. Пропоную перетворитися на таких роботів.

ОМВ. Команди «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Кругом!», за напрямним в обхід за лою кроком руш! Бажано промовляти відповідним голосом.

Ходьба звичайна (1 коло)

— Якби у динозаврів-роботів були лапи замість гусениць, вони могли б ходити та бігати, як конячки.

Ходьба з високим підніманням стегон (1 коло)

— Динозаври, руки в сторони, кроками конячки руш!

ОМВ. Звернути увагу на прямі спини учнів, дотримання дистанції (1 коло).

— Напрямною, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Чи знаєте ви динозавра Тракс (*Ті-рекс*)? Це гігантський екскаватор, подібний до живого тиранозавра. Незважаючи на свій розмір і поведінку хижака, Тракс (*Ті-рекс*) ніколи не ображає своїх менших друзів, хоча і лякає їх. Як ви гадаєте, чому він такий сильний та великий? (*Добре харчується, займається спортом та фізкультурою.*) А ще він дуже уважний, він виконує всі вправи.

Пам'ятаєте, як із Лунтиком ми вивчали положення ніг, а з Дашою-мандрівницею освоювали положення рук? Динозаври-роботи вміють виконувати рухи ногами та руками водночас. Як? Зараз зрозуміємо та спробуємо також.

1. **Основні положення рук:** вниз, в сторони, вгору, вперед, назад, права вгору — ліва вниз та навпаки, за голову, за спину, кисті до плечей, на пояс, зігнуті перед грудьми.
2. **Основні положення ніг:** основна стійка (ноги разом), стійка ноги нарізно (ноги на ширині плечей, руки внизу, голову прямо), широка стійка ноги нарізно (ноги ширше ширини плечей).

ОМВ. Учитель показує одночасні комбіновані рухи руками та ногами, промовляє кожний рух, діти повторюють. Можна в ігровій формі: промовляти та стежити за правильністю виконання рухів.

— А зараз виконаймо комплекс вправ, щоб стати так само сильним як *Ті-рекс*.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Ті-рекс розминається».

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

ОМВ. Змінити темп з повільного на помірний.

2. «Ті-рекс шукає друзів».

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

ОМВ. Спина пряма.

3. «Ті-рекс присідає».

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

ОМВ. Спина пряма.

4. «Ті-рекс потягається».

В. п. — сидячи, ноги нарізно, прапорці біля грудей. 1 — нахил уперед, прапорці покласти біля носків; 2 — випрямитися, руки на пояс; 3 — нахил уперед, узяти прапорці; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Ноги не згинати, спина пряма. Темп виконання повільний.

5. «Ті-рекс качає прес».

В. п. — лежачи на спині, ноги витягнути, руки за головою. 1 — підняти зігнуті в колінах ноги до грудей, торкнутися прапорцями колін; 2 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

6. «Ті-рекс радіє, побачивши друзів».

В. п. — стоячи, прапорці внизу. 1 — стрибком ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 — в. п.

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

— Які ви молодці, як гарно ви виконали вправи разом з Ті-рексом! Покладіть прапорці на місце, будь ласка. Динозаври запрошують вас пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Гра-вправа «Мандрівка оплесків» (7 хв)

Учні та вчитель утворюють коло. Перевірка постави.

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

Другий варіант. Учитель виконує оплески у будь-якому найпростішому ритмі, звертаючись до дитини, яка стоїть праворуч від нього. Вона може повторити ці оплески або вигадати новий ритм, звертаючись уже до іншого сусіда — того, хто стоїть праворуч від неї. Бажає, щоб вигадування нового ритму підпорядковувалося музиці.

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що ви познайомились з динозаврами-роботами! Насправді вони дуже люблять фізкультуру. Подякуймо Ті-рексу за те, що він провів з нами сьогоднішнє заняття. А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 13. «ЧЕРЕПАШКИ-НІНДЗЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Навчати ходьби на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи та із захльостуванням гомілок назад.
4. Розвивати рухові й комунікативні здібності та спритність рухливою грою «Черепашки».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Пригадаймо всім відомий та улюблений мультфільм «Черепашки-ніндзя». Команда з чотирьох черепах-мутантів Леонардо, Рафаель, Донателло, Мікеланжело, які навчаються мистецтва ніндзюцу зі своїм сенсеєм, щуром-мутантом майстром Сплінтером. Улаштувавши свою базу в каналізації великого міста, вони б'ються зі злом на вулицях.

Ми сьогодні на уроці також перетворимося на таких відважних та сильних героїв, а я буду вашим учителем Сплінтером.

— Як рухаються звичайні черепахи? (*Дуже повільно повзають на 4 лапах.*)

— А як рухаються черепашки-ніндзя? (*Швидко та вправно на 2 ногах.*)

— Рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом на учителем Сплінтером кроком руш! Черепашки-ніндзя ідуть тунелем.

Ходьба звичайна (1 коло)

— Черепашки-ніндзя перевіряють висоту тунелю.

Ходьба на носках (1 коло)

— Черепашки-ніндзя знімають павутину у темному тунелі.

Ходьба звичайна з різним положенням рук (2 кола)

Ходьба на носках з різним положенням рук (1—2 кола)

— Черепашки-ніндзя крокують через калюжі.

Ходьба з високим підніманням стегон (0,5—1 коло)

— Черепашки-ніндзя йдуть, крадучись, по низькому тунелю.

Ходьба пригнувшись (1 коло)

— Черепашки-ніндзя у високому тунелі, у низькому тунелі.

Чергування звичайної ходьби з ходьбою на носках (2 кола)

— Черепашки-ніндзя йдуть по камінцях та піску.

Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи (2 кола)

— Напрямний, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйся! Струнко!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—16 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

— Леонардо — це лідер черепашок, хоробрий, рішучий і відданий. Як строгий прибічник бойових мистецтв, він дуже чітко наслідує правила честі. Він носить синю маску і користується двома мечами — катанами. Попрацюймо і ми нашими руками, немов двома мечами Леонардо.

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

ОМВ. Спиная пряма.

— Рафаель носить червону маску і володіє парою кинджалів-сай. Попрацюймо і ми нашими руками, немов двома кинджалами Рафаеля.

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

ОМВ. Спиная пряма.

— Донателло — не тільки розумний хлопець, а геній. Носить фіолетову маску, вправно володіє палицею-бо та високо стрибає.

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

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

— Мікеланджело — головний веселун у команді, чемпіон битви Нексус, дуже любить тренування. Мікеланджело носить помаранчеву маску і вправно володіє парою нунчаків.

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

ОМВ. (2 р.)

— Сплінтер (Хамато Йосі) — сенсей черепашок, що практично замінив їм батька, щур-мутант. Він навчав черепашок бойових прийомів, спортивних вправ та тренував їх. Він написав мені листа з проханням показати вам цю вправу.

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

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

— Шреддер — злісний учитель-ніндзя на ім'я Ороку Саки. Головний супротивник Сплінтера і Черепашок. Проженімо Шреддера!

7. В. п. — стоячи. Махи ногами в різних напрямках (15 р.).

— Які ви молодці, як гарно та правильно ви виконали вправи зі спортивного тренування черепашок-ніндзя! А ви знаєте, яка найулюбленіша та найефективніша вправа від майстра Сплінтера? Ця вправа добряче зміцнює ноги черепашок, тому вони такі сильні.

У шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

Ходьба із захльостуванням гомілок назад

ОМВ. На носках та на повній стопі, чергуючи зі звичайною ходьбою (3—4 кола).

— Черепашкам потрібен відпочинок, адже вони не можуть повсякчас битися з ворогом. Вони люблять грати у рухливі ігри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Черепашки» (7 хв)

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

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Як же гарно, що ви ознайомились з трудом черепашок-ніндзя! Їм завжди потрібно бути готовими до захисту. А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 14. «РАПУНЦЕЛЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

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

Інвентар: музичний програвач, свисток.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Чи знаєте ви, хто така Рапунцель? Для тих хто не знає, я вам розповім одну історію. Одного разу, багато років тому, просто зі своєї коліски була викрадена королівська дочка.

Увесь цей час її батьки дуже непокоїлися, не втрачали надію, що коли-небудь їхня улюблена донька все ж знайдеться.

І не даремно, адже насправді Рапунцель була живою і здоровою.

Усі ці роки вона була ув'язнена у вежі, де її відвідувала тільки зла відьма, яка викрала дівчинку і називала себе її матір'ю. Рапунцель дуже вродлива дівчина. У неї є те, що дуже відрізняло від інших, — це її розкішне волосся завдовжки 21 метр.

Ви можете собі уявити таке довге волосся? Вежу, де відьма приховувала Рапунцель, пильно охороняли вартові, які виконували всі накази злої відьми. Наприклад, такі: Рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залогою за першим вартовим кроком руш!

— Вартові йдуть темним коридором замка.

Ходьба звичайна (1 коло)

— Вартові йдуть навшпиньки.

Ходьба на носках (1 коло)

— Вартові знімають павутину у темній печері.

Ходьба звичайна з різним положенням рук (1 коло)

Ходьба на носках з різним положенням рук (1—2 кола)

— Вартові йдуть повз глибокі калюжі печерою.

Ходьба з високим підніманням стегон (0,5—1 коло)

— Вартові бачать, що хтось невеличкого зросту наближається до них, здивувались, а це зла відьма йшла до них, крадучись, по низькому тунелю з факелом, щоб віддати черговий наказ.

Ходьба пригнувшись (1 коло)

— Вартові йшли виконувати наказ відьми по високій печері та по низькій печері.

Чергування звичайної ходьби з ходьбою на носках (1—1,5 кола)

— Вартові з факелами йдуть по камінцях.

Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи (1—1,5 кола)

— Напрямний, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко! Вартові прийшли до дверей, за якими перебуває красуня Рапунцель, а з-за дверей чуто вірш, Рапунцель прокинулася та виконує зарядку.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

Волосся я помила,	Іду туди, де квіти
Воно — немов шовкове,	Й пташки дзвінкоголосі
На нього почепила	І заплітає вітер
Я бантик кольоровий.	Косу з мого волосся.

1. Рапунцель прокинулася та потягується.

В. п. — стоячи. Перекати з п'яти на носок з плавними рухами рук угору — вниз. (8 р.)

2. Рапунцель умиває обличчя.

В. п. — кисті до плечей, колові обертання руками вперед та назад (по 8 р.).

3. Рапунцель чистить зубки.

В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. Колові обертання кистями та передпліччями. (По 4 р. вперед/назад.)

4. Рапунцель розчісує довжелезне волосся.

В. п. — стоячи, ноги нарізно, колові обертання обома руками (8 р.).

5. Рапунцель впустила гребінець та шукає на нього.

В. п. — стоячи, руки вниз. Нахили до правої ноги, до середини, до лівої ноги. (6—8 р.)

6. Рапунцель знайшла гребінець та радіє.

Стрибки на двох ногах (15—20 р.).

— Одного разу у вежу, де мешкала принцеса, забрався розбійник на ім'я Флінн. Він учинив крадіжку і намагався сховатися у вежі від переслідування. Але він не встиг утекти. Рапунцель його пов'язала волоссям так, що він не міг рухатись.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Спробуй злови» (7 хв)

За метою і характером є різновидом гри «Квач».

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

Інші учні стоять у лінії та хором вимовляють:

Ми веселі хлопці,	Ну, спробуй нас наздогнати.
Любимо бігати і грати.	Раз, два, три — лови!

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Хочу вам повідомити, що після того, як Рапунцель полонила Фліна, вони поговорили та порозумілися. Флін допоміг дівчині утекти з вежі від злої відьми до своїх батьків. А зараз нам час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 15. «ФІКСИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

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

Інвентар: музичний програвач, свисток, три кольорові кеглі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні у нас буде дуже корисний урок фізкультури, адже ми будемо Фіксиками. Фіксики — це маленькі істоти, які ховаються від людей і живуть усередині техніки та приладів. Вони можуть полагодити найрізноманітніші поламки. Сім'я Фіксиків складається з п'яти чоловік — батька Папуса, мами Масі, їхніх дітей Сімки і Нуля, а також діда Дідуса. Ці дрібні істоти ремонтують техніку у будинку у сім'ї хлопчика на ім'я Дім Дімич. Окрім нього їх ніхто не бачить, вони ховаються від людей, перетворюючись у їхній присутності на болтики.

Алло! Так слухаю! Хто телефонує? Дім Дімич? А що трапилося? Зрозуміло. Так, ми всі гуртом прийдемо на допомогу.

Дім Дімич телефонував. Чули? Знову щось зламалося. Допоможемо хлопчиківі? Але дисципліна перш за все!

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

— Фіксики поспішають на допомогу!

Ходьба звичайна (1 коло)

— Фіксики йдуть тихенько, навшпиньки, щоб ніхто із дорослих їх не помітив.

Ходьба на носках (1 коло)

— Фіксики витирають пил з побутових приладів.

Ходьба звичайна з різним положенням рук (1 коло)

Ходьба на носках з різним положенням рук (1 коло)

— Фіксики йдуть по сходах.

Ходьба з високим підніманням стегон (0,5—1 коло)

— Фіксики йдуть пригнувшись.

Ходьба пригнувшись (1 коло)

— Фіксики йдуть через великі та через маленькі прилади.

Чергування звичайної ходьби з ходьбою на носках (1—1,5 кола)

— Фіксики йдуть по камінцях.

Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи (1—1,5 кола).

— Направний Фіксику, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко! А зараз для улюблених Фіксиків зарядку проведе шановний Дідус.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

— Фіксики поспішають на допомогу.

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

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

— Виростемо великими як Дідус та Папус.

2. В. п. — о. с. 1 — руки у сторони; 2 — руки вгору, підвестись на носки, потягнутись; 3 — руки у сторони, опуститись на повну ступню; 4 — в. п. (4—6 р.)

— Фіксики летять на літаку.

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

ОМВ. Дихання повільне, глибоке. Нахилитися тільки в боковій площині; голову і тулуб не нахилити вперед (10—12 р. у повільному темпі).

— Ігрик та Верта хочуть стати сильними.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз, пальці зчеплені «в замок». 1 — руки вгору, прогнутися (вдих); 2 — енергійний нахил уперед, руки вниз (видих).

ОМВ. Виконати 6—8 р. у середньому темпі.

— Фаєр та Шпуля шукають запчастини.

5. В. п. — стоячи, руки на пояс. 1—2 — присісти на всій ступні, руками обхопити середину гомілок, голову опустити — групування (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (6—8 р.). Звернути увагу на правильне виконання групування — коліна притиснути до грудей, руки до тулуба, голову нахилити до колін.

— Сімка та Нулик стрибають на батуті.

6. В. п. — руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах.

ОМВ. Стрибати м'яко на носках, дихання рівномірне. Виконати до 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

— Фіксики дуже розумні, спритні та вправні. Вони швидко думають, швидко все розуміють та дуже дружні. Зараз ми утворимо 3 команди Фіксиків та проведемо секретну гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Секретне завдання» (7 хв)

Учнів об'єднують у три команди, які шикуються в колони. На майданчику розташовують три кольорові кеглі. Двом командам так, щоб не чули учасники третьої команди, повідомляють, біля якої мітки вони повинні шикуватися. За першим сигналом гравці розбігаються майданчиком, за другим — шикуються в колони по одному біля своєї кеглі. Гравці третьої команди, яким не повідомили колір кеглі, повинні самі зорієнтуватися та вишикуватися біля вільної мітки. Можна фіксувати час шиккування третьої команди. Потім кеглі переставляють, тепер уже іншій команді не повідомляють колір кеглі.

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Ви найкращі Фіксики, яких я знаю! А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напряним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 16. «РИБКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Навчати ходьби «змійкою».
3. Навчати техніки бігу.
4. Розвивати спритність, рухові та комунікативні здібності рухливою грою «Веселі жабенята».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кеглі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні у нас буде рибний урок, ми будемо маленькими рибками. Риби бувають великими та маленькими. Назвіть відомих вам великих та малих риб. (Відповіді учнів.)

— Риби живуть у річках, озерах, ставках, водосховищах, морях та океанах. Риби поділяються на тих, які живуть у прісній (річній) воді та у солоній (морській) воді. Які риби живуть у річках, а які в морях та океанах? (Відповіді учнів.)

— Дисципліна у водному світі важлива. Ви бачили, як рибки плавають зграйкою. Ми будемо, перш за все, слухняними та уважними!

Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залого за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби.

— Рибки, за мною кроком руш! Я — голова величезної рибки, а ви — тіло та хвіст.

Ходьба «змійкою» (2—2,5 хв)

ОМВ. Між розставлених предметів або по позначках на підлозі. Вихід із «змійки». Шиккування в шеренгу.

— Напрямною, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйся! Струнко! А зараз на вас очікує справжня риб'яча зарядка. Уявіть, що ваші ніжки — це хвіст рибки, а руки — плавники.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (10 хв)

— Риби розминають шийку.

1. В. п. — стійка, ноги нарізно, нахили голови в різних площинах (6—8 р.).

— Подивіться на сусіда.

2. В. п. — стійка, ноги нарізно, повороти голови (6—8 р.).

— Риби працюють плавнями.

3. В. п. — стійка, ноги нарізно, кисті до плечей. Колові обертання руками (6—8 р.).

— Риби попливли.

4. В. п. — стійка, ноги нарізно, права рука вгорі. Почергові колові рухи руками вперед (кроль на грудях, 6—8 р.).

— Риби втомились та попливли на спині.

5. В. п. — стійка, ноги нарізно, ліва рука вгорі. Почергові колові рухи руками назад (кроль на спині, 6—8 р.).

- Рибки танцюють на хвостах.
6. В. п. — о. с. Поступове присідання з відведенням таза та стегон у сторони (як танок, 6—8 р.).
- Рибки визирають з води.
7. Присідання (6—8 р.).
- Рибки бавляться та вистрибують з води.
8. Стрибки на двох ногах, на правій та на лівій (10 р.).
- Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.
9. Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.

Шиккування в шеренгу.

— Рибки дуже швидкі під водою. Вони настільки швидко плавають, що піймати їх руками неможливо. Хоч вони швидко плавають, але бігати як люди швидко не вміють.

Пояснення та показ техніки бігу (5 хв): м'яка постановка стопи; нахил тулуба становить 85 град.; зігнути руки в ліктях приблизно під прямим кутом, щоб лікті не торкалися тулуба. Під час бігу — перехресна робота рук і ніг. Не розводити носки в сторони. Можна трохи розводити стопи в сторони, щоб під час відштовхування основна опора припадала на великий палець. Відштовхування супроводжується махом вільної ноги у напрямку вперед — вгору. Приземляються на зігнуту в коліні ногу. Під час бігу рухи повинні бути пружинистими і м'якими. Під час бігу слід уникати похитувань головою. Голову під час бігу тримати прямо, дивитися вперед, м'язи обличчя і шиї не напружені. Вдихати повітря обов'язково потрібно носом, щоб очистити і прогріти його. Видихати ротом.

— Рибки, право-РУЧ! Бігом по колу руш! (3—4 хв)

ОМВ. Учитель перший у колоні. Біг повільний. Звертати увагу на поставу.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

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

— А зараз час гри!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Веселі жабенята» (7 хв)

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Ви сьогодні побували і рибками, і веселими жабенятами! А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямно) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 17. «РУСАЛОНЬКА АРІЕЛЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити ходьбу «змійкою».
3. Повторити техніку бігу.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Земля, вода, вогонь, повітря».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні проведемо урок за мультфільмом «Русалонька Аріель». У Аріель блакитні очі, довге червоне волосся, зелений хвіст. Вона виявляє наполегливу цікавість, аби дізнатися, що ж відбувається за межами підводного світу. Більше про пригоди Аріель та її друзів ви дізнаєтеся під час уроку.

Жителі підводного світу, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби.

— Аріель разом зі своїм другом Флаундером вирушили вивчати затонуле судно. Вони пропливали крізь водорості та затонулі обломки кораблів.

Ходьба «змійкою» (2—2,5 хв)

ОМВ. Між розставлених предметів або по позначках на підлозі. Вихід зі «змійки». Шиккування в шеренгу.

— Напрямний, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйсь! Струнко! У підводному світі мешкають не тільки маленькі та добрі рибки, але й справжні велічезні акули. Від них риби зазвичай рятуються та тікають. Для того щоб втекти від морського хижака неушкодженим, потрібно бути сильним та спритним. Нам у цьому допоможе зарядка. Уявіть, що ваші ніжки — це хвіст, а руки — плавники.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (8—10 хв)

— Рибки розминають шийку.

1. В. п. — стійка, ноги нарізно, нахили голови в різних площинах (6—8 р.).

— Подивіться на сусіда.

2. В. п. — стійка, ноги нарізно, повороти голови (6—8 р.).

— Рибки працюють плавнями.

3. В. п. — стійка, ноги нарізно, кисті до плечей. Колові обертання (6—8 р.).

— Рибки попливли.

4. В. п. — стійка, ноги нарізно, права рука вгорі. Почергові колові рухи руками вперед (кроль на грудях, 6—8 р.).

— Рибки втомились та попливли на спині.

5. В. п. — стійка, ноги нарізно, ліва рука вгорі. Почергові колові рухи руками назад (кроль на спині, 6—8 р.).

— Рибки танцюють на хвостах.

6. В. п. — о. с. Поступове присідання з відведенням таза та стегон у сторони (як танок, 6—8 р.).

— Рибки визирають із води.

7. Присідання (6—8 р.).

— Рибки радіють, що врятувались від акули.

8. В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — мах правою ногою в сторону, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — присідання, руки вперед; 4 — в. п. (8 р.).

— Рибки бавляться та вистрибують з води.

9. Стрибки на правій та лівій нозі (по 10 р.).

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

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

Шиккування в шеренгу.

Пояснення та показ техніки бігу (5 хв). (Див. урок № 16.)

— Рибки, наближається акула, потрібно тікати! Право-РУЧ! Бігом по колу руш!

ОМВ. Учитель перший у колоні. Біг повільний. Звертати увагу на поставу. Виправляти помилки.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

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

— Коли Аріель з Флаундером повернулись з прогулянки між затонулими кораблями, вони захотіли пограти. Покликавши царя Тритона (батька Аріель), придворного краба Себастьяна, чайку Скаттла, вони почали гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 18. «ДИВНИЙ МИСЛИВЕЦЬ» (за В. Сухомлинським)

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити ходьбу «змійкою».
3. Повторити техніку бігу.
4. Розвивати спритність, увагу, пам'ять, витримку; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби по колу (ліворуч, праворуч), присідання, стрибків рухливою грою «Дідусь і зайчата».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кеглі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні я вам розповім одну цікаву історію про одного дивного мисливця. Жив-був в одному українському селі дід Максим. Усі казали, що дід — мисливець. Щойно починалося полювання на зайців чи на качок, дід щодня йшов з рушницею до лісу. Виходив із дому рано-вранці, а повертався ввечері. Але що це за дивний мисливець такий! Ніколи не приносив додому ані зайця, ані качки. Приходив із порожньою торбою. Я одного разу простежила (-в) за дідом Максимом, як він полює. Зараз ви дізнаєтесь, як поведився цей мисливець.

— Діти, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби.

— Йдемо через хащі, кущі, ліс, поля...

Ходьба «змійкою» (2—3 хв)

ОМВ. Між розставлених предметів або по позначках на підлозі. Вихід зі «змійки». Шиккування в шеренгу.

— Напрямний, на місці стій раз-два, ліво-РУЧ! Рівняйся! Струнко! Одного разу приніс дід Максим маленьке зайченя. Знайшов його під кущем. У зайченяти була пошкоджена ніжка. Дід змайстрував із двох гілочок пов'язку, забинтував ніжку. Через тиждень ніжка загоїлася, тому дід відніс зайченя в поле.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

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

1. Зайченя під кущиком.

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

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

2. Зайченя розминає лапки.

В. п. — ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед грудьми. 1 — ривок зігнутими руками назад; 2 — ривок прямими руками назад.

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

3. Зайченя піднімає голову.

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

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

4. Зайченя грає з хвостиком.

В. п. — стоячи навколiшки з упором на руки. 1 — повернути тулуб праворуч, подивитись на «хвостик» (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — повернути тулуб лiворуч, подивитись на «хвостик» (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середнiй (8 р.).

5. Зайченя пiднимає лапки.

В. п. — лежачи на спинi, руки в сторони, ноги разом. 1—2 — зiгнути ноги, пiдтягнути їх до грудей; 3—4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середнiй (6—8 р.). Дихання вiльне.

6. Зайченята бавляться.

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

ОМВ. Чергуючи з ходьбою (20 р.).

7. Вправа на вiдновлення дихання.

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

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

Шиккування в шеренгу.

Пояснення та показ технiки бiгу (5 хв) (Див. урок № 16.)

— Дiти, на вашу думку, хто серед лiсових мешканцiв найшвидший звiр? (Вiдповiдi учнiв.) Добре, а зараз вiдчуймо себе у ролi швидкого звiра.

Право-РУЧ! Бiгом по колу руш!

ОМВ. Учитель перший у колонi. Бiг повiльний. Звертати увагу на поставу. Виправляти помилки.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вiтерок.

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

— Чого це дiд Максим такий невдаха? Вiн поклав рушницю, а сам ходив лiсом та й розкладав пiд куцями сiно зайцям. Ви зрозумiли, чого дiд Максим дивний мисливець? Так, вiн дуже добра людина, вiн любить тварин, пiклується про них та допомагає їм.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Дiдусь i зайчата» (7 хв)

Обирають «дiдуся-городника», двох «зайчат» i 8—10 дiтей, якi утворюють внутрiшнє коло, — це «капуста». Решта дiтей утворюють велике коло — «город». В обох колах дiти беруться за руки i рухаються у протилежних напрямках, промовляючи:

Розрослась на грядцi,
На городi густо

Бiла, соковита,
Велика капуста.

Дiти, якi iмiтують капусту, наприкинцi сказаних слiв присiдають. Малюта iз зовнiшнього кола ступають крок назад, говорять: «Ось така капуста» (руки вiдводять у сторони долонями вниз) i стоячи говорять:

Наш дiдусь капусту
Добре доглядає,

Поле її часто,
Щедро поливає.

«Дiдусь» заходить у зовнiшнє коло i вдає, що поливає, або присiдає i вдає, що пiдв'язує листочки. Iз закiнченням слiв «дiдусь» виходить iз кола, сiдає на стiлець i вдає, що засинає.

Д i т и

Зайчики-побiгайчики
У лiсок помчали.

I качан капусти
З грядочки забрали!

У зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину — «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата». Діти із зовнішнього кола промовляють:

Хто зник, відгадай
І мерщій відповідай.

Гра повторюється спочатку.

Шикування в шеренгу.

— Наш урок добігає завершення. Дід Максим зовсім не невдаха. Чим він вам запам'ятався? Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону.
Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1. РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Дідусь-ріжок»

За метою і характером є різновидом гри «Піймай!».

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, біг, почуття спортивного суперництва.

Категорія: ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

На ігровому майданчику проводять дві лінії на відстані 10–15 м. Між ними посередині осторонь креслять коло діаметром 1–1,5 м. З-поміж учнів обирають ведучого, його називають «дідусь-ріжок». Він займає своє місце в колі. Інші учні об'єднуються у дві команди і стають біля своїх «будинків» за обома лініями.

В е д у ч и й. Хто мене боїться?

Д і т и. Ніхто!

Відразу після цих слів вони перебігають з одного «будинку» в інший через ігрове поле, примовляючи:

Дідусь-ріжок,
З'їж пиріжок з горохом!
Дідусь-ріжок,
З'їж пиріжок з горохом!

Ведучий вибігає зі свого будиночка і намагається «заквацати» (доторкнутися рукою) втікачів-учнів. Той, кого ведучий «заквацає», йде разом з ним у його «будинок». Коли діти перебіжать з «будинку» в «будинок» і займають свої місця, гра поновлюється, але з двома ведучими.

ОМВ. Гра триває, поки не залишиться трое-четверо не спійманих учнів.

Рухлива гра «Зайці в городі»

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

Категорія: ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

Розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва.

Перед початком гри з-поміж учнів обирають «собаку» або його призначає вчитель. Решта дітей — «зайці». На одній стороні майданчика малюють кола діаметром до 50 см — це «нірки зайців». На протилежному боці майданчика (на відстані 10–15 м) малюють ще одне коло діаметром 1,0–1,5 м —

це «будка собаки». Розташований між «нірками» і «будкою собаки» майданчик — це «город з грядками». На ньому можна позначити рисками або колами «грядки». За першим сигналом «зайці» вибігають з «нірок» і біжать у «город», перестрибуючи через «грядки». Там вони «ласують морквою, капустою». Коли чути сигнал або команду: «Собака біжить!», «зайці» поспішають дістатися до своїх «нірок» та сховатися у них, а «собака» намагається зловити «зайця», «заквацавши» його. Спійманий «заець» відходить до «будки собаки» і більше не бере участі в грі. Коли буде спіймано 3–6 «зайців», можна вибрати з-поміж учнів іншого «собаку», а спіймані «зайці» знову повертаються в гру, що починається спочатку.

ДОДАТОК 2. КОМПЛЕКСИ ЗРВ (на розгляд учителя)

№ 1

1. «Лапоньки тримаємо, голівку нахиляємо»

В. п. — стоячи, руки на пояс. 1—3 — зігнути руки перед грудьми, нахилили голови в сторони; 4 — в. п. (6 р.).

2. «З друзями вітаємось»

В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — нахил тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — нахил тулуба ліворуч (6 р.).

3. «Зайченятка показують лапки»

В. п. — лежачи на спині, руки вгору. 1—2 — підняти руки і ноги вперед — вгору, 3—4 — в. п. (5–6 р.).

4. «Зайченятка розминають спинку»

В. п. — упор стоячи навколішки. 1—2 — опустити голову, округлити спину, сісти на п'яти; 3—4 — в. п. (6 р.).

5. «Зайченятка ховаються»

В. п. — стоячи, руки в сторони. 1—2 — присісти, обхопити руками коліна, опустити голову; 3—4 — в. п. (6 р.).

6. «Лапочки маленькі, стрибаємо гарненько»

В. п. — стоячи, руки на пояс. 1—4 — підстрибування на місці; 5—8 — ходьба на місці (6–7 р.).

Вправа на відновлення дихання.

№ 2

1. Несміливе Зайченя

З-за кущика виглядає.

В. п. — стоячи, руки на пояс. Нахилили голови ліворуч — праворуч (8 р.).

2. Сірі лапки піднімає,

Дідусю у відповідь махає.

В. п. — о. с. Піднімання рук через сторони вгору (8 р.).

3. Чистити шубку Зайчик сів,

Міцно лапки притулив

Нахилився. Раз-два-три!

Нахиляємось і ми.

В. п. — сидячи. Нахил тулуба вперед (6–7 р.).

4. Їсть травичку навмання

Куцохвосте зайченя.

В. п. — стоячи. Присідання (10 р.).

5. Зайчик Дідусю сказав:

«Наздоганяй, я пострибав!»

В. п. — стоячи, руки на пояс. Стрибки на обох ногах (15–20 р.).

Урок № 19. «ВУНШПУНШ»

Дата _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.
Організаційні вправи

Клас _____

Завдання уроку:

1. Навчати розмикання та змикання.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Проженімо зло гучно».

Інвентар: музичний програвач; прапорці; кубики; м'ячі; свисток; муз. Вуншпунш — *Wunshpunsh* (2:10).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні у нас буде не простий урок, а магічний. Ми перетворюємося на добрих магів та варитимемо зілля добра. Запрошую всіх вас до школи маленьких магів!

— Діти, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола).

— Напрямний, на місці кроком руш! Клас, стій! Починаємо варити зілля. Але спочатку нам потрібно знайти місце для розведення вогню. Покладіть руки на плечі друга, який стоїть попереду. Відійдіть назад так, щоб випрямити свої руки та залишити долоні на плечах друга. Добре. Стійте в колоні по одному на відстані піднятих уперед рук. А зараз за командою «Клас, зімкнись!» опустіть руки та наближайтеся до товариша, який стоїть перед кожним з вас. «Клас, зімкнись!». Добре. Клас, слухай мою команду! Клас, на відстань піднятих уперед рук розімкнись! Клас, зімкнись! (4—5 р.)

ОМВ. *Розмикання* — дії, пов'язані зі збільшенням інтервалу і дистанції. *Змикання* — ущільнення розімкненого строю чи колони. Розмикання на витягнуті вперед руки в колоні. За командою «На витягнуті руки розімкнись!» усі учні, за винятком прямого, піднімають руки вперед і відходять назад на зазначену дистанцію, після чого руки опускають. Спочатку розмикання можна проводити у колонах по 5—6 чоловік, стежачи за тим, щоб діти не поверталися назад.

— Клас, на відстань піднятих уперед рук розімкнись! Слухайте далі. Опустіть руки. Ліворуч! Підніміть руки в сторони. Подивіться, чи не заважаєте ви своєму сусідові. Якщо заважаєте, зробіть крок у сторону. Опустіть руки. Станьте на крок ближче одне до одного. Зімкніться. Зараз ви стоїте обличчям до мене. За моєю командою вам потрібно буде розімкнутися на довжину ваших рук у сторони, так щоб руки сусідів вас не торкались.

Клас, слухай мою команду «На витягнуті руки в сторони розімкнись!». Клас, зімкнись! (4—5 р.)

ОМВ. За командою «розімкнись» всі учні, крім того, хто стоїть праворуч, відходять ліворуч, водночас піднімаючи руки в сторони доти, поки кінчиками пальців не торкнуться учнів, які стоять ліворуч, праворуч. Різні види розмикання можна виконувати не за командою, а за вказівкою вчителя: «Розімкніться від середини на відведені в сторони руки», «Розімкніться по орієнтирах» (для цього необхідно заздалегідь розставити орієнтири — прапорці, кубики, м'ячі). Розмикання на витягнуті в сторони руки в шерензі проводять за такою самою командою. Але в цьому випадку всі учні, окрім правофлангових, починають відсовуватися ліворуч, поставивши руки в сторони, поки не буде досягнутий необхідний інтервал. Спочатку розмикання можна проводити у шеренгах по 5—7 чоловік,

а потім у дві та одну шеренгу. Для повернення учнів на свої місця подають команду «Клас, зімкнись!»

Шикування в коло.

— Бубоніка і його тітка Тиранія — це два чаклуни, які намагаються накласти закляття на мирний Мегалополіс. Вони працюють на злобного Маледіктуса. Для того щоб створити закляття, Бубоніку і Тиранії доводиться об'єднувати свої чарівні сили. Але ми їх здолаємо, завадимо злу та попередимо їх злі наміри. Для цього нам потрібні сили від зарядки. Утворіть коло для розведення вогню та варіння зілля.

Клас, коло, узявшись за руки, утвори!

ОМВ. Два способи перешикування:

- 1) усі учні беруться за руки, а вчитель бере за руку правофлангового або лівофлангового учня і рухається по колу, з'єднуючи фланги;
- 2) учитель стає проти учня, який стоїть посередині шеренги, на відстань кількох кроків, а учні, які стоять на флангах, за його командою рухаються до нього, утворюючи коло.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі

1. Починаємо зарядку, набираймося сил.

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

ОМВ. Повторити 4 р., спина пряма.

2. Маленький кажан летить.

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

ОМВ. Повторити 8 р., спина пряма.

3. А за ним великий кажан поспішає.

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

ОМВ. Повторити 8 р., спина пряма.

4. Компас зламався під дією злих чар.

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

ОМВ. Повторити 4 р., спина пряма.

5. Дерева гнуться до землі від сильного вітру.

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

ОМВ. Повторити 4—6 р., ноги не згинати.

6. Зусилля Бубоніки і його тітки Тиранії марні. Вони засмучені.

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

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

7. М'яуріціо ді М'яуро та Якоб Скрібл також розминаються для боротьби зі злими чарами.

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

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

8. Ми перемогли злі чари! Святкуємо!

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

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.
— Але це не все. Злий чаклун Маледіктус Де Магог наближається до нас.
Потрібно його терміново прогнати. Він дуже боїться гучних звуків та шуму.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Рухлива гра «Проженімо зло гучно» (3 хв)

Дітлахів зібралась купа,
Тупотять всі: тупу-тупу. (*Гучно тупають.*)
Аж здригнувся зал увесь,
Бо в долоні плесь та плесь. (*Гучно плещуть.*)
Ми веселі, ми сміливі,
Пострибаємо на лівій. (*Стрибають.*)
І чорняві, і біляві,
Пострибаємо на правій. (*Стрибають.*)
Наче дзиґи ми верткі —
Закрутились дітлахи. (*Крутяться.*)
А тепер для відпочинку
Зупиніться на хвилинку. (*Зупиняються.*)
Проженімо дощову хмару. (*Вимовляють подовжений звук [у-у-у]
на видиху, 4 р.*)

Шикування в шеренгу.

— Наш магічний урок добігає завершення. Як же ми сьогодні добре попрацювали, перемогли зло! Доброта та дружба переможуть усілякі злі чари. Доброта та добрі вчинки прикрашають людину. Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйся! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону.
Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Не попадися!»

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

Хід гри

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

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

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

Рухлива гра «Не упусти кульку»

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

Інвентар: столова ложка, кулька від пінг-понгу.

Хід гри

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

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

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

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Рухлива гра «Рибки»

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

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

Хід гри

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

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

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

Урок № 20. «У ЦИРКУ»

Дата _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики. Організаційні вправи

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити розмикання та змикання.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Розвивати спритність та впевненість; вправляти у підлізаннях та стрибках на обох ногах, просуваючись уперед рухливою грою «Кролики».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Сьогодні у нас буде цирковий урок. Ми перетворюємося на циркових звірят та будемо виконувати циркові трюки. Запрошую всіх вас до циркової школи!

— Діти, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола).

— Напряний, місці кроком руш! Клас, стій! Починаємо виховувати циркових тварин, які раніше жили далеко та були дикими, поки не познайомились з людьми. Але спочатку нам потрібно утворити цирковий манеж. Кладіть руки на плечі друга, який стоїть попереду. Відходьте назад так, щоб випрямити свої руки та залишити долоні на плечах друга. Добре. Стійте в колоні по одному на відстані витягнутих уперед рук. Зараз за командою «Клас, зімкнись» опустіть руки та наближайтеся до товариша, який стоїть попереду кожного з вас. «Клас, зімкнись!». Добре.

Клас, слухай мою команду! Клас, на відстань витягнутих уперед рук розімкнись! Клас, зімкнись! (4—5 р.)

ОМВ. Див. ОМВ в уроці № 19.

— Клас, на відстань піднятих уперед рук розімкнись! Слухайте далі. Опустіть руки. Ліву-РУЧ! Клас, слухай мою команду «на витягнуті руки в сторони розімкнись!». Клас, зімкнись! (4—5 р.)

Шиккування в коло. (Див. ОМВ в уроці № 19.)

— Утворюємо коло, немов цирковий манеж, та чекаємо на вихід циркових тварин. Клас, у коло, узявшись за руки, ставай!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі

1. Тигр гарчить.

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

ОМВ. Повторити 4 р., спина пряма.

2. Лебідь чистить біле пір'я.

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

ОМВ. Повторити 8 р., спина пряма.

3. Під куполом цирку літає яструб.

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

ОМВ. Повторити 8 р., спина пряма.

4. Страуси шукають корм.

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

ОМВ. Повторити 6 р. ноги не згинати.

5. Морські леви ловлять з рук рибку.

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

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

6. Кенгуру зміцнює ноги.

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

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

7. Мавпи бешкетують.

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

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

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

— Як ви вважаєте, кролики — це дикі тварини чи свійські?

— Чи можуть вони виступати у цирку?

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Кролики» (5 хв)

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

У ч и т е л ь

Кріль, як зайчик, має вушка,

І пухнастий, як подушка.

Любить моркву, капустину,

Легідний немов дитина.

Білий наче заметіль,

В клітці спить маленький кріль.

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

Кроленята, нумо, в мить,

Місце в клітках ви займіть! —

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш цирковий урок добігає завершення. Як же ми сьогодні добре попрацювали, побували в ролі різних циркових тварин! Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 21. «ЛЮДИНА-МАСКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.
Організаційні вправи

Завдання уроку:

1. Повторити розмикання та змикання.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність рухливою грою «Пастка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кольорова стрічка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шикування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шикування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

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

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

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

— Діти-герої, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола).

— Напрямний, місці кроком руш! Клас, стій!

Змикання та розмикання, стоячи в колоні та в шерензі.

Шикування в коло.

— Утворюємо коло та заряджаємося силою. Клас, в коло, узявшись за руки, ставай!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці у колі

1. Маска дивиться по сторонах.

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

ОМВ. Спиною пряма (4 р.).

2. Маска готується захищати своє місто.

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

ОМВ. Спиною пряма (8 р.).

3. Маска шукає своє взуття.

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

ОМВ. Ноги не згинати (6 р.).

4. Пес Майло теж готується допомагати Масці.

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

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

5. Маска та Майло схожі на каратистів.

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

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

6. Майло стрибає за вікном на батуті.

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

ОМВ. Повторити 10 р.

— Переходимо на крок, дихаємо, як вітерок.

Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих (20 с)

— Але ми забули про одного злодія, який хоче зашкодити місту та Масці. Його не так вже і просто спіймати. Ви зараз самі в цьому переконаєтеся.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Пастка» (5 хв)

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

У ч и т е л ь

Квачик, квачик, раз, два, три!

Швидше ти дітей лови!

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

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

Шиккування в шеренгу.

— Наш дивовижний урок добігає завершення. Як же ми сьогодні добре працювали, побували в ролі супер-героїв! Зрозуміли, що потрібно захищати своє місто від зла та бути сильними, як герой нашого сьогоднішнього уроку Маска? Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 22. «ТІМОН ТА ПУМБА»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Навчати ходьби у напівприсіді та повному присіді.
3. Навчати розрахунку на перший-другий.
4. Удосконалювати навички стрибка на обох ногах і швидкого бігу.
5. Виховувати увагу, кмітливість рухливою грою «Тімон та Пумба».

Інвентар: музичний програвач, свисток, саундтрек з мультфільмів «Король Лев» та «Аку-намата».

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Діти, сьогодні ми подорожуємо до савани, де познайомимося з її мешканцями Тімоном та Пумбою. Чи знаєте ви таких мультяшних героїв? Пригадаймо, які це тваринки. Тімон — дуже лінивий мангуст. Хитрий, проникливий, розумний, нетерплячий. Він завжди вигадує, чим їм з Пумбою займатися.

Пумба — поросятко. Дуже довірливий, але не любить, коли його обманюють. Слово «свиня» його дуже злить. Будь-якого ворога Пумба завжди перемагає. При цьому він зазвичай вимагає, щоб його називали «містер Свиня».

Тімон постійно їздить на спині у Пумби, адже Пумба як транспорт для Тімона. Вони можуть так подорожувати на далекі відстані. Але єдине, що об'єднує цих різних звірів, — це велика дружба. Ми сьогодні перетворимося на таких само Тімонів та Пумб за допомоги одного прийому, якого навчимося незабаром.

— Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю (саваною) за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола).

— Тімон ходить бадьорою ходою на 2 лапах, які завжди трохи зігнуті.

Ходьба у напівприсіді (1—1,5 кола)

ОМВ. Спина пряма, руки вперед.

— А Пумба важче за Тімона, тому йому доводиться пересуватися на 4 лапах, майже крадучись.

Ходьба у повному присіді (1 коло)

ОМВ. Руки на стегнах.

Звичайна ходьба (1 коло)

— Напрямно, на місці кроком руш! Клас, стій! Ліво-РУЧ! А як ви гадаєте, хто головний у цій парочці — Тімон або Пумба? Їх двоє. Отже, хтось із них перший а хтось другий. З'ясуймо! На перший-другий розрахуйсь!

ОМВ. Розрахунок на перший-другий є найпростішим і доступним. Його можна вивчати на перших уроках. За командою «На перший-другий розрахуйсь!» правофланговий учень вимовляє слово «перший», наступний за ним — «другий» і т. ін. Почувши номер, названий сусідом праворуч, учень швидко повертає голову ліворуч і називає свій номер. Учень, який стоїть останнім на лівому фланзі, називає свій номер без повороту голови.

Розмикання стоячи в шерензі

— Перші номери залишаються на місці, а другі номери роблять 2 кроки вперед. Зараз ми проведемо зарядку, що зазвичай виконують герої нашого уроку. Ми вишикувалися у дві шеренги. Ніхто нікому не повинен заважати виконувати вправи.

III. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. Тімон радісно зустрічає друзів.

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прямі.

2. Пумба піднімає копитця.

В. п. — руки вперед — у сторони. 1 — махом правої ноги дістати пальців лівої руки; 2 — в. п.; 3 — махом лівої дістати пальців правої руки; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прямі.

3. «Акунаматата».

В. п. — руки на пояс, стрибки на лівій нозі, на правій і на двох разом (по 10 р.).

ОМВ. Відновити дихання ритмічною ходьбою на місці.

4. Друзі потягаються.

В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — прогнутися; 3 — нахил униз, торкнутись руками підлоги; 4 — о. с.

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати.

— А що Тімон та Пумба люблять робити найбільш? Звісно, бавитись та грати!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Тімон та Пумба» (5 хв)

Об'єднати дітей у дві однакові команди. Одна з них — «Тімони», інша — «Пумби». На слова: «Пумби гарно всі стрибають і мурашечок шукають!» — «Пумби» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою. На слова: «А голодні Тімони на них поглядають, довгими руками черв'ячків шукають. Діти-«Тімони» бігають майданчиком (залою), піднімаючи та опускаючи руки.

— Пумби, Тімон розлютився, швидше під дерева ховайтесь, добре укривайтесь! «Тімони» наздоганяють «Пумб».

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

Шикування в шеренгу.

— Наш мультяшний урок добігає завершення. Як же ми сьогодні добре працювали, побували в ролі Тімонів та Пумб, зрозуміли, що дружба переможе усе! Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямно) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 23. «ЯК КОЗАКИ ЗУСТРІЧАЛИ ПРИБУЛЬЦІВ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити ходьбу у напівприсіді та повному присіді.
3. Повторити розрахунок на перший-другий.
4. Вправляти у стрибках на обох ногах, просуваючись у різні сторони майданчика; розвивати увагу, уміння швидко знаходити своє місце рухливою грою «Горобчики».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична лава.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйся!» та «Струнко!». Привітання.

— Діти, сьогодні я вам розповім як одного разу трое козаків зустрілись з інопланетянами. Після довгої дороги козаки прив'язали своїх коней, захотіли відпочити та поїсти. Раптом вони почули дивні звуки, що лунали з неба. Вони вирішили дізнатися, що ж там гуде.

— Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола).

— Побачили козаки трьох прибульців, дуже схожих на них самих, які виходили з літальної тарілки по сходинках:

- сильного (ходьба на п'ятах, руки за головою, 0,5 кола);
- середнього (ходьба у напівприсіді, руки попереду, 1 коло);
- маленького (ходьба у повному присіді, руки на стегнах, 1 коло).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

— Прибульці розповіли козакам, що з ними трапилося. Літальній тарілці прибульців для повернення на батьківщину потрібне мастило. У його пошуках козаки разом з прибульцями мандрували Європою.

Звичайна ходьба (1 коло)

— Напряний, на місці кроком руш! Клас, стій! Ліву-РУЧ! А як ви гадаєте, чому козаки завжди сильні та міцні? Нам потрібні сили, щоб допомогти козакам та прибульцям відшукати мастило для їхнього корабля. На перший-другий розрахуйсь! На ширину витягнутих рук ставай!

(Див. ОМВ в уроці № 22.)

— Другі номери залишаються на місці, а перші номери роблять 2 кроки вперед. Зараз ми проведемо зарядку, що зазвичай виконують наші козаки. Ми вишикувалися у дві шеренги. Ніхто нікому не повинен заважати виконувати вправи.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

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

1. Козаки радісно зустрічають друзів-прибульців.

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прямі.

2. Козаки крокують через перешкоди.

В. п. — руки вперед — у сторони. 1 — махом правої ноги дістати пальців лівої руки; 2 — в. п.; 3 — махом лівої дістати пальців правої руки; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прямі.

3. Прибульці радіють знайомству з козаками.

В. п. — руки на пояс, стрибки на лівій нозі, на правій і на двох разом (по 10 р.).

ОМВ. Відновити дихання ритмічною ходьбою на місці.

4. Прибульці дякують козакам за допомогу.

В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — прогнутися; 3 — нахил униз, торкнутись руками підлоги; 4 — о. с.

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати.

— Жодне з мастил, здобутих козаками, не підійшло для двигуна тарілки. Коли козаки виявили, що у їхнього воза заскрипіло одно колесо і змастили його припасеним у відерці дьогтем, прибульці зрозуміли, що це те саме мастило, що їм було потрібне. Вони дуже зраділи та запропонували козакам пограти з ними у гру, у яку люблять грати жителі їхньої планети.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Горобчики» (5 хв)

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

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

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

Досить бігати, стрибати,
Час уже відпочивати!

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають.

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

Шиккування в шеренгу.

— Отримавши від козаків дьоготь і передавши їм подарунки, прибульці попрощались зі своїми друзями-землянами та відлетіли на своїй космічній тарілці, у якої тепер ззаду, як у воза, було підвішено відерце. Як же ми сьогодні добре попрацювали та зрозуміли, що дружити дуже важливо! Час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напрямним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 24. «ПОЛІЦІЯ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити ходьбу у напівприсіді та повному присіді.
3. Повторити розрахунок на перший-другий.
4. Розвивати спритність та закріпити техніку бігу та ходьбу з високим підніманням стегон рухливою грою «Вершники-спортсмени».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Діти, сьогодні я вам розповім про нашу поліцію. Чи знаєте ви хто такі поліцейські та що вони роблять? *(Відповіді учнів.)* Так, вони захищають мирних жителів від злодіїв, стежать за порядком, патрулюють вулиці, допомагають постраждалим. Для того щоб стати поліцейським, потрібно дуже багато працювати, займатися собою. У поліцейських є свої правила, яких вони дотримують, певний порядок. У них дуже сувора дисципліна. Сьогодні ми побуваємо в ролі поліцейських.

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (по 1 колу) та біг (3—4 кола); стежити за правильністю виконання.

— Поліцейські дуже сильні.

Ходьба на п'ятах, руки за головою (0,5 кола)

— Поліцейські вистежують злодіїв.

Ходьба у напівприсіді, руки попереду «в замок» (1 коло)

— Поліцейські на завданні зовсім непомітні.

Ходьба у повному присіді, руки на стегнах (1 коло)

— Поліцейські патрулюють вулиці.

Звичайна ходьба (1 коло)

— Напряmnий поліцейський, на місці кроком руш! Клас, стій! Лівор-РУЧ!
А як ви гадаєте, чому поліцейські сильні? Вони багато часу тренуються, займаються спортом, щоб бути у формі та берегти своє здоров'я.

На перший-другий розрахуйсь! На ширину витягнутих рук ставай!

(Див. ОМВ в уроці № 22.)

— Другі номери залишаються на місці, а перші номери роблять 2 кроки вперед. Зараз ми проведемо зарядку, що зазвичай виконують поліцейські перед тим, як заступати на службу. Вишикуйтеся у дві шеренги. Ніхто нікому не повинен заважати виконувати вправи.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. Поліцейські зустрічають генерала.

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прями.

2. Поліцейські-каратисти.

В. п. — руки вперед — у сторони. 1 — махом правої ноги дістати пальців лівої руки; 2 — в. п.; 3 — махом лівої дістати пальців правої руки; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Руки та ноги прямі.

3. Поліцейські виконують стрибки для розминки.

В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, оплеск над головою; 2 — стрибком ноги разом, оплеск по стегнах (10 р.).

4. Стрибки на лівій нозі, на правій і на двох разом (по 10 р.).

ОМВ. Відновити дихання ритмічною ходьбою на місці.

5. Поліцейські виконують наказ генерала.

В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — прогнутися; 3 — нахил униз, торкнутись руками підлоги; 4 — о. с.

ОМВ. Під час нахилу ноги не згинати.

— Чи завжди поліцейські строгі під час несення служби? Звісно! Але коли вони повертаються додому, то їм також хочеться відпочити, поспілкуватись з родиною.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Вершники-спортсмени» (5 хв)

Усі гравці — «конячки». На відстані 1 м від стіни позначено «будиночки конячок» — «стійла», яких повинно бути на 2—3 менше, ніж дітей. За командою «Крок коня!» «конячки» йдуть, високо піднімаючи коліна; «Поворот!» — «конячки», повернувшись кругом, ідуть у зворотній бік; «Риссю!» — «конячки» біжать; «У стійла!» — біжать, намагаючись зайняти вільне місце. Хто позбувся свого «будиночка», той залишає гру.

Шиккування в шеренгу.

— Отже, сьогодні ми побували в ролі поліцейських. Хто хоче стати поліцейським, коли виросте? Але пам'ятайте, що їхня робота дуже важка та відповідальна. Отже, потрібно не лінуватися та багато часу приділяти спорту. А зараз час повертатися до класу.

Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Право-РУЧ! Із зали за мною (напряним) кроком руш!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу та перешикуватися в колону. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 25. «ТОМ І ДЖЕРРІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати розрахунку номерів по порядку.
2. Навчати бігу зі зміною напрямку.
3. Навчати підлізання під перешкодою.
4. Розвивати спритність, навички орієнтування у просторі рухливою грою «Кіт і мишеня».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Діти, сьогодні ми побуваємо в ролі котів та мишок. Чи переглядали ви мультфільм про Тома та Джеррі? Що робив Том? А що робив Джеррі? Дуже веселий мультфільм, де здебільшого виграла дружба, еге ж? Для того щоб розпочати наш цікавий урок, потрібно спочатку навчитися дечого. Чи вмієте ви вже рахувати до 30? А до 50? У вас у кожного на уроці сьогодні буде свій номер. По порядку розрахуйсь!

ОМВ. Команду «Розрахунок по порядку!» виконують за командою «По порядку розрахуйсь!». За командою правофланговий учень повертає голову ліворуч, говорить: «Перший», другий учень також повертає голову ліворуч і говорить: «Другий». Останній учень виходить зі строю і говорить: «Розрахунок закінчено!», стає у стрій. Під час розрахунку слід звернути увагу на поворот голови, свій номер учні повинні вимовляти чітко й голосно.

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

— Чи пам'ятаєте, як Джеррі тікав від Тома, а Том зненацька з'являвся саме в тому місці, куди Джеррі тікав? Отже, перший учень у колоні буде Томом, а останній — Джеррі. Джеррі тікає, Том наздоганяє, та навпаки. А всі, хто стоять між Томом та Джеррі, уважно слухають сигнали та швидко на них реагують, щоб не зруйнувати колону.

ОМВ. Біг зі зміною напрямку за сигналом, використовуючи методику повороту «кругом» та вдосконалюючи техніку бігу; стежити за дисципліною; виконувати під музику (2 хв).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Джеррі швидко забіг у нірку!

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

ОМВ. Підлізати можна головою вперед, ногами вперед, боком (правим, лівим). При підлізанні головою вперед учень, нахилившись, проносить голову, потім, прогинаючись у спині, пересуває одну ногу, потім другу.

При підлізанні ногами вперед спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина та опускається голова, після чого переставляється друга нога.

При підлізанні боком спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина й проноситься голова, а після цього переставляється друга нога. Виконувати по черзі.

— Напрямною, на місці кроком руш! Клас, стій! Ліво-РУЧ! А як ви гадаєте, чому Том та Джеррі такі швидкі та спритні? Вони багато бігають, стрибають,

щоб грати одне з одним у доганялки. На перший-другий розрахуйсь! На ширину витягнутих рук ставай!

Перешикування у 2 шеренги.

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок, 8—10 хв)

1. Котимо яблучко по тарілочки.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

2. Лапки вгору.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

3. Миємо лапки.

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

ОМВ. Повторити 6 р.

4. Кіт Томас.

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

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

5. Том та Джеррі відпочивають на морі.

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

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

— Чи люблять друзі бавитися та грати? Звісно, найбільш! Це їхня найулюбленіша справа!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Кіт і мишеня» (5 хв)

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

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

Шикування в шеренгу.

— Отже, сьогодні ми провели урок з Томом та Джеррі. Пригадали, які вони швидкі, спритні та вправні. Одне одного наздоженуть, під різними предметами проповзуть, але все ж вони залишаються найкращими друзями.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 26. «ЛЬОДОВИКОВИЙ ПЕРІОД»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити розрахунок номерів по порядку.
2. Повторити біг зі зміною напрямку.
3. Повторити підлізання під перешкодою.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Білочка з горішком».
5. Виконати вправу на релаксацію.

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання, гімнастичні лави.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—13 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Діти, багато тисяч років тому стрімко насувалося похолодання. На планеті Земля настав Льодовиковий період. Усі тварини, рятуючись від нього, змушені були переміщатися на південь. Разом пережити небезпеку простіше, тому зовсім випадково зустрілися троє зовсім не схожих одне на одного звірів. Кумедний лінивець Сід постійно потрапляє в безглузді ситуації, мамонт Менні та шаблезубий тигр Дієго. Чи впораються наші улюблені герої з цими випробуваннями? Ви дізнаєтеся сьогодні на уроці про їхні хитрість та спритність.

— По порядку розрахуйсь! (Див. ОМВ в уроці № 25.) Рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

— Лінивець Сід іде слідом за мамонтом Менні після того, як той захистив його від двох носорогів.

— Отже, перший учень у колоні буде Менні, а останній — Сідом. Менні тікає, Сід наздоганяє, та навпаки. А всі, хто стоять між ними, уважно слухають сигнали та швидко на них реагують, щоб не зруйнувати колону.

ОМВ. Біг зі зміною напрямку за сигналом (2 хв). (Див. ОМВ в уроці № 25.)

— Незабаром Сід та Менні знаходять людське дитинча, якого хотіли викрасти шаблезубі тигри. Один з хижаків був посланий для того, щоб відібрати дитину у рятувальників, але незабаром один з тигрів на прізвисько Дієго приєднався до компанії Менні та Сіда. Вони стали найкращими друзями. Попереду на них чекало безліч випробувань, щоб вони скріпили свою дружбу і пережили Льодовиковий період.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Підлізання під перешкодою. (Див. ОМВ в уроці № 25.)

— Направний, на місці кроком руш! Клас, стій! Ліво-РУЧ! А головним завданням друзів стало порятунок малюка. Для цього їм знадобилося чимало сил.

Перешикування у 2 шеренги.

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

1. Друзі-звірі розминаються.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

2. Лапки вгору.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

3. Миємо лапки.

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

ОМВ. Повторити 6 р.

4. Тигр.

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

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

5. Усі відпочивають на галявині під скалою.

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

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

— А пригадайте, будь ласка, хто у мультфільмі був найспритнішим, хто виконував найскладніші трюки, аби дістатися своєї шаленої мети — горіха? Білочка! Весела, смішна та охоча до свого улюбленого та єдиного горіха.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—9 хв)

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

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

— Друзі врятували малюка. А в малюка такі рожеві та гарненькі щічки!

Вправа на релаксацію «Щічки-пустунці» (1—2 хв)

Набрати повітря, сильно надуваючи щоки. Затримати дихання, повільно видихнути повітря, нібито задуваючи свічку. Розслабити щоки. Потім стулити губи «трубочкою», вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки втягувати. Потім розслабити щоки і губи.

Шиккування в шеренгу.

— Отже, сьогодні ми провели урок зі звірами Льодовикового періоду. Наші сьогоднішні герої впоралися з усіма випробуваннями і були хитрими, спритними.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 27. «РАТАТУЙ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити розрахунок номерів по порядку.
2. Повторити біг зі зміною напрямку.
3. Повторити підлізання під перешкодою.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Совонька».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Мрія — це найкраще, що може бути в житті людини, але зараз я вам розповім про мрію одного щура. Мрія може керувати долею людини, впливати на її життя. Але як здійснити мрію, якщо у тебе немає можливостей і ти не людина? Таку складну ситуацію щур Ремі розв'язав успішно.

Щур Ремі дуже добре і навіть унікально розрізняв смаки. Заради того, щоб переглянути своє найулюбленіше шоу по телевізору або добути якийсь свіжий смаколик, він ладний ризикувати власним життям. Його сім'я та решта мешканців смітників і підвалів його зовсім не розуміють, не хочуть навіть скуштувати те їстівне і смачне, що він приносить додому. Щур Ремі мріє стати справжнім шеф-кухарем у власному ресторані. Сьогодні я вам розповім про пригоди Ремі.

— По порядку розрахуйсь! (Див. ОМВ в уроці № 25.) Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залогою за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

— Захопившись телевізором, Ремі мало не загинув від рук бабусі, коли та його побачила. Отже, перший учень у колоні буде Ремі, а останній — бабусею. Ремі тікає, бабуся наздоганяє, та навпаки. А всі, хто стоять між ними, уважно слухають сигнали та швидко на них реагують, щоб не зруйнувати колону.

ОМВ. Біг зі зміною напрямку за сигналом (2 хв). (Див. ОМВ в уроці № 25.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—13 хв)

— Тікаючи, Ремі потрапив у водостік, опинився під землею і відстав від своїх.

Підлізання під перешкодою (Див. ОМВ в уроці № 25.)

— Розгублений щур, який занепав духом, вибрався на поверхню та виявив, що перед ним ресторан його мрії. Ремі зрозумів, що це його шанс досягти своєї мрії. Ось тільки як довести людям, що він не простий гризун зі смітника, який переносить найрізноманітніші хвороби, а той, хто любить і найголовніше вміє готувати. На його щастя він зустрів хлопця, який працює в ресторані прибиральником — Альфредо Лінгвіні. Альфредо повірив щуру і зважився з допомогою нього довести нинішньому власникові ресторану, що він не тільки вміє готувати, але і гідний обійняти місце шеф-кухаря в ресторані. Але для цього потрібно дуже багато зусиль.

Перешиккування у 2 шеренги.

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок) (8—10 хв)

1. Ремі й Альфредо готують круглу піцу.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

2. Ремі й Альфредо місять тісто.

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

ОМВ. Дихання вільне (6 р.).

3. Ремі й Альфредо розкочують тісто.

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

ОМВ. Повторити 6 р.

4. А кішка за цим усім спостерігає з віконця.

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

ОМВ. Темп виконання повільний (6 р.).

5. А тепер можна і відпочити.

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

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

— Куховарили друзі навіть уночі, щоб винайти їх неповторний рецепт рататюя. А за ними стежила пташка Сова.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—9 хв)

Рухлива гра «Совонька» (6 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

— Об'єднавши свої зусилля, як зробили герої нашого уроку, можна досягти багато чого, що вони нам і довели. Вони винайшли неповторний та єдиний рецепт найсмачнішого рататюя. Гості з усього світу приїжджали до їхнього міста, аби скуштувати той шедевр.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 28. «СМУРФІКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити розрахунок номерів по порядку.
2. Навчати стрибків з поворотами ліворуч та праворуч, з просуванням уперед та назад.
3. Повторити підлізання під перешкодою.
4. Навчати лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки.
5. Навчати вправ у русі та виконати ЗРВ на місці.
6. Розвивати спритність рухливою грою «По гриби».

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Десь далеко за межами невідомого нам світу знаходиться село добрих казкових синіх гномів — Смурфіків. Одного разу в їхній край прийшла біда — чаклун Гаргамель хотів зварити чарівне зілля, використовуючи мешканців села як головний інгредієнт. Смурфіки вирішили не гаяти часу і рятуватися. Їм належить знайти спосіб повернутися назад і придумати, як перемогти Гаргамеля.

— Смурфіки, по порядку розрахуйсь!

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залюю за напрямним кроком руш!

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

— Останній шанс на порятунок — втеча із села і стрибок у магічний портал, що перенесе Смурфіків у велике місто. Коли Смурфіки рятувалися від чаклуна, їм на шляху траплялися перешкоди, зокрема багато гілок дерев у темному і страшному лісі.

Підлізання під перешкодою (2 р.)

— Для того щоб далі долати перешкоди, Смурфікам необхідно ретельно розім'ятися.

Вправи в русі

1. Зміцнюємо руки.

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

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

2. Смурфіки сильні.

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

3. Смурфіки веслюють у човні.

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

4. Смурфіки шукають їжу.

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

5. Смурфіки проповзають крізь низьку печеру.

Лазіння по підлозі в упорі стоячи навколішки (0,5—1 коло)

— Побачили Смурфіки перед собою міст, що простягався над рікою.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки (2 р.).

ОМВ. По черзі.

Перешикування у 2 шеренги.

Комплекс ЗРВ на місці

1. Смурфіки кличуть на допомогу.

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

ОМВ. Руками не плескати, вільно опускати, в ліктях не згинати. Стежити за поставою (4 р.).

2. Смурфіки озирються навсібіч.

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

ОМВ. Ноги від підлоги не відривати, лопатки зімкнути, голову не нахилити (4 р.).

3. Смурфіки дивляться на годинник.

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

ОМВ. Тулуб не нахилити вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускати (4 р.).

4. Смурфіки шукають світлячків.

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

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (4 р.).

5. Смурфіки змерзли.

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

ОМВ. Темп виконання повільний (4 р.).

6. Смурфіки розминають спинку.

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

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

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

Стрибки з поворотами ліворуч та праворуч (10 р.)

Стрибки з просуванням уперед та назад на двох ногах (20 р.)

ОМВ. Останній стрибок виконати з максимальним зусиллям.

— Уррра! Смурфіки стрибнули у портал і опинилися в місті ігор.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «По гриби» (5 хв)

Діти шикуються біля лінії у 2 колони. На відстані 9—10 м навпроти кожної колони розкладають «гриби» згідно з кількістю учасників у колоні. За сигналом учні повинні переносити «гриби» по одному до своєї лінії.

Шиккування в шеренгу.

— Смурфіки тепер розмірковують над планом про повернення в їхнє улюблене рідне село. Вони переможуть Гаргамеля, бо стали сильними і здолали багато перешкод, що загартували їх.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 29. «БІЛКА ТА СТРІЛКА У КОСМОСІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити розрахунок номерів по порядку.
2. Повторити стрибки з поворотами ліворуч та праворуч, із просуванням уперед та назад.
3. Повторити підлізання під перешкодою.
4. Повторити лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Космонавти».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для підлізання, гімнастична лава.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім про пригоди двох маленьких цуценят на прізвиська Білка та Стрілка. Вони постійно грали та веселилися разом. Одного разу Білка запропонувала: «Полегімо в космос?». Анітрохи не сумніваючись, Стрілка відповіла: «Згодна!». Тоді цуценята почали готуватися до польоту в космос. Підготовка тривала не один день і навіть не тиждень, адже їм потрібно було зібрати все необхідне і нічого не забути, а також пройти спеціальне тренування у справжніх космонавтів для польоту.

— Клас, по порядку розрахуйсь!

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

— Їх тренували довго, навчаючи одягати та носити скафандр, рухатися у ракеті, виконувати вправи, щоб не стомлюватися, а також поводитися за незвичайних обставин. Наприклад, якщо метеорит летить на їхню ракету, що їм потрібно робити? Ухилитися від нього, змінити напрямок руху.

Підлізання під перешкодою (2 р.)

— А ось такі вправи їм порадили виконувати, щоб швидко не втомлюватись, бо іноді їм не можна було рухатись по декілька годин поспіль, потрібно було залишатися нерухомими, як статуї.

Вправи в русі

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

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

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

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

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

— А коли їм поставили запитання, як пройти з однієї каюти до іншої під час дуже швидкого польоту ракети, то вони відповіли, що проповзуть.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки (2 р.)

ОМВ. По черзі.

Перешиккування у 2 шеренги.

— Нарешті, приблизно через місяць Білка і Стрілка опинилися в ракеті. Один, два, три, пуск! «Все, зворотної дороги немає!» — подумали цуценята, опинившись у космічному просторі.

Космос просто заворожив наших мандрівниць. Раптом вони побачили в чистому небі маленьку яскраву зірочку. Вона так гарно мерехтіла, що Білка і Стрілка мимоволі задивились на неї та не могли відвести очей. Вони дуже хотіли взяти ту зірочку до себе в ракету.

Комплекс ЗРВ на місці

1. Білка і Стрілка кличуть зірочку.

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

ОМВ. Руками не плескати, вільно опускати, в ліктях не згинати. Стежити за поставою (4 р.).

2. Білка і Стрілка дивляться, куди можна покласти маленьку зірочку.

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

ОМВ. Ноги від підлоги не відривати, лопатки зімкнути, голову не нахилити (4 р.).

3. Білка і Стрілка шукають місце під столом.

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

ОМВ. Тулуб не нахилити вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускати (4 р.).

4. Шукають місце на підлозі.

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

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок. (4 р.)

5. Ось так би вони пригорнули ту зірочку до себе!

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

ОМВ. Темп виконання повільний (4 р.).

6. Якщо зірочка важка, то потрібно підготувати спинку.

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

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

— Пролетівши ще трохи, цуценята побачили, як просто на ракету з величезною швидкістю мчить метеорит. Вони дуже сильно злякалися, але не розгубились і змогли змінити курс руху космічного корабля, уникнувши зіткнення. Стрілка хотіла повернутися на Землю, однак Білка зупинила її та запропонувала все-таки дістатися до Місяця.

Незабаром ракета досягла поверхні Місяця. Юні мандрівниці вийшли у відкритий космічний простір. Вони були здивовані та розчаровані, адже на Місяці було дуже темно, не росло жодних рослин, їх ніхто не зустрічав. Поверхня, по якій їм потрібно було ходити, була дуже нерівною, отже, їм довелося стрибати.

Стрибки з поворотами ліворуч та праворуч (10 р.)

Стрибки з просуванням уперед та назад на двох ногах (20 р.)

ОМВ. Останній стрибок виконати з максимальним зусиллям.

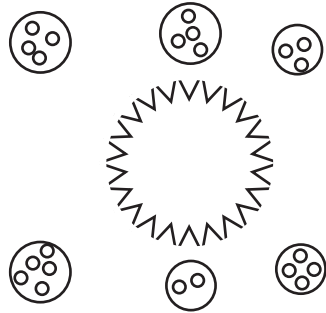
— Тоді Білка і Стрілка, не зустрівши нових друзів, полетіли назад, а провідна зірочка освітлювала їм шлях. Під час польоту додому вони засумували та вирішили пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Космонавти» (5 хв)

Учні йдуть по колу, узявшись за руки, і вимовляють:

Чекають нас швидкі ракети
Для прогулянок по планетах.
На яку полетимо —
На таку і прилетимо.
Але в грі одна є тайна:
Хто спізнився — залишає гру!



Після цих слів усі біжать до «ракет» і займають місця на будь-якій з них. Хто залишився без місця, іде до вчителя в центр зали.

Потім усі знову утворюють коло разом з тими, хто запізнився, і знову починають грати.

Шиккування в шеренгу.

— Ми сьогодні провели урок справжньої підготовки космонавтів. Чи сподобалася вам подорож Білки та Стрілки?

— Що ви робили б у космосі, якби опинились в ньому?

— Чим би займалися?

— А кого із собою прихопили б у подорож?

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Донеси мішечок»

Мета: розвивати витривалість і координацію рухів.

Інвентар: 4—5 невеликих мішечки, наповнених піском.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 5—8 м. Учитель ставить перед учнями завдання: пройти з мішечком на голові від однієї до іншої лінії. На початку гри швидкість руху несуттєва, але учень, який упустив мішечок під час руху, залишає гру. Після трьох—чотирьох таких переходів учитель відзначає дітей, які жодного разу не загубили свій мішечок, а також підбадьорює інших.

ОМВ. Поправляти мішечок на голові можна тільки за межею, але до нього заборонено доторкатися під час ходьби.

Рухлива гра «Дійди до середини»

Мета: розвивати спритність, зміцнювати м'язи рук.

Інвентар: дві круглі палиці однакової довжини й однакового діаметру.

До середини кожної палиці прив'язують кінець мотузки завдовжки 8 м, а її середину відзначають прив'язаною яскравою стрічкою.

Хід гри

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

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

Варіанти гри

- Переможець отримує право продовжити гру з іншим партнером до першої поразки. Виявляють учня, який переміг більшу кількість разів.
- Переможені вибувають, а між переможцями пар улаштовують змагання з подальшим залишенням гри до виявлення одного переможця.

Рухлива гра «Спутані коні»

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

Інвентар: прапорці, стояки.

Хід гри

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

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

Урок № 30. «КОРПОРАЦІЯ МОНСТРІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити розрахунок номерів по порядку.
2. Повторити стрибки з поворотами ліворуч та праворуч, та з просуванням уперед та назад.
3. Повторити підлізання під перешкодою.
4. Повторити лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Ми весела дітвора».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Раніше вивчені організаційні вправи.

— Чи чули ви коли-небудь про місто Монстрополіс? Воно існує десь у паралельному світі. Його населяють монстри. Пропоную нам вирушити на розвідку до того міста та побачити його жителів.

Клас, по порядку розрахуйсь! Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

— Головним підприємством міста є фабрика страху — «Корпорація монстрів». Завданням співробітників, так званих лякальників, є з'являтися дітям уночі, лякаючи їх, і добувати таким чином дитячий плач — енергію, за рахунок якої живе місто. Але Саллі та Майк добрі й чарівні монстри, зовсім не страшні й дуже веселі. Одного разу, після чергової зміни, Саллі виявляє відчинені двері, що ведуть до дитячої кімнати. Він вирішує тихенько підповзти та подивитись, що там таке.

Підлізання під перешкодою (2 р.)

— Жителі Монстрополіса дуже бояться незапланованих контактів із людськими дітьми, вважаючи їх небезпечними. Саллі спантеличений, оскільки незачинені двері можуть означати тільки одне — до Монстрополіса потрапила дитина. Але йому так цікаво та лячно водночас. Він вирішив перевірити.

Вправи в русі (Див. урок № 29.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

— Настав час Саллі. Він готовий до перевірки. Адже він трішки шпигун!
Лазіння по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки (2 р.).

ОМВ. По черзі.

Перешикування у 2 шеренги.

— Усьому місту загрожує небезпека. Знайшовши чудову дівчинку, Саллі ховає її у себе вдома, починає товаришувати з нею й розуміє, що діти зовсім не такі страшні, як про це говорять. Дівчинка виявилася дуже доброю, веселою та слухняною. Вони стали із Саллі друзями та проводили багато часу разом. Особливо їм подобається фізкультура.

Комплекс ЗРВ на місці (Див. урок № 29.)

— Саллі дає їй ім'я — Бу (Лякалка) і вирішує без зайвого шуму відрядити Бу додому — в її світ. Друже Майк йому в цьому допомагає. На друзів чекають

веселі й страшні пригоди. Але не страшно, бо вони домовлялись стрибати, коли їм ставало лячно.

Стрибки з поворотами ліворуч та праворуч (10 р.)

Стрибки з просуванням уперед та назад на двох ногах (20 р.)

ОМВ. Останній стрибок виконати з максимальним зусиллям.

— Монстри зрозуміли, що сміх дітей може давати навіть більше енергії, ніж плач. Після чого корпорація змінила свою діяльність і замість залякування монстри смішили дітей. А діти в знак подяки радо грали з ними.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Ми весела дітвора» (5 хв)

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

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

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

Шиккування в шеренгу.

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

Підбиття підсумків уроку

Урок № 31. «ВЕСЕЛІ КОНЯЧКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати бігу з високим підніманням стегон закиданням гомілок назад.
2. Навчати стрибків у присіді правим та лівим боком.
3. Навчати перелізання через перешкоду.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Індром».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для перелізання заввишки до 80 см, прапорці, набивні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Діти, а ви любите конячок? Хто вже катався? Чи сподобалось вам? А хто такі поні? Я, наприклад, дуже люблю коней. Вони дуже красиві, дужі, великі та красиво виглядають. Конячок уважають найпотужнішими тваринами, їх часто в селах використовують як транспорт та як засіб для перевезення важких речей. Де можна побачити конячку? (У селі, на іподромі, в цирку тощо.) А ви знаєте, що наша українська поліція також використовує коней для служби? Вона зветься кінною поліцією. Сьогодні на уроці ми ближче познайомимося з цими чудовими тваринами.

— Клас, по порядку розрахуйсь! Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

— Головна відмінність коней від інших тварин — це їхній розмір, неперевершений вигляд та хода. Спробуймо наслідувати біг конячки.

Біг із високим підніманням стегна (2 кола)

ОМВ. Біг на місці (15 с) та з просуванням уперед, високо піднімаючи стегна, руки зігнуті в ліктях, лікті притиснуті до тулуба. Під час бігу колінами торкатися долонь рук.

— А якщо конячка дуже швидко біжить, то її гомілки закидаються назад, як при людському бігу.

Біг із закиданням гомілок назад (2 кола)

ОМВ. М'яка постановка стопи, руки тильним боком долоні притиснуті до сидниці, спина пряма, дистанція — 2 кроки.

— А чи бачили ви, як конячка стрибає через перешкоду? Так, успіх та правильність стрибка залежать від вершника, але це у змаганні серед конячок. Конячки під час стрибка долають перешкоди, що бачать перед собою. Спробуймо і ми подолати їх.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Перелізання через перешкоду (3 р.)

ОМВ. Одне за одним. Один з найпростіших способів — лежачи на животі вздовж колоди (лави) перенести по черзі спочатку ноги, а потім руки. Другий — перенести одну руку, потім по черзі ноги, а після цього другу руку. Третій спосіб — перенести по черзі спочатку руки, потім ноги. Щоб діти з більшим інтересом виконували вправу, їм дають завдання перелізти через колоду і принести якийсь предмет. Завдання ускладнюється тим, що ставлять 2—3 лави на деякій відстані одна від одної та пропонують через них перелізати.

— Кроком руш. Напрямний на місці. Ліворуч! (Право-РУЧ!), на 1—2 розрахуйсь!

Шикування в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкнись!

— Для того щоб конячці добре тренуватись, по манежу розставляють спеціальні позначки (прапорці).

Комплекс ЗРВ із прапорцями на місці

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

ОМВ. Темп виконання повільний (3—10 р.). Руки не згинати, схрещувати над головою, ноги з місця не зрушувати.

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

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

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

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (3—10 р.). Присідаючи, коліна розвести в сторони, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити вперед, руки не згинати.

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

ОМВ. Темп виконання середній (8—10 р.). Руки розводить в сторони не вище рівня плечей.

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

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (8—10 р.). Нахилиючись, руки і ноги не згинати, спину тримати рівно, дивитися на прапорці.

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

ОМВ. 32 (4 × 8) стрибки. Ходьба на місці.

— А дресировані конячки вміють ось так.

Стрибки у присіді правим та лівим боком (1—2 хв)

ОМВ. У різних напрямках, руками на коліна не тиснути, спина пряма.

— А ви знаєте, де зазвичай відбуваються змагання та тренування у конячок? (На іподромі.)

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—7 хв)

Рухлива гра «Іподром» (5 хв)

Учні утворюють коло, позначене набивними м'ячами. Йдуть по колу та промовляють:

Ми сміємося, а не плачемо.
Усі по колу разом скачемо.

Спробуй нас наздожени,
Але й сам не попадись.

Потім біжать по колу, намагаючись заквацати того, хто біжить попереду, та втекти від того, хто біжить позаду.

М'ячі покласти на місце.

Шікування в шеренгу. Підбиття підсумків уроку.

— Наш урок закінчено, сподіваюсь, ви незабаром покатаєтесь на конячках та отримаєте задоволення від катання!

Урок № 32. «ПАНДА КУНГ-ФУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити біг із високим підніманням стегон та закиданням гомілок назад.
2. Повторити стрибки у присіді правим та лівим боком.
3. Повторити перелізання через перешкоду.
4. Розвивати спритність та навички пересувань рухливою грою «До своїх прапорців».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для перелізання заввишки до 80 см, прапорці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

— Клас, по порядку розрахуйсь! Рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залою за напрямним кроком руш!

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

— Майстер Шіфу наказав панді пробігти як конячка, знаючи, панда важить багато кілограм і не зможе піднімати високо коліна. Але панда зміг!

Біг із високим підніманням стегна (2 кола)

ОМВ. Біг на місці (15 с) та з просуванням уперед, високо піднімаючи стегна, руки зігнуті в ліктях, лікті притиснути до тулуба. Під час бігу колінами торкатися долонь рук.

— Потім панда прискорився так, що його було важко навіть розгледіти.

Біг із закиданням гомілок назад (2 кола)

ОМВ. М'яка постановка стопи, руки тильним боком долоні до сідниць, спина пряма, дистанція — 2 кроки.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

— Майстер Шіфу незважаючи на старання панди виганяє його з Палацу. Однак По починає звикати до виснажливих тренувань і поступово звеличується в очах П'ятірки, демонструючи свою завзятість. Він виконує супер-трюк!

Перелізання через перешкоду (3 р.)

ОМВ. Одне за одним. (Див. урок № 31.)

— Кроком руш. Напрямний на місці. Ліворуч! (Праворуч!) на 1—2 розрахуйсь!

Шикуння в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкнись!

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

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

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

Стрибки у присіді правим та лівим боком (1—2 хв)

ОМВ. (Див. урок № 31.)

— Жителі врятованої Долини Світу дякують По, а він сам здобуває повагу Несамовитої П'ятірки і навіть самої Тигриці, які тепер повною мірою визнають його справжнім майстром кунг-фу і готові з ним пограти в гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «До своїх прапорців» (5 хв)

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

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

Шикуння в шеренгу.

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

Підбиття підсумків уроку

Урок № 33. «СУПЕР МАРІО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити біг із високим підніманням стегна та закиданням гомілок назад.
2. Повторити стрибки у присіді правим та лівим боком.
3. Повторити перелізання через перешкоду.
4. Удосконалювати навички бігу та стрибків, розвивати орієнтування в просторі, кмітливність, сміливість рухливою грою «Вовк у рову».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкода для перелізання заввишки до 80 см, прапорці, картка зі знаком питання, саморобні «монети» (20 шт.), саундтрек з комп'ютерної гри «Супер Маріо».

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

— Клас, по порядку розрахуйсь! Рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід за лою за напрямним кроком руш!

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

— Маріо, вдаряймо по знаках питань колінами якомога вище та отримуюмо бонуси.

Біг із високим підніманням стегна (2 кола)

ОМВ. Покласти 2 монети до скарбнички класу.

— Маріо прискорюється, щоб втекти від надокучливих грибів.

Біг із закиданням гомілок назад (2 кола)

ОМВ. Покласти 4 монети до скарбнички класу.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

— Маріо, перейшовши у новий рівень, опиняється під землею, де темно та багато підземних труб. Щоб зібрати ще більше монет та бонусів на своєму шляху, слід подолати труби перелізанням через них.

Перелізання через перешкоду (3 р.)

ОМВ. Покласти 6 монет до скарбнички класу.

— Кроком руш. Напряний на місці. Ліворуч! (Право-РУЧ!) на 1—2 розрахуйсь!

Шикування в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкнись!

— Маріо виконує вправи, щоб стати сильним, знищити Короля Купу та врятувати Принцесу.

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

ОМВ. Покласти 5 монет до скарбнички класу.

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

Стрибки у присіді правим та лівим боком (1—2 хв)

ОМВ. Покласти 3 монети до скарбнички класу.

— Маріо зустрічає свого головного супротивника Короля Купу. Хто ж кого переможе?

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Вовк у рову» (5 хв)

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

ОМВ. 1) Перебіжки дозволені тільки за сигналом; 2) наступати на «рів» не можна; 3) «вовки» не вибігають з «рову»; 4) затриматися перед «ровом» повинні обов'язково за командою учителя, перестрибнути його, інакше їх вважають спійманими. За великої кількості учнів перебігають декількома групами. Відстань між лініями і кількість «вовків» у «рову» можна збільшити. Після підрахунку заквацані учні продовжують грати.

Шиккування в шеренгу.

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

Підбиття підсумків уроку

Урок № 34. «ПРИГОДИ ШРЕКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки.
2. Навчати ходьби на підвищеній опорі з різним положенням рук.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості, уважності рухливою грою «Невід».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Жив собі в казковій державі великий зелений огр'я Шрек. Усі його вважали людоджером, але Шрек не їв людей. Жив він самотньо в лісі, на болоті, що вважав своїм. Але одного разу зловбий коротун — лорд Фаркуад, правитель царства, безжалюбно зігнав на Шрекове болото всіх казкових мешканців. Зелений гігант більше не знав спокою. Але лорд Фаркуад пообіцяв повернути Шреку болото, якщо велетень приведе йому прекрасну принцесу Фіону, ув'язнену в неприступній вежі, що охороняє злий величезний дракон, який дихає вогнем. Сьогодні на уроці ми подолаємо багато випробувань, які долав Шрек на шляху до визволення принцеси Фіони.

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (з різним положенням рук) та бігу; стежити за правильністю виконання.

— Напрямний на місці. Ліво-РУЧ! (Право-РУЧ!) на 1—2 розрахуйсь!

Шикування в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкнись!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

— Шреку на шляху зустрічається балакучий віслюк. Шрек не хотів з ним знайомитися і розмовляти. Проте віслюк підкорив людоджера своєю наполегливістю, почуттям гумору і тямущістю. Шреку довелося взяти його з собою. Так вони стали кращими друзями і напарниками. Шрек та віслюк виконують вправи, щоб бути сильними для знищення дракона та врятування принцеси Фіони.

Комплекс ЗРВ на місці

1. Друзі розминають шиї.

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

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

2. Віслюк стежить за мухою.

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

ОМВ. Темп виконання середній (3—4 р.), під час виконання вправи очей не зажмурювати.

3. Принцеса Фіона кличе на допомогу.

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

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

4. Шрек перепливає річку.

В. п. — стійка ноги нарізно. 1—4 — колові рухи вперед руками; 5—8 — назад.
ОМВ. Інтенсивне виконання вправи (4 р.). Руки в ліктях не згинати.

5. Шрек збирає квіти для принцеси.

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

6. Дракон між крил тримає вогняний м'яч.

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

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

7. Дракон дихає вогнем.

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

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

8. Віслук розминає свої копита.

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

ОМВ. Темп виконання середній. Вправу виконувати пружинисто.

9. Друзі готові перемогти дракона.

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

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.), руки вперед.

— Але на шляху двох відважних друзів стає перепона: від землі до замку, де ув'язнена принцеса Фіона, є довжелезний підвісний міст, під яким кипить гаряча лава. Той міст слід подолати, щоб дістатися замку.

Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки

ОМВ. Одне за одним (2—3 р.), кут лави — 20 град.

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

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук

ОМВ. Одне за одним (4 р.), ходьба по гімнастичній прямій лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо.

— Шрек майстерно грає в ігри. Віслук полюбляє грати в компанії Шрека.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Шрек ловить комах» («Невід») (5 хв)

Розмічають майданчик для гри (розміром приблизно як баскетбольний). Учні вільно пересуваються у межах майданчика. Двоє з них за сигналом учителя беруться за руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні з'єднати руки так, щоб упійманий потрапив у коло. Потім вони вже троє ловлять решту. Таким чином кожний спійманий стає частиною неводу. Гра триває до тих пір, поки «неводом» не будуть спіймані всі «комашки» («рибки»), тобто всі учні.

ОМВ. *Варіант гри.* Учень, якого спіймали, йде у певне місце. Щойно спіймають іншого учня, спіймана пара стає новою парою ведучих і так само починає ловити «рибок». «Рибки» не мають права вибігати за межі майданчика, вириватися, зумисне потрапляти у «невід».

Шиккування в шеренгу.

— Шреку з допомогою його друга віслюка вдалось врятувати принцесу Фіону з тієї вежі. З драконом вони також стали добрими товаришами. Згодом кількість друзів Шрека збільшилася. А про це я вам розповім на інших уроках.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 35. «ДРУЗІ З МАДАГАСКАРУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки.
2. Повторити ходьбу на підвищеній опорі з різним положенням рук.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Горобці й горлиці» («Горобці й ворони»).

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

— Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (з різним положенням рук) та бігу; стежити за правильністю виконання.

— Напрямною на місці. Ліву-РУЧ! (Право-РУЧ!) на 1—2 розрахуйсь!

Шикування в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкнись!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

— Алекс, жираф Мелман і бегемотиха Глорія переслідують Марті, намагаючись переконати його повернутися додому. Разом з пінгвінами і двома шимпанзе, Мейсоном і Філом, усі четверо опиняються на Великому Центральному вокзалі. Під тиском активістів зоопарк відряджає тварин-утікачів у Кенійський природний заповідник до Африки. Під час подорожі пінгвіни тікають з вольєра і захоплюють корабель, маючи намір доставити його в Антарктиду, але невдало через конфлікти Алекса і Марті. Зрештою ящики з Алексом, Марті, Мелманом і Глорією падають за борт та опиняються біля берега Мадагаскару. За час поїздки друзі сиділи непорушно, тому їм необхідно розім'ятися.

Комплекс ЗРВ на місці

1. Друзі розминають шиї.

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

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

2. Глорія позіхає.

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

ОМВ. Темп виконання середній (3—4 р.), під час виконання вправи очей не зажмурювати.

3. Алекс тягнеться до сонечка.

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

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

4. Пінгвіни пливають.

В. п. — стійка ноги нарізно. 1—4 — колові рухи вперед руками; 5—8 — назад.
ОМВ. Інтенсивне виконання вправи (4 р.). Руки в ліктях не згинати.

5. Мелман зі своєю довгою шиєю нюхає пісок.

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

6. Шимпанзе тримають у руках м'яч.

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

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

7. Король Джуліан зустрічає гостей свого острова.

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

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

8. Зебра Марті розминає свої копита.

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

ОМВ. Темп виконання середній. Вправу виконувати пружинисто.

9. Друзі готові танцювати.

В. п. — ноги нарізно. 1 — 3 — три присідання; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.), руки вперед.

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

Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки

ОМВ. Одне за одним (2—3 р.), кут лави — 20 град.

— Але перепони на цьому ще не завершені. Далі їм потрібно пройти по вузькій доріжці та не впасти у багнюку, щоб не забруднитися.

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук

ОМВ. Одне за одним (4 р.), ходьба по гімнастичній прямій лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо.

— Мадагаскарські друзі познайомились з Джуліаном. Вони всі дуже різні тварини, проте однаково дуже люблять гратися.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Горобці й горлиці» («Горобці й ворони») (5 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

— Лемурам дуже сподобалася четвірка друзів, тому вони їх запросили ще приїхати на острів лемурів. Але друзям час повертатися додому. Вони поспішили на свій корабель, що вже відпливав від берегів прекрасного і дикого острова Мадагаскар.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 36. «ПРИГОДИ ПІЖАМИ СЕМА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки.
2. Повторити ходьбу на підвищеній опорі з різним положенням рук.
3. Розвивати гнучкість.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Ми весела дітвора».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Жив-був маленький хлопчик Сем. Він дуже хотів стати справжнім героєм. Але він був ще дуже малим. А ще Сем дуже сильно боявся темряви, у якій уявляв неймовірну небезпеку та підступних і кровожерливих монстрів. Щоб засинати, Сем читав пізно ввечері різні цікаві книжки. Ось одного разу йому до рук потрапила захоплива історія про відчайдушного і непереможного героя, якого звали Піжама Сем. У коміксах він завжди є переможцем. Маленькому Сему дуже захотілося стати схожим на цього героя з коміксу. Щоб отримати це почесне звання, маленький хлопчик повинен обов'язково перемогти темряву. Він має здійснити довгу і надзвичайно небезпечну нічну подорож на самоті. Чого ви чекаєте? Швидше вирушаймо в дорогу!

— Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби (з різним положенням рук) та бігу; стежити за правильністю виконання.

— Напрямно на місці. Ліво-РУЧ! (Право-РУЧ!) на 1—2 розрахує!

Шикування в 2 шеренги.

— Ліворуч приставними кроками на два кроки — розімкніть!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

— Щоб перемогти темряву, потрібно бути не тільки безстрашним, але й сильним, тоді темрява сама боїтиметься.

Комплекс ЗРВ на місці

1. Піжама готується до сну.

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

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

2. Коли на вулиці темно, ми сміливо дивимося у вікно.

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

ОМВ. Середній темп виконання (8 р.), на раз — вдих, на два — видих, на три — вдих, на чотири — видих.

3. Блискавок немає і грім затих — не боїмося більше їх!

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

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

4. Піжама шукає свої шкарпетки.

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. На нашому острові біда — зникла їжа!

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

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

6. У безладді важко спати, іграшки потрібно збирати!

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

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

7. Піжамчик готовий змагатися з темрявою.

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

ОМВ. Темп виконання середній. Вправу виконувати пружинисто.

8. Для сильних ніг потрібні вправи.

В. п. — ноги нарізно. 1—3 — три присідання; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6—8 р.), руки вперед.

— Сем вирушив у тривалу і надзвичайно небезпечну нічну подорож на самоті та в суцільній темряві.

Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи навколішки

ОМВ. Одне за одним (2—3 р.), кут лави — 20 град.

— Але перепони на цьому ще не завершені. Сему необхідно пройти по вузькому місточку.

Ходьба на підвищеній опорі з різним положенням рук

ОМВ. Одне за одним (4 р.), ходьба по гімнастичній прямій лаві. Руки вгору, в сторони, вперед, кисті до плечей тощо.

— Чи не забули ви, що Сем перш за все маленький хлопчик? А що люблять діти? Грати!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Ми весела дівора» (5 хв)

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

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

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

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

Шикування в шеренгу.

— Тривала і надзвичайно небезпечна нічна подорож Сема завершилася. Піжамі Сему вдалось перемогти темряву, припинити її боятися та тремтіти під ковдрою. А хто з вас боїться темряви?

Підбиття підсумків уроку

Урок № 37. «ЧІП І ДЕЙЛ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати комплексу ЗРВ у русі.
2. Навчати техніки «човникового бігу» 4×9 м.
3. Навчати лазіння по гімнастичній стінці.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Виклик номерів»

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, мати, 2 кубики.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

Комплекс ЗРВ у русі

1. Крильця у мушки Вжика дуже швидкі.

В. п. — руки вперед, схрещування рук, «ножиці».

ОМВ. Руки прямі (3 р. × 10 с).

2. Бурундуки дуже швидко реагують на небезпеку, що поряд. Вони спочатку присідають, а потім знову йдуть.

Ходьба з присіданнями за звуковим сигналом (2 кола).

ОМВ. Руками на коліна не тиснути.

3. Бурундуки готуються до плавання.

В. п. — кисті до плечей. Колові рухи вперед (1—4 р.) та назад (5—8 р.).

ОМВ. Дотримувати дистанції (4 р.).

4. Гайка шукає втрачену прикрасу.

Ходьба з нахилами на кожний крок.

ОМВ. Ноги не згинати (1 коло).

5. Рокфор чекає на сир.

В. п. — руки перед собою «в замок», колові рухи в променезап'ястковому суглобі в напрямку від себе і до себе (15 с).

6. Уся команда рятувників дуже полюбляє стрибати.

Стрибки почергово на одній нозі та двох.

ОМВ. Відновити дихання після стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

— Бурундуки під час рятування виконують складні вправи, де потрібно виявляти неабияку силу. Дуже часто їм доводиться переміщатися у незвичайний спосіб, щоб залишитись непомітними.

Лазіння по гімнастичній стінці (*лазіння вгору, перелізання з одного провіту гімнастичної стінки на другий, злізання вниз*)

ОМВ. Страхування. Рекомендується на підлогу покласти мати. Учитель стоїть поряд. Перелізання з одного провіту гімнастичної стінки на інший виконують боком. Можна спочатку переставити в сторону праву руку та праву ногу. Потім приставити ліву руку та ліву ногу або по черзі обидві руки та обидві ноги (1—2 р.).

— Чи бачили ви білку у колесі? Як вона швидко-швидко працює лапками, штовхаючи колесо. Одного разу наші рятувальники потрапили в пастку до сірого kota-злодія Товстопуза, який тривалий час полював на наших героїв. Він замкнув їх у клітку і не випускав. Команда рятувальників бігала по всій клітці, сподіваючись знайти вихід. Але вони могли бігати тільки вперед та назад.

«Човниковий» біг 4 × 9 м

ОМВ. Груповий метод організації діяльності учнів. Одночасно працюють три групи. Пояснення, показ. виправлення помилок, зауваження. Вправи починають виконувати за командою свистка.

Опис проведення. За командою «На старт!» учень набуває положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за наступним кубиком і, узявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

— Коли команда рятувальників визволилась з ув'язнення, вони дуже зраділи та захотіли пограти.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Виклик номерів» (5 хв)

Усі учні об'єднуються у дві команди і шикуються в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх учнів. Потім називає номер. Учні, у який цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують тощо). Команда, учасник якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

ОМВ. Груповий метод організації діяльності учнів.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Але фразу «Коли почав орати, то в дуду не грати» знають не тільки бурундуки-рятувальники, але й першокласники. Бурундуки зраділи визволенню, пограли, та вирушили знову допомагати тим, хто опинився в біді. А ми повертаємося до класу.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 38. «ПІРАТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити техніку «човникового бігу» 4 × 9 м.
2. Повторити лазіння по гімнастичній стінці.
3. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Скарб пірата».

Інвентар: музичний програвач; свисток; гімнастична стінка; мати: 2 кубики; будь-який невеличкий предмет: м'ячик, коробочка, пачка печива, зв'язка ключів тощо (для гри).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Шикування перед входом до спортивної зали. Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

— Пірати, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід палубою за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

Комплекс ЗРВ у русі

1. Пірати б'ються на мечях.

В. п. — руки вперед, схрещування рук, «ножиці».

ОМВ. Руки прямі (3 р. × 10 с).

2. Пірати стріляють з корабельних гармат.

Ходьба з присіданнями за звуковим сигналом (2 кола).

ОМВ. Руками на коліна не тиснути.

3. Пірати розминають руки.

В. п. — кисті до плечей. Колові рухи вперед (1—4) та назад (5—8).

ОМВ. Дотримувати дистанції (4 р.).

4. Пірати збирають золоті монети.

Ходьба з нахилами на кожний крок.

ОМВ. Ноги не згинати (1 коло).

5. Пірати радіють «здобичі».

В. п. — руки перед собою «в замок», колові рухи в променевозап'ястковому суглобі в напрямку від себе і до себе (15 с).

6. Пірати стрибають по палубі.

Стрибки почергово на одній нозі та двох (по 10—15 р.).

ОМВ. Відновити дихання після стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

— Пірати дуже спритно, немов мавпи, переміщуються по канатах і різних мотузках на кораблях. У них від цього сильні руки, ноги і чіпкі пальці.

Лазіння по гімнастичній стінці (Див. ОМВ в уроці № 37.)

— А коли пірати нападають на корабель, вони дуже швидко бігають по палубі та шлюзах, щоб пограбувати його і швидко втекти з награваним

на своєму кораблі. Часто їм доводиться бігати туди-сюди. Нашою здобиччю зараз будуть кубики.

«Човниковий» біг 4 × 9 м (Див. ОМВ в уроці № 37.)

— Коли пірати знаходять скарби, вони дуже радіють. І ми будемо шукати скарби під час рухливої гри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Скарб пірата» (5 хв)

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Наш піратський урок добіг кінця. Пірати існували дуже давно, але їхні потомки знають, що красти дуже погано, навіть якщо дуже хочеться або щось дуже сподобалося, а в тебе немає. Навіть маленькі речі не можна красти ані у людини, ані в магазині. Ви культурні та гарні учні, а не крадії-пірати.

Урок № 39. «ШПИГУНИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити техніку «човникового» бігу 4×9 м.
2. Повторити лазіння по гімнастичній стінці.
3. Сприяти розвитку навичок пересувань та розвитку догадливості рухливою грою «Шпигуни»

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, мати, 2 кубики.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні у нас справжній шпигунський урок. Хто такі шпигуни? Це такі розвідники, які передають по секрету приховану інформацію одній з компаній-суперниць. Але шпигуном не просто стати, їх тренують найкращі вчителі держави.

— Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

Комплекс ЗРВ у русі

— Шпигунові не тільки потрібно багато і швидко думати, рахувати, але також і бути сильним та спритним. Шпигунську зарядку починай! (Див. вправи ЗРВ в уроці № 38.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Шпигуни літати не вміють, але дертися по стінах і перелітати з допомогою спеціального обладнання з даху на дах уміють. А ми спробуємо дертися по стінах з допомогою гімнастичної стінки.

Лазіння по гімнастичній стінці (Див. ОМВ в уроці № 37.)

— Шпигуни на тренуваннях використовують один секретний прийом, що розвиває у них спритність і швидкість рухів.

«Човниковий» біг 4×9 м (Див. ОМВ в уроці № 37.)

— Але шпигунам теж іноді хочеться повеселитися і пограти.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—7 хв)

Рухлива гра «Шпигуни» (5 хв)

Учитель придумує пароль з 6—8 букв. Його потрібно написати великими друкованими літерами і розрізати на склади. Кожен склад має бути заздалегідь захований на ігровому просторі. Усі гравці заплющують очі. Потім «шпигуни» починають пошук. Через певний заздалегідь обумовлений проміжок часу подають сигнал. Усі «шпигуни» збираються разом. Діти намагаються по черзі назвати правильний пароль. Кому це вдається зробити першим, той стає новим «ворожим агентом», придумує і пише новий пароль. Гра триває.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Які ви неповторні та розумні шпигуни! Але, на жаль, наш шпигунський урок добіг завершення і нам час повертатися до класу. Але на нас попереду ще чекає дуже багато цікавих уроків фізкультури.

ДОДАТКИ

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «3 купини на купину»

За метою і характером вона нагадує гру «Через струмочок».

На ігровому майданчику креслять дві рівні або звивисті лінії на відстані 3—5 м. Це «береги», між якими розташовується «болото». На його поверхні накреслені на відстані 20—30 см один від одного «купини». Діти стають на одному «березі болота». Вони мають, перестрибуючи з купини на купину, перебраться на протилежний «берег болота». Стрибати можна на одній або на двох ногах. Хто з дітей оступиться і потрапить ногою в «болото», той залишає гру.

Варіант гри. Кожен з учнів замість намальованих купин отримує по дві дощечки, переставляючи які та стаючи на них, можна перебраться на протилежний берег.

Рухлива гра «Третій зайвий»

Вибирають двох учнів: один з них — ведучий. Решта учнів шикуються парами одне за одним обличчям до утвореного кола (коло можна накреслити на ігровому майданчику діаметром 5—6 м).

Перший учень відходить від ведучого на 3—4 кроки і починає тікати. Ведучий повинен наздогнати його і «заквацати». Щоб не бути «заквацаним», учень, який тікає, може стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий!» («Багато трьох, вистачить двох!»).

Після цих слів учень, який стоїть останнім у парі, починає тікати від ведучого. Якщо ведучому вдалося наздогнати і «заквацати» цього учня, то вони міняються ролями.

ОМВ. Бігати можна тільки по колу, не можна перебігати через нього.

Рухлива гра «Вільне місце»

Мета: розвивати швидкісні якості, спритність, увагу.

Хід гри

Обирають ведучого. Решта учнів утворюють коло, окреслюючи до того ж невелике коло (діаметром 40 см) навколо своїх ніг. Ведучий підбігає до одного учня і торкається його рукою. Після цього ведучий біжить в одну сторону, а учень — в іншу. Кожен з них прагне швидше обігти коло і зайняти звільнене місце. Той, хто залишився без місця, стає ведучим, гра триває.

ОМВ. Пробігати через коло заборонено.

Урок № 40. «ВЕСЕЛІ ТАНЦІ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Навчати ритмічних вправ.
2. Навчати різновидів сідів.
3. Визначити ритмічний малюнок музичною грою «Танок м'ячів».
4. Розвивати слухову увагу рухливою грою «Тихо — гучно».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, волейбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Чи любите ви танцювати? Де ви найчастіше танцюєте? Що вам потрібно для того, аби танцювати? А чи знаєте ви, що хореографія є основою всіх танців? Хореографія — це чудовий спосіб для розвитку музикального слуху, координації, гнучкості. Вона допомагає сформувати правильну поставу, стати впевненішим у собі, веселим і відкритим. Сьогодні на уроці ми будемо навчатись хореографії та танців. А поки що добре розінемося.

Клас танцюристів, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання: ходьба з уповільненням темпу. Руки підняти через сторони вгору — вдих, повільно опустити вниз — видих (4—6 р.).

Розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя. Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— А тепер — найцікавіше! Танці! Повторюйте за мною.

1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою на всю ступню. На «два» — два короткі удари всією ступнею лівої ноги об підлогу поруч з правою ногою.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги.

3—4-й такти. Два перемінні кроки, починаючи з правої ноги і просуваючись уперед.

5—12-й такти. Двічі повторити рухи 1—4-го тактів.

13—16-й такти. Виконуючи перемінний крок з правої ноги, повернутися за годинниковою стрілкою. На «раз» 16-го такту притупити лівою ногою, на «два» — пауза.

ОМВ. Музичний розмір 2/4 («і-раз-і»). Повторити кілька разів.

— А чи знаєте ви, що м'ячі також уміють танцювати? Не вірите? Самі переконайтесь! На 1—2 розрахуйсь! Перші номери на місці, другі — 4 кроки вперед. Другі номери — «Кругом!». Ви стоїте в парах обличчям одне до одного. Перші номери кидатимуть м'ячі першим номерам знизу, а другі номери кидатимуть першим зверху, щоб м'ячі не зіткнулися. У руках у кожного є м'яч.

Музична гра «Танок м'ячів»

1-й такт. На «раз» — ударяють м'ячем об підлогу. На «два» — ловлять його.

2-й такт. Повторити 1-й такт.

3-й такт. На «раз» — кидають м'яч одне одному, дотримуючи розподілу польоту м'ячів зверху та знизу, щоб м'ячі не зіткнулися. На «два» — ловлять їх.

4-й такт. Повторити 3-й такт.

5—6-й такти. Тричі ударяють м'ячем об підлогу і ловлять його.

7—8-й такти. Повторити рухи 5—6-го тактів.

ОМВ. Вправу продовжувати до закінчення мелодії.

— А зараз трохи відпочиньмо! Беріть каремати.

Різновиди сидів

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад.

1. Вправа «Двірники на лобовому склі під час дощу».

Сід ноги нарізно — прямі ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо. 1 — звести ноги разом (сід); 2 — набути положення сиду ноги нарізно.

2. Вправа «Ніжки крокують».

Сід зігнувши ноги — зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до таза, ступні ніг знаходяться на підлозі, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад. Декілька «кроків» уперед та назад ногами до сиду та сиду зігнувши ноги.

3. Вправа «Сонечко сяє».

Сід на п'ятах — гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях.

В. п. — сід на п'ятах. 1 — стати навколішки, потягнутися руками вгору; 2 — набути сід на п'ятах.

ОМВ. Виконувати під рахунок (по 8 р.), використовувати гімнастичну термінологію. Скласти каремати на місця.

— А зараз перевірмо вашу увагу, слух та почуття ритму.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Тихо — гучно» (6 хв)

Діти шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо музика лунає негolosно, учні йдуть тихо на носках, на голосну музику — стройовим кроком (маршем). За потреби попередньо можна показати його виконання. Якщо музика зупиняється, то учні внутрішнього кола квацають учнів зовнішнього кола і навпаки. Якщо учня квацали, то він повинен підвести руку. Заборонено квацати учнів раніше, ніж зупиниться музика.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

— Ми дуже добре сьогодні попрацювали. А наступний урок буде ще цікавішим!

Урок № 41. «БУРАТИНО-ТАНЦІВНИК»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Повторити різновиди сідів.
3. Сприяти реакції на сигнал, визначити такт музичною грою «Буратіно-танцівник».
4. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Буратіно та Мальвіна».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, капелюшок з китицею (для Буратіно), капелюх та чорна борода (для Карабаса-Барабаса).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Ми сьогоднішній урок проведемо дуже цікаво, а в цьому нам допоможуть Буратіно та його друзі. Усім відомо, що Буратіно дуже полюбляє бавитись, грати та танцювати. Це нас на уроці також очікує.

Буратіно, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання

Ходьба з уповільненням темпу. Руки підняти через сторони вгору — вдих, повільно опустити вниз — видих (4—6 р.).

Розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя. Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— А зараз — магічний танок у виконанні Буратіно! До таночку ставайте! Повторюйте за мною.

Ритмічні вправи

(Див. ОМВ в уроці № 40.)

Музична гра «Буратіно-танцівник»

Обрати Буратіно та Карабаса-Барабаса. Учні утворюють коло і стають обличчям до центру. Учень, який зображує Буратіно, стає в центрі кола. За колом стоїть Карабас-Барабас.

1—15-й такти. Буратіно весело танцює, інші учні в такт музики плещуть у долоні.

У коло вбігає Карабас-Барабас. Учні кричать: «Буратіно, стережись!»

Буратіно тікає. Учні з'єднують руки, залишаючи в одному місці вільний прохід.

Карабас-Барабас біжить за Буратіно, намагаючись його спіймати. Діти допомагають Буратіно: вони пропускають його в коло, піднімають з'єднані руки вгору, а коли підбігає Карабас, опускають їх униз.

Карабас-Барабас повинен спіймати Буратіно на 35—36-й такти музики. Тоді обирають нових виконавців. Якщо Карабас-Барабас не зможе спіймати Буратіно, на 36-й такт учитель дає сигнал. Гра припиняється і починається спочатку з іншими виконавцями.

— А зараз ми та наші герої трохи відпочиньмо! Беріть каремати.

Різновиди сідів

1. Тато Карло щойно створив ляльку Буратіно.

В. п. — сід ноги нарізно. 1 — звести ноги разом (сід); 2 — набути положення сиду ноги нарізно.

2. Буратіно пішов гуляти.

В. п. — сід зігнувши ноги. Декілька «кроків» уперед та назад ногами до сиду та сиду зігнувши ноги.

3. Ляльковий театр.

В. п. — сід на п'ятах. 1 — стати на коліна, потягнутися руками вгору; 2 — набути сід на п'ятах.

ОМВ. (Див. *ОМВ в уроці № 40.*) Скласти каремати на місця.

— А зараз разом з Буратіно та Мальвіною пограймо у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Буратіно та Мальвіна» (6 хв)

Усі утворюють коло, шикуються одне за одним у потилицю з деякою дистанцією. Рухатися по колу можна у два способи: як Буратіно, або як Мальвіна. Буратіно бігає підстрибом і всім показує «ніс». Мальвіна — дівчинка добре вихована, вона ходить навшпінках, маленькими кроками і робить через кожні три кроки реверанс. Коли всі опанують способи пересування, учитель починає подавати команди: «Мальвіна» або «Буратіно». Залежно від команди діти повинні рухатися в один зі способів. Хто помилився або «прогавив», залишає гру.

ОМВ. Можна виконувати біля парти як фізкультхвилинку. Тоді Буратіно тільки показуватиме ніс, а Мальвіна робитиме реверанси. Хто помилився — залишає гру і сідає на стілець.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

— Ми дуже добре сьогодні попрацювали, Буратіно задоволений, він обов'язково розкаже всім своїм друзям у ляльковому театрі, які ви молодці.

Урок № 42. «ГОСПОДАРСЬКИЙ УРОК»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Повторити різновиди сидів.
3. Розвивати спритність та увагу рухливими іграми «Дірява ковдра» та «Саджання картоплі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати; для гри (2 паперові «ковдри» (ватман або великий шмат паперу) з прорізаними в ньому дірками і «лапки», що точно підходять під прорізи, кошики, маленькі м'ячі).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні у нас господарський урок. А чи вмієте ви прибирати вдома, наводити порядок у шафі? Чи допомагаєте батькам прибирати у оселі та мити посуд? Зараз перевіримо, які ви господарі!

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залогою за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 команд).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—18 хв)

— Перед вами старенька ковдра — латка на латці! Її потрібно залатати. Допоможіть «поставити латки» на ковдру.

Рухлива гра «Дірява ковдра»

Об'єднують учнів 2 команди. Їм потрібно повернути всі шматочки на свої місця. Чия команда швидше «залатає ковдру», та й перемогла.

ОМВ. Гру можна провести як фізкультхвилинку.

— А у паузах між господарчими справами потанцюймо та відпочиньмо!

Розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя. Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

Ритмічні вправи (Див. ОМВ в уроці № 40.)

— А зараз ми знову трохи відпочиньмо. Беріть каремати.

Різновиди сидів

1. Вправа «Прищипка».

В. п. — сід ноги нарізно. 1 — звести ноги разом (сід); 2 — набути положення сиду ноги нарізно.

2. Вправа «По сходинах».

В. п. — сід зігнувши ноги. Декілька «кроків» уперед та назад ногами до сиду та сиду зігнувши ноги.

3. Вправа «Розвішуємо білизну».

В. п. — сід на п'ятах. 1 — стати на коліна, потягнутися руками вгору; 2 — набути сід на п'ятах.

ОМВ. (Див. ОМВ в уроці № 40.) Скласти каремати на місця.

— Добре попрацювали, час пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Садження картоплі» (6 хв)

Учні класу об'єднуються у команди. Команди вишиковуються на лінії старту у колонах. Напрямним учням видають кошики. На майданчику розкладають «картоплю» (маленькі м'ячі) напроти кожної команди. Відстань між «картоплинами» — 2—5 м. За сигналом перші учні вибігають, збирають усю «картоплю» у кошик і віддають кошик наступному гравцеві у команді. Наступний гравець розкладає «картоплю» на свої місця, повертається до команди і передає порожній кошик іншому гравцеві у команді, той розкладає «картоплю».

Гра триває до останнього гравця у колоні. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не розгубила «картоплю».

ОМВ. Розгублену «картоплю» слід обов'язково підбирати. Кошик передавати з рук у руки.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

— Які ви молодці, справжні господарі! Бачу, що батьки вас добре виховали, долучили до прибирання та чистоти. Не забувайте їм допомагати! Їм буде дуже приємно, що ви такі гарні та турботливі діточки.

Урок № 43. «АСТЕРІКС ТА ОБЕЛІКС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Навчити ритмічних вправ.
2. Навчати комплексу ЗРВ із гімнастичними палицями.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати навички стрибків та спритність рухливою грою «Рибалка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати, скакалка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Давним-давно вся Європа скорилася імператору Цезарю, зокрема Галлія, крім одного села. Його населяють непереможні галли. Їхній секрет постійної перемоги і надзвичайної хоробрості — в напої сили, що варить друїд Панорамікс. Після того, як галли Астерікс і Обелікс пограбували римську скарбницю, щоб забрати гроші та повернути їх своєму народові, Цезар вирішив сам провчити непокірливих і спрямував на село війська.

Радник імператора, підступний Детрігнус, знаходить спосіб упоратися з галлами. Для цього він викрадає Панорамікса під час щорічного з'їзду друїдів. Тепер готувати чарівний напій для галлів нікому, а запасів приготовленого раніше надовго не вистачить. Астерікс і Обелікс вирішують урятувати друга та повернути силу свого народу.

— Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залюю за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Обелікс був найбільш угодованим і найсильнішим галлом з дитинства, йому не доводилося часто пити напій сили. Його при народженні впустили в чан з цим чарівним напоєм. Доведете, що і ви сильні також?

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. В. п. — палиця вгорі. 1 — палицю вгору, прогнутися — видих; 2 — набути в. п. — видих.

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

2. В. п. — широка стійка ноги нарізно. 1 — палицю вертикально вперед хватом правою рукою за середину, ліву руку на пояс; 2 — палицю горизонтально — набути в. п. Те саме другою рукою.

ОМВ. Дихання вільне (8 р. кожною рукою).

3. В. п. — палиця внизу. 1 — присід, палиця вперед — видих; 2 — в. п.

ОМВ. Спиною пряма (6—8 р.).

4. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1 — нахил уперед, прогнутися, палицю вгору — видих; 2 — в. п.

ОМВ. Дихання не затримувати (6—8 р.).

5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п. Те саме праворуч.

ОМВ. Дихання вільне (3—4 р. у кожную сторону).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1 — поворот тулуба ліворуч — видих; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч — вдих; 4 — в. п.

ОМВ. Повторити 3—4 р. у кожную сторону.

7. В. п. — палиця внизу. 1 — ліву в сторону на носок, палицю вперед; 2 — в. п. Те саме другою ногою.

ОМВ. Дихання вільне (3—4 р. кожною ногою).

8. В. п. — палиця внизу. 1 — стрибком ноги нарізно — палиця до грудей; 2 — стрибком ноги разом, палиця вниз.

ОМВ. Дихання вільне. Після 20—25 стрибків перейти на ходьбу на місці з поступовим уповільненням.

9. Викрути рук з гімнастичною палицею (*розвиток гнучкості*).

ОМВ. В. п. — палиця хватом зверху попереду — внизу. Учень виконує прямими руками викрут, палиця переноситься через верх назад до торкання тіла, а потім набути в. п. (6—8 р.). Скласти палиці на місце.

— Так, дійсно, ви так само сильні як гали. Зазвичай, коли гали здобували перемогу над своїми ворогами та загарбниками, вони танцювали разом.

Розмістити дітей у шаховому порядку обличчям до вчителя.

- Звичайний ритмічний крок;
- крок з підскоком;
- приставні кроки ліворуч і праворуч, вперед і назад;
- приставні кроки з оплесками;
- приставні кроки з притупуванням та з оплесками.

— Ось такий народ Галії! А зараз час іти за карематами та відпочивати.

Розвиток гнучкості

1. Ходьба на місці в упорі зігнувшись, на прямих ногах, руки вперед.

2. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг до торкання до підлоги за головою.

3. Пружні нахили із збільшенням амплітуди. Притягувати тулуб руками до гомілки.

4. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.

ОМВ. Дозування — до 8 р. на кожную вправу.

— Добре відпочили, час пограти у гру! Астерікс та Обелікс вирушили на рибалку.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Рибалка» (6 хв)

Учні утворюють коло. Учитель в центрі кола крутить скакалку, через деякий час призначає учня, трохи згодом іншого.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Які ви молодці, адже були на уроці справжніми силачами, як Астерікс та Обелікс. Історія наших героїв на цьому не завершується. Вони багато кого перемагали хитрощами та силою. Навіть сам імператор Цезар вирішив, що йому краще з галами дружити, ніж ворогувати. Цезар оголошує галлів своїми союзниками. А вся правда в тому, що не обов'язково пити зілля для багатирської сили. Достатньо регулярно займатися фізичною культурою.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 44. «БЕТМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати увагу та спритність рухливою грою «Підморгни!».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Розповім вам історію про одну дуже багату людину — Брюса Вейна. У дитинстві Брюс пообіцяв присвятити своє життя знищенню злочинності та боротьбі за справедливість. Підготувавши себе фізично і морально, він одягнув спеціальний костюм кажана і вийшов на вулиці міста для протистояння злочинцям. Ми сьогодні на уроці будемо виконувати вправи, щоб бути схожими на Бетмена.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Бетмен мав ворога Пінгвіна, який завдавав зла оточуючим. Бетмен намагався завжди завадити здійснюватися злим задумам Пінгвіна. На відміну від більшості супергероїв, Бетмен позбавлений надзвичайних здібностей, а використовує свій розум, навички бойових мистецтв, знання в науці та техніці, а також непохитну волю, здатність уселяти страх і залякувати своїх ворогів. На відміну від злочинців, яким він протистоїть, Бетмен ніколи нікого не ображає, ніколи нікому не мстить. А ми покажемо, які ми сильні?

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (Див. урок № 43.)

— Так, дійсно, ви так само сильні, як Бетмен. Але супергероєм він був тільки вночі, одягав супер-костюм, а вдень був звичайною людиною, любив танцювати і веселитися.

Танцювальні вправи (Див. урок № 43.)

— Перш за все, Бетмен — людина і втомлюється, як і всі ми. Він радить виконувати ось такі вправи.

Розвиток гнучкості (Див. урок № 43.)

— А зараз час пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Підморгни!» (6 хв)

Вишикуватися в пари. Той, кому пари забракло, і буде першим ведучим (або вчитель). Учні стають парами по колу. У кожній парі один учень стоїть попереду, а інший у нього за спиною на такій відстані, щоб задній учень міг спокійно покласти руки на плечі того, хто стоїть попереду. У це саме коло стає і ведучий. Він стоїть один, за спиною у нього нікого немає. Його завдання: дістати партнера.

Ведучий уважно дивиться на гравців першої лінії та кому-небудь з них підморгує. Причому зробити це слід якомога непомітніше від гравця другої лінії. Дитина, якій ведучий підморгнув, має бігти і встати за спиною ведучого. Гравці, які стоять позаду, повинні пильно стежити за тим, кому підморгує ведучий. Щойно підморгнуть його партнерові, то намагатися його утримати, поклавши йому руки на плечі. Якщо гравцеві другої лінії це вдалося, то всі залишаються на своїх місцях і ведучий має переморгуватися з ким-небудь іншим. Якщо ж гравець «програвив» переморгування ведучого зі своїм партнером, то залишається без пари. Тепер він ведучий.

Ведучий може за своєю спиною збирати «рухомий хвіст» з-поміж учнів, які перебігли до нього. Вони рухаються за принципом «потяга» — руки на пояс того, хто стоїть попереду.

ОМВ. Щоб запобігти спробам заднього гравця хапати свого партнера, варто штрафувати за необґрунтовану «спробу затримання». Наприклад, прострибати на одній нозі по колу. Можна домовитися, що занадто пильний гравець буде ведучим. Варто також домовитися про те, чи може ведучий (у разі невдалої спроби) підморгувати кілька разів поспіль одному і тому самому учневі.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Які молодці, ви були на уроці не гірше за пильних Бетменів. Я рада, що ви навчилися шпигунських прийомів. А оскільки сам Бетмен рекомендував вам свої спортивні вправи для фізичного розвитку, то будьте впевнені, на вас чекатиме надзвичайний успіх!

Урок № 45. «СПАЙДЕРМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити ритмічні вправи.
2. Розвивати гнучкість.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Павучок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні палиці, каремати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Розповім вам історію про одного юнака на ім'я Пітер Паркер. Він дуже розумний хлопець. Пітер — відмінник, через що його однокласники заздять йому і називають його «книжковим хробаком», адже хлопець любляв читати. Під час наукової виставки його випадково кусає радіоактивний павук. Завдяки цьому він отримує «павукові» надзвичайні здібності, зокрема суперсилу — здатність пересуватися по стінах і феноменальну стрибучість. Користуючись своїми науковими знаннями, Пітер змайстрував пристрій, що кріпиться до його зап'ясть і дає змогу «вистрілювати» павутиною. Пітер стає «Людиною-павуком», одягає костюм і приховує від усіх своє справжнє обличчя.

Клас, рівняйся! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

Вправа для відновлення дихання

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Усвідомивши, що «велика сила означає і велику відповідальність», Людина-павук вирішує особисто почати боротися зі злочинністю. А ми покажемо, які ми сильні? Берімо гімнастичні палиці та починаймо плести павутину.

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (Див. урок № 43.)

— Так, дійсно, ви такі ж вправні, як і Спайдермен. Але супергероєм він був тільки вночі, одягав костюм супер героя, а вдень був звичайним хлопчиком, який любив танцювати і веселитися.

Танцювальні вправи (Див. урок № 43.)

— Спайдермену доводилось дуже багато часу тренуватися, щоб бути спритним та дужим. Зазвичай після важкого тренування він любив розслабитись та потягнутись.

Розвиток гнучкості (Див. урок № 43.)

— А зараз час пограти у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Павучок» (6 хв)

На підлозі намальовано павутину, в ній розташовується дитина-«павук». Решта дітей — «мушки», стають навколо «павутини», кажуть:

Чек, чек, горище
У куточку павучок.
Швидко, мушки, пролітайте,
До павучка не потрапляйте!

Діти-«мушки» бігають навколо «павутини», далеко не відбігаючи, «павучок» намагається заквацати тих, хто пробігає поруч, забираючи їх до себе.

ОМВ. Залипати «павутину» «павучку» не можна. З-поміж спійманих «мушок» лічилкою вибирають нового «павучка».

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

— Під час своїх пригод Спайдермен завів безліч друзів і знайомих у товаристві супергероїв, які часто допомагали в ситуаціях, з якими він не міг упоратися самотужки. Ось що означають дружба, повага, друзі, взаємовиручка і, звісно ж, здійснення добрих справ.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ІГРОВІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ

1. «Фігуристка».

1 — ліву ногу назад на носок, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.; 5—6 — те саме правою ногою.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.).

2. «Силачі».

1 — руки вгору, дивитися на кисті; 2 — кисті до плечей; 3 — руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4 р.), живіт підтягнути.

3. «Неваляйка».

В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — напівприсід, кисті до плечей; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.), спина пряма.

4. «Сумоїсти».

В. п. — о. с. 1 — присід, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4 р.), спина пряма.

5. «Літачок».

В. п. — о. с. 1 — нахил уперед прогнувшись, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати, 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6 р.), спину сильно напружувати.

Урок № 46. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — САМ СОБІ ЛІКАР»

Дата _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Клас _____

Завдання уроку:

1. Навчати основних танцювальних кроків.
2. Навчати комплексу вправ для формування правильної постави з в. п. стоячи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Вовк, лисиця і зайці».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—13 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на уроці ви вивчите вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Часто у розмовах можна почути: «гарний або красивий хлопчик», «гарна або красива дівчинка». Чому так говорять? Чим нас приваблює зовнішній вигляд людей? Не лише чистий одяг та охайна зачіска роблять людину гарною. Якщо людина під час розмови кривляється, сутулиться, під час ходьби човгає ногами, дивиться у підлогу, розмахує руками, тримає руки у кишенях, то чи можна назвати її красивою? Дійсно, гарною та красивою можна назвати лише людину з правильною поставою, гарними жестами і рухами. Пряма спина та робота над поставою є основою здорової спини. Якщо людина сутула, то ймовірно, що в неї не тільки спина хвора, але й внутрішні системи та органи. Хвороба людину не прикрашає.

Доки ви діти, вам потрібно більше рухатися, бігати, стрибати, займатися спортом, розвивати силу і спритність, робити ранкову гімнастику, загартовувати своє тіло. Особливо цьому сприяє плавання, бо у воді людина розпрямляється, тіло лежить на воді, а кожен м'яз працює. Повчимося правильно виконувати вправи, щоб зберегти або виправити поставу, аби не мати проблем у подальшому, будемо стежити за своєю ходою та жестами.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залогою за напрямним кроком руш!

ОМВ. Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— А зараз виконаймо вправи для правильної постави. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. стоячи

1. В. п. — кисті до плечей (від плечей не відривати). Колові обертання рук уперед, потім назад (5—6 р. у кожному напрямку).

ОМВ. Спина пряма.

2. В. п. — руки перед грудьми. З напруженням, ривками розводити руки в сторони (праворуч, ліворуч) — вгору — вниз (по 3 р. у кожному напрямку).

ОМВ. З поворотом тулуба.

3. В. п. — о. с. Повільно піднімати руки вперед і вгору; зчепивши їх «у замок» над головою, підвестись на носки і прогнути спину; набути в. п. (3—5 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

4. В. п. — руки в сторони. Підняти зігнуту в коліні ногу з одночасним підніманням рук угору.

ОМВ. Носок тягнути, спина пряма (5—6 р. кожною ногою).

5. В. п. — о. с. Спокійно, повільно, плавно на вдиху підняти руки вгору. На видиху плавно опустити руки через сторони вниз (4—5 р.).

ОМВ. Спина пряма.

6. В. п. — стоячи. Напівприсідання/присідання на носках; руки в сторони—вгору — вперед (3—4 р.).

ОМВ. Тримати рівновагу, спина пряма.

7. В. п. — о. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розвернути руки долонями вниз, звести руки за спиною, виконуючи оплески (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

8. В. п. — руки за спиною «в замок». Підняти руки максимально вгору. Повільно виконати нахил уперед — вниз, руки підняти вгору. Набути в. п.

ОМВ. Тулуб тримати прямо (2—3 р.).

9. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони.

ОМВ. Стегна нерухомі (6—8 р.).

10. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, «ножиці», змінюючи положення рук за головою (4—6 р.).

— Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатись, людина повинна бути рухливою та активною. Саме цьому ми зараз будемо танцювати.

Основні танцювальні кроки

Танцювальний крок на носках виконують трохи зігнутою ногою, яку висувають уперед і випростовують, носок відтягують з поворотом назовні. Нogu ставлять на підлогу з носка й опускають на всю ступню, а потім ходьбу виконують тільки на носках.

Крок з підскоком:

- на рахунок «раз» невеликий крок уперед правою ногою, ліва нога трохи піднята позаду;
- на рахунок «і» легко підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути;
- на рахунок «два» невеликий крок уперед лівою ногою, права нога трохи піднята позаду;
- на рахунок «і» легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути.

Приставний крок уперед, убік, назад виконують у танцювальному ритмі. Приставний крок праворуч починають з правої ноги, ліворуч — з лівої, вперед і назад — з будь-якої ноги; на «раз» — крок ногою в будь-яку сторону, на «два» — приставити другу ногу.

Крок з притоптуванням:

- перед тактом праву ногу трохи піднімають;
- на «раз» — приставляючи праву ногу до лівої, легко тупнути нею;
- на «і» — тупнути лівою ногою;
- на «два» — тупнути правою ногою;
- на «і» — пауза.

Притоптуванням закінчують певний танцювальний рух, його застосовують у кінці музичної фрази.

Подвійний ковзний крок виконують з третьої позиції, права нога спереду.

- На «раз» — ковзний крок правою ногою вперед;
- на «два» — ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої;

- на «три» — повторюють ковзний крок правою ногою вперед;
- на «чотири» — ліву підтягують до правої.

ОМВ. 3-тя позиція: п'ята однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернуті в сторони. Перебуваючи у будь-якій із цих позицій, ноги слід тримати прямими, спину рівною, живіт підтягнутим, вага тіла при цьому рівномірно розподілена на обидві стопи.

Крок галопу вбік:

- на «раз» — крок правою ногою праворуч;
- на «і» — ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога мовби підштовхує праву ногу вбік).
Рух галопом ліворуч розпочинається з лівої ноги.

Перемінний крок:

- з в. п. «руки на пояс» або «руки в сторони»;
- на «раз» — крок правою ногою вперед;
- на «і» — малий (трохи менший від першого) крок лівою ногою вперед;
- на «два» — крок правою ногою вперед;
- на «і» — пауза.

Подальший рух починають з лівої ноги.

Кроки польки виконують так само, як перемінний крок, але стрибком.

Стрибки виконують з трьох танцювальних позицій. Під час стрибків тулуб тримати вертикально, сильно відтягуючи носки, плечі не піднімати, приземлятися м'яко з носка на всю ступню.

ОМВ. 1-ша позиція: п'яти разом, носки розвернуті в сторони. 2-га позиція: ноги нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони.

— А зараз час пограти у гру!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Вовк, лисиця і зайці» (6 хв)

Під деревами «сплять» «вовк» і «лисиця». Діти-«зайці» стрибками пересуваються майданчиком. На території розкладені обручі — «будиночки зайчат».

На галявині шум і гам

І зайчат зловити мріяли.

Зайці скачуть тут і там.

Вовк з лисицею поспішають сюди,

Вовк з лисою міцно спали

Розбігайся хто куди!

«Вовк» і «лисиця» «ловлять зайчат», які не встигли застрибнути в «будиночки». Найспритніші «зайченята» стають «лисицею» і «вовком». Їх може бути й більше двох.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб бути струнким? Збіг урок наш, як коротка мить, — дуже швидко час біжить, але попереду у нас багато кроків, і цікавих, і складних.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ І ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Рухлива гра «Бджілки»

Інвентар: 9 обручів.

У грі беруть участь десятеро дітей. По колу на відстані одного метра від іншого розташовують дев'ять обручів. Учні йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи, тоді як учитель вимовляє: «Тільки сонечко прокинується — бджілка кружляє, бджілка літає над квітками за рікою, над травою луговою. Збирає свіжий мед і швидше додому несе». З останнім словом усі учні

намагаються зайняти будь-який обруч і набувають заздалегідь обумовленої пози з правильною поставою. Одна «бджілка» залишається без «будиночка». Вона обходить коло і, підійшовши до учня, який набув неправильного положення, говорить: «Ти зайшов не у свій будинок, це моя домівка». Після цих слів перша «бджілка» вибігає зі свого «будиночка» і біжить по колу, а друга наздоганяє її. Якщо, оббігши коло, перша «бджілка» не була заквацана, то вона знову займає свій «будиночок», а коли ж ні, то поступається місцем іншій бджілці. Гра триває. Виграють найспритніші учні, які набувають правильного положення.

ОМВ. Варто періодично змінювати завдання. Наприклад, спочатку діти йдуть на носках, руки на пояс, лікті назад, зближаючи лопатки; потім — кисти до плечей, виконують колові рухи назад; згодом — руки на пояс, лікті назад, виконують крок галошу і т. ін. Знаходячись в обручі, діти набувають положення ноги разом, кисти до плечей ліктями вперед і утримують його, поки той, хто залишився без «будиночка», обходить коло. Учень без «будиночка» намагається наздогнати учня, який не зумів набути правильного положення. Решта учнів дружно плещуть у долоні та підстрибують на місці.

Рухлива гра «Ворони і горобці»

Інвентар: кубики, тенісні м'ячі.

Учні шикуються у колону по одному (за крок одне від одного) посередині майданчика і розраховуються на перший — другий. Одна команда — перший номер, інша — другий. По обидва боки від учнів на відстані 1,5—2 м кладуть будь-які предмети, наприклад, праворуч — кубики («ворони»), ліворуч — тенісні м'ячі («горобці»). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри.

Учні разом з ведучим виконують різні вправи на поставу, раптом ведучий вимовляє одне зі слів: «горобці» або «ворони». При слові «горобці» усі біжать до м'ячів, а при слові «ворони» — до кубиків. Кожний намагається схопити один предмет. За кожен предмет команда отримує один бал. Гра триває і повторюється кілька разів. Виграє команда, яка отримала більше балів.

При підбитті підсумків варто враховувати якість виконання вправ на поставу. Під час виконання вправ дихати глибоко, зближувати лопатки.

Рухлива гра «Швидко крокуй!»

Учні шикуються у шеренгу перед лінією старту. За 4—5 м спиною до них стоїть учитель. Він говорить: «Швидко крокуй, озирнись — завмирай. Раз, два, три... стій!» — і швидко повертається. Поки він дивиться, учні швидко просуваються до нього. При слові «Стій!» вони завмирають на місцях, набувши заздалегідь обумовленого положення правильної постави. Учня, який не встиг вчасно зупинитися і набути правильного положення, учитель повертає назад за лінію старту. Потім він знову повертається спиною і повторює речитатив. Учні знову починають рухатись уперед, кожний від свого місця. Так триває, поки хто-небудь не підійде до вчителя впритул і не торкнеться його рукою. Тоді всі біжать назад, а учитель намагається заквацати кого-небудь до того, як той перетнув лінію старту. Заквацаний стає ведучим. Якщо наздогнати нікого не вдалося, гра триває з попереднім ведучим.

Урок № 47. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити основні танцювальні кроки.
2. Виконати комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидячи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Сова і миші».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Постава — це звичне положення тіла, коли ти стоїш, сидиш або ходиш. Якщо людина тримається прямо, у неї правильна постава, випростані плечі. Зберегти правильну поставу допомагають заняття спортом, танцями, балетом та за допомогою плавання.

Привчайте себе правильно сидіти за партою чи столом. Спину тримайте прямо, не нахилийтеся, руки покладіть на стіл. Сьогодні на уроці ми визначимо, чи правильна у вас постава.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках із прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім виконати вправи на відчуття правильної постави. Вони нам допоможуть визначити, чи є проблема з поставою.

1. Стати впритул до стіни в о. с. так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок уперед, намагаючись зберегти те саме положення тіла, повернутися до стінки. Повторити кілька разів.
2. **В. п.** — те саме, присісти і встати; або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те саме положення голови, таза, спини.

ОМВ. Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється під час торкання спиною стіни. Діти починають добре відчувати своє тіло: рівень надпліч, положення лопаток, таза, голови.

3. **В. п.** — те саме, зробити крок уперед, повернутися на 360 град., випрямитися, повернутися до стіни.

— А зараз виконаймо вправи для правильної постави. Це нові вправи. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома. Беріть каремати та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидячи

1. Діти ростуть.

В. п. — сід на п'ятах, руки на коліна. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Набути в. п. (5—6 р.).

2. Діти потягуються.

В. п. — сід на п'ятах. Встати на коліна, руки через сторони підняти вгору повільно, з напруженням. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (4 р.).

3. Діти ловлять п'яточку.

В. п. — сід на п'ятах, кисті до плечей. Встати на коліна, розворот тулуба назад — праворуч, правою рукою дістати ліву п'яту, подивитися на п'яту;

затриматися в цьому положенні на 3—5 с. Набути в. п., повторити в іншу сторону (4—6 р).

4. Діти-силачі.

В. п. — сід на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх у ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. Лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт утягнутий (4—5 р).

5. Махають наші ручки.

В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. Через сторони повільно на вдиху підняти руки вгору, на видиху опустити (6 р.).

6. Колечко.

В. п. — стоячи на колінах. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім тулубом (1—2 р.).

7. Долоньки зустрілися.

В. п. — сидячи на колінах, таз між ніг. З'єднати руки за спиною; одна зверху, друга знизу. Затриматися на деякий час, потім змінити положення рук.

8. Складання навпіл.

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за носки, головою тягнутися до колін.

9. Трикутники.

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за гомілкостоп правої ноги і підняти її руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі на деякий час. Повторити з другої ноги.

10. Берізка.

В. п. — сидячи «по-турецьки». Підняти руки вгору і зчепити «в замок», долонями догори. Спина пряма. Із силою витягати себе вгору, затримуватися на 15—30 с.

— Складайте каремати на місце. Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатися, людина повинна бути рухливою та активною. Саме тому ми зараз будемо танцювати.

Основні танцювальні кроки (Див. урок № 46.)

— А зараз пограємо у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Сова і миші» (6 хв)

«Сова» розташовується на гімнастичній лаві, решта дітей — «мишки», які бігають навколо, пищать. «Сова» говорить:

Високо сиджу!	Хто заважає відпочивати?
Далеко дивлюся!	Буду швидко наздоганяти!..

Діти-«мишки» розбігаються, «сова» їх ловить.

ОМВ. *Варіант:* заздалегідь обумовлено місце для руху дітей, наприклад, навколо якогось предмета в залі до «будинку сови». Хто першим займе місце, той стає «совою».

Шікування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб мати правильну та красиву поставу? Сподіваюсь, ви їх запам'ятали та виконаєте вдома.

Також ці вправи можна та рекомендовано виконувати в перервах між уроками в школі та вдома.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 48. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — ЗАПОРУКА КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити основні танцювальні кроки.
2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Зайці на городі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Правильна постава — це привабливо! Людина з правильною поставою йде поважно та гарно, вона привертає до себе увагу. Погодьтеся, що дивитись на неї значно приємніше, ніж на згорблену, сутулу фігуру, яка йде з низькою опущеною головою. Якщо у вас прямий хребет, отже, і живіт підтягнутий. Рівна спина — це не лише красиво, але й запорука здоров'я. Викривлений хребет може спричиняти головні болі, ускладнене дихання, порушення кровообігу, болі у серці та, звісно, біль у спині та шії.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право-РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Зараз виконаймо вправи для правильної постави. Це нові вправи. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома. Беріть каремати та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі

1. **В. п.** — лежачи на животі, руки вгору. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, утримати положення. Повторити з другої руки і ноги (6—8 р.).

ОМВ. Поперек притиснутий до підлоги.

2. **В. п.** — лежачи на животі, руки на спині «в замок». Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (5—7 р.).
3. **В. п.** — лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на руках. По черзі піднімати прямі ноги (6—8 р.).
4. **В. п.** — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти водночас обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Дивитися прямо (4—6 р.).
5. **В. п.** — лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи. Прогнутися — «кошичок», погойдатися (1—2 р. × 10 с).
6. **В. п.** — лежачи на животі, руки вгору. Водночас виконувати «ножиці» руками і ногами (10 с).
7. **В. п.** — упор лежачи на стегнах, руки на рівні грудей. Спираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися праворуч і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (2—4 р.).

Код	Ціна
ПШМ204	55,00

8. В. п. — лежачи на животі, руки вперед. Імітація плавання брасом, піднімати верхню частину тулуба (6—8 р.).

— Складайте каремати на місце. Якщо ви відчули легкість у спині та приємну розслабленість після вправ, то ви все виконали правильно. Також для правильної та красивої постави важливо рухатись, людина повинна бути рухливою та активною. Саме тому ми зараз будемо танцювати.

Основні танцювальні кроки (Див. урок № 46.)

— А зараз настав час гри.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Зайці на городі» (6 хв)

«Зайці» розташовуються по колу на відстані витягнутих рук. У центрі маленького кола стоїть ведучий («сторож»). За сигналом учителя «зайці» починають стрибати на двох ногах, прагнучи потрапити в «город» (мале коло). «Сторож», не виходячи за межі малого кола, намагається зловити «зайців» — торкнутися рукою. Спіймані «зайці» допомагають «сторожеві». Якщо вони спіймають 5—6 «зайців», то призначають нового ведучого. «Зайці», стрибаючи навсбіч, намагаються частіше побувати в «городі». Перемагають ті, хто жодного разу не був спійманий, а також кращі «сторожі», які зловили якнайшвидше «зайців».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб мати правильну та красиву поставу? Сподіваюсь, ви їх запам'ятали та виконаєте вдома. Також ці вправи можна та рекомендовано виконувати в перервах між уроками в школі та вдома. Вітаю вас з майбутнім Новим Роком та Різдвом, бажаю вам з користю провести зимові канікули та не хворіти! Не забувайте про фізкультуру! Після канікул на вас чекатимуть ще цікавіші уроки.