

Г. С. Ільницька

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

II семестр

1

клас

Ільницька Г. С.
І-48 **Фізична культура. 1 клас. II семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 120 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3440-3

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

Видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. II семестр» є вдалим симбіозом дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Наведено 57 уроків для викладання у II 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
II семестр**

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

Підп. до друку 28.11.2018. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 12,6. Зам. № 18-12/17-05.

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: office1@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	3	Урок № 76 «Канікули у Простоквашино»	63
Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ		Урок № 77 «Майкл Джордан»	67
КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ	4	Урок № 78 «Капітошка»	69
Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ		Урок № 79 «У лісі»	71
УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		Урок № 80 «Андрій Шевченко»	73
ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ	7	Урок № 81 «Робін Гуд»	75
Урок № 49 «Бурундуки»	7	Урок № 82 «Турбо»	77
Урок № 50 «Смішарики»	11	Урок № 83 «Сергій Бубка»	81
Урок № 51 «Шалені м'ячі»	13	Урок № 84 «Крихітка Єнот»	83
Урок № 52 «Поні та м'яч»	15	Урок № 85 «Луїджі»	85
Урок № 53 «Колобок»	17	Урок № 86 «На городі»	89
Урок № 54 «Містер Пончик»	19	Урок № 87 «Черв'як Джим»	91
Урок № 55 «Наші брати менші»	21	Урок № 88 «Режим дня»	93
Урок № 56 «У селі»	23	Урок № 89 «Режим дня. Перевірка»	95
Урок № 57 «Звірополіс»	25	Урок № 90 «Олімпійські ігри»	97
Урок № 58 «Карлсон»	27	Урок № 91 «Вінні-Пух»	99
Урок № 59 «Пригоди Аладіна»	29	Урок № 92 «Качині історії»	101
Урок № 60 «Іграшки»	31	Урок № 93 «Цибуліно»	103
Урок № 61 «Бебі Бос»	33	Урок № 94 «Каспер»	105
Урок № 62 «Мій песик»	35	Урок № 95 «Пітер Пен»	107
Урок № 63 «Кішка Мішель»	37	Урок № 96 «Мауглі»	109
Урок № 64 «Моряк Попай»	39	Урок № 97 «Пригоди двох друзів»	111
Урок № 65 «Синдбад-мореплавець»	41	Урок № 98 «У супермаркеті»	113
Урок № 66 «Аквामен»	43	Урок № 99 «Долина солодоців»	115
Урок № 67 «Лялькові друзі»	45	Уроки 100—105. Орієнтовне комплексне	
Урок № 68 «Трансформери»	47	тестування	117
Урок № 69 «У сусіда на подвір'ї»	49	Додаток 1. Умови виконання вправ для визначення	
Урок № 70 «Паличка-стукалочка»	51	динаміки змін показників розвитку	
Урок № 71 «Король Лев»	53	фізичних якостей	118
Урок № 72 «Джекі Чан»	55	Додаток 2. Орієнтовні показники оцінювання	
Урок № 73 «Робінзон Крузо»	57	фізичного розвитку учнів	
Урок № 74 «Брюс Лі»	59	1-х класів	120
Урок № 75 «Весна»	61	Література	120

Передмова

У нашому виданні «Мій конспект. Фізична культура. 1-й клас. II семестр» акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, сила та гнучкість. Видання розраховано на II семестр (3-тя та 4-та чверті).

У 3-й чверті запропоновано до вивчення гімнастичні вправи та вправи з м'ячами, а у 4-й чверті — метання, стрибки у глибину, висоту та довжину, пересування з м'ячами і без них.

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

Наше видання допоможе сформувати не тільки загальне уявлення про навчальний предмет

«Фізична культура», але й мотивуватиме учнів до подальших занять фізичним вихованням, бо у змісті конспектів міститься інформація про видатних та відомих світових спортсменів, деякі цікаві факти з їхньої біографії для загального розвитку.

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

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

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

II СЕМЕСТР (57 год)

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

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН II СЕМЕСТР (57 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>3-тя чверть — 27 годин</i>		
49	«Бурундуки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із кубиками. Сід ноги нарізно. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Гарячий м'яч»	
50	«Смішарики». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із кубиками. Сід ноги нарізно. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Не впусти м'яч»	
51	«Шалені м'ячі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із кубиками. Сід ноги нарізно. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах»	
52	«Поні та м'яч». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Сід на п'ятах. Вис стоячи. Підкидання і ловіння м'яча після відскоку. Рухлива гра «М'яч — квач»	
53	«Колобок». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Сід на п'ятах. Вис стоячи. Підкидання і ловіння м'яча після відскоку. Рухлива гра «Гарячий колобок»	
54	«Містер Пончик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Сід на п'ятах. Вис стоячи. Підкидання і ловіння м'яча після відскоку. Рухлива гра «Чемпіон»	
55	«Наші брати менші». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сід зігнувши ноги. Вис лежачи. Передавання м'яча у колі (естафета). Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
56	«У селі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сід зігнувши ноги. Вис лежачи. Передавання м'яча в шерензі (естафета). Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
57	«Звірополіс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Сід зігнувши ноги. Вис лежачи. Передавання м'яча в колоні (естафета). Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
58	«Карлсон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор присівши. Передавання м'яча з рук у руки праворуч (естафета). Рухлива гра «Передаю — сідай!»	
59	«Пригоди Аладіна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор присівши. Передавання м'яча з рук у руки ліворуч (естафета). Рухлива гра «Вибивний»	
60	«Іграшки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор присівши. Передавання м'яча з рук у руки під ногами (естафета). Рухлива гра «М'яч сусідові»	
61	«Бєбі Бос». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор стоячи навколiшки. Групування лежачи. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Донеси м'яч»	
62	«Мій песик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор стоячи навколiшки. Групування лежачи. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Кудлатий пес»	
63	«Кішка Мішель». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор стоячи навколiшки. Групування лежачи. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Летюча миша»	
64	«Моряк Попай». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Упор лежачи. Групування сидячи. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце»	
65	«Синдбад-мореплавець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Упор лежачи. Групування сидячи. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Розвиток сили. Рухлива гра «Мишоловка»	
66	«Аквaмен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Упор лежачи. Групування сидячи. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Розвиток сили. Рухлива гра «Лови та кидай — впасти заважай!»	
67	«Лялькові друзі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча на місці. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
68	«Трансформери». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча на місці. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
69	«У сусіда на подвір'ї». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча на місці. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
70	«Паличка-стукалочка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид боком. Розвиток сили. Рухлива гра «Жонглер»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
71	«Король Лев». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид боком. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло»	
72	«Джекі Чан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид боком. Розвиток сили. Рухлива гра «Два морози»	
73	«Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Елементи гімнастики. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Вудочка»	
74	«Брюс Лі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Елементи гімнастики. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Естафета	
75	«Весна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Елементи гімнастики. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Естафета	
4-та четверть — 30 годин		
76	«Канікули у Простоквашино». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Тримання та підкидання малого м'яча. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Тихо — гучно»	
77	«Майкл Джордан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Тримання та підкидання малого м'яча. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Бігуни-стрибуни»	
78	«Капітошка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Тримання та підкидання малого м'яча. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
79	«У лісі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Ловіння малого м'яча після відскоку. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Хвостики»	
80	«Андрій Шевченко». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Ловіння малого м'яча після відскоку. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заборонений рух»	
81	«Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Ловіння малого м'яча після відскоку. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу»	
82	«Турбо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Через зони»	
83	«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах»	
84	«Крихітка Єнот». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
85	«Луїджі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Садіння картоплі»	
86	«На городі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Виклик номерів — 1»	
87	«Черв'як Джим». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Виклик номерів — 2»	
88	«Режим дня». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Золота рибка»	
89	«Режим дня. Перевірка». Особиста гігієна. Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
90	«Олімпійські ігри». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Квач»	
91	«Вінні-Пух». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
92	«Качині історії». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (стрибки зі скалкою). Розвиток гнучкості	
93	«Цибуліно». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
94	«Каспер». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Зупинки підшоною м'яча, що котиться. Ведення м'яча носком. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	
95	«Пітер Пен». Повторення раніше вивчених елементів (бігові вправи). Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Зупинки та ведення м'яча (естафета). Стрибок у довжину. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»	
96	«Мауглі». Повторення раніше вивчених елементів (бігові вправи). Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Зупинки та ведення м'яча (естафета). Стрибок у довжину. Рухлива гра «День і ніч»	
97	«Пригоди двох друзів». Організаційні вправи. ЗРВ. Повторення раніше вивчених елементів (стрибкові вправи). Рухлива гра «Лисиця і кури»	
98	«У супермаркеті». Організаційні вправи. ЗРВ. Повторення раніше вивчених елементів (стрибкові вправи). Рухлива гра «Потяг»	
99	«Долина солодоців». Організаційні вправи. ЗРВ. Повторення раніше вивчених елементів (вправи для метання). Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль»	

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

[illegible]

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

Дата _____

Клас _____

Урок № 49 «БУРУНДУКИ»

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор, безпеки на уроках фізичної культури та з правилами поведінки з м'ячем.
2. Повторити сід ноги нарізно.
3. Навчати тримати м'яч.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Гарячий м'яч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2), малюнок бурундука.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ознайомлення з правилами безпечної поведінки та поведінки з м'ячами 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 вчителів.
5. Уважно слухати вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати.
6. Не кидати м'яч без дозволу та без призначення; не цілити ним в обличчя.

Правила рухливих ігор на уроках фізичної культури

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

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про життя дуже милих тваринок бурундуків. Це тваринки схожі на знайомих нам уже Чіпа та Дейла з відомого мультфільму. Найчастіше вони мешкають у лісах. Їхня вага може становити від 30 до 120 г, довжина тіла — від 16 до 30 см. Відмітною ознакою всіх бурундуків є п'ять темних смужок уздовж спини, розділених білими або сірими смужками. Бурундук, як і білка, живе у лісі, проте йому не обов'язково потрібні старі високі дерева, він віддає перевагу місцинам, заваленим буреломом

і хмизом по берегах річок і струмків. У норі, яка буває досить довгою, крім гнізда, завжди є великі комори для запасів і «туалети». Житло вистилає сухою травою і листям. У ній тварини сплять уночі та під час зимової сплячки.

Сьогодні ви не тільки дізнаєтеся дещо цікаве про бурундуків, але й самі ними станете.

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім бурундукам виконати зарядку з горішками (кубиками). Беріть горіхи до рук та починаймо!

ЗРВ із кубиками

1. «Подивись угору на горішки!»

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. (6—8 р.)

2. «Підйомний кран для горіхів».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — нахил тулуба праворуч — «подаємо горішок праворуч»; 3—4 — нахил тулуба ліворуч — «подаємо горішок ліворуч».

ОМВ. Дихання вільне. (6 р.)

3. «Горішки до підлоги».

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. 6—8 р.

4. «Поплисти за горіхами».

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

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

5. «У бурундуків спритні лапки».

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути праву ногу в коліні, підтягнути до грудей, торкнутися кубиками до коліна; 2 — в. п.; 3 — зігнути ліву ногу в коліні, підтягнути до грудей, торкнутися кубиками коліна; 4 — в. п.

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

6. «Бурундуки стрибають на доріжці».

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Кубики покласти на підлогу з обох боків. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання «Баян».

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримати дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом і сказати: «А-а-а!».

ОМВ. 5 р.

— А горішки бувають не тільки маленькими, але й величезними. Беріть великі м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми навчимося, як потрібно правильно тримати м'ячі-«горіхи».



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

— Запам'ятали? Добре, кладіть м'ячі-«горіхи» на місце та беріть каремати, розстилайте їх як листячко, на якому сплять бурундуки, та сідайте на них. Набудьте положення сиду ноги нарізно та утримуйте це положення.

Придбав Бурундучок
У крамниці рюкзачок.
Стане в пригоді для зимівлі,
Щоб робити заготовлі.
Напхав Бурундучок
Повний-повний рюкзачок
Листя, ягоди, грибочки,
Шарфик, шапочки, носочки.
В результаті рюкзачок
Почав скидатися на сундучок.

ОМВ. Сід ноги нарізно — прямі ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо, спина пряма. (2—3 р., руки за голову, в сторони, вгору.)

Розвиток гнучкості

— На зиму бурундуки впадають у сплячку. Вони прокидаються серед зими, їдять, а потім знову засинають.

«Бурундуки у сплячці».

В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками, коліна не згинати.

«Бурундуки прокинулись, сонечку посміхнулись».

В. п. — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма.

ОМВ. 8—10 р.

— А зараз бурундуки пограють у гру.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Гарячий м'яч» (6 хв)

Учні утворюють коло. З початком музики починають передавати м'яч, імітуючи, що він гарячий. Важливо не пропускати нікого і не перекидати м'яч, а передавати його по черзі з рук у руки.

Учень, отримавши м'яч, має якомога швидше його позбутися. Щойно музика затихає, всі учні піднімають угору руки, а той, у кого в цей час м'яч, залишає гру. Так триває, поки не залишиться один учасник.

ОМВ. Якщо немає музики, учитель може подавати команди «Старт!» і «Стоп!».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Ні, смугастий бурундук
Не складає все в сундук.
Бо немає сундука
Для добра в бурундука.

Від зорі і до зорі
Він складає у норі
Про запас горішки.
Дасть і нам їх трішки.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ із кубиками

1. Жваві ручки.

В. п. — стоячи ноги нарізно, кубики у двох руках унизу. 1 — підняти руки з кубиками до плечей; 2 — угору; 3 — до плечей; 4 — в. п.

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

2. Нахились нижче.

В. п. — стоячи на колінах, руки перед грудьми, зігнуті у ліктях. 1—2 — нахил тулуба праворуч, ліва рука вгору над головою (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба ліворуч, права рука вгору над головою (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

Або

Нахились нижче — 1.

В. п. — стоячи на колінах, руки перед грудьми, зігнуті у ліктях. 1—2 — нахил тулуба праворуч, підняти дві руки вгору над головою (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба ліворуч, підняти дві руки вгору над головою (вдих); 7—8 — в. п. (видих).

3. Граємо з кубиками.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки з кубиками на ногах. 1—2 — нахил тулуба вперед, кубики покласти на підлогу якомога далі (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

4. Прогни тулуб.

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

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

5. Плескаємо кубиками.

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути праву ногу в коліні, підтягнути до грудей, стукнути кубиками під ногою; 2 — в. п.; 3 — зігнути ліву ногу в коліні, підтягнути до грудей, стукнути кубиками під ногою; 4 — в. п.

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

Або

Плескаємо кубиками — 1.

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

6. Стрибки.

В. п. — о. с. Стрибки по чергові на правій (лівій) нозі, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

Або

Стрибки — 1.

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, кубики покласти на підлогу, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — о. с. кубики у двох руках унизу. 1 — підняти руки через сторони вгору, глибокий (вдих) ротом; 2 — обхопити себе за плечі, голову опустити вниз на груди (видих). (4—5 р.)

Рухлива гра «Дзвінок на урок»

Завдання: сприяти розвитку стрибучості, швидкості.

Учнів об'єднують у дві групи. Для груп креслять прямокутники (можна використати малі обручі), яких на 1—3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!». За сигналом дзвінка (будильник, свисток) або після слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи».

Правила. У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

Урок № 50 «СМІШАРИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити сід ноги нарізно.
2. Повторити тримання м'яча.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність та координацію рухів рухливою грою «Не впусти м'яч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2).

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на уроці ми пригадаємо наших знайомих смішариків, зокрема: непосидючого веселуна Кроша, ліричного мрійника Бараша, розумного і боязкого Їжачка, цікаву кокетку Ньюшу, незграбного вченого Лосяша, спортсменку Совунью, геніального винахідника Піна, працьовитого садівника Копатича та артиста Кар-Карича. У кожній серії мультсеріалу ці кумедні персонажі потрапляють у кумедні ситуації, розв'язують серйозні питання і пізнають світ.

Отже, і ми разом зі смішариками вирушаймо у світ радощів, сміху та фізкультури.

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім смішарикам виконати зарядку з цукерками (кубиками). Берімо цукерки до рук та починаймо!

ЗРВ із кубиками

1. «Піднімаємо цукерки вгору».

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. (6—8 р.)

2. «Тягнемось за цукерками сусіда».

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

ОМВ. Дихання вільне. (6 р.)

3. «Піднімаємо цукерки».

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. 6—8 р.

4. «Цукерки далеченько».

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

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

5. «Стрибаємо з цукерками».

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Кубики в руках. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання «Веселий смішарик».

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримати дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом, сказати: «Ха-ха-ха!».

ОМВ. 5 р.

— А які цукерки бувають круглими? (*Skittles, M&Ms.*) Але цукерки бувають не тільки маленькими, але й великими. Беріть великі м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми повторимо, як потрібно правильно тримати *Skittles* або *M&Ms*.

ОМВ. Див. урок № 49.

— Пригадали. Добре, кладіть м'ячі на місце та беріть каремати, розстилайте та сідайте на них. Набудьте положення сиди ноги нарізно та утримуйте це положення. Оскільки смішарики круглі, то їм досить важко тримати рівновагу, аби не перекочуватися.

ОМВ. Див. урок № 49.

Розвиток гнучкості

1. «Круглі смішарики намагаються торкнутися своїх п'ят».

В. п. — сиди ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.

2. «Смішарики прокидаються, посміхаються та сміються».

В. п. — сиди ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма.

ОМВ. 8—10 р.

— А зараз на смішариків очікує гра.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Не впусти м'яч» (6 хв)

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 4—6 м. Діти об'єднуються у 2 команди з рівною кількістю учасників. Команди шикуються в колону біля першої лінії на відстані 2—3 м одне від одного. Учень, який стоїть першим, отримує м'яч і затискає його між ніг. За сигналом або командою діти починають стрибати на двох ногах до другої лінії. Після її перетину вони (правильно!) беруть м'яч до рук, бігом повертаються назад, передають м'яч наступному учневі, а самі стають у кінець колони.

Перемагає та команда, чий останній гравець першим перетне лінію «старту» з м'ячем у руках.

Варіант гри

На другій лінії для кожної команди ставлять орієнтир, навколо якого повинна стрибати дитина, а потім також стрибками повертатися із затиснутим поміж ніг м'ячем до першої лінії, передаючи його наступному гравцеві за першою лінією.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Наприкінці заняття відгадаймо декілька загадок.

1. Будь-який рецепт, будь-яка порада,
І найкращий лікар (іншого немає!),
Її мудрості на всіх вистачає,
І спорт вона не забуває... Хто це? (*Совунья*.)
2. Співак, романтик і поет —
Майже закінчений портрет,
Він — меланхолік і педант,
Він — нерозтрачений талант. (*Бараш*.)

Підбиття підсумків уроку

Урок № 51 «ШАЛЕНІ М'ЯЧІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

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

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2), малюнок м'яча для регбі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на уроці ми багато часу приділятимемо м'ячам, у нас буде справжній урок з ними.

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

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім виконати зарядку з космічними м'ячами (кубиками). Чому м'ячі космічні? Бо вони квадратні, а не круглі. Берімо квадратні м'ячі до рук та починаймо космічну зарядку!

ЗРВ із кубиками

1. «Запускаємо блискавки в небо».

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитися на кубики; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. (6—8 р.)

2. «Пускаємо блискавки по сторонах».

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

ОМВ. Дихання вільне. (6 р.)

3. «Блискавки в землю».

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. 6—8 р.

4. «Блискавки пускаємо далеченько».

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

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

5. «Стрибаємо від блискавки».

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Кубики на підлозі. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання «Грім та блискавка».

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримання дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом, сказати: «Тщ-щ-щ-ща».

ОМВ. 5 р.

— Чи бачили ви м'ячі не круглої форми? (Показати малюнок м'яча для регбі.) Але кругла форма м'яча є найпопулярнішою. Волейбольні, футбольні, тенісні та баскетбольні м'ячі мають круглу форму.

Беріть м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми повторимо, як слід правильно тримати м'ячі.

ОМВ. Див. урок № 49.

— Пригадали. Добре, кладіть м'ячі на підлогу біля свого місця та беріть ка-ремат, розстилайте та сідайте на них. Набудьте положення сиди ноги нарізно та утримуйте це положення.

ОМВ. Див. урок № 49.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сиди ноги разом. Перекочування м'яча по стегнах від себе і до себе.

2. В. п. — сиди ноги разом. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками з м'ячем, коліна не згинати.

3. В. п. — сиди ноги нарізно, м'яч біля стоп. Пружинисті нахили вперед, поклавши руки на м'яч, коліна не згинати.

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.

— А зараз на вас очікує цікава естафета.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах» (6 хв)

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Діти, нагадайте мені, будь ласка, у яких відомих вам видах спорту використовують м'яч? Ви дуже добре сьогодні попрацювали, були спритними та уважними.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 52 «ПОНІ ТА М'ЯЧ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити сід на п'ятах.
2. Навчати вису стоячи.
3. Навчати підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір рухливою грою «М'яч — квач».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Одного разу наша улюблена поні Веселка Деш захворіла і тепер їй доведеться лежати в ліжку тривалий час. Усі її друзі давно гуляють на вулиці, а вона лежить одна і сумує. Щоб хоч якось розвеселитися, вона придумала веселі ігри і вправи з м'ячиком, поділилася з нами знаннями.

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

Різновиди ходьби та бігу

- Ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки на пояс;
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

— Розпочинаймо виконання вправ з м'ячем, що нам порадила поні. Беріть каремати та м'ячі.

ЗРВ із м'ячами

1. «Підніми вище м'яч».

В. п. — о. с. 1 — підняти м'яч уперед; 2 — вгору, подивитись на м'яч (вдих); 3 — вперед; 4 — в. п. (видих).

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

2. «Крила».

В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, м'яч у руках біля грудей, лікті опущені, 1 — підняти лікті в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

3. «Поверни тулуб».

В. п. — стоячи на колінах, м'яч у руках унизу. 1 — поворот тулуба праворуч, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

4. «Веселі ніжки».

В. п. — сидючи ноги нарізно, м'яч у руках на підлозі. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутися носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, торкнутися носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

5. «Радіємо сонечку».

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

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

6. «Стрибки на повітряних подушках».

Стрибки з підніманням м'яча вгору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях, біля грудей. 1 — руки з м'ячем витягнуті вперед, зробити глибокий (вдих) носом; 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Веселка Деш дуже хоче, аби зима швидше скінчилась та визирнуло тепле сонечко, яке зігрівало б та наповнювало б радістю всі дні.

Ця вправа допоможе нам покликати сонечко.

В. п. — сід на п'ятах, м'яч у руках унизу. 1 — стійка на колінах, руки вгору, потягнутись за м'ячем; 2 — в. п.

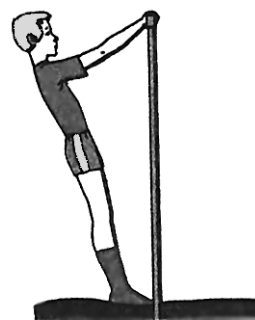
ОМВ. Сід на п'ятах — гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях. Промовляти щоразу назву сиди та стійки. (8 р.)

— Складіть каремати на місце. Тепер нам потрібно зміцнити наші руки для того, аби впевнено утримувати м'ячі та легко з ними вправлялись.

В. п. — вис стоячи. 1 — зігнувши руки в ліктях, витягнути тулуб до перекладины; 2 — в. п. (8—10 р.)

ОМВ. Вис стоячи — похиле положення тіла стоячи з хватом за прилад; тулуб і ноги випрямлені, голову та спину тримати прямо.

— Добре, беріть м'ячі. Перевіримо, як ви зміцнили руки попередньою вправою.



Підкидання та ловіння м'яча

- В. п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем попереду. Випустити м'яч із рук і зловити до відскоку від землі.
- В. п. — те саме, кинути м'яч обома руками об підлогу та зловити його після відскоку (перед собою, ліворуч і праворуч).
- В. п. — те саме, підкидаючи обома руками та ловлячи після відскоку.

— Ми добре позаймались, тепер можна і пограти!

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «М'яч — квач» (6 хв)

Діти утворюють коло. У центрі — ведучий з м'ячем у руках. Діти, тримаючись за руки, під музику ходять по колу праворуч, потім — ліворуч. Коли музика раптово замовкне, вони швидко розбігаються майданчиком, а ведучий — квач — кидає в когось м'ячем. Кого поцілить, той стає всередину кола і стає квачем.

ОМВ. Кидати м'яч можна лише під ноги, тікати врізнобіч. Гру можна проводити, поставивши в центр кола двох—трьох дітей із м'ячами.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ось такі цікаві ігри та вправи порадила нам Веселка Деш! Вона впевнена, що цікаві вправи з предметами поліпшують настрій та сприяють руховій активності.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 53 «КОЛОБОК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити сід на п'ятах.
2. Повторити вис стоячи.
3. Повторити підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Розвивати спритність, удосконалювати навички підкидання м'яча і ловіння його рухливою грою «Гарячий колобок».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Були собі дід і баба та й дожились уже до того, що й хліба нема. Дід і просить:

— Бабусю! Спекла б ти колобок!

— Та з чого ж я спечу, як і борошна нема?

— От, бабусю, піди в хижку та назмітай у засіку борошенця, то й буде колобок.

Послухалась баба, пішла в хижку, назмітала в засіку борошенця, витопила в печі, замісила гарненько борошно, спекла колобок та й поклала на вікні, щоб простигав.

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

— А він лежав, лежав на вікні, а тоді з вікна на призьбу, а з призьби на землю в двір, а з двору за ворота та й побіг-покотився дорогою.

ОМВ. Див. урок № 52. Стежити за правильністю виконання.

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

— Беріть каремати та м'ячі.

ЗРВ із м'ячами

Біжить та й біжить дорогою, коли це назустріч йому зайчик.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, зайчику-лапанчику, я тобі пиріжок дам.

1. В. п. — о. с. 1 — підняти м'яч уперед; 2 — угору, подивитись на нього (вдих); 3 — уперед; 4 — в. п. (видих).

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

Та й побіг знову. Біжить та й біжить... Перестріває його вовк:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, вовчику-братуку, я маю крила. Зараз покажу.

2. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, м'яч у руках біля грудей, лікті опущені, 1 — підняти лікті в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

Та й побіг... Аж іде дроворуб.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, дроворубе, я теж вмю сокирою махати так, як і ти.

3. В. п. — стоячи на колінах, м'яч у руках унизу. 1 — поворот тулуба праворуч, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

Назустріч йому йде ведмідь.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, ведмедику, я тобі покажу вправу. Може, наздоженеш мене?

4. В. п. — сидячи ноги нарізно, м'яч у руках на підлозі. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутися носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, торкнутися носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

Колобок побіг. Біжить та й біжить дорогою... Та зустрівся зі змією:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Як можеш ти, така худа, мене з'їсти? Я, до речі, теж можу перетворитися на змію! Дивись.

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

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

Та й побіг. Біжить дорогою... Зустрічається з лисичкою:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, лисичко-сестричко, я тобі пісеньку заспіваю.

— Ану заспівай!

Я по засіку метений,
Я із борошна спечений, —
Я від баби втік,
Я від діда втік,
Я від зайця втік,

Я від вовка втік,
Від дроворуба втік,
Від ведмедя втік,
Від змії втік,
То й від тебе втечу!

— Ну й пісня ж гарна! — каже лисичка. — От тільки я недочуваю трохи. Заспівай-бо ще раз та сідай до мене на язик, щоб чутише було.

Колобок скочив їй на язик та й почав співати:

Я по засіку метений...

А лисичка — гам його! Та й з'їла!

6. Стрибки з підніманням м'яча вгору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях, біля грудей. 1 — руки з м'ячем витягнути вперед, зробити глибокий (вдих) носом; 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Чи схожий Колобок на сонечко?

В. п. — сід на п'ятах, м'яч у руках унизу. 1 — стійка на колінах, руки вгору, потягнутись за м'ячем; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Тепер нам потрібно зміцнити наші руки для того, щоб упевнено тримати Колобка.

В. п. — вис стоячи. 1 — зігнувши руки в ліктях, притягнути тулуб до перекладини; 2 — в. п. (8—10 р.) (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Добре, беріть наших колобків та пограйте з ними.

Підкидання та ловіння м'яча (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Ми позаймались, а тепер можна і пограти.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Гарячий колобок» (6 хв)

Діти утворюють коло і передають «гарячий колобок» по колу дуже швидко, щоб не «обпекти» руки. (ОМВ. Підкидати та ловити м'яч.)

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре виконали вправу із м'ячами-«колобками». Нікому колобок ручки не обпек! Звісно нікому, бо ви все робили швидко та вправно!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 54 «МІСТЕР ПОНЧИК»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку:

1. Закріпити сид на п'ятах.
2. Закріпити вис стоячи.
3. Закріпити підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Чемпіон».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), 2 обручі, картки з буквами Ч-Е-М-П-І-О-Н (× 2), перекладина.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Жив-був собі містер Пончик. Він був дуже красивий, великий та м'який, у поливі та цукровій пудрі. Одного дня він засумував і пішов прогулятися.

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

— Він ішов уздовж величезних вітрин магазинів, крамниць із цукерками, магазинів з ласощами, повз пиріжки та тістечка, вздовж крамниць із височеними тортами з крему, що виглядали як велетенські вежі. Поглянув містер Пончик на своє відображення у скло вітрини та вирішив, що йому терміново слід збільшитися до такого розміру, як ті розкішні торти. Він почав займатися спортом.

ОМВ. Див. ОМВ в уроці № 52. Стежити за правильністю виконання.

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

— Беріть каремати та м'ячі.

ЗРВ із м'ячами

— Самому Пончику скучно займатися спортом. Отже, він спік для себе друга, аби разом було веселіше. Узяв він свого друга до рук і почав виконувати вправи.

1. В. п. — о. с. 1 — підняти м'яч уперед; 2 — вгору, подивитись на нього (вдих); 3 — вперед; 4 — в. п. (видих).

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

— Містер Пончик має крила.

2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч у руках біля грудей, лікті опущені. 1 — підняти лікті в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

— Потрібно молодший Пончик охолодити.

3. В. п. — стоячи на колінах, м'яч у руках унизу. 1 — поворот тулуба праворуч, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).

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

— Молодший Пончик наступає на ноги старшому.

4. В. п. — сидячи ноги нарізно, м'яч у руках на підлозі. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутися м'ячем до носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, торкнутися носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

— Потягусі.

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

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

— Як добре, коли є друзі. Пончики радіють.

6. Стрибки з підніманням м'яча вгору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях, біля грудей. 1 — руки з м'ячем витягнути вперед, зробити глибокий (вдих) носом; 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Який старший Пончик? А який молодший? (*Великий та маленький.*)

В. п. — сід на п'ятах, м'яч у руках унизу. 1 — стійка на колінах, руки вгору, потягнутись за м'ячем; 2 — в. п.

ОМВ. Див. урок № 52.

— Тепер Пончикам потрібно зміцнити руки для того, аби стати сильними.

В. п. — вис стоячи. 1 — зігнувши руки в ліктях, притягнути тулуб до перекладини; 2 — в. п. (8—10 р.)

ОМВ. Див. урок № 52.

— Добре, беріть наших друзів-м'ячів та пограйте з ними.

Підкидання та ловіння м'яча

ОМВ. Див. урок № 52.

— Пончики добре позаймались, тепер можна і пограти.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Чемпіон» (6 хв)

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

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

Підбиття підсумків уроку

Урок № 55 «НАШІ БРАТИ МЕНШІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити сід зігнувши ноги.
2. Навчити вису лежачи.
3. Навчити передачі м'яча з рук у руки у колі (естафета).
4. Розвивати швидкість бігом на місці з максимальною частотою кроків.
5. Розвивати гнучкість пружинистими рухами у широкій стійці ноги нарізно.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— З давніх-давен людство намагалося жити в злагоді з природою. Людина розумна приручила багатьох тварин, зробила їх своїми друзями й захисниками і, назвавши «меншими братами», зобов'язалася не шкодити їм. У багатьох із нас удома живуть собака, кіт, папуга, рибки чи якісь екзотичні тварини. Ці створіння стають членами наших родин, ми любимо їх як рідних, дбаємо про їхнє здоров'я. Кожен із нас хоче, щоб поряд була віддана й вірна істота, яка любить тільки тебе, радіє тільки тобі та ніколи не зраджує. Такими і є «брати наші менші» — тварини, яких ми наближаємо до себе й називаємо своїми друзями. Однак замало просто мати такого друга. Слід і самому бути другом, який ніколи не зрадить і не образить. Заводячи хатнього улюбленця, ми повинні відповідати за нього, а отже, зобов'язані бути людьми.

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

— Чому більшість тварин такі спритні, що їх складно піймати? Тому що вони, коли люди сплять уночі, займаються спортом.

Різновиди ходьби та бігу

Ходьба (10 с); ходьба зі зміною темпу (30 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому боці стопи (по 10 с); ходьба «як півники», високо піднімаючи стегна, руки в сторони (10 с); біг у середньому темпі (15 с); біг галопом «як коники» (20 с); ходьба (10 с). (ОМВ. Стежити за правильністю виконання.)

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. Є в бабусі гарний півник,
Голосочок має срібний.

Прокидається він рано,
Кукурікає старанно.

В. п. — о. с. 1 — підняти руки в сторони; 2—3 — плеснути по стегнах; 4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне, спина пряма. Темп виконання середній. (6—8 р.))

2. «Ку-ку-рі-ку! Встаньте, люди!
День сьогодні гарний буде!»

Півень із курми гуляє,
Від біди оберігає.

В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих). (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

3. Качка перевальцем йде,
Каченят своїх веде

І покрює тихенько:
«Не губіться, йдіть скоренько!»

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — прогнутись у попереку, голову, руки вперед — угору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

4. Котик Ромчик йде по хаті,
Він збудить не хоче Каті.
Тихо в ліжко заглядає,

Біля ніжок спать лягає.
Кіт сіренький, кіт смиренський,
Муркотить. Він ще маленький.

В. п. — упор присівши, голова опущена. 1—2 — випрямляючи ноги, вигнути спину, як котик; 3—4 — присідаючи, набути в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

5. Довговухий і сіренький,
В нього хвостик є маленький.
Дай морквиночки шматок —

Кролик з'їсть і стриб та скок.
Та капуста — наймиліша —
Ні листочка не залишить.

В. п. — ноги разом, руки напівзігнуті, як у кролика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою. (ОМВ. Дихання не затримувати. (16 р.))

6. Вправа на відновлення дихання «Півник».

В. п. — ноги нарізно, руки вниз. 1 — підняти руки в сторони (вдих); 2 — плеснути по стегнах. Видихаючи, промовити: «Ку-ку-рі-ку!». (ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Горобчик крокує.

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. (ОМВ. Використовувати термінологію.)

— Складіть каремати на місце. Тепер звіряткам потрібно зміцнити руки для того, аби стати сильними та дорослими. Підходьте до перекладки.

В. п. — **вис лежачи**. (ОМВ. Вис лежачи відрізняється від вису стоячи кут нахилу тіла стосовно підлоги. Кут не повинен перевищувати 45°. Контролюючи і терміново інформуючи учнів про помилки, навчити їх безпомилково і швидко набувати положення вису лежачи та вису стоячи.)

— Добре, розім'яли наші ручки, лапки та крильця. Поки розминалися, ластівка знесла яечко. Воно випало із гнізда. Потрібно його повернути.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки у колі

ОМВ. Учні об'єднати у 2 рівні команди, які утворюють кола. Передавати м'яч, повертаючи тулуб, від першого до останнього учня праворуч, а потім ліворуч, правильно утримуючи його руками. М'яч не кидати і не підкидати. Команду, яка першою закінчить передачу в обох напрямках, вважають переможницею.

— Перемогла дружба! А хто знає, як зветься найшвидша наземна тварина у світі? (*Гепард*.) Нумо потренуємося у швидкості!

Розвиток швидкості: біг на місці з максимальною частотою кроків (10 с × 4 р.)

ОМВ. Пауза між підходами — 5—7 с.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—7 хв)

— Найгнучкішою твариною є сурикат. Ці дрібні звірята оселяються великими родами в ущелинах між каменями або риють нори у піску.

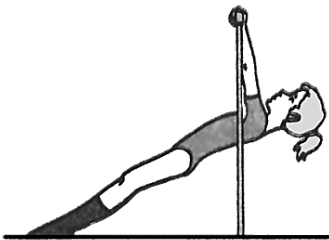
Розвиток гнучкості: пружинні нахили у широкій стійці ноги нарізно

Узявшись руками під лікті, тягнутись ліктями до підлоги; руки позаду «в замок», нахилиючись, відводити руки; руки попереду «в замок», нахилиючись, тягнутись за руками за ноги. (ОМВ. Багаторазові повторення.)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— На завершення уроку розповім вам про найкращих тварин у світі. Найбільша тварина — синій кит. Найстарша тварина — черепаха. Найрозумніша тварина — шимпанзе. Птах, який літає найвище, — гірський гусак. Найповільніша тварина — равлик. Найвища наземна тварина — жираф. Найшвидший птах — сапсан.

Підбиття підсумків уроку



Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити сід зігнувши ноги.
2. Повторити вис лежачи.
3. Повторити передачі м'яча з рук у руки (естафета).
4. Розвивати швидкість бігом на місці з максимальною частотою кроків.
5. Розвивати гнучкість пружинними рухами у широкій стійці ноги нарізно.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Як добре в селі... Прокидаєшся зранку, виходиш на вулицю... Тиша, пташки співають... Сонце сходить. Ти насолоджуєшся цією миттю. Люблю поїздки в село. Це свіже повітря, неосяжні простори полів, улюблені бабуса й дідусь. Ми часто виїжджаємо туди, аби відвідати рідних і просто відпочити від міста. Село для містян — це свобода від автомобілів. Місце, де можна розслабитися, насолодитися приємним ароматом квітів і зеленню трав.

Як добре в селі... А повітря яке! Легені й тіло наповнюються здоров'ям... Берези та верби біля струмка колишуться туди-сюди... А село без тварин — це зовсім не село. З ними сьогодні проведемо урок.

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

— Чи бачили ви, як півень тікає, коли його наздоганяють? Він дуже швидко бігає. А ви знаєте секрет? Коли люди сплять уночі, він займається спортом, тому такий швидкий, що не спіймати.

ОМВ. Див. урок № 55. Стежити за правильністю виконання.

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

— Беріть каремати.

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Півник прокидається».

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

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

2. «Півник виконує зарядку».

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

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

3. «Качка з каченятами».

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

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

4. «Котик».

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

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

5. «Кролик».

В. п. — ноги разом, руки напівзігнуті, як у кролика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. Дихання не затримувати. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання «Півник».

В. п. — ноги нарізно, руки вниз. 1 — підняти руки в сторони (вдох); 2 — плеснути по стегнах, видихаючи, промовити: «Ку-ку-рі-ку!».

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Качення крокує за мамою.

Сід зігнувши ноги

ОМВ. Див. урок № 55. Використовувати термінологію.

— Складіть каремати на місце. Тепер звіряткам потрібно зміцнити руки для того, аби стати сильними та дужими. Підходимо до перекладини.

В. п. — вис лежачи.

ОМВ. Див. урок № 55.

— Поки виконували вправу, курка знесла яечко, але його вкрала сорока. Потрібно його повернути.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки в шерензі

ОМВ. Учні класу об'єднуються у 2 команди. Кожна команда шикується в одну шеренгу. У перших гравців — м'яч у руках. За сигналом діти швидко передають його із рук у руки, у шерензі, в одному напрямку. Останній піднімає його вгору. Команда отримує 1 бал. Виграє команда, яка отримала більшу кількість балів.

— Перемогла дружба! Яка найшвидша свійська тварина? Усі тварини прудкі, коли тікають. Їх важко наздогнати. Ну ж бо і ми потренуємося у швидкості.

Розвиток швидкості: біг на місці з максимальною частотою кроків

ОМВ. Див. урок № 55.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—7 хв)

Ви не знаєте, чому
Каже всім корівка «му»?
Це, напевно, означає:

«Я здоров'я вам бажаю!
Молока тримайте чашку —
В ній хмаринки та ромашки.

— Будемо пити молочко без допомоги рук.

Розвиток гнучкості: пружинисті нахили у широкій стійці ноги нарізно

ОМВ. Див. урок № 55. Багаторазові повтори.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— На завершення уроку розповім вам декілька цікавих фактів про село. Люди радіють, знаходячи на дорозі кінську підкову, адже це своєрідне «взуття» для коня. Уважається, що знайти підкову — на щастя.

За старих часів кінь замінював і літак, і автобус, і потяг.

Сир, йогурт, сметана... Усі ці смачні й корисні продукти й ще багато інших виробляють із молока. А молоко нам дають корови й кози. Найсмачнішим і найкориснішим є молоко із села.

На шкірі носа в корів є лінії — такі самі, як у нас на пальцях. Їхній візерунок ніколи не повторюється. Тепер у корів знімають відбитки носа. Такий відбиток є немов «коров'ячим документом».

Іноді говорять: «Свиня завжди бруд знайде!» Це не справедливо: вона полюбляє чистоту не менше кішки або собаки. Виявляється, лягаючи в брудну калюжу, свині очищають свою шкіру від комах-паразитів.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 57 «ЗВІРОПОЛІС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити сид зигнувши ноги.
2. Закріпити вис лежачи.
3. Закріпити передачі м'яча з рук у руки (естафета).
4. Розвивати швидкість бігом на місці з максимальною частотою кроків.
5. Розвивати гнучкість пружинними рухами у широкій стійці ноги нарізно.

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Наш захопливий урок проведемо у величезному місті Звірополісі — місці, де хижаки і травоядні живуть в мирі та злагоді.

Кролиця Джуді Хопс є громадянкою Звірополіса. Вона з дитинства мріяла стати поліцейським. Джуді зважилася здійснити свою мрію, пройшовши в поліцейській академії з відзнакою важку підготовку. Але для цього вона багато працювала. Вона читала і займалася спортом.

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

— Джуді багато тренувалася бігати, тому їй зовсім не складно наздогнати порушника громадського порядку.

ОМВ. Див. урок № 55. Стежити за правильністю виконання.

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

— Беріть каремати.

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Джуді прокидається».

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

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

2. «Джуді виконує ранкову гімнастику».

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

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

3. «Джуді плаває в басейні».

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

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

4. «Лінивець Білц виконує ранкову гімнастику».

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

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

5. «Джуді наздоганяє правопорушника».

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

ОМВ. Дихання не затримувати (16 р.).

6. Вправа на відновлення дихання «Кульбаба і трояндочка».

В. п. — о. с. «Нюхати троянду» — глибокий вдих носом, «дути на кульбабу» — максимально випустити повітря.

ОМВ. Темп виконання середній. (4—6 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Джуді прямує в місто Тундратаун.

Сід зігнувши ноги

ОМВ. Див. урок № 55. Використовувати термінологію.

— Складіть каремати на місце. Тепер друзям Джуді потрібно зміцнити руки для того, аби стати сильними та дужими як вона. Підходимо до пере-
кладини.

В. п. — вис лежачи.

ОМВ. Див. урок № 55.

— Поки виконували вправу, рудий лис Нік Вайлд поцупив пломбір. По-
трібно його повернути.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки в колоні

Учні класу об'єднуються у кілька команд. Кожна з них шикується в коло-
ну по одному, одна паралельно одній. Гравці в колонах стоять на відстані ви-
тягнутих рук. Ті, хто очолюють колони, тримають по м'ячу.

За сигналом гравці передають м'яч над головою тим, хто стоять позаду
них. Щораз останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від
колони до вчителя, віддає йому м'яч, а потім стає першим у своїй колоні. Ко-
манда того, хто принесе м'яч найшвидше, отримує виграшний бал. Потім та-
кож за сигналом починають передавати м'яч у колонах. І так грають доти,
поки всі учасники не опиняться наприкінці колон і не доставлять м'яч учи-
телеві. Виграє команда, яка закінчить гру першою з найменшою кількістю
штрафних балів.

ОМВ. Гру починають тільки за сигналом. Передавати м'яч можна над головою,
а не в інший спосіб. Якщо впустив м'яч, то слід підняти його, повернутися
на місце й продовжити гру. За кожне порушення нараховують штрафні бали.

— Перемогла дружба. А хто знає таку тварину як лінивець? Лінивець свою
назву отримав через свою повільність поміж представників тваринного світу.
Потренуємося у швидкості, аби не бути схожими на повільних лінивців.

Розвиток швидкості: біг на місці з максимальною частотою кроків

ОМВ. Див. урок № 55.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—7 хв)

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

Розвиток гнучкості: пружинні нахили у широкій стійці ноги нарізно

ОМВ. Див. урок № 55. Багаторазові повторення.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Незважаючи на свої невеликі розміри й фізичні дані, кролики можуть
не тільки захиститися, але й повною мірою стати на захист громадян.

Джуді змогла це довести не тільки шефові на роботі, але й собі. І в неї все
вийшло! І у вас усе вийде!

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Ознайомити з фізичною культурою як сукупністю різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.
2. Вивчити упор присівши.
3. Вивчити передавання м'яча з рук у руки праворуч (естафета).
4. Розвивати спритність рухливою грою «Передає — сідай!»

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Фізична культура є сукупністю різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Виконає одну вправу — добре, дві вправи — ще краще, а якщо виконає комплекс або декілька вправ, то зможете протистояти захворюванням. Абсолютно кожна вправа допоможе вам залишатися здоровими та міцними дітьми. Отже, потрібно піклуватися про своє здоров'я змалечку. Урок з фізичної культури або тренування у спортивній секції має низку **переваг**: здоров'я стає значно міцнішим; поліпшується настрій; людина зміцнює віру в себе й свої сили; підвищує самооцінку; розвиває волю; стає дужчою; насичує організм киснем; поліпшує свій зовнішній вигляд; збільшує запас життєвої енергії; підтримує гарне самопочуття; швидко відновлюється після хвороби. Один казковий герой щодня виконував вправи, займався спортом, адже колись був «маленьким товстеньким самовпевненим чоловічком»

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

— Карлсон уміє літати. Варто йому тільки натиснути кнопку на животі, як у нього за спиною відразу починає працювати моторчик. Вмикайте ваші моторчики й летіть!

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба «як гуси», п'яти всередину, носки нарізно (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як лижник» (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як конячка», високо піднімаючи коліна, руки на пояс; ходьба звичайна (10 с); ходьба з переступанням через предмети (15 с); ходьба звичайна (10 с); легкий біг із прискоренням темпу (25 с); ходьба звичайна (10 с). (ОМВ. Стежити за правильністю виконання.)

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

— Карлсон мешкає у маленькому будиночку на даху, захищеному за великим димарем, де й займається спортом.

— Беріть каремати.

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Карлсон-силач». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на них (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

2. «Карлсон розтягується». В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, кисти до плечей, 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися руками носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

3. «Карлсон-гімнаст». В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 7—8 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

4. «Гімнаст Карлсон виконує вправи». В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — одночасно підняти вгору голову, руки,

груди, подивитись уперед, прогнутись (вдих); 3—4 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

5. «Дістань руку!». В. п. — лежачи на спині ноги разом, руки в сторони. 1—2 — праву ногу зігнути, торкнутися носком лівої руки; 3—4 — в. п. (видих); 5—6 — ліву ногу зігнути, торкнутися носком правої руки; 7—8 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.))

6. «Карлсон-стрибунець». Стрибки на місці з підніманням рук угору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання «Карлсон ховається за кущик». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, розвести руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

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

В. п. — упор присівши (див. рис.) («мотор заводиться»). 1 — встати, праву руку вгору в кулак («поза супермена») («Карлсон полетів»).

ОМВ. Упор присівши — максимально присісти на носках, п'яти та коліна разом, руками спиратися об підлогу на лінії носків, голову тримати прямо. Використовувати термінологію. (8 р.)

— Складіть каремати на місце. Карлсон дуже любить грати у футбол, але йому потрібно передати м'яч. Я зараз буду трохи Карлсоном.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки праворуч

Учні класу об'єднуються у 2 команди, утворюючи два кола — одне поруч із іншим. Учитель перебуває між ними. Гравці в колах стоять на відстані витягнутих рук. У перших учнів, які знаходяться близько до вчителя, — по м'ячу. За сигналом перші гравці передають м'яч праворуч тим, хто далі. Аналогічно передають м'яч далі. Щоразу перший гравець у колі, отримавши м'яч після завершення кола, віддає м'яч учителеві. Команда тих, яка принесе м'яч раніше за інших, отримує виграшний бал. (ОМВ. Грають до 5 перемог.)

— Карлсон полюбляє не тільки літати, але й грати!

Рухлива гра «Передає — сідай!» Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди шикуються біля лінії в колону по одному. Поперед кожної колони, обличчям до неї, на відстані 5—6 кроків стає капітан, який тримає м'яч. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Впіймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й набуває положення упору сидючи. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення м'язів рук «Лимон»

Опустити руки вниз та уявити, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якомога сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку.

Я візьму в долоню лимон.
Я його стискаю —
Сік лимонний вичавлюю.

Все гаразд, сік готовий.
Я лимон кидаю, руку розслабляю.

ОМВ. Виконати вправу лівою рукою.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Мотор у Карлсона з глушником. Він використовує його, щоб не шуміти, коли літає, удаючи із себе привида. Ми тихо закінчуємо урок і залишаємо залу.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 59 «ПРИГОДИ АЛАДІНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити упор присівши.
2. Повторити передавання м'яча з рук у руки ліворуч (естафета).
3. Розвивати спритність рухливою грою «Вибивний».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), невеликі предмети (для переступання), 2 м'які м'ячі.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Джафар, візир султана Аграби, дізнався про існування чарівної лампи, у якій ув'язнений могутній Джин, здатний виконати будь-які три бажання свого господаря. Він захотів мати лампу й Джина. Знайшовши місце її зберігання — Печеру Чудес, Джафар дізнається, що увійти в цю печеру може тільки одна людина, але це не він. Візир незабаром з'ясував, хто міг би йому допомогти. Цією людиною виявився вуличний злодій Аладін. Джафар наказує султанській варті схопити його та ув'язнити.

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

— Аладін жив звичайним життям молодого хлопця: бігав, стрибав і веселився.

ОМВ. Див. урок № 58. Стежити за правильністю виконання.

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

— Аладін був спритним і спортивним юнаком, який нічого не боявся. Він мав друга — мавпочку Абу. Вони завжди скрізь ходили разом і все робили спільно, навіть зарядку. Беріть килими-літаки.

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Аладін дуже сильний». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на них (вдих); 2 — в. п. (видих). (**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

2. «Абу тренується». В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, кисті до плечей, 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися руками носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих). (**ОМВ.** Темп виконання середній. (6—8 р.))

3. «Аладін-гімнаст». В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 7—8 — в. п. (вдих). (**ОМВ.** Темп виконання середній. (6—8 р.))

4. «Друзі виконують вправи». В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — одночасно підняти вгору голову, руки, груди, подивитись уперед, прогнутись (вдих); 3—4 — в. п. (видих). (**ОМВ.** Темп виконання повільний. (6—8 р.))

5. «Дістань руку!» В. п. — лежачи на спині ноги разом, руки в сторони. 1—2 — праву ногу зігнути, торкнутися носком лівої руки; 3—4 — в. п. (видих); 5—6 — ліву ногу зігнути, торкнутися носком правої руки; 7—8 — в. п. (видих). (**ОМВ.** Темп виконання повільний. (6 р.))

6. «Абу-стрибунець». Стрибки на місці з підніманням рук угору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання «Аладін та Абу вибираються із печери». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, розвести руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих). (**ОМВ.** Темп виконання повільний. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— За першим бажанням Аладін стає принцем Алі, аби Жасмин вийшла заміж за нього.

В. п. — упор присівши («Аладін простий хлопець»). 1 — встати, руки вгору («Аладін перетворюється на принца»).

ОМВ. Див. урок № 58. (8 р.)

— Складіть килими-літаки на місце. Аладін й Абу не хочуть, аби чарівна лампа потрапила до підступного лиходія Джафара, тому передають її з рук у руки.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки ліворуч

ОМВ. Див. урок № 58. Грають до 5 перемог.

— Джафар дуже розлютився. Він побажав стати наймогутнішим чаклуном на світі. Візир телепортує Аладіна у вежу палацу і відправляє в крижану пустелю, а друзів Аладіна та весь народ підкорює собі, захоплюючи абсолютну владу. Тим часом Аладін за допомогою килима-літака вибирається з пустелі й повертається в місто. Він зі своїми друзями та принцесою Жасмин показують Джафару, хто в їхньому місті господар.

Рухлива гра «Вибивний»

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

Способи кидання м'яча

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

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення м'язів ніг «Слон»

Уявити себе слоном. Повільно перенести масу тіла на одну ногу, а другу високо підняти й опустити на підлогу. Ходьба залогом, по черзі піднімаючи кожну ногу та опускаючи її з ударом стопи об підлогу. Вимовляти на видиху: «Ух!»

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Однак Джафар викриває їхню гру, ув'язнює принцесу в пісковий годинник, а також карає Абу й килим-літак. Аладін змушений битися із чаклуном. Під час бою з Аладіном Джафар перетворюється на гігантського змія та атакує свого суперника. Аладін, який програв у сутичці, хвилюється за Жасмин, повідомляє, що Джафар усе-таки не є наймогутнішим чаклуном, адже він не може бути сильнішим, ніж джини. Джафар за третім бажанням наказує Джинові зробити його всемогутнім джином. Той підкоряється. Джафар стає джином. Усі джини є в'язнями своїх ламп, тому для Джафара з'являється лампа, у яку його негайно затягло разом із його папугою Яго. Зло зникло.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 60 «ІГРАШКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити упор присівши.
2. Закріпити передавання м'яча з рук у руки під ногами (естафета).
3. Розвивати спритність рухливою грою «М'яч сусідові».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), невеликі предмети (для переступання), 2 волейбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Чи вірите ви, що іграшки живі, мають душу, розум та унікальний характер? Розповім вам історію про хлопчика Енді та його іграшки. Вони обожають свого господаря. Найбільше бояться стати непотрібними йому, викинутими на смітник. Тому на кожне свято вони чекають із хвилюванням і страхом. Адже свято означає обов'язкову появу нової іграшки. Через ці переживання іграшки мимоволі стають суперниками й ворогами. Незабаром трапилося щось, що змусило їх подружитися та об'єднати свої сили.

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

— Ще з дитячого садка улюбленою іграшкою хлопчика був ганчірковий ковбой Вуді. Він був дуже прудким, швидко бігав і високо стрибав.

ОМВ. Див. урок № 58. Стежити за правильністю виконання.

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

— На день народження Енді батьки подарували дуже популярну іграшку — Базза Лайтера, астрорейнджера з безліччю різноманітних функцій (наприклад: крила, що розкриваються за спиною, і лазерний промінь, що виходить із зап'ястя).

Беріть каремати. Спробуймо себе в ролі суперіграшки.

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Базз Лайтер дуже сильний».

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

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

2. «Базз Лайтер дуже гнучкий».

В. п. — сидячи на підлозі ноги разом, кисті до плечей. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися руками носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

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

3. «Але Вуді не гірший!»

В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. 1—2 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

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

4. «Базз Лайтер стріляє суперпроменем».

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

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

5. «Базз Лайтер прилипнув до гумки».

В. п. — лежачи на спині, ноги разом, руки в сторони. 1—2 — праву ногу зігнути, торкнутися носком лівої руки; 3—4 — в. п. (видих); 5—6 — ліву ногу зігнути, торкнутися носком правої руки; 7—8 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

6. «Вуді стрибає».

Стрибки на місці з підніманням рук угору, чергуючи з ходьбою.

ОМВ. 16 р.

7. Вправа на відновлення дихання «Вуді та Базз стомились сперечатись».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, розвести руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Базз летить на космічній ракеті.

В. п. — упор присівши. 1 — встати, руки вгору; 2 — в. п.

ОМВ. Див. урок № 58. (8 р.)

— Складіть каремати на місце. Хлопці ніяк не можуть з'ясувати, хто з них крутіший, тому зважуються на двобій.

Естафета. Передача м'яча з рук у руки під ногами

ОМВ. Об'єднати учнів у 2 команди: команда Базза і команда Вуді. Див. урок № 58. Грати до 5 перемог.

— Обидва суперники виявилися гарними хлопцями, але через дію магії перетворилися на м'ячі. Вони вирішили пограти в лови.

Рухлива гра «М'яч сусідові»

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Снігова баба»

Діти уявляють, що кожен з них снігова баба — величезна, красива, яку щойно виліпили зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві руки стирчать у сторони. Вона стоїть на міцних ніжках.

Чудовий ранок, світить сонце. Незабаром воно починає припікати, тоді снігова баба починає танути. Далі діти зображають, як тоне снігова баба. Спочатку тоне голова, потім одна рука, друга. Потім поступово починає танути тулуб. Снігова баба перетворюється в калюжку.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Як ви вже зрозуміли, сварки, страхи й образи до добра не доводять. Не сваріться, адже мир — це добре, а сварка — погано. Якщо ці двоє хлопців змогли порозумітися й подружитися, отже, дружба перемогла всупереч усьому!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 61 «БЕБІ БОС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Навчати упору стоячи навколiшки.
2. Навчати елементiв акробатики: групування лежачи.
3. Навчати перекидання м'яча у парах.
4. Розвивати силу.
5. Розвивати гнучкiсть.
6. Розвивати спритнiсть рухливою грою «Донеси м'яч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), обручі, похила площина (не обов'язково).

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім одну історію про двох братів. Старший Тімоті — це гарний і розумний хлопчик, а молодший під час народження з'їв Вредника, тому був не доброю дитиною. Старший брат Тімоті дуже чекав народження свого молодшого братика, але коли той народився, то Тімоті дізнався про нього всю правду. Виявляється, та сама дитина захопила їхній будинок і вміла говорити як дорослий, поводитися теж як дорослий. Варто було батькам зайти до кімнати, як молодший брат миттєво ставав крихіткою з милими оченятами. Поява малюка в родині означала виконання суперзавдання для суперагента.

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

— Молодший брат усе пояснив Тімоті. Виявляється, його бос послав на землю, аби знешкодити лиходія, який вважається найкрутішим босом, що винайшов супер-цуцика, який ніколи не старіє. Братам довелося об'єднати свої зусилля й почати тренування зі знешкодження лиходія.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки на пояс «як лисичка» (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба приставним кроком — лівим (правим) боком з оплесками над головою; ходьба зі зміною темпу (30 с); ходьба звичайна (10 с); біг «змійкою» у середньому темпі (30 с); ходьба звичайна (10 с). (ОМВ. Стежити за правильністю виконання.)

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

— Брати почали розробляти план проти того лиходія. Вони дивилися у вікно й думали...

Беріть обручі й ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ з обручами

1. Обруч угору. В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у руках унизу. 1 — підняти обруч уперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

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

3. «Дістань!» В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, обруч поставити на ноги вертикально, 1—2 — нахил тулуба вперед, намагаючись торкнутися носків (видих); 3—4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

4. «Підніми ніжки!» В. п. — лежачи на спині, обруч у прямих руках перед обличчям, ноги разом. 1 — підняти праву ногу вгору; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу вгору; 4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

5. «Спритні ніжки». Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання. В. п. — ноги на ширині плечей, обруч у зігнутих руках біля грудей. 1 — підвестись на носки, обруч угору, подивитись на нього (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складайте обручі на місця й беріть каремати. Ось таких радісних собачок робить лиходій.

В. п. — упор стоячи навколішки. 1 — стоячи на колінах, руки в сторони; 2 — В. п. (ОМВ. Спина пряма, коліна разом, руки долонями на підлозі на рівні підборіддя, спина є продовженням голови, живіт підтягнути. Проговорювати термінологію.)

— Нумо покажемо, як бояться собачки. В. п. — лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони.

1 — групування з положення лежачи;

2 — в. п.

ОМВ. Групування — це дуже зігнуте положення тіла вперед у всіх суглобах, у якому ноги притиснуті до тулуба. *Техніка:* зігнути спину і ноги, розвести коліна нарізно, узятися руками за середину гомілки і притягнути ноги до тулуба, підборіддя притиснути до грудей, а лікті притиснути до тулуба. Виконати групування повільно (на два, чотири рахунки) і швидко (за сигналом).

— Складіть каремати на місце. (*Шиккування у дві шеренги.*) Брати ще не перемогли лиходія, проте ми можемо їм допомогти. Потренуємо руки, аби поцілити у злодія влучніше.

Перекидання м'яча в парах

ОМВ. Однією рукою (почергово) та обома руками. З відскоком від підлоги.

— Тімоті та малюк потрапили на фабрику, де виготовляють маленьких цуценят.

Розвиток сили: лазіння (по похилий площині) в упорі навколішки та упорі присівши

— Брати готові до атаки.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках з в. п. стоячи

— Нарешті хлопцям удалось перемогти того самого злодія, бо вони дуже цього прагнули, багато тренувались та готувались до цього. Зараз можна і відпочити.

Рухлива гра «Донеси м'яч»

Дві команди вишикувані парами.

Завдання: якнайшвидше фінішувати.

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

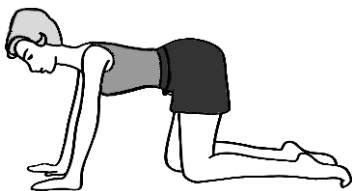
Вправа на релаксацію із зосередженням на диханні «Ледача кішечка»

Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук [а].

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Брати зуміли порозумітися між собою, а тому змогли перемогти зло і навіть дати притулок одному зі штучних цуциків. Він, опинившись у будинку, коли злі чари розчинилися в променях добра, перетворився на маленького справжнього друга для всієї родини.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 62 «МІЙ ПЕСИК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити упор стоячи навколішки.
2. Повторити елементи акробатики: групування лежачи.
3. Повторити перекидання м'яча у парах.
4. Розвивати силу.
5. Розвивати гнучкість.
6. Розвивати спритність рухливою грою «Кудлатий пес».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), обручі, похила площина (не обов'язково).

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім історію про свого собаку. Його ім'я Жужа. Він дуже гарний та добрий песик. А який він смішний! Жужа дуже грайливий, уміє високо стрибати, швидко бігати, але найкраще йому вдається випрошувати собачі смаколики.

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

— Жужа дуже розумний. Він виконує всі команди: дає лапу, приносить капці, шукає пульт від телевізору. Він подає голос, уміє сидіти та лежати за командою.

ОМВ. Див. урок № 61. Стежити за правильністю виконання.

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

— Одного разу мені стало цікаво, чим Жужа займається за моєї відсутності. Встановивши та ввімкнувши вебкамеру, спостерігав за собакою. І як ви гадаєте, що він робив? Він грався зі своєю круглою іграшкою п'юлером. Зазвичай я цю іграшку кидаю далеко, а він мені її приносить.

Беріть обручі та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ з обручами

1. «Пулер угору».

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

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

2. «Жужа дивиться у вікно».

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

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

3. «Жужо, дістань капці!»

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

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

4. «Жужо, підніми лапки!»

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

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

5. «Жужа стрибає за смаколиками».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складайте обручі на місця та беріть каремати. Коли я повертаюсь додому, Жужа мене радісно зустрічає, стрибає навколо, стає на задні лапки.

В. п. — **упор стоячи навколiшки**. 1 — стоячи на колінах, руки в сторони; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 61.)

— А коли Жужа нашкодить, я її сварю, а він затуляється своїми лапками.

В. п. — лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони. 1 — **групування з положення лежачи**; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 61.)

— Складіть каремати на місце. (*Шиккування у дві шеренги.*) Жужа дуже любить грати з м'ячем так, що відібрати його майже неможливо. Уявіть, що він зараз із нами у залі на уроці. Він дуже хоче пограти з м'ячем, але може прокусити та пошкодити наші м'ячі. Ваше завдання: перекидати одне одному м'яч так, аби Жужа його не спіймала.

Перекидання м'яча в парах

ОМВ. Однією рукою (почергово) та обома руками. У повітрі.

— А зараз нумо перетворимось на маленьких песиків та поповзаємо.

Розвиток сили: лазіння (по похилий площині) в упорі навколiшки та упорі присівши

— Коли Жужа спить, то є найсмішнішим собакою у світі. Він може набувати дивовижних поз під час сну, а коли просинається, потягується, як дитина.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках з в. п. стоячи

— Але найбільше Жужа полюбає грати.

Рухлива гра «Кудлатий пес»

Вибирають «пса». Він сидить осторонь. Учні повільно йдуть до нього.

У ч и т е л ь

Ось сидить кудлатий пес,
В лапки свій уткнувши ніс.

Тихо, мирно він сидить,
Не то дрімає, не то спить.

— Ходімо до нього, розбудимо і дізнаємося, що ж буде.

Діти тихенько підходять і плескають у долоні. «Пес» підстрибує, гарчить, гавкає і ловить дітей. Спійманий гравець стає «псом».

ОМВ. Ця гра вирізняється значною інтенсивністю, тому необхідно стежити за тим, аби діти не перехвилювалися.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію із зосередженням на диханні «Жужа потягується»

Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук [а].

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Собаки можуть бути ідеальними друзями для дітей. Діти й собаки можуть стати нерозлучними друзями та, звісно ж, співучасниками маленьких злочинів і неприємностей. Щасливі ті люди й сім'ї, у кого є такі друзі. Але не потрібно гладити всіх собак, деякі з них не знають, що таке ніжність, тому можуть вас не зрозуміти і вкусити.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 63 «КІШКА МІШЕЛЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити упор стоячи навколішки.
2. Закріпити елементи акробатики: групування лежачи.
3. Закріпити перекидання м'яча у парах.
4. Розвивати силу.
5. Розвивати гнучкість.
6. Розвивати спритність, рухові, комунікативні здібності та вміння працювати у команді рухливою грою «Летюча миша».

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні розповім вам історію про сусідську кішку Мішель. Господарі називають її по-різному: Мішеля, Манюнька, Міха, Михася, Мішуся. Це дуже лагідна та грайлива кішечка. Має певні здібності. Вона не тільки спить, їсть їжу та муркоче, але й уміє виконувати деякі команди. Кішку важко дресувати, але цілком можливо, що її можна навчити подавати голос, навчити команди «Попроси!» та інших команд.

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

— Мішель навчилася прохати за допомогою нявкання.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 61. Стежити за правильністю виконання.

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

— У Мішелі, майже як у дитини, є багато котячих іграшок. Але найулюбленіша іграшка кішки — це бублик. Грається Мішель ось так.

Комплекс ЗРВ з обручами

1. «Бублик угору».

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

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

2. «Мішель дивиться крізь бублик».

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

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

3. «Мішель, дістань капці!»

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

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

4. «Манюня, підніми лапки!»

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

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

5. «Мішель стрибає на стіл за рибою».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складайте обручі на місце та беріть каремати. Коти зазвичай не зустрічають своїх господарів так активно, як собаки, але все ж радіють їхньому поверненню додому.

В. п. — упор стоячи навколішки. 1 — стоячи на колінах, руки в сторони; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 61.)

— А коли Мішель поцупила зі столу шматок ковбаси, її звісно насварили, а вона затулилася своїми лапками.

В. п. — лежачи на спині, ноги прямі, руки в сторони. 1 — групування з положення лежачи; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 61.)

— Складіть каремати на місце. (*Шиккування у дві шеренги.*) Мішель полюбляє грати з м'ячем так, що відібрати його в неї майже неможливо. Коли грається, вона може високо та далеко стрибати, майже як кенгуру. Ваше завдання: перекидати одне одному м'яч так, щоб він не дістався Мішель, якщо вона захоче відібрати його у вас.

Перекидання м'яча в парах

ОМВ. Однією рукою (почергово) та обома руками.

— А зараз перетворімося на маленьких кішечок та поповзаймо.

Розвиток сили: лазіння (по похилий площині) в упорі навколішки та упорі присівши

— Коти спритніші та гнучкіші, ніж собаки.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках з в. п. стоячи

— Але найбільше Міха полюбляє ввечері спостерігати у вікно за летючими мишами.

Рухлива гра «Летюча миша»

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

ОМВ. Віднімати спійману «летючу мишу» не можна.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію із зосередженням на диханні «Ледача Мішель»

Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук [а].

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Коти — це найкращі тварини, тому що в кожного з них особливий, неповторний характер і темперамент, свої звички й пристрасті. Вони гарні, граціозні, спритні, веселі. За ними цікаво спостерігати, ними приємно милуватися. Вони м'якенькі, пухнасті, добрі, ніжні, ласкаві мурчики, які позбавляють негативу, лікують, заряджають позитивними емоціями, радують око й душу. Це вільні тварини, які обожнюють своїх господарів, створюють затишок і тепло.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 64 «МОРЯК ПОПАЙ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Вивчити упор лежачи.
2. Вивчити елементи акробатики: групування сидючи.
3. Навчити ударів м'яча об підлогу однією та двома руками.
4. Розвивати силу вистрибуванням угору з присіду.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Займи вільне місце».

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід заложу за напрямним кроком руш! Будемо розвивати в собі силу, аби допомагати Попаєві на кораблі.

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

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

— У моряків свої закони. Вони використовують у морі спеціальні сигнали за допомогою прапорців.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Покажи прапорці!» В. п. — о. с. 1 — підняти руки з прапорцями вперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — в. п. (**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

2. «Подивись по сторонах!». В. п. — стоячи на колінах, руки зігнуті у ліктях біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). (**ОМВ.** Темп виконання середній. (6—8 р.))

3. «Де ж мої ніжки?» В. п. — сидючи на підлозі, ноги нарізно, руки з прапорцями на стегнах. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися правого носка (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба вперед, торкнутися лівого носка (видих); 7—8 — в. п. (вдих). (**ОМВ.** Темп виконання середній. (6—8 р.))

4. «Ручки та ніжки зустрічаються». В. п. — лежачи на спині, руки назад. 1—2 — одночасно підняти ноги та руки вперед — угору, торкнутися прапорцями до ніг; 3—4 — в. п. (**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

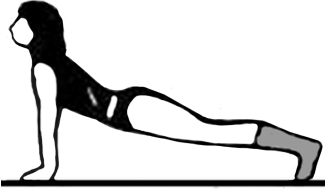
5. «Велетні та карлики». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — присісти, руки вперед; 2 — в. п. (**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

6. Вправа на відновлення дихання «Зростаємо великими». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, зробити глибокий вдих; 2 — опустити руки вперед — униз, ноги зігнуті в колінах, нахилитись уперед до колін, зробити глибокий видих. (**ОМВ.** Темп виконання повільний (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складіть прапорці на місця і візьміть каремати. Якщо немає вітру на морі, то корабель начебто стоїть на місці. Вітрила його не несуть, вони здуті. Але щойно здіймається вітер, вітрила відразу надуваються і набувають гарної форми. Побудем трішки вітрилами.

В. п. — сід на п'ятах. 1 — («Вітрило надувається») упор лежачи; 2 — («Вітер затих») в. п. (6—8 р.)



ОМВ. Упор — положення тіла, коли руки прямі, тулуб і ноги становлять майже суцільну лінію, голова прямо, в упорі лікті трішки повернуті в середину. Упор лежачи — учень обернений переднім боком тіла до опори. Використовувати термінологію.

— А коли на морі хитавиця, то весь морський екіпаж за командою капітана займає свої місця і групується.

Групування сидячи. В. п. — сід.

ОМВ. Групування — це дуже зігнуте положення тіла вперед у всіх суглобах, коли ноги притиснуті до тулуба. Групування з положення сидячи — із сід зігнути спину і ноги, розвести коліна нарізно, узятися руками за середину гомілки і притягнути ноги до тулуба, підборіддя притиснути до грудей, а лікті притиснути до тулуба. (8—10 р.)



— Складіть каремати на місце. (Шикуння у дві шеренги.) Морякам як і всім людям до вподоби грати з м'ячем. Вони впевнені, що вправи та ігри з м'ячем зміцнюють їхні руки.

Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Удар однією рукою по чергово об підлогу з наступним його ловінням двома руками; однією рукою (по чергово) та обома руками.

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

Розвиток сили: вистрибування вгору з присіду поштовхом двох ніг

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

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

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

Стало палубу хитати!

Міцніше ногу притискаємо,

Треба ногу до палуби притискати!

А другу розслабляємо.

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

— Діти, вживайте овочі та фрукти, не забувайте про шпинат, бо сильними ви станете, якщо будете правильно та здорово харчуватися.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 65 «СИНДБАД-МОРЕПЛАВЕЦЬ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити упор лежачи.
2. Повторити елементи акробатики: групування сидючи.
3. Повторити удари м'яча об підлогу однією та двома руками.
4. Розвивати силу вистрибуванням угору з присіду.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Мишоловка».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

Різновиди ходьби та бігу

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

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

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

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. Див. урок № 64.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

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

В. п. — сід на пятах. 1 — упор лежачи; 2 — в. п. (6—8 р.)

ОМВ. Див. урок № 64.

— Четверта подорож — до Індії, де Синдбад одружився з індускою. У п'ятій подорожі Синдбад став рабом злого дідугана. І йому теж доводиться маскуватися, аби не потрапити в полон.

Групування сидючи

В. п. — стоячи.

ОМВ. Див. урок № 64.

— Складіть каремати на місце. (Шиккування у дві шеренги.) Шоста подорож — про човен із коштовностями. Синдбад і його команда придумали паролі та сигнали. Коли наближалася небезпека — вони шуміли, щоб увесь екіпаж був готовий оборонятися, а ворог боявся. Беремо м'ячі.

Удари м'яча об підлогу однією та двома руками

ОМВ. Див. урок № 64.

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

Розвиток сили: вистрибування вгору з присіду поштовхом двох ніг

— Коли команда Синдбада опинилася на суші після семи подорожей, то всі захотіли відпочити й пограти.

Рухлива гра «Мишоловка»

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

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх.
Все, погризли, все поїли,
Як би виловити їх!

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

Стережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!
Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх враз!

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

Правила гри: «Миші» не повинні забігати в коло під час руху «мишоловки». Спіймані «миші» обов'язково утворюють коло.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

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

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

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

Беріть з нього приклад, не зневірюйтеся перед труднощами, боріться з ними та переможете!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 66 «АКВАМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити упор лежачи.
2. Закріпити елементи акробатики: групування сидючи.
3. Закріпити удари м'яча об підлогу однією та двома руками.
4. Розвивати силу вистрибуванням угору з присіду.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Лови та кидай — впасти заважай!».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім історію про Артура Каррі — сина жінки Атланти й працівника маяка. Їхня сім'я мешкала у будиночку на березі океану. Артур з дитинства був сильним, витривалим й швидким, а також здатним дихати під водою й спілкуватися з усіма морськими жителями — від дрібних рибок до китів.

Одного разу мама розповіла йому всю правду про його надзвичайні здібності. Атланна, мама Артура, є королевою схованої морської держави Атлантиди, але багато років тому її вигнали, тому вона була змушена жити й виховувати сина на суші. Тепер Артур має стати правителем Атлантиди, щоб управляти сьома морями. Артур почав готуватися.

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

Різновиди ходьби та бігу

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

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

— Артуру насамперед потрібно було порозумітися з морськими мешканцями. Він винайшов мову жестів.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. Див. урок № 64.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складайте прапорці на місця та беріть каремати. Щоб Артур з маленького хлопчика якомога швидше перетворився на найсильнішого чоловіка семи морів, один мудрець, головний науковий радник Атлантиди Нуйдіс Валко, порадив йому виконувати ось таку вправу.

В. п. — сід на п'ятах. 1 — упор лежачи; 2 — в. п. (6—8 р.)

ОМВ. Див. урок № 64.

— Але інколи Артуру доводилось перетворюватися на маленьку людину, аби не бути помітним для акул.

Групування сидючи. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору.

ОМВ. Див. урок № 64.

— Складіть каремати на місце. (Шиккування у дві шеренги.) Щоб зміцнити свої руки та збільшити свої долоні, Артур виконував ось таку вправу.

Удари м'яча об підлогу однією та двома руками

ОМВ. Див. урок № 64.

— А щоб зміцнити свої ноги та дуже швидко ними працювати під водою, він виконував ось таку вправу.

Розвиток сили: вистрибування вгору з присіду поштовхом двох ніг

— А поки Артур тренувався, усі морські мешканці грались.

Рухлива гра «Лови та кидай — впасти заважай!»

Діти утворюють коло, учитель — у центрі з великим м'ячем. Він кидає його то одному, то іншому учневі. Діти ловлять його й знову кидають учителеві, який говорить: «Лови та кидай — впасти заважай!»

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

ОМВ. Закінчити гру можна ходьбою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

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

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

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

Підбиття підсумків уроку

Урок № 67 «ЛЯЛЬКОВІ ДРУЗІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Вивчити упор лежачи ззаду.
2. Вивчити елементи акробатики: переكاتи в групування.
3. Навчити ведення м'яча на місці правою та лівою рукою.
4. Розвивати гнучкість нахилами тулуба в різних напрямках у положенні стоячи.
5. Розвивати швидкість естафетою: біг в упорному положенні.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні ми переміщуємось у ляльковий світ. У кожного з вас удома є нові та старі іграшки. Маєте поміж них найулюбленіші? У дитинстві я мав (-ла) багато різних ляльок та іграшок. Мені подобалось з ними грати. Багато іграшок — це вже ціле королівство. Саме в таке королівство ми вирушаємо сьогодні на уроці.

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

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки вгору (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «як чапля», високо піднімаючи стегна, руки в сторони (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба по канату приставним кроком (правим, лівим плечем уперед); ходьба звичайна (10 с); біг «змійкою» (30 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— У світі ляльок є свої правила та порядки. Щоранку головна лялька запрошує решту ляльок до виконання ранкової гімнастики.

Комплекс ЗРВ

1. «Клоун».

В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті біля грудей, кисті в кулак. 1 — витягнути ліву руку вперед, промовити: «Чух»; 2 — в. п., промовити: «Пух»; 3 — витягнути праву руку вперед, промовити: «Чух»; 4 — в. п., промовити: «Пух».

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

2. «Іван-покиван».

В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки за спиною. 1—2 — нахил тулуба праворуч (ліворуч).

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

3. «Котик-Вуркотик».

В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — сісти на п'яти, прогнути спину, руки витягнути вперед, сказати: «Няв!»; 2 — в. п.

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

4. «Чудовий песик».

В. п. — лежачи на спині. Вільні хаотичні рухи руками та ногами.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р. × 5 с.)

5. «Весела мавпочка».

В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. Стрибки на обох ногах у чергуванні з ходьбою. (16 р.)

6. Вправа на відновлення дихання «Співучий півник».

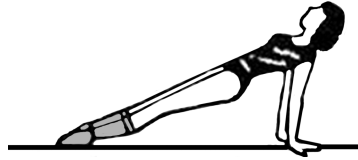
В. п. — ноги нарізно, руки вниз. 1 — підняти руки в сторони (вдих); 2 — плеснути по стегнах, видихаючи промовити: «Ку-ку-рі-ку!».

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

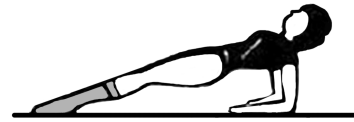
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Ось така весела ранкова гімнастика у ляльок щодня! А зараз беріть каремати. Нашим лялькам потрібно перейти через річку, але моста немає. Як же нам їм допомогти? Ну ж бо самі станемо мостами та допоможемо нашим лялькам!

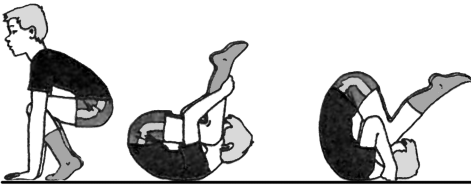
Упор лежачи ззаду



Упор лежачи ззаду на передпліччях



ОМВ. Упор лежачи позаду — учень обернений до опори спиною; упор лежачи позаду на передпліччях — положення упору лежачи з опорою на передпліччя. Підняти стегна та таз, напружити черевні м'язи, утворити пряму похилу лінію, спина пряма, погляд прямо, руки залежно від завдання. (6—8 р.)



— Чи знаєте ви як виглядає Іван-покиван та що вміє робити? Правильно, хитатися туди-сюди.

Переكاتи у групуванні

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

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

— Складіть каремати на місце. (Шиккування у дві шеренги.) Чи вмієте ви жонглювати? Подобається вам спостерігати, коли хтось жонглює? Спробуємо жонглювати. Беріть м'ячі!

Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою

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

— Складіть м'ячі на місця. Чи маєте іграшкових павуків та крабів? На деякий час станьмо швидкими павучками та крабиками. На 1—2 розрахуйся! (Для утворення двох команд, вишикуваних у дві колони.)

Розвиток швидкості (естафета): біг в упорному положенні (1 — упор лежачи («павучки»); 2 — упор лежачи ззаду (на прямих руках) («крабики»).

ОМВ. Дистанція — 10 м. Перший біжить із завданням до певної позначки, назад повертається бігом, передаючи естафету наступному у своїй команді.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

— Дуже добре впорались із таким важким завданням. Молодці! Хто все ж таки швидший — павучок чи крабик? Зараз ми перетворимося на гнучких ляльок.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках із в. п. стоячи

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Діти, зараз знову перетворюємося з ляльок на дітей. Ми сьогодні були іграшковими павучками та крабиками, навіть провели ранкову гімнастику, що зазвичай виконують ляльки. Ви дуже добре впорались з естафетою. Я вами пишаюсь!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 68 «ТРАНСФОРМЕРИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити упор лежачи ззаду.
2. Повторити елементи акробатики: перекази в групування.
3. Повторити ведення м'яча на місці правою та лівою рукою.
4. Розвивати гнучкість нахилами тулуба в різних напрямках у положенні стоячи.
5. Розвивати швидкість естафетою: біг в упорному положенні.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Одного разу Оптимус Прайм розповів історію руйнування рідної планети трансформерів Кібертрона під час боротьби автоботів і десептиконів за володіння Великою Іскрою — джерелом усього механізованого життя на Кібертроні.

Після руйнування Кібертрона Велика Іскра загубилася в космічному просторі. Автоботи, добрі машини, вирушили на її пошуки, але спізнилися — очільник десептиконів Мегатрон знайшов її першим. Щоправда, як з'ясувалося згодом, він тільки визначив координати Іскри, але не зміг забрати її. Через аварію він сам на тривалі століття став бранцем планети Земля...

Отже, ми маємо вирушити на пошуки Великої Іскри.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 67. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— Загін десептиконів, злих і поганих машин-трансформерів, прибуває на Землю. Для маскування вони набувають форми наземного транспорту, зокрема машин, автобусів, таксі, вантажівок тощо.

Добрий автобот Бамблбі, замаскований під жовту автівку, також з'являється на Землі. Він розшукує школяра Сема Вітвікі. Він є власником карти, де зазначено координати Великої Іскри. Бамблбі зміг знайти Сема. Замаскувавшись під гарну автівку, сподобався тому. А як саме сподобався? Бамблбі вмів рухатися так, як інші автівки не вміють.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 67.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Беріть каремати. Сем був переконаний, що купив звичайну автівку. Він не підозрював навіть, що Бамблбі — інопланетянин, поки сам не став свідком його трансформації в робота. Бамблбі посилав навігаційний сигнал іншим автоботам із проханням про допомогу йому й Сему.

Налаштуйте свої антени і помагайте Бамблбі посилати сигнали в космос.

Упор лежачи ззаду

Упор лежачи ззаду на передпліччях

ОМВ. Див. урок № 67.

— Переляканий Сем намагається втекти від Бамблбі. Він бачив, як його автівка (Бамблбі) сама повернулася на місце. Сем їде на велосипеді. Бамблбі

переслідує його, аби пояснити, що Бамблбі добрий трансформер і що Семові не потрібно його боятися. Коли Сем приїхав на підземне паркування, він побачив поліцейську автівку й почав просити про допомогу. Але автівка перетворилася на жахливого робота. Ним був десептикон Беррікейд. Сем злякався його, сховався й згрупувався.

Перекази у групуванні

ОМВ. Див. урок № 67.

— Складіть каремати на місце. (*Шиккування у дві шеренги.*) Бамблбі трансформується і б'ється з десептиконом. Після перемоги Бамблбі захирає із собою Сема, аби зустрітися з іншими автоботами. Автоботи — Оптимус Прайм, Джаз, Айронхайд і Ретчет — приземляються та набувають форми земних машин для боротьби зі злими десептиконами. Для цього вони навчаються спеціальних вправ з м'ячами.

Беріть м'ячі.

Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою

ОМВ. Див. урок № 67.

— Складіть м'ячі на місця. Після першого знайомства Оптимус Прайм пояснює Сему мету, заради якої автоботи прибули на Землю — знайти й знищити Велику Іскру, аби десептикони не могли скористатися нею. Через час автоботи й десептикони зустрілися й вирішили закінчити конфлікт двоєм, аби визначити: хто швидший.

Розвиток швидкості (естафета): біг в упорному положенні (1 — упор лежачи («павучки»); 2 — упор лежачи ззаду на прямих руках («крабики»))

ОМВ. Див. урок № 67.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

— Дуже добре впорались із таким важким завданням. Молодці! Так тримати! А зараз ми перетворимося на пластилінових трансформерів.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках з в. п. стоячи

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Сем зрештою знищив Мегатрона й Іскру, помістивши її в груди лідера десептиконів. Останки десептиконів були затоплені на дні океану, а три злі трансформери, що вижили, зникли в невідомому напрямку. Втративши Іскру, автоботи вирішують залишитися на Землі. Оптимус посилає сигнал у космос, щоб усі, що залишилися в живих автоботи, знайшли їх. Добро перемогло зло.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 69 «У СУСІДА НА ПОДВІР'І»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити упор лежачи ззаду.
2. Закріпити елементи акробатики: переكاتи в групування.
3. Закріпити ведення м'яча на місці правою та лівою рукою.
4. Розвивати гнучкість нахилами тулуба в різних напрямках у положенні стоячи.
5. Розвивати швидкість естафетою: біг в упорному положенні.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— У сусіда в селі на подвір'ї мешкає багато тварин — від великих до маленьких. Усі вони є друзями незалежно від зовнішнього виду та розміру. Хтось з них мешкає у домі, хтось — у сараї, дехто — у будці та курятниках, а дехто — навіть на даху.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 67. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— Першим прокидається півник. Він будить усіх своїм гучним та дзвінким голосом. Таким чином він скликає всіх до ранкової гімнастики.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 67.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Беріть каремати. Одного разу селянин зайшов до вольєра із зайцями та побачив, що вони не сплять і не їдять, а займаються спортом.

Упор лежачи ззаду

Упор лежачи ззаду на передпліччях

ОМВ. Див. урок № 67.

— А коли завітав до сараю із курками та качками, то побачив, що курчата та каченята бавляться, як маленькі діти.

Переكاتи у групуванні

ОМВ. Див. урок № 67.

— Складіть каремати на місці. (Шиккування у дві шеренги.) Беріть м'ячі. Розгубившись від побаченого, селянин побіг у будинок випити лимонаду, а там кіт та собака грають у баскетбол.

Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою

ОМВ. Див. урок № 67.

— Складіть м'ячі на місця. Селянин зрозумів, що він господар не звичайних тварин, а чудових, майже казкових. Наступного дня він зібрав на подвір'ї всіх тварин та запропонував їм позмагатися у швидкості.

Розвиток швидкості (естафета): біг в упорному положенні (1 — упор лежачи («павучки»); 2 — упор лежачи ззаду (на прямих руках) («крабики»)

ОМВ. Див. урок № 67.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

— Перемогла дружба! Згодом погода зіпсувалась — нахмарилося та задощило. Селянин звернувся до своїх підопічних з проханням об'єднатися та прогнати погану погоду. Вони об'єднали свої зусилля та разом сильно подули на хмари так, що вони злякались та відлетіли у поле. Там стояло опудало, аби відлякувати ворон. Ми зараз відлякуватимемо ворон та інших хижих птахів, щоб вони не шкодили врожаю.

Розвиток гнучкості: нахили тулуба в різних напрямках з в. п. стоячи

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Селянин пишається своїми тваринами і пригощає їх ласощами.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ без предметів

1. Їжачок. В. п. — о. с. 1 — нахилити голову вперед; 2 — назад.

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

або

Їжачок — 1. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахилити голову вперед; 2 — назад.

2. Змерзли. Погріємось. В. п. — стоячи, ноги разом. 1 — обхопити правою рукою ліве плече, лівою рукою праве плече; 2 — розвести руки в сторони; 3 — обхопити лівою рукою праве плече, правою рукою ліве плече; 4 — в. п.

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

3. Пружинка. В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», руки за головою. 1 — поворот тулуба праворуч, руками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

4. Зростаємо сильними. В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті біля грудей з опорою на підлогу. 1—2 — розігнути руки, прогнути тулуб, подивитись угору (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

або

Зростаємо сильними — 1. В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті біля грудей з опорою на підлогу. 1—2 — розігнути руки, прогнути тулуб, голову відвести назад, ногами торкнутись голови, подивитись угору (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

5. Дроворуби. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» попереду, ноги на ширині плечей. 1 — підняти руки вгору (вдих); 2 — нахилити тулуб праворуч, руки до коліна (видих); 3 — підняти руки вгору (вдих); 4 — нахилити тулуб ліворуч, руки до коліна (видих).

ОМВ. Вправа для м'язів тулуба та хребта. Темп виконання середній. (8 р.)

6. Паровоз. В. п. — сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, руки на пояс. 1—4 — пересування на сідницях уперед; 5—8 — пересування на сідницях назад.

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

7. Вправа на відновлення дихання «Надуємо три кульки». В. п. — стоячи ноги нарізно, прямі руки витягнуті вперед на рівні грудей. 1 — тричі вдихнути, руки поступово розвести в сторони (затримати дихання); 2 — швидкий видих ротом зі звуком «О-о-о!» і плеснути руками перед грудьми.

ОМВ. Темп виконання повільний. (4—6 р.)

Урок № 70 «ПАЛИЧКА-СТУКАЛОЧКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з життєво важливими способами пересування людини.
2. Вивчити перекид боком.
3. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Жонглер».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, м'ячі, канат, низька перекладина, гімнастичні палиці, бутафорська яскрава «паличка-стукалочка» (1 шт. для учителя).

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Життєво важливі способи пересування людини. Такими способами пересування людини є рухи, що вона використовує у своїй різноманітній та повсякденній діяльності (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, пересування на лижах, катання на ковзанах, їзда на велосипеді). *Ходьба* — це найпоширеніший вид фізичних вправ. Вона сприяє оздоровленню, зміцнює м'язи ніг, залучаючи до роботи м'язи всього тіла. *Біг* — використовують для оздоровлення та збереження працездатності. Під час бігу організм працює швидше, ніж під час ходьби. *Стрибки* є природним і швидким способом долаття перешкод. Вони зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають силу, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, зосереджувати увагу на зусилля.

— Кожен з вас мріє мати магічну паличку, якою можна змахнути — і бажання здійсниться. Вдруге змахнути — та домашнє завдання само собою виконається. Утретє змахнути — прилетить Фрекен Бок на Карлсоні зверху та прибере весь гармидер, аби батьки не сварили вас за розкидані речі.

Я маю таку паличку, але я багато тренувалася (-вся), аби вправно нею керувати. Можу й вас навчити.

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

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки вгору (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки за головою (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба зі зміною напрямку за сигналом (20 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба по канату прямо (розвертаючи стопи), руки в сторони; ходьба звичайна (10 с); біг у середньому темпі (15 с); біг із високим підніманням стегон (15 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— Отже, починаємо підготовку до опанування паличок-стукалочок. Беріть їх та ставайте на свої місця.

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. «Покажи палицю». В. п. — ноги нарізно, руки з палицею опущені вниз (палицю тримати горизонтально). 1 — підняти палицю вперед (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

2. «Човник». В. п. — стоячи на колінах, палиця за спиною. 1 — нахил тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

3. «Змія». В. п. — лежачи на животі, руки з палицею витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти вгору голову і груди, руки зігнути в ліктях,

підтягнути до грудей, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

4. «Великі та маленькі». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з палицею вниз. 1 — («маленькі») присісти, руки відвести вперед (видих); 2 — («великі») в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

5. «Підніми ніжки вище!» В. п. — лежачи на спині, палицю назад. 1—2 — підняти ноги та палицю вгору, торкнутися палицею ніг; 3—4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний. (6 р.))

6. «Коники». Палицю покласти на підлогу. Стрибки на місці, у чергуванні з ходьбою (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з палицею витягнути вперед (палицю тримати горизонтально). Обертати палицю праворуч — ліворуч, схрещуючи руки. Розімкнути руки — видих, схрестити — вдих. (ОМВ. Темп виконання середній. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Махати паличкою просто так не достатньо та і не цікаво, краще використовувати її у сполученні з іншими вправами, навіть, якщо вони будуть складними.

Перекид боком. В. п. — упор стоячи навколішки в «групуванні» (або сид на п'ятах у групуванні).

Техніка виконання. Ставши лівим боком до мата або карематів, зігнути ноги в колінах, тулуб нахилити вперед, підборіддя притиснути до грудей, перекинутися в лівий бік, на спину, на правий бік і набути в. п.

ОМВ. Повторити види групування. **Перекидом** називають акробатичну вправу, зокрема послідовний дотик каремата окремими частинами тіла, без перекиду через голову. Перекид — це рівномірний обертальний рух тіла з повним повертанням (з опорою на руки) без фази польоту (вперед, назад, у сторону).

— Палички-стукалочки бувають дуже важкими. З першого погляду вони можуть здатися легкими та крихкими, а насправді їх іноді важко підняти.

Отже, саме для цього потрібно зміцнювати руки.

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

ОМВ. Підтягування у висі потребує додаткової допомоги та страхування.

Техніка виконання. Узятися за перекидачину і присісти. Розташуватися таким чином, аби підборіддя знаходилося над перекидачиною. Зробити крок уперед, аби корпус випростався. Усе тіло має бути суцільною лінією (ноги повинні становити суцільну лінію разом з тулубом і головою), кисті розведені на ширині плечей, а п'яти впираються в опору, висота якої не перевищує 5 см. Розігнути руки, набути положення вису. Підтягнутися, зігнувши в ліктях руки, аби груди практично торкнулися до перекидачини. Розігнути руки на вдиху, плавно опуститися.

— Ви дуже зосереджені на вправах. Мені це подобається. Нумо трохи пограємо!

Рухлива гра «Жонглер»

Учні впродовж 1 хв кидають м'яч угору, плескаючи у долоні перед собою або за спиною, і ловлять його після відскоку від підлоги.

ОМВ. Під музику. (2—3 р.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

— Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Після сьогоднішніх навчань я можу впевнено сказати, що ви готові користуватися паличкою-стукалочкою, бо ви були дуже старанними.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 71 «КОРОЛЬ ЛЕВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити перекид боком.
2. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Два морози».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

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

Різновиди ходьби та бігу

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

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

— Рафікі, як ви пам'ятаєте, був мудрим старцем і чудово володів палицею. Іноді карав нею Сімбу за непослух.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

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

Перекид боком. В. п. — упор стоячи навколішки (в групуванні) (або сид на п'ятах у групуванні). (ОМВ. Див. урок № 70.)

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

Розвиток сили: підтягування у висі лежачи (у висі) (до 10 р.) (ОМВ. Див. урок № 70.)

— Але найбільше друзі любили грати та бавитись у вільний час.

Рухлива гра «Займи вільне коло»

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

в обручах, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів. Хто не встигнув зайняти обруч, той стає ведучим.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

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

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

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ з палицями

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

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

Або

Гвинтик — 1.

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

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

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

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

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

Або

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

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

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

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

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

6. Коники. Палиця на підлозі. Стрибки на місці, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

Або

Коники — 1. Стрибки на місці з підніманням палиці вгору, у чергуванні з ходьбою.

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

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

Урок № 72 «ДЖЕКІ ЧАН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Закріпити перекид боком.
2. Розвивати силу підтягуваннями у висі лежачи.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Два морози».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, канат, низька перекладина, гімнастичні палиці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

Різновиди ходьби та бігу

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

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

— Джекі Чан почав вивчати бойові мистецтва із вправ з палицею.

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

ОМВ. Див. урок № 70.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

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

Перекид боком. В. п. — упор стоячи навколiшки (в групуванні) (або сид на п'ятах у групуванні).

ОМВ. Див. урок № 70.

— Одним з найуспішніших його фільмів став «Карате-хлопець», фільм для дітей та дорослих, де Чан виконав роль старого вчителя бойових мистецтв для хлопчика. Учитель завжди говорив своєму підопічному, що найголовніше — це концентрація, увага й сила. Дотримуємо його порад.

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

ОМВ. Див. урок № 70.

— Але у вільний час між зйомками Джекі любить грати зі своєю сім'єю та командою.

Рухлива гра «Два морози»

На протилежних сторонах майданчика лініями відмічають два «будинки». Відстань між ними — 10—20 кроків. Усі учні, крім двох ведучих («морозів»), які стоять на середині майданчика, знаходяться в одному з «будинків». За сигналом учителя «морози» голосно промовляють:

Ми два брати молоді,
Два морози удалі.
Я мороз — Червоний ніс.
Я мороз — Синій ніс.
Хто з вас не боїться
В путь-дорогу пуститься?

Діти (хором)

Не боїмся ми погроз,
Не страшний ти нам, мороз!

Після цього вони перебігають на протилежну сторону майданчика. «Морози» намагаються спіймати гравців, які перебігають, торкаючись їх рукою. Гравці, яких торкнулися («заморозили»), зупиняються. «Заморожений» гравець залишається на місці, доки його хтось із гравців не «розморозить» під час наступної перебіжки. Після 3—4 пробіжок призначають нових «морозів». Наприкінці гри відзначають дітей, яких не «заморозили» жодного разу, а також кращу пару ведучих.

ОМВ. Гравці не повинні вибігати з «будинку» раніше, ніж будуть вимовлені слова: «Не страшний ти нам, мороз». «Морози» не можуть «заморозити» дітей в «будинку». Гравці «розморозжують» «заморожених» лише під час наступної перебіжки. Бігати можна лише в межах майданчика.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Джекі Чан нічого не боявся. Ви також не боїтеся морозу? Правильно, не слід боятись, потрібно утеплятися, але не надовго, бо вже майже весна.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 73 «РОБІНЗОН КРУЗО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити раніше вивчені вправи для формування рухів з елементами гімнастики.
2. Розвивати силу вправами з подолання власної ваги на похилій площині.
3. Розвивати гнучкість «напівшпагатом».
4. Розвивати спритність рухливою грою «Вудочка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, похила площина (лава), скакалка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні ми станемо свідками пригод Робінзона Крузо — хлопчика, який мріяв про подорожі далекими морями та океанами. Він без дозволу батьків сів на корабель та відплив. Однак корабель потрапив у шторм і сів на мілину біля невідомого острова неподалік від гирла вулкана. Крузо, діставшись уплав до острова, що виявився безлюдним, став його єдиним мешканцем.

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

Різновиди ходьби та бігу

«Робінзон гуляє островом»: ходьба (10 с); ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с); ходьба звичайна (10 с);

«Робінзон побачив ведмедя»: ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому боці стопи (по 10 с);

«Робінзон побачив півника»: ходьба «як півники» високо піднімаючи стегна, руки в сторони (10 с);

«Робінзон тікає від хижих звірів»: біг у середньому темпі (15 с); біг «як коники» (15 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— Подолавши відчай, він рятує з корабля всі потрібні інструменти і припаси, перш ніж той був остаточно зруйнований штормами та затоплений. Улаштувавшись на острові, він споруджує собі захищене житло, учиться шити одяг, робити посуд з глини, вирощує ячмінь та рис. Також йому вдається приручити диких кіз, які водилися на острові. Він має м'ясо і молоко, а також шкуру для виготовлення одягу. Робінзон побачив на острові не тільки кіз, але й інших тварин.

Комплекс ЗРВ

1. **«Їжачок».** В. п. — о. с. 1 — нахили голови вперед — назад. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8 р.))

2. **«Мавпочки».** В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору — «зірвати банан з пальми», подивитись на руки (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих). (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8 р.))

3. **«Фламінго».** В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих); 4 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

4. **«Змія».** В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти голову вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.))

5. **«Ведмежата граються».** В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти зігнуті ноги, підтягнути їх до тулуба, обхопити руками коліна; 3—4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.))

6. «Лисичка». В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.))

7. «Зайчик». В. п. — стоячи, ноги разом, руки напівзігнуті, як у зайчика. Стрибки на місці на обох ногах, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

8. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Для виживання на безлюдному острові Робінзону потрібно було завжди бути у формі, щоб вчасно втекти або сховатися від небезпеки.

Елементи гімнастики: виси; сиди; упори; акробатичні вправи.

ОМВ. Стежити за дисципліною та правильністю виконання раніше вивчених вправ.

— Одного дня йшов Робінзон по стежці та побачив велетенську пальму, на якій зростали різні дивовижні фрукти. Йому дуже захотілося їх зірвати та скуштувати, але дістати їх було складно.

Розвиток сили: вправи з подоланням власної ваги на похилій площині

Лазіння по похилій лаві; згинання та розгинання рук від лави (ноги на підлозі, на лаві); підтягування у висі.

ОМВ. Страхування.

— Після важкого та напруженого дня Робінзон розминав м'язи.

Розвиток гнучкості: напівшпагат.

Напівшпагат — сід на п'яті зігнутої ноги, що знаходиться попереду, друга нога ззаду пряма, тулуб вертикально, руки в сторони.

Підвідні вправи

1. Сидячи на підлозі, ноги прямі, нахили тулуба вперед.
2. Сидячи на підлозі, ноги нарізно — нахили тулуба до правої ноги, до лівої ноги та посередині.

ОМВ. Напівшпагат потрібно виконувати, ретельно розігрівши м'язи та поступово, на обидві ноги.

— Одного разу Робінзон Крузо врятував полоненого дикуна, якого збиралися з'їсти канібали. Він навчив тубільця англійської мови і назвав його П'ятницею, тому що врятував його саме цього дня тижня. Відтоді вони стали найкращими друзями. А що друзі люблять робити? Грати та рибалити!

Рухлива гра «Вудочка»

Учні утворюють коло обличчям до центру. Відстань між ними — 1—2 кроки. Учитель стоїть у центрі та обертає скакалку (або мотузку з мішечком на кінці (вудочку) так, щоб вона ковзала на підлозі під ногами учнів. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить, той залишає гру.

ОМВ. Поступово збільшувати швидкість.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Крузо після 28 років, проведених на острові, залишив його та повернувся додому разом з єдиним другом П'ятницею. Урятуватися йому допоміг капітан корабля, який приплив до берега безлюдного острова.

Підбиття підсумків уроку



Урок № 74 «БРЮС ЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити раніше вивчені вправи для формування рухів з елементами гімнастики.
2. Розвивати силу вправами з подоланням власної ваги на похилій площині.
3. Розвивати гнучкість напівшпагатом.
4. Розвивати спритність естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, похила площина (лава), обручі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

Різновиди ходьби та бігу

- Ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як ведмедик» на зовнішньому та внутрішньому боці стопи (по 10 с);
- ходьба «як півники», високо піднімаючи стегна, руки в сторони (10 с);
- біг у середньому темпі (15 с);
- біг «як конячки» (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

— Брюс був настільки талановитим, що винайшов свою систему тренувань бойовими мистецтвами. Кожна вправа означала якусь тварину.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 73.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Основу його тренувань становили елементи гімнастики, бо китайці використовували гімнастику з давніх-давен.

Елементи гімнастики

ОМВ. Стежити за дисципліною та правильністю виконання раніше вивчених вправ.

— Брюс Лі міг утримувати на витягнутій уперед руці гирю масою 34 кг протягом декількох секунд.

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

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

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

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

Ну ж бо ми випробуємо наші сили.

Розвиток сили: вправи з подоланням власної ваги на похилій площині

ОМВ. Див. урок № 73. Страхування.

— Брюс Лі міг досконало виконувати всі три шпагати, а ми тільки тренуємося, щоб стати трохи схожими на нього.

Розвиток гнучкості: напівшпагат.

ОМВ. Див. урок № 73.

— Брюс Лі любив грати у ігри зі своїми дітьми, особливо в ті, де є швидкість та спритність.

Естафета з обручами

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Брюс Лі був дуже ввічливим у спілкуванні, шанобливо ставився до оточуючих, поважав старших.

Діти, беріть з нього приклад, навчайтеся та розвивайтеся.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 75 «ВЕСНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Закріпити раніше вивчені вправи для формування рухів з елементами гімнастики.
2. Розвивати силу вправами з подоланням власної ваги на похилій площині.
3. Розвивати гнучкість напівшпагатом.
4. Розвивати спритність естафетою.
5. Нагадати про правила безпеки під час весняних канікул.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

Нумо зустрінемо весну! Швидше побіжіть їй назустріч!

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 74.

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

— Навесні прокидаються тварини, які всю зиму спали, з нір вилазять дрібні тварини. Птахи співають і дзвінко цвірінькають, вітаючи весну. Деревина прокидається від зимового сну. На їхніх гілках бубнявють бруньки, незабаром з'являться перші листочки. Усі радіють настанню весни! Особливо жителі лісу.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 74.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Тваринам, які прокинулися після зимової сплячки, терміново потрібна гімнастика, адже вони відлежали за зиму свої боки.

Елементи гімнастики

ОМВ. Стежити за дисципліною та правильністю виконання раніше вивчених вправ.

— Навесні прокидаються мурахи, починають будувати мурашники. Вони витрачають дуже багато сил для будівництва свого житла.

Станьмо сильними мурахами!

Розвиток сили: вправи з подоланням власної ваги на похилій площині

ОМВ. Див. урок № 73. Страхування.

— Особливо радіють весні діти. Як весело грають вони під теплими сонячними променями, бігають по калюжах і пускають кораблики!

Нумо розправимо вітрила й попливемо корабликами по дзвінких струмках!

Розвиток гнучкості: напівшпагат

ОМВ. Див. урок № 73.

— А що найбільш діти люблять робити, коли на вулиці тепло і не потрібно одягатися у важкий одяг? Грати, веселитись та гуляти!

Естафета «Змійка»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

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

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

Підбиття підсумків уроку

Пам'ятка про правила безпеки під час весняних канікул

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

Урок № 76 «КАНІКУЛИ У ПРОСТОКВАШИНО»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку:

1. Ознайомити з правилами безпеки під час металевих дій та стрибкових вправ.
2. Навчити тримати м'яч та підкидати його правою та лівою рукою.
3. Навчати стрибків у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись.
4. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 10 м.
5. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Тихо — гучно».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, мати 3—4 шт., малі м'ячі, канат чи мотузка.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Вітаю вас із поверненням до навчання. Як ви провели канікули? Хтось з вас їздив у село під час канікул? Мій знайомий Дядько Федір їздив. Він не захотів разом із батьками їхати на море, а захотів поїхати у село зі своїм котом. Вони там дуже весело провели час. А як саме, ви дізнаєтесь під час уроку. Але спочатку пригадаймо **правила безпеки**.

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

Клас, рівняйся! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш! Пригадаймо тварин, які живуть у селі.

Різновиди ходьби та бігу

- Ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «гусячим кроком», руки на пояс (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба як «конячка», високо піднімаючи стегна, руки зігнуті у ліктях, на рівні поясу, торкатись колінами до рук (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба по мотузці боком, приставним кроком (правим, лівим);
- ходьба (15 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

— Хлопчик задумав провести літні канікули зі своїми друзями — котом Матроскіним і псом Шариком, тому на вокзалі сів в електричку до Простоквашино, про що сповістив батьків, визирнувши з вікна вагона, що промчав повз них. Мама з татом вирушають за планом на курорт, а Дядько Федір — у село. Там він з котом знайшли будинок і поселилися в ньому. Беріть обручі.

Комплекс ЗРВ з обручами

1. «Друзі прибирають на горищі».

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

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

2. «Знайшли пружинку».

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

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

3. «Матроскін дивиться у віконце».

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

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

4. «Шарик тягнеться до носочків».

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

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

5. «Подивись уперед! Там хтось іде!»

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

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

6. «Корова Мурка та теля Гаврюша».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з обручем перед собою.

1 — присісти, руки вперед — «теля Гаврюша»; 2 — в. п. — «корова Мурка».

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

7. «Горобець-стрибунець».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою. (20 р.)

8. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Складіть обручі на місце. Шарик дуже закортіло полювати з фоторушніці. Він вирушив на полювання, аби сфотографувати зайця. Зайці швидкі, отже, йому довелося добряче поганятися за ним.

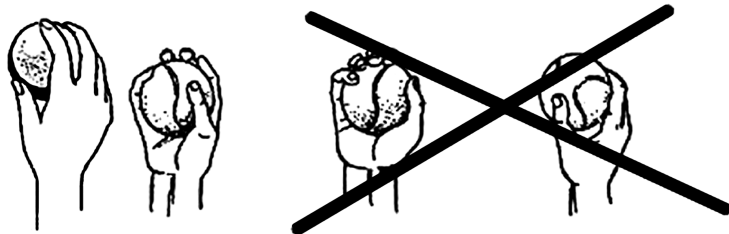
Розвиток швидкості: біг із високого старту на 10 м

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

— Одного дня біля домівки наших знайомих випадково проходив місцевий листоноша Печкін. Він помітив, що в старому будинку хтось мешкає, та вирішив звернути на себе увагу його мешканців киданням каміння на подвір'я.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: тримання м'яча та підкидання правою та лівою рукою

ОМВ. Хват малого м'яча: вказівний та середній пальці розміщені позаду м'яча, а великий та безіменний підтримують його збоку.



— Листоноша приніс посилку, але нікого, крім горобця, вдома не було. А горобчику дуже було цікаво, що ж там у посилці, тому він намагався дострибнути до неї та зазирнути.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись

ОМВ. Скласти ноги один на один. Відштовхування поштовхом однієї та двох ніг. Почергово одне за одним. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Страхування.

— А що друзі любили робити у вільний час найбільше? Грати, веселитись та гуляти.

Рухлива гра «Тихо — гучно»

Діти шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо музика лунає не голосно, учні йдуть тихо на носках, на голосну музику — стройовим кроком. За потреби вчитель попередньо показує його виконання. Якщо музика зупиняється після не голосного звучання, то учні внутрішнього кола квацають учнів зовнішнього кола і навпаки. Якщо учня заквацали, то він повинен підвести руку. Заборонено квацати учнів раніше, ніж зупиниться музика.

ОМВ. Під не голосну музику можна використовувати фразу «Печкін їде тихіше», під голосну — «Печкін поїхав».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Батьки Дядька Федора розмістили замітку в газету про зникнення хлопчика. Про це дізнався сільський листоноша Печкін, який викрив хлопчика перед батьками, сподіваючись отримати винагороду — велосипед. Звісно ж, він одержав обіцяний велосипед, але так само він знайшов гарних сусідів і друзів. Згодом він уже не був вадливим дядьком з вусами й посилками.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Голуб»

Завдання: сприяти розвитку спритності.

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

Летів голуб понад хмар,
Шукаючи собі пару.
Ой голубе, голубоньку.

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

За цими словами всі стають по двоє, «голуб» також намагається знайти собі пару. Той, хто залишився один, стає «голубом» і гра триває.

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

Рухлива гра «Стрибки командами»

Завдання: сприяти розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

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

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

Естафета «Гігантський крок»

Завдання: розвивати стрибучість, уважність.

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

Правила. Ширина канави 6—8 метрів. Виграє команда, яка має більше переможців.

Урок № 77 «МАЙКЛ ДЖОРДАН»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити тримання м'яча та підкидання правою та лівою рукою.
2. Повторити стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 20 м.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Бігуни-стрибуни».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, мати 3—4 шт., малі м'ячі, канат чи мотузка, скакалка.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім історію про одну видатну людину, легендарного гравця баскетболу Майкла Джордана. Він, мабуть, є найвідомішим баскетболістом у світі. Джордан зіграв важливу роль у популяризації баскетболу в усьому світі. Але колись він був так само маленьким як і ви. Він багато тренувався, аби досягти успіху.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 76.

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

— Його тренер кожного заняття ставив йому нову мету та завдання, що потрібно було виконати, аби досягти успіху.

Комплекс ЗРВ з обручами

1. «Потягнись за обручем».

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

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

2. «Пружинка».

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

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

3. «Подивись у вікно!»

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

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

4. «Потягнись до носочків!»

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

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

5. «Попливли!»

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

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

6. «Маленький Джордан — великий Джордан».

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

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

7. «Джордан-стрибун».

Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі на двох ногах, чергуючи з ходьбою. (20 р.)

8. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Баскетболіст повинен бути спритним та дуже швидким, як гепард.

Розвиток швидкості: біг із високого старту на 20 м

ОМВ. Див. урок № 76.

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

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: тримання м'яча та підкидання правою та лівою рукою

ОМВ. Див. урок № 76.

— За надзвичайну стрибучість Майкл був названий *королем стрибків*.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись

ОМВ. Скласти мати один на один. Відштовхування поштовхом однієї та двох ніг. Почергово одне за одним. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Страхування.

— Джордан не був високим і сильним хлопчиком, але він багато тренувався.

Рухлива гра «Бігуни-стрибуни»

У кожній команді всі пари гравців тримають за кінці коротку скакалку. За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на підлогу і двоє гравців біжать від початку своєї колоні до її кінця ззовні колон, відтак поступово перестрибують через скакалки всіх пар, які стоять у колоні. Ставши на свої попередні місця, двоє гравців зупиняються і беруть скакалку знову за кінці. Щойно перша скакалка піднята з підлоги, гравці другої пари стрибують через неї, біжать від початку колоні до її кінця, відтак перестрибують через усі скакалки до попереднього місця і т. ін. У такий спосіб перестрибують усі пари. Перемагає команда, яка швидше завершить стрибки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Майкл Джордан довів, що завзятість і праця все подолують на шляху до успіху, головне — не лінуватися, докладати зусиль, не боятися перешкод і невдач.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 78 «КАПІТОШКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити тримання м'яча та підкидання правою та лівою рукою.
2. Закріпити стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту на 30 м.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Гуси-лебеді».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, мати 3—4 шт., малі м'ячі, канат чи мотузка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на вас очікує історія про одне вовчення, яке вважало, що кожен вовк повинен бути злим, хитрим і страшним. Воно ретельно намагалося дотримувати правил у посібнику для справжніх вовків, випробовувати різноманітні пози, гарчання, проте страшним стати не змогло.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 76.

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

— Одного разу він зустрічає Капітошку, веселу краплинку чистого літнього дощу. Там, де з'являється Капітошка, розпускаються квіти, листочки і трави. Вовчення і Капітошка бавляться із сонячними зайчиками.

Беріть обручі.

Комплекс ЗРВ з обручами

ОМВ. Див. урок № 77.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Капітошка приносить веселощі та дружбу у будинок вовченяти і допомагає йому зрозуміти, хто він є насправді. Він пояснює вовченяті, що бути злим не потрібно. Значно веселіше дружити і співати пісні. Капітошка такий швидкий, що вовчення не часто могло його наздогнати. Вони любили грати в доганялки.

Розвиток швидкості: біг із високого старту на 30 м

ОМВ. Див. урок № 76.

— Капітошка був круглої форми, дуже схожий на маленький блакитний м'ячик. Вовчення любив тримати його у своїй лапі.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: тримання м'яча та підкидання правою та лівою рукою

ОМВ. Див. урок № 76.

— Вовчення любило спостерігати, як Капітошка стрибає, бо коли той стрибав, він дуже красиво та голосно співав.

Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись

ОМВ. Див. урок № 76.

— Наступного року вовчення очікує на Капітошку, тоді як до нього навідується зла тітонька. Вовчення намагалося їй пояснити, що не хоче бути злим

вовком, таким, як вона. З'являється Капітошка і разом з вовчням вони проганяють тітку.

Рухлива гра «Гуси-лебеді»

Усі гравці шикуються з одного боку майданчика за лінією — це «дім гусей». На іншому боці — «вовче лігво». Один із гравців — ведучий — «вовк», решта — «гуси-лебеді». За сигналом учителя: *«Гуси-лебеді, в поле!»* діти вибігають на майданчик. Після слів педагога: *«Гуси-лебеді, додому! Сірий вовк під горою»* гравці хором питають: *«Що він там робить?»*. Учитель відповідає: *«Гусей скубе»*. — *«Яких?»* — знову запитують гравці. — *«Сіреньких та біленьких, тікайте швидше додому!»*. Після цих слів «гуси» тікають до свого «дому», а «вовк» вибігає із «лігва» і ловить «гусей».

Гра триває, доки всі «гуси» (чи частина) не будуть спіймані. Після цього ведучого змінюють.

Перемагає «вовк», який спіймав найбільше «гусей» за визначений час, а також «гуси», які не були спіймані.

ОМВ. Спіймані «гуси» залишають гру до зміни ведучого. Ведучого змінюють після певної кількості спійманих «гусей». «Вовкові» заборонено ловити «гусей» за лінією «дому». «Вовк» вибігає з «лігва» лише після слів *«...тікайте швидше додому!»*.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні справи.

— Добро переможе зло! Ви добре та якісно працювали на уроці, я вами пишаюсь!

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Навчити ловити м'яч однією та двома руками після відскоку.
2. Навчити стрибків у висоту з місця через гумову мотузку.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Хвостики».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧІ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

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

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

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

Комплекс ЗРВ

1. «Дуб». В. п. — о. с. 1 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

2. «Гілочка хитається». В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — прямі руки схрестити перед собою; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

3. «Вербка». В. п. — стоячи на колінах, руки в сторони — назад. 1 — нахил тулуба вперед, руками намагатись торкнутися підлоги, голова до підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

4. «Сухі гілки». В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — перекиат з живота на спину; 3—4 — перекиат зі спини на живіт. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. Перекиати праворуч та ліворуч (8 р.))

5. «Листочки». В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — зігнути ноги в колінах, обхопити їх руками, голову підтягнути до колін; 3—4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8 р.))

6. «Ялинка». В. п. — стоячи, руки «в замок» за спиною, ноги разом. 1 — підвестись на носки, руки назад — вгору (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

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

8. «Рубаємо дрова» (на відновлення дихання). В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз «у замок». 1 — руки вгору, подивитись на руки (вдих); 2 — в. п., промовити: «Ух!» (видих). (ОМВ. Темп виконання середній. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Як же добре бігати весняним лісом. Повітря чисте та свіже, лісові запахи...

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

ОМВ. Два забіги по двоє-троє учнів до 10—15 м.

— Багато людей люблять грати з м'ячем під час пікніку у лісі.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку

ОМВ. Відскік від стіни (кидок м'яча об стіну з наступним ловінням його з відскоку від підлоги), відскік від підлоги.

— Оживають лісові комашки, жучки, сонечка, джмелі. Розцвітають перші лісові квіти. Спочатку на мокрій землі з'являються білі проліски. А потім — жовті та фіолетові крокуси. Щодня в лісі дедалі більше квітів: примули, медунки, незабудки, дзвіночки, конвалії, дикі нарциси, дикі тюльпани! Комахи літають над ними, збирають перший нектар.

Ми перетворимося на комах та навчимося літати.

Стрибки у висоту з місця через мотузку (у спосіб «переступання»)

Підготовчі вправи: перекрокування через мотузку, швидке перекрокування через мотузку.

ОМВ. Мотузку закріплено на двох стояках на висоті 20—25 см від підлоги. Відштовхування однією ногою з одночасним махом рук угору. М'яке приземлення.

— Десь у барлозі прокидається ведмідь. З далеких країн повертаються перелітні птахи. Вони наповнюють ліс своїми голосами. Навесні лісові птахи заливчасто співають дивовижні трелі. Особливо чудово співає весняними ночами маленька сіра пташка — соловей. Трохи пізніше птахи мостять гнізда, аби вивести влітку пташенят. Усі звірі радіють весні та бавляться під теплим сонечком.

Рухлива гра «Хвостики»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Добре побігали, а зараз розтягнемо ніжки.

Розвиток гнучкості

1. «Павучок».

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

2. Нахили назад.

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

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.

— Весна — це час, коли вся лісова природа радіє сонцю та теплу! Від травинки до тваринки! Посміхніться та крокуйте назустріч весні.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 80 «АНДРІЙ ШЕВЧЕНКО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку.
2. Повторити стрибки у висоту з місця через мотузку.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати увагу, кмітливість, швидкість реакції, спритність рухливою грою «Заборонений рух».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім про українського футболіста, кращого бомбардира в історії збірної України, який забив 48 голів, і головного тренера збірної України Андрія Шевченка. У футбол Андрій почав грати на спортмайданчику школи.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш! Виконаймо вправи футболіста.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 79.

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

— На одному з дитячих турнірів Шевченка помітив тренер дитячо-юнацької спортивної школи київського «Динамо», запросивши у свій футбольний клас, але батьки Андрія заперечували. Їздити на тренування потрібно було через усе місто. Тренер переконав батьків у тому, що в їхньої дитини є перспективи у футболі. Андрій щоранку виконував зарядку, а потім ішов на тренування.

Комплекс ЗРВ

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

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

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

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

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

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

4. В. п. — лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1—2 — переكات з живота на спину; 3—4 — переكات зі спини на живіт.

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

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

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

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

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

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

8. «Рубаємо дрова» (на відновлення дихання).

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Тренер Андрія ставився до нього дуже вибагливо, для тренування та зміцнення ніг він давав йому спеціальні бігові вправи.

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

ОМВ. Два забіги по двоє-троє учнів до 10—15 м.

— Після вправ на ноги тренер давав команді м'ячі для виконання метання.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку

ОМВ. Див. урок № 79.

— Тренер Андрія вважав, що для футболіста важливо не тільки швидко бігати, а й стрибати, бо на футбольному полі під час гри потрібно швидко бігати, стрибати та перестрибувати, аби бути спритним та забивати голи.

Стрибки у висоту з місця через гумову мотузку (у спосіб «переступання»)

Підготовчі вправи: перекрокування мотузки, швидке перекрокування мотузки.

ОМВ. Див. урок № 79.

— На одному із товариських турнірів Андрій став кращим бомбардиром, причому наймолодшим із-поміж усіх учасників. Зірка футбольного клубу «Ліверпуль» Іан Раш після матчу подарував Шевченко нові бутси. Андрій дуже зрадів такому подарунку від свого кумира.

Рухлива гра «Заборонений рух»

Учитель пропонує учням виконувати всі рухи, крім «забороненого». Він починає виконувати рухи, а учні повторюють. Того, хто помилився і виконав «заборонений» рух чи не повторив рухи за педагогом, «штрафують». Гра триває 4—6 хв.

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— А зараз розтягнімо ніжки.

Розвиток гнучкості

□ «Павучок»

□ Нахили назад

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя. Див. урок № 79.

— Андрій став володарем «Золотого м'яча», двічі ставав кращим бомбардиром Ліги чемпіонів. Шість разів його визнавали кращим футболістом України. Він став заслуженим майстром спорту України тому, що багато і наполегливо працював на тренуваннях і футбольному полі, ніколи не лінувався і виконував всі вказівки тренера.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 81 «РОБІН ГУД»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку.
2. Закріпити стрибки у висоту з місця через гімнастичну палицю.
3. Розвивати швидкість прискореннями з різних вихідних положень.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати увагу, кмітливість, швидкість реакції рухливою грою «Життя лісу».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, гімнастична палиця.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім історію про Робін Гуда — популярного героя, шляхетного ватажка лісових розбійників, який зі своєю бандою в Шервудському лісі грабував багатих, віддаючи награбоване біднякам.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 79.

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

— Робін був вільним дрібним землевласником, але його несправедливо позбавили титулу й маєтку. Він дуже засмутився, але не зневірився. Він багато розмірковував про несправедливість і як з ним учинили зарозумілі графи. І відповідь знайшлася. Він мав добре серце. Робін почав багато тренуватися, вчився того, чого не знає.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 80.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

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

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

ОМВ. Два забіги по двоє-троє учнів до 10—15 м.

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

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку

ОМВ. Див. урок № 79.

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

Стрибки у висоту з місця через гімнастичну палицю (у спосіб «переступання»)

Підготовчі вправи: перекрокування мотузки, швидке перекрокування мотузки.

ОМВ. Див. урок № 79.

— Лісове життя подобалося Робіну. Він був господарем Шервудського лісу. Незабаром і сам народ назвав його королем Шервудського лісу. Робін зовсім не прагнув повертатися в місто, йому подобався спокій лісу.

Рухлива гра «Життя лісу»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні справи.

— А зараз розтягнімо ніжки.

Розвиток гнучкості

□ «Павучок»

□ Нахили назад

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя. Див. урок № 79.

— Робіна любив простий народ за свої вчинки, адже він захищав простих людей від несправедливості. Але красти саме по собі погано. Якщо ви матимете справу із несправедливістю стосовно слабкої людини, то шляхетно заступитися за неї. Але красти й псувати речі — це не вихід із ситуації.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 82 «ТУРБО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Навчати метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці.
2. Навчати стрибків у висоту через гімнастичну палицю з прямого розбігу.
3. Розвивати швидкість повторним бігом 3—4 × 10 м.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Через зони».

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

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

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

Різновиди ходьби та бігу

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

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

— По телевізору Тео побачив гонщика, який виграв перегони вп'яте поспіль. У день, коли помідор упав на газон, Тео змагався у швидкості з газнокосаркою. Равлики, бачачи, що його може розчавити, витягли того за допомогою садового шланга. Тео багато раз пояснювали, що равлик не може бути швидким. Але Тео наполягав на своєму і на своїй мрії. Він багато займався й тренувався

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

1. «Переклади м'яч над головою».

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

ОМВ. Дихання вільне. (8—10 р.)

2. «Поворот із перекладанням».

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

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

3. «Переклади м'яч за ногами».

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

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

4. «Переклади м'яч під ногою».

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

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

5. «Підніми ніжку!»

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

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

6. «Поїхали по купинах».

В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (ноги нарізно — ноги разом), у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Колись уночі Тео дивився на дорогу та автівки, що рухалися. Раптом вантажівка, що проїжджала повз, викинула равлика на магістраль. Тео впав на капот машини для перегонів і випадково потрапив усередину автівки, де набув автомобільних здібностей, ставши швидкісним равликом.

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

Розвиток швидкості: повторний біг 3—4 р. × 10 м

ОМВ. Повторний біг — спрощена форма інтервалів, але лише за частиною менших змін складових, а не докладання зусиль. Основна відмінність повторного бігу від інтервального полягає в тому, що перед початком кожного відрізка необхідно відпочивати деякий час. Відпочинок між повтореннями — ходьба на місці впродовж 7—10 с.

— Чета, брата Тео, викрали ворони, але Тео його врятував, закидавши їх помідорами.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці

ОМВ. Тримання м'яча. М'яч захоплюють кінцями пальців і залежно від сили кисті тримають ближче або далі від долоні. Вказівний і середній пальці розміщені позаду м'яча, а великий та безіменний підтримують його збоку. Технічно правильне тримання снаряду повинно забезпечити вільне виконання руху по великій амплітуді, сприяти передачі зусиль металника в ціль, створити умови для забезпечення необхідного кута вильоту снаряду.

Метання малого м'яча з-за голови:

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

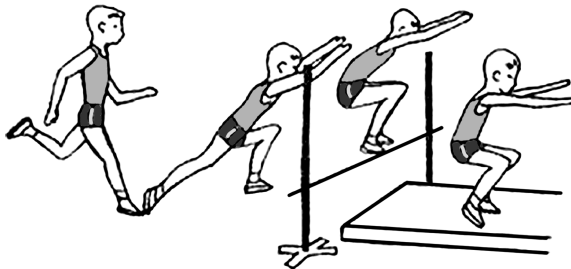
— Незабаром Тео взяв участь у перегонах равликів. Він уважав, що його суперники супершвидкісні, але вони рухалися, як виявилось під час заїзду, як звичайні равлики. Під час перегонів Тео фінішував першим. Після цього отримав нове ім'я — Турбо!

Стрибайте з розбігу!

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гімнастичну палицю

ОМВ. У спосіб «зігнувши ноги».

- Розбіг перпендикулярний до перешкоди (гімнастичної палиці), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору;
- у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей;
- приземлення на обидві ноги, виносячи руки вперед — в сторони.



Стрибок через гімнастичну палицю заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однією ногою і махом другою з приземленням на обидві ноги; те саме — з 3—4-х кроків розбігу з одночасним махом рук уперед — угору

Дітям цього віку не рекомендують приземлятися на одну ногу після розбігу, як того вимагають стрибки у спосіб «переступання», бо створюється значне навантаження на опорно-руховий апарат, а це може травмувати.

Отже, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним, тому що під час його виконання людина приземлюється на обидві ноги.

Щоб створити умови для правильного виконання поштовху (вперед — угору), на місце приземлення (на відстані 70—80 см за перешкодою) кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконати поштовх угору.

— Одного разу президент змагань помітив Турбо й запросив взяти участь у змаганнях. На панцир Турбо надягали супертюнінговану кришку. Починаються довгоочікувані перегони. Турбо на самому початку відчувається втомленим, але однаково намагається перемогти. Але суперник не хоче, щоб равлик його випередив, тому до останнього кола намагається наздогнати, улаштовуючи сильну аварію, пошкодивши в Турбо панцирну кришку. Коли Тео оговався, то побачив фінішну рису. Однак він не міг розігнатися, адже його панцир був ушкоджений. Равлики допомогли йому рухатися «равликовим кроком». Тео фінішував першим.

Рухлива гра «Через зони»

На підлозі поперек майданчика розташовані мотузки завширшки 50 см. Учні шикуються командами на одному боці майданчика. За сигналом перші гравці починають перестрибувати з мотузки на мотузку. Стрибки можна виконувати з ноги на ногу або на обох ногах водночас. Гравці, які виконають завдання правильно, отримують бал. Перемагає команда, яка отримала більшу кількість балів. Гру можна проводити на швидкість, змінюючи відстань між мотузками.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Заповітне бажання Турбо здійснилося. Тепер він може рухатися як автомобіль для перегонів.

Мрійте, прагніть і досягайте своєї мети, як це зробив Турбо! Цінуйте своїх друзів, адже вірні друзі завжди придуть до вас на допомогу.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Односкок»

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

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

Естафета «Стрілець»

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

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, виправляти помилки.

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

«Рибки й акули»

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

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

«Морська фігура»

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

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

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

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

Урок № 83 «СЕРГІЙ БУБКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці.
2. Повторити стрибки у висоту через гімнастичну палицю з прямого розбігу.
3. Розвивати швидкість повторним бігом 3—4 × 10 м.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Стрибки по купинах».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім про українського спортсмена-легкоатлета зі стрибків Сергія Бубку. Це перша у світі людина, яка стрибнула вище шести метрів. Єдиний легкоатлет, який переміг на шести чемпіонатах світу. Чемпіон Олімпійських ігор, видатний українець.

Сьогодні на уроці ми спробуємо тренуватися, як олімпійські чемпіони.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 82.

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

— Наш герой захоплюється музикою, футболом і тенісом.

Беріть тенісні м'ячі.

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

ОМВ. Див. урок № 82.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Особливістю тренувань Сергія Бубки були біг і стрибки у висоту. Для того, аби високо стрибнути, йому потрібно було дуже швидко розбігтися.

Розвиток швидкості: повторний біг 3—4 р. × 10 м

ОМВ. Див. урок № 82.

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

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці

ОМВ. Див. урок № 82.

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

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гімнастичну палицю.

ОМВ. Див. урок № 82.

— У дитинстві Сергій Бубка як і всі хлопці любив грати в ігри. В іграх зі стрибками він був найуспішнішим.

Рухлива гра «Стрибки по купинах»

Учні класу об'єднуються у дві (три, чотири) команди, які шикуються за лінією старту. Навпроти них позначають два ряди купин (намалювати невеликі

квадрати або кола) на відстані 50 см один від одного. У кожному ряді — по 8—10 купин. За сигналом гравці, які стоять у колонах першими, пере-стрибуючи з купини на купину, долають відстань, намагаючись не потрапити «в болото».

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

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Так, Сергій Бубка дуже багато тренувався. Тільки завдяки праці й завзятості зміг досягти світових висот у спорті.

Беріть із нього приклад і теж досягнете успіху!

Підбиття підсумків уроку

Урок № 84 «КРИХІТКА ЄНОТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці.
2. Закріпити стрибки у висоту через гімнастичну палицю з прямого розбігу.
3. Розвивати швидкість повторним бігом 3—4 × 10 м.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Влучно в ціль».

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— У Крихітки Єнота сьогодні день народження. Мама доручає йому самому піти до ставка і нарвати солодкої осоки на вечерю. Малюк радісно біжить по стежці, але чим далі він віддаляється від будинку, тим страшніше йому стає.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 82.

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

— Дорогою він зустрічає Мавпочку. Вона залякує його розповіддю про «Того, Хто Сидить У Ставку», але Крихітка Єнот самовпевнено крокує далі, тому що він сильний.

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

ОМВ. Див. урок № 82.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Дійшовши до ставка, переляканий Крихітка Єнот намагається поговорити з «Тим, Хто Сидить У Ставку», але у відповідь йому — тиша. Нахилившись над водою, він бачить «того», набуває загрозливої пози і, злякавшись свого віддзеркалення, швидко тікає назад.

Розвиток швидкості: повторний біг 3—4 р. × 10 м

ОМВ. Див. урок № 82.

— Він знову зустрічається з Мавпочкою, тоді з'ясовується, що Крихітка Єнот бачив у ставку «кепського єнота», а Мавпочка — «злу мавпу». Приятелі роблять висновок, що «вони» сидять у ставку вдвох. Мавпа радить Єнотові узяти палицю, аби залякати «Того, Хто Сидить У Ставку», а Крихітка Єнот пропонує кидати камені у воду, аби налякати тих двох.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці

ОМВ. Див. урок № 82.

— Але Крихітка Єнот, незважаючи на старання і влучність, лякається ще дужче й біжить цього разу до самого будинку. Він біжить так швидко, що перестрибує все на своєму шляху.

Стрибки у висоту з прямого розбігу через гімнастичну палицю

ОМВ. Див. урок № 82.

— Крихітка Єнот розповів про свої страхи й враження мамі, яка радить посміхнутися «Тому, Хто Сидить У Воді». Малюк дотримує поради. Відображення Крихітки Єнота посміхнулося йому у відповідь. Тепер він більше не лякався, а спокійно нарвав осоки і повернувся додому. Дорогою він знову зустрів Мавпочку і розповів їй секрет, як подружитися з «Тим, Хто Сидить У Ставку». Вона негайно побігла до ставка, аби теж більше не боятися.

Рухлива гра «Влучно в ціль»

Учні шикуються у дві шеренги на відстані 12—15 м обличчям одне до одного. Посередині майданчика проводять лінію, уздовж якої ставлять 10 городків. Учасники однієї команди намагаються за домовленою кількістю кидків збити кеглі, а потім міняються. Виграє команда, яка більше зіб'є кеглів.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Похмура і сердита людина, яка не проявляє людської доброти, ніколи не отримає у відповідь приємного спілкування. А для цього потрібно всього лише посміхнутися й чемно заговорити.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 85 «ЛУЇДЖІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Навчати метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8—10 м.
2. Навчати стрибків у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту до 30 м.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Садіння картоплі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, предмет заввишки до 40 см, вертикальні мішені.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— У минулому семестрі ви випробували себе у ролі героя комп'ютерних ігор Супер Маріо, а сьогодні ви будете молодшим братом Супер Маріо — Луїджі. Луїджі завжди носить зелену сорочку й зелену кепку. Він зазвичай поводить більш скромно, ніж Маріо, але він досить полохливий. Найбільше боїться привидів.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш! Луїджі йде на город.

Різновиди ходьби та бігу

- Ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (25 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (20 с);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (10 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

— Прийшов Луїджі на город.

Комплекс ЗРВ

1. «Соняшник повертає голівку».

В. п. — о. с. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Спина пряма. (10 р.)

2. «Морква виросла».

В. п. — сид на п'ятах, руки на коліна. 1 — встати на коліна, руки вгору, подивитись вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

3. «Квасоля».

В. п. — ноги на ширині плечей, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

4. «Картопля».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти вгору руки та ноги під кутом 45°; 3—4 — в. п.

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

5. «Капуста».

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги разом. 1 — зігнути ноги в колінах угору, руки за спину (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

6. «Городнє опудало».

Стрибки на обох ногах, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

7. Вправа на відновлення дихання «Вітерець».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. 1—2 — підняти руки вгору, сплести пальці в «замок» (вдих); 3—4 — не розмикаючи рук, опустити їх униз уздовж обличчя, живота та колін (неначе вмиваючись), торкнутись руками підлоги (видих).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Побачив Луїджі городнє опудало, злякався та втік.

Розвиток швидкості: біг із високого старту до 30 м

ОМВ. Нагадати правила безпеки: під час подолання дистанції необхідно бігти по своїй доріжці.

Техніка бігу. Спринтерський біг належить до групи вправ циклічного характеру, тобто з максимальною інтенсивністю. Бігові рухи виконують з великою амплітудою та високою частотою рухів.

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

За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахиляє під кутом 45° до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одну руку вперед, другу, різномісному нозі, що стоїть попереду, назад. Вагу тіла переносить на ногу, що стоїть попереду.

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

Стартовий розбіг і біг по дистанції. Під час бігу тулуб трохи нахилити вперед. Нogu, якою відштовхувалися, повністю випрямляти. Другу ногу згинати у коліні. Стегно рухається вперед угору і досягає найбільшої висоти у мить поштовху. Намагатися ставити ступні на одну лінію. Руки зігнути у ліктях (під прямим кутом) і виконувати рухи вперед — назад. Ритмічне дихання.

Фінішування. Фінішування — це перетинання фінішної лінії на максимальній швидкості. Після фінішування слід продовжувати рух уперед з переходом на крок. Під час фінішування спрямувати груди уперед, намагаючись першим перетнути фінішну лінію, якщо у забігу бере участь більше одного учня.

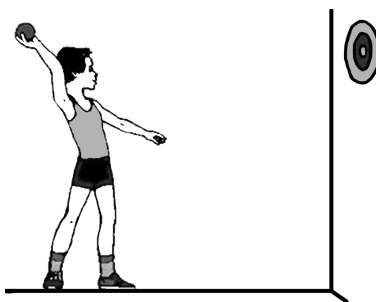
— Але згодом Луїджі зрозумів, що не варто лякатися опудала, бо воно не справжнє. Він вирішив закидати його помідорами.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль

ОМВ. З відстані 8—10 м. Стати обличчям до лінії кидка на відстані 0,5 м; ліву ногу поставити вперед, праву назад; праву (ліву) руку з м'ячем відвести

назад — убік; плечі трохи повернути праворуч (ліворуч), повертаючи плечі ліворуч (праворуч), зробити поштовх правою (лівою) ногою і кинути м'яч уперед — угору; кидок закінчити кроком правої (лівої) ноги вперед. На лінію кидка наступати не можна, через неї не можна й переступати.

— Луїджі переміг городнє опудало. Йому зателефонував брат Маріо і покликав його негайно додому. Луїджі побіг, перестрибуючи через дині та великі кавуни.



Стрибки у глибину: з висоти до 40 см

ОМВ. М'яке приземлення. Виконувати по чергово. Стрибки на місці розучують для м'якого приземлення. З в. п. ноги на ширині плечей учні спочатку можуть виконувати вправу без допомоги рук (руки на пояс, потім опущені вздовж тулуба). Для цього вони згинають ноги в колінах до напівприсіду, потім розгинають і підстрибують угору, приземляючись у положення напівприсіду, спина випрямлена. Під час виконання вправи з допомогою рук — руки, опущені вздовж тулуба, одночасно зі згинанням ніг у колінах потрібно відвести назад, а в момент відштовхування підняти вгору дугою вперед і під час приземлення витягнути вперед. Після цього навчаються стрибати вниз. Спочатку зістрибують із гімнастичної лави (в. п. — напівприсід, руки попереду, намагатися зберегти рівновагу). У міру опанування стрибка руки відводять назад; змахувати ними і відштовхуватися слід водночас. Потім учні стрибають, збільшуючи поступово висоту.

— Брати Луїджі та Маріо іноді сваряться, але швидко миряться та грають.

Рухлива гра «Садіння картоплі»

Усі гравці об'єднуються у кілька команд. Команди шикуються у колонах за лініями старту. З протилежного боку на відстані 10—15 м перед кожною командою накреслено три кола. Гравці, які стоять першими в колонах, тримають мішечки з картоплинами (тенісними м'ячиками). За сигналом гравці біжать і «садять» (кладуть) по одній «картоплині» в кожне коло. Наступні біжать і збирають кожну «картоплину».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— А перед сном брати розтягують ніжки, аби краще спати.

Розвиток гнучкості: нахили та прогини з великою амплітудою

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Ви сміливі діти, на відміну від Луїджі, який завжди лякається привидів, городніх опудал та висоти.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ЗРВ без предметів

1. Гвинтокрил.

В. п. — ноги нарізно, кисті до плечей. 1—3 — колові рухи вперед; 4 — в. п.; 5—7 — колові рухи назад; 8 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

2. Спіраль.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги схресно, руки на коліна. 1 — поворот тулуба праворуч, руками торкнутись підлоги (видих); 2 — в. п (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руками торкнутись підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

3. Пружинка.

В. п. — стоячи на колінах, руки вниз. 1 — повільний нахил тулуба назад; 2 — в. п.

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

Або

Пружинка — 1.

В. п. — стоячи на колінах, руки на пояс. 1 — повільний нахил тулуба назад; 2 — в. п.

4. На пляжі.

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом. 1—2 — підняти голову вгору, розігнути руки, прогнути спину (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

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

5. Я в будиночку.

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

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

Або

Я в будиночку — 1.

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — зігнути коліна, підтягнути ноги до грудей, головою торкнутись колін; 3—4 — в. п.

6. Кішечка.

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

ОМВ. 8 р.

7. Потанцюємо.

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підвестись на носки, розвести п'яти в сторони; 2 — підвестись на п'яти, розвести носки в сторони; 3 — звести носки разом; 4 — звести п'яти разом.

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

Або

Замінити вправу 7 на «Гойдаємось на човнику».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. Перекати з п'ят на носки та навпаки.

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

8. Вправа на відновлення дихання «Погріємось».

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — розвести руки в сторони (вдих); 2 — присісти, обхопити коліна руками, голову нахилити до колін (видих).

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

Рухлива гра «Футбол»

Діти лежать на животі по колу, обличчям до центру, руки під підборіддям, ноги разом. Ведучий кидає м'яча будь-якому гравцеві. Відбити потрібно двома руками, прогинаючись, підняти голову й груди. Ноги залишаються притиснутими до підлоги.

Рухлива гра «Кораблики»

Діти лежать на карематах животом донизу. Руки під підборіддям, ноги разом. Потрібно прогнутися, піднімаючи голову й груди, видихаючи спокійно повітря.

Урок № 86 «НА ГОРОДІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8—10 м.
2. Повторити стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту до 30 м.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Виклик номерів — 1».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, предмет заввишки до 40 см, вертикальні мішені.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— У дитинстві мені дуже не подобалося поратися на городі. Я хотіла (-в) грати, а не полоти бур'ян чи викопувати картоплю. Але допомагати батькам та бабусі з дідусем потрібно!

Клас, рівняйся! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш! Ми всі рушаємо на город!

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 85.

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

— Ми прийшли на город.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 85.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Побачили черв'яка, злякалися та втекли.

Розвиток швидкості: біг з високого старту до 30 м

ОМВ. Див. урок № 85.

— Кидаємо картоплю для садіння в лунку.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль

ОМВ. Див. урок № 85.

— Зістрибуємо з колоди, що перегороджує нам шлях додому.

Стрибки у глибину: з висоти до 40 см

ОМВ. Див. урок № 85.

— Допомогли дорослим? Добре. А зараз можна трохи і побавитись.

Рухлива гра «Виклик номерів — 1»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Спина болить від садіння картоплі. Нумо розімнемо її!

Розвиток гнучкості: нахили та прогини з великою амплітудою

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Ви не відмовляєте у допомозі дорослим, коли вони вас просять? Це дуже правильно. Дорослим необхідно допомагати.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 87 «ЧЕРВ'ЯК ДЖИМ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8—10 м.
2. Закріпити стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.
3. Розвивати швидкість бігом з високого старту до 30 м.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Виклик номерів — 2» (з ускладненням).

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, предмет заввишки до 40 см, вертикальні мішені.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні я вам розповім історію про черв'яка Джима, який боровся зі злом. Джим був звичайним черв'яком, який поїдав гумус і рятувався від ворон. Але йому пощастило стати супергероєм. Як саме? Дізнаєтеся під час заняття.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 85.

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

— Де живуть черв'яки? (На городі, в землі.)

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 85.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Одного разу в космічному просторі злий Психоворон наздогнав космічний корабель з украденим на ньому високотехнологічним космо-кібер-костюмом, сконструйованим професором Мавпоголовом.

Розвиток швидкості: біг з високого старту до 30 м

ОМВ. Див. урок № 85.

— Скафандр був призначений для злої королеви, яка прагнула завоювати галактику. Після космічного бою скафандр потрапив на землю. Джим випадково опинився всередині його коміра. Зрештою він мутував у великого й розумного (для черв'яка!) супергероя із суперздібностями.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль

ОМВ. Див. урок № 85.

— Джим підслухав розмову Психоворона зі злою королевою про її плани стосовно своєї сестри принцеси. Джим вирушає рятувати принцесу, перемагаючи на своєму шляху безліч ворогів і долаючи різні перешкоди.

Стрибки у глибину з висоти до 40 см

ОМВ. Див. урок № 85.

— Коли Джим виконав свою супермісію, він повернувся додому до своїх друзів, аби відпочити й пограти.

Рухлива гра «Виклик номерів — 2» (з ускладненням)

Усі гравці об'єднуються у дві команди і шикуються в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у яких є цей номер, виконують рухові дії (наприклад: біжать, перестрибують тощо). Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує бал.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Джим стомився та потребує розминання спини.

Розвиток гнучкості: нахили та прогини з великою амплітудою

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви сьогодні довели, що не тільки черв'яки можуть бути супергероями, але й діти, бо тільки ви можете так добре виконувати складні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 88 «РЕЖИМ ДНЯ»

Дата _____

Тема. Стрибкові вправи

Клас _____

Завдання уроку:

1. Ознайомити з режимом дня.
2. Навчати стрибків у глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись.
3. Розвивати швидкість рухливою грою «Чорні та білі».
4. Розвивати спритність рухливою грою «Золота рибка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, гімнастична лава, мати.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Чому людина повинна дотримувати режиму дня й планувати свій час? Це потрібно для того, аби усе встигати й водночас не перевантажуватися, правильно плануючи свою діяльність, чергуючи її з відпочинком. Розпорядок дня містить прийоми їжі (сніданок, обід, полуденок, вечеря), годину на прогулянки, зокрема на свіжому повітрі за гарної погоди, відпочинок у домашніх умовах і сон.

Орієнтовний режим дня школяра

- 7:00. Підйом (якщо прокинутися пізніше, то тривалий час може зберігатися сонливість).
- 7:00 — 7:30. Ранкова зарядка (допоможе легше перейти від сну до пильнування й зарядить енергією), водні процедури, збирання постелі, туалет.
- 7:30 — 7:50. Сніданок.
- 7:50 — 8:20. Дорога до школи або ранкова прогулянка до початку занять у школі.
- 8:30 — 12:30. Заняття в школі.
- 12:30 — 13:00. Дорога зі школи або прогулянка після занять у школі.
- 13:00 — 13:30. Обід.
- 13:30 — 14:30. Пообідній відпочинок або сон.
- 14:30 — 16:00. Прогулянка або ігри, спортивні заняття на повітрі.
- 16:00 — 16:15. Полуденок.
- 16:15 — 17:30. Підготовка домашніх завдань.
- 17:30 — 19:00. Прогулянки на свіжому повітрі.
- 19:00 — 20:00. Вечеря й вільні заняття (читання, музичні заняття, спокійні ігри, ручна праця, допомога родині, заняття іноземною мовою та ін.).
- 20:30. Приготування до сну (гігієнічні процедури).

Кожний день школяра має починатися з **ранкової гімнастики**, що не дарма називають зарядкою, адже вона проганяє залишки сонливості й дає заряд бадьорості на весь майбутній день. Клас, вирушаємо на зарядку!

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

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба, ходьба з носка (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (15 с); ходьба звичайна (10 с); біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с); ходьба звичайна (10 с).

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

— Гімнастичні вправи слід проводити в провітреній кімнаті. Якщо надворі тепло, то з відчищеною квартиркою чи просто неба. Беріть прапорці.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Покажи прапорці». В. п. — о. с. 1 — крок правою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою ногою вперед, руки з прапорцями в сторони; 4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (10 р.))

2. «Потягусі». В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1 — підняти ліву руку, потягнутися вперед — угору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — підняти праву руку, потягнутися вперед — угору (вдих). (ОМВ. Плечі не піднімати.)

3. «Поклади прапорці». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 — нахил тулуба вперед, покласти прапорці на підлогу (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вперед, узяти прапорці з підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

4. «Регулювальник». В. п. — стоячи на колінах, руки з прапорцями біля грудей. 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.))

5. «Ножиці». В. п. — лежачи на спині, руки з прапорцями вздовж тулуба. 1—2 — перехресні рухи ногами; 3 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8 р.))

6. «Потанцюємо!». В. п. — стоячи, ноги разом, руки вниз. 1 — виставити праву ногу на п'яту вперед; 2 — на носок; 3—5 — притупнути; 6 — виставити ліву ногу на п'яту вперед; 7 — на носок; 8—10 — притупнути. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8—10 р.))

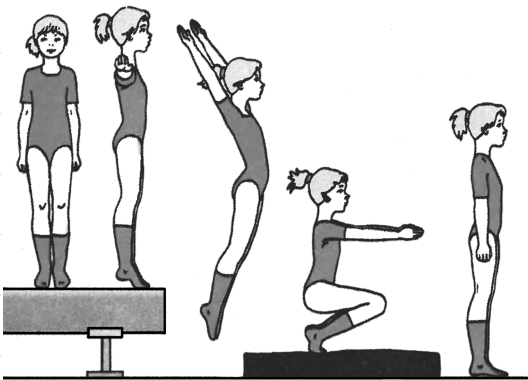
7. Вправа на відновлення дихання «Співак». В. п. — о. с. 1 — повільний (вдих) носом, руки підняти вперед до рівня грудей (затримати дихання); 2 — повільний (видих) ротом, руки опустити вниз, голову на груди, сказати: «У-у-у». (ОМВ. Темп виконання повільний. (4—6 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Основним видом діяльності школярів є ваша навчальна робота в школі та хатня робота вдома. Після зарядки потрібно зробити водні процедури, обов'язково поспіяти й швидко збиратися, аби не запізнитися на урок.

Розвиток швидкості: рухлива гра «Чорні та білі». У центрі поля на відстані 1—3 м одна від одної шикуються команди «чорних» і «білих». Щойно вчитель назве: «Чорні», то вони стають переслідуваними, а «білі» переслідують їх. Кожен може бути заквацаний кількома ловцями.

— Після здобутих знань на уроках ви проголодались. На вас очікує смачний обід, чи не так? Біжіть до їдальні вистрибом!



Стрибки у глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись
ОМВ. По одному пройти по гімнастичній лаві, зіскочити з неї. Страхування.

Зіскок прогнувшись, в. п. — стоячи ноги нарізно (між стопами вміщується долоня), зігнути ноги, нахилити тулуб уперед, руки відвести назад. Виконуючи мах руками вперед — угору, відштовхнутись ногами від опори (спочатку підлоги), виконати стрибок угору — вперед. Приземлитись на зігнуті ноги, п'яти разом носки нарізно, руки в сторони і набити о. с.

— Після смачного обіду та занять слід трохи відпочити.

Рухлива гра «Золота рибка». Лічилкою обирають «рибалку». Решта дітей — «рибки». Учитель промовляє: «І закинув дід невід...» Після цих слів діти-«рибки» імітують плавальні рухи. Щойно «рибалка» починає ловити свою «Золоту рибку», всі розбігаються. Яку дитину він упіймає, та виконує одне його бажання (заспівати, затанцювати, виконати якийсь рух, прочитати вірша, загадати загадку). Потім гра починається знову, але обирають нового «рибалку».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Чи запам'ятали ви, яким повинен бути режим дня учня?

Підбиття підсумків уроку

Урок № 89 «РЕЖИМ ДНЯ. ПЕРЕВІРКА»

Дата _____

Тема. Стрибкові вправи

Клас _____

Завдання уроку:

1. Ознайомити з особистою гігієною.
2. Повторити стрибки у глибину: зіскоч із гімнастичної лави вигнувшись.
3. Розвивати швидкість рухливою грою «Вовки та вівці».
4. Розвивати спритність рухливою грою «Гуси-лебеді».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, гімнастична лава, мати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Правила особистої гігієни школяра — це запорука міцного здоров'я, відсутність інфекційних захворювань.

Правила особистої гігієни школяра

- Починати і закінчувати день необхідно з чищення зубів.
- Виконавши зарядку, необхідно заправити ліжко і відсунути штори, відчинити вікно.
- Підстригати нігті на руках і ногах потрібно щотижня. Найкраще робити це ввечері в неділю перед початком навчального тижня, а потім іти в душ.
- Щовечора необхідно підмиватися, як дівчаткам, так і хлопчикам — про це свідчать правила особистої гігієни школяра.
- Кілька разів на тиждень потрібно мити тіло намиленою мочалкою. Ця процедура змиє бруд і мікроби з поверхні шкіри.
- Мити голову слід не більше ніж двічі на тиждень. У разі частих простудних захворювань дозволено зменшити кількість процедур.
- Щоранку надягати чисті трусики і шкарпетки.
- У шкільній їдальні не можна пити з чужої склянки, а також не можна користуватися чужими столовими приладами.
- Не слід ділитися змінним взуттям.
- Не гризти ковпачки на ручках, а також гумку на олівцю.
- Наявність власного гребінця допоможе уникнути зараження педикульозом (вошами).

— Нагадайте мені, будь ласка, що ви першим ділом робите, прокидаючись зранку? (*Зарядку та водні процедури.*)

— Сьогодні розпочнемо урок з зарядки в русі.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 88.

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

— Розпочинаємо зарядку на місці. Беріть прапорці.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. Див. урок № 88.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Прискорюємося, аби не запізнитись на урок.

Розвиток швидкості: рухлива гра «Вовки та вівці»

Призначають ведучого. Він перебуває в середині майданчика. Решта — вільні гравці («вівці»), які займають місце на протилежному боці. «Вівці»

намагаються перебігти на інший бік майданчика, намагаючись утекти від «вовка».

— Яке смачне печиво на вас очікує наприкінці дня... Крокуйте до нього!

Стрибки у глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись

ОМВ. Див. урок № 88.

— Ви повернулися додому. Переодягнулися. Виконали домашнє завдання. Що далі? (*Час пограти.*)

Рухлива гра «Гуси-лебеді»

Учні стають з одного боку майданчика за лінією — це «будинок гусей». На іншому боці — «вовче лігво». Один із учнів — ведучий («вовк»), решта — «гуси-лебеді». За сигналом учителя: «*Гуси-лебеді, в поле!*» діти вибігають на майданчик. Після слів учителя: «*Гуси-лебеді, додому! Сірий вовк під горою!*» учні хором запитують: «*Що він там робить?*». Учитель відповідає: «*Гусей скубе*». — «*Яких?*» — знову цікавляться учні. — «*Сіреньких та біленьких, тікайте швидше додому!*». Після цих слів «гуси» тікають до свого «дому», а «вовк» вибігає із «лігва» й ловить «гусей».

Гра триває, доки всі «гуси» (чи частина) не будуть спіймані. Після цього ведучого змінюють.

ОМВ. Перемагає «вовк», який спіймав найбільше «гусей» за визначений час, а також «гуси», які не були спіймані.

Спіймані «гуси» залишають гру до зміни ведучого. Ведучого змінюють після певної кількості спійманих «гусей». «Вовк» не має права ловити «гусей» за лінією «будинку». «Вовк» вибігає з «лігва» лише після слів «... тікайте швидше додому!».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Нумо ще раз поговоримо про режим дня. Дуже корисно його дотримувати для того, щоб завжди встигати і все вчасно виконувати.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 90 «ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи.

Завдання уроку:

1. Ознайомити з Олімпійськими іграми.
2. Закріпити стрибки у глибину: зіскоч із гімнастичної лави вигнувшись.
3. Розвивати швидкість естафетою з обручами.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Квач».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, гімнастична лава, мати, обручі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Кожний з вас певним чином причетний до спорту. Це і уроки фізкультури, й ранкова зарядка, і захоплення футболом, волейболом, гімнастикою. А тому, мені здається, вам буде цікаво докладніше дізнатися про найбільшу спортивну подію в світі — Олімпійські ігри.

Боги і богині Давньої Греції жили на вершині гори Олімп. Двадцять богів на чолі із Зевсом зовні були схожі на людей, але, на відміну від них, були безсмертними. Зевс був верховним божеством, володарем неба, грому та блискавок. Головний храм Зевса знаходився в містечку Олімпія. Саме тут проводили Олімпійські ігри, присвячені Зевсу.

В Олімпії відбувалося свято, метою якого було прославити найшанованішого із грецьких богів — Зевса. Організатори святкування доповнили програму спортивними змаганнями — забігом юнаків на коротку дистанцію. Переміг тоді бігун Кореб. Його ім'я, таким чином, започатковує список чемпіонів усіх часів і народів. Зміст Олімпійських ігор полягав у визначенні чемпіона. Другі, треті та наступні місця нікого не цікавили. Існував лише вінок із гілочок оливи для переможця. Чемпіон мав право поставити в Олімпії статую. Шана, яку віддавали олімпійському переможцеві, дорівнювалась римському тріумфу — урочистому виїзду полководця. Участь в Олімпіаді була привілеєм кожного вільного грека.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 88.

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

— Ігри проводили в Олімпії кожні чотири роки. У них брали участь багато спортсменів та глядачів давньогрецької цивілізації.

В основу проведення змагань було покладено ідею перемоги: «Завжди бути кращим, відрізнитися від решти».

Беріть прапорці.

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. Див. урок № 88.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Під час підготовки та проведення ігор на всій території Стародавньої Греції припинялися війни й укладали священний мир. Олімпію оголошували священним місцем, переступати її кордон зі зброєю в руках заборонялося. Олімпійські ігри вважали святом миру.

Сучасні Олімпійські ігри відновилися з ініціативи французького реформатора в галузі освіти П'єра Кубертена.

Мета Олімпійського руху полягає в тому, аби розвивати прекрасні якості, яких набувають у змаганнях на дружніх полях любительського спорту,

та об'єднати молодь усього світу раз на чотири роки на величному спортивно-му святі, що сприяє міжнародній довірі та добрій волі.

Розвиток швидкості: естафета з обручами

Гравці об'єднуються у дві команди. По одному учасникові від команди стоять на фініші з обручами напроти кожної команди. Кожен учасник з команди біжить до обруча, пролазить крізь нього і повертається.

— **Олімпійський прапор.** П'ять кольорових кілець (синє, чорне, червоне, жовте, зелене) на чисто білому полотнищі — це олімпійський прапор. Його урочисто підіймають в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського стадіону, там, де майорять прапори всіх держав-учасниць Олімпійських ігор. Олімпійські кільця символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь у Олімпійських іграх з усіх п'яти континентів нашої планети. П'ять кілець — це символ дружби спортсменів п'яти континентів: Європи — синє кільце, Африки — чорне, Америки — червоне, Азії — жовте, Австралії — зелене.

Спеціальним гаслом Олімпійських ігор є три слова: «*Citius. Altius. Fortius*». Ці три слова латинською означають: «Швидше, вище, сильніше».

Олімпійський вогонь запалюють в Олімпії. Він долає свій шлях до міста, у якому відбуваються Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

Олімпійський птах — голуб як символ миру. Випускають на волю під час церемоній як посланця миру до всіх народів світу.

Кожен учасник ігор складає **Олімпійську присягу**. Звучить вона так: «Від імені усіх спортсменів я обіцяю, що ми будемо брати участь в цих Олімпійських іграх, поважаючи правила, за якими вони проводяться, і керуючись ними в істинно спортивному дусі, на славу спорту і заради честі своїх команд».

А згодом усі учасники розпочинають змагання. Хтось бігає, хтось плаває, а хтось стрибає.

Стрибки у глибину: зіскок із гімнастичної лави вигнувшись

ОМВ. Див. урок № 88.

— Україна вперше виступала незалежною командою в Атланті 1996 року, посівши дев'яте місце в загальному неофіційному командному заліку. Виборола 23 нагороди — 9 золотих, 2 срібних і 12 бронзових. Це була перша серйозна перемога незалежних українців на світовій арені.

Рухлива гра «Квач»

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Перевірка набутих знань.

1. На вершині якої гори жили боги? (*Олімп.*)
2. Якого кольору олімпійський прапор? (*Білого.*)
3. Як звали головного бога Древньої Греції? (*Зевс.*)
4. Якого кольору олімпійські кільця? (*Чорне, синє, червоне, жовте, зелене.*)
5. Олімпійські ігри проводять один раз на скільки років? (*На 4.*)
6. Як називають початок і кінець у змаганнях із бігу? (*Старт і фініш.*)
7. Як на сучасних Олімпійських іграх ушановують переможця змагань? (*Спортсменові вручають золоту медаль і олімпійський диплом, під час вручення нагород звучить Державний Гімн і піднімається прапор країни, яку представляє переможець.*)

— Раніше під час Олімпійських ігор припинялися війни. По всій Греції встановлювався мир.

Нехай у наших оселях завжди буде мир, незалежно від ігор, а в душі живе справедливий дух олімпізму.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 91 «ВІННІ-ПУХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Вивчити техніку виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи.
2. Розвивати швидкість рухливою грою «У ведмеда у бору».
3. Розвивати витривалість.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Давним-давно, здається, у минулу п'ятницю, жило в одній країні ведмежа під іменем Вінні-Пух. А чому під іменем? Тому що, над його дверми був напис: «Вінні-Пух», а він під нею жив. Одного разу Вінні-Пух вирушив до лісу, щоб трішки підкріпитися — він завжди був не проти підкріпитися. Крім того, він був поетом, у вільний час складав вірші й навіть пісеньки...

Невгамовне ведмежа, ідучи лісом і наспівуючи пісеньки, побачило Високий-Превисокий дуб з медом у вулику на верхівці й бджолами. Спочатку сам, а потім за допомогою свого друга поросяти П'ятачка, ведмежа Вінні-Пух, вигадуючи різні способи, усіляко намагається дістатися меду.

Ішов Вінні-Пух дуже довго.

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

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба «як гімнасти» з носка, руки на пояс (10 с); ходьба (10 с); ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (10 с); ходьба (10 с); біг у середньому темпі (15 с); біг «змійкою» (30 с); ходьба звичайна (10 с).

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

— Стомився Вінні-Пух іти та вирішив трохи розім'ятись.

Комплекс ЗРВ

1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.
ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук. (4 р.)
2. В. п. — о. с. 1—2 — колові рухи руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з найширшою амплітудою. (По 4 р.)
3. В. п. — стійка ноги нарізно, зігнуті руки перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба. (По 4 р.)
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. 4—6 р.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Дерева хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба. (4 р.)
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки на стегна; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне. (4—6 р.)
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше. (По 4 р.)

8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи. (8—10 р.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Вінні-Пух побачив Високий-Превисокий дуб з медом у вулику на верхівці й бджолами та побіг до нього.

Розвиток швидкості: рухлива гра «У ведмедя у бору»

Вибирають ведучого — «ведмедя». Для нього на майданчику відгороджують місце для «барлога». На протилежному кінці — діти. За сигналом учителя діти йдуть до ведмежого «барлогу», підходять якнайближче і промовляють:

У ведмедя у бору
Гриби, ягоди беру,

А ведмідь сидить
І на нас ричить.

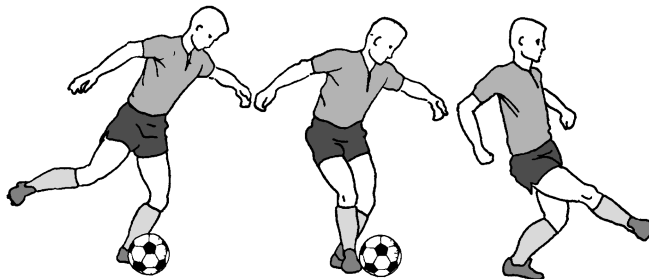
Після цих слів «ведмідь» починає ловити дітей, а ті намагаються сховатися в свій «будиночок». Спійманих дітей «ведмідь» відводить до себе в «барліг». Вони пропускають одну чергу гри. Коли «ведмідь» спіймав 4—5 дітей, признають нового «ведмедя».

ОМВ. «Ведмідь» не має права вийти з «барлога», поки діти не скажуть останнє слово вірша. Того, хто вийшов за лінію майданчика, вважають спійманим. «Ведмедю» дозволено ловити дітей тільки до лінії «будинку».

— Заліз ведмідь лапою у вулик, а на нього напали бджоли. Захищаючи свою домівку, вони погнали Вінні-Пуха так, як футболісти ганяють футбольний м'яч.

Техніка виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи

ОМВ. Під час удару вага тіла переміщується на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч знаходиться на рівні носка опорної ноги, приблизно за 10 см збоку. Носок ноги, якою учень завдає удару, розвернутий назовні під прямим кутом (щодо опорної ноги), внутрішнім боком уперед і в такому положенні зберігається як у момент удару, так і після нього.



Послідовність навчання

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.

— Вінні-Пух зрозумів, що йому бракує витривалості, бо бджоли гналися за ним дуже довго.

Розвиток витривалості: біг у чергуванні з ходьбою (2,5 хв)

ОМВ. По колу, одне за одним.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Заморився Вінні-Пух. Зараз йому потрібно ніжки розтягнути.

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

— Йому все ж таки вдалося втекти від бджіл і навіть більше... Хоча він і не зміг узяти меду з вулику, але все ж таки лапу вмочив та облизав.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 92 «КАЧИНІ ІСТОРІЇ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи.
2. Розвивати швидкість рухливою грою «Шпаки».
3. Розвивати витривалість стрибками зі скакалкою.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі, скакалки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Качур Дональд Дак вирушає на службу на флоті, тому віддає своїх трьох племінників (Крячика, Квачика і Кручика) під опіку дядька — багатого скнари, найбагатшого качура світу Скруджа МакДака. Спочатку Скрудж байдуже ставиться до дітей та переймається тільки тим, аби вони не заважали йому.

Він випускає їх погуляти.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 91.

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

— Але його племінники каченята виявилися дуже кмітливими. Вони вирушили в тренажерну залу і на фітнес.

Комплекс ЗРВ.

ОМВ. Див. урок № 91.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Крячик, Квачик і Кручик стають свідками викрадення бандою Барбосів моделі корабля з колекції МакДака й вирішують завадити їм. Скрудж бачить, що його внучаті племінники такі самі, яким він був у юності, а кораблик виявляється вказівником до легендарного скарбу. МакДак з племінниками, їхньою нянькою Кряквою й онукою Крякви Пір'інкою вирушає на пошуки.

Розвиток швидкості: рухлива гра «Шпаки»

На одному боці майданчика накреслено кола діаметром 1 м і «шпаківні». Усі діти — «шпаки». Їхня кількість непарна, а до «шпаківні», можуть «залітати» тільки двоє «шпаків». Якщо кількість дітей у класі парна, то у грі може взяти участь учитель. Після слів учителя: «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком у різних напрямках якнайдалі від «шпаківень». Після слів: «Шпаки прилетіли!» учні швидко біжать до «шпаківень». Дитина, яка спізнилася зайняти місце у «шпаківні», програла.

— Скарб також хочуть знайти старий авантюрист Ель Капітано й Хапун Дерихвіст — другий найбагатший качур світу. Їм удається знайти схований у горах золотий скарб, але спрацьовує пастка. Злодії отримують м'ячем по лобі.

Техніка виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи

ОМВ. Див. урок № 91.

— Скрудж завдяки своїм близьким переборює жадобу до золота.

Розвиток витривалості: стрибки зі скакалкою (2 хв)

ОМВ. Відновити дихання після стрибків.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Племянники пояснили дяді, що слід розминати лапки, аби мати змогу швидко пересуватися.

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

— Пілот Форсаж МакКряк усіх устиг забрати. МакДак втратив золото, проте почав цінувати родину.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 93 «ЦИБУЛІНО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Закріпити техніку виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи.
2. Розвивати швидкість футбольною естафетою.
3. Розвивати витривалість бігом.
4. Розвивати гнучкість.

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Цибуліно — хлопчик-цибулина. Усупереч загальній думці, що від цибулі течуть сльози, він дуже веселий і добрий хлопчик. Одного разу принц Лимон ходив вулицями свого міста.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 91.

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

— Цибуліно випадково наступив йому на ногу. Принц, розлютившись, наказав відшукати злочинця. Старий Цибулоне, батько Цибуліно, щоб урятувати сина, узяв його провину на себе, сказавши, що він сам наступив принцові на ногу. Старого відразу схопили й заарештували. Цибуліно вирішує за будь-яку ціну врятувати батька і для цього багато тренується.

Комплекс ЗРВ

ОМВ. Див. урок № 91.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Цибуліно допомагають друзі — юний граф Вишенька (спадкоємець графинь Вишень), дівчинка Редиска, скрипаль Груша. Вони починають швидко діяти.

Розвиток швидкості: футбольна естафета

Учні шикуються у 3—4 колони з однаковою кількістю учасників. Попереду на відстані 3 м від кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом ведучий по черзі виконує удар по м'ячу у вивчений спосіб кожному гравцеві своєї команди. Гравець команди виконує передачу м'яча (такий самий удар) до ведучого, а сам стає в кінець колони. Виграє команда, яка швидше завершить передачу м'яча.

— Вони також допомагають куму Гарбузу врятувати його будинок від утисків жадібного синьйора Помідора. Вони на знак протесту грали у футбол помідорами замість м'ячів.

Техніка виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішнім боком стопи

ОМВ. Див. урок № 91.

— Подруга Цибуліно Редиска порадила йому набратися терпіння й витримки, а також підказала, як можна виховати в собі витривалість.

Розвиток витривалості: біг (3—3,5 хв)

ОМВ. Відновити дихання після бігу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Друзі розминають ніжки та перетворюються на каратистів.

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

— Синьйор Помідор, розлютившись за футбол помідорами, схопив Цибуліно за волосся, у результаті чого хлопчик-цибулинка вистрілив йому цибульною кислотою в очі. Помідорів заплакав. Цибуліно визволив свого батька і переміг злого та дурного принца, а його поплічників вигнав з міста.

Друзі, завжди захищайте свої родини й родичів, допомагайте їм, не кривдьте, любіть й цінують батьків.

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 94 «КАСПЕР»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Навчати зупинок та ведення м'яча.
2. Навчати стрибка у довжину з місця.
3. Розвивати спритність та швидкість рухливою грою «Боротьба за м'яч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Лікар Харві подорожує разом зі своєю донькою Кет країною. Вони опиняються в Віпстафі — маєтку, у якому мешкають три злі привиди: Стретч, Стинкі й Фатсо.

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

ЗРВ у русі

Ходьба на носках, руки вгору	15 м	У колоні по одному; дистанція 1 м
Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину	2 × 10 м	Вправа для формування постави
Перекатом з п'яти на носок	10—15 м	Вправа для розвитку координації рухів
Ходьба в повному присіді, руки на стегнах («гусячий крок»)	5—6 м	Спина пряма
Стрибки в повному присіді («жабки»)	8—10 м	Вправа для розвитку м'язів ніг
Біг (руки в сторони) — «літачки»	25—30 м	Вправа для розвитку координації рухів у русі
Біг «змійкою»	25—30 м	Дистанція — 1 м
Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих	20—25 м	Відновлення дихання

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—21 хв)

— Власниця особняка, міс Керріган, наймає лікаря Харві, аби їх вигнати, сподіваючись знайти нібито заховані в замку скарби. Кет знайомиться з Каспером — дружельюбним привидом дитини, що відрізняється від своїх злих дядьків. Вони потоваришували.

А на день народження Кет подарувала Касперу футбольний м'яч, аби вони разом могли грати у футбол.

Ведення м'яча носком

ОМВ. Під час ведення м'яча по прямій лінії найзручнішим є штовхання його носком. На відстань 30 м.

Зупинка підошвою м'яча, що котиться

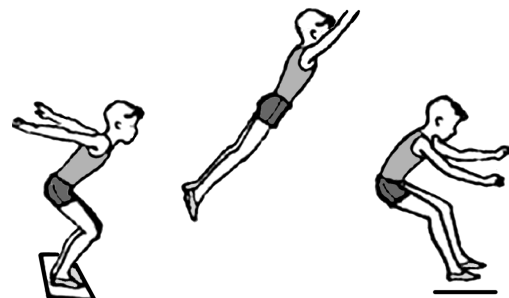
ОМВ. Дві колони учнів шикуються одна навпроти другої. Відстань між ними — 10 м, зі зміщенням на 1 м. Двоє ведучих з кожної колони прямують із м'ячами, аби одночасно зупинитися в центрі. Зупиняють м'яч підошвою, міняються м'ячами і повертаються назад до своїх колон. Решта учнів по черзі виконують цю вправу.



— Тим часом міс Керріган наказує своєму адвокатові Дібсу стежити за лікарем Харві й Кет, яка встигнула подружитися з Каспером. Дівчинка прагне влаштувати вечірку, аби сподобатися своїм однокласникам, особливо хлопцеві на ім'я Вік. Але обставини складаються так, що лікар Харві стає приви́дом, а ліків, що винайшов батько Каспера, вистачає тільки на одного... Лікар Харві винаходить новий вид пересування — стрибками.

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. Поштовхом двох ніг. Стрибок виконують з в. п. вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед — угору. Вправу починають з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз — уперед — угору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед — угору. Згинаючи ноги у колінних суглобах, підтягують їх до грудей (у групування). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносять уперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. У стрибках на результат за умови відмінного місця для приземлення допускають винесення гомілки вперед під час приземлення, але з обов'язковим наступним згинанням ніг у колінному суглобі. Під час стрибків на твердій поверхні обов'язковими є м'яке приземлення і збереження рівноваги.



— Друзі полюбують грати.

Рухлива гра «Боротьба за м'яч»

Учні класу об'єднуються у 2 команди і розбігаються завою, ведучий дає м'яч команді. Команда з м'ячем має зробити 10 передач (ведення та зупинки у раніше вивчений спосіб) так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Якщо команда-суперниця перехопить м'яч, гра триває.

ОМВ. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда, яка отримає більше балів.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Пожертвувавши можливістю знову стати людиною, Каспер отримує шанс потанцювати з Кет на балу. Добрий привид перетворює Каспера на живого хлопчика всього на одну годину.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 95 «ПІТЕР ПЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити раніше вивчені елементи (бігові вправи).
2. Повторити зупинки та ведення м'яча (естафета).
3. Повторити стрибок у довжину з місця.
4. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Ривок за м'ячем».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Пітер Пен — хлопчик, який не хоче дорослішати. Він постійно залишається юним. У нього зберігаються молочні зуби. Він утік з будинку крізь димар і полетів у Кенсінгтонські сади, де познайомився з феями. Пізніше він жив у Нетландії у компанії зниклих хлопчиків — тих, які згубилися в Кенсінгтонських садах разом з Венді Дарлінг. У нього є власна фея Дінь-Дінь. Її його запеклий ворог — Капітан Крюк.

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

ЗРВ у русі

Ходьба на носках, руки вгору	15 м	У колоні по одному; дистанція 1 м
Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину	2 × 10 м	Вправа для формування постави
Перекатом з п'яти на носок	10—15 м	Вправа для розвитку координації рухів
Ходьба в повному присіді, руки на стегнах («гусячий крок»)	5—6 м	Спина пряма
Стрибки в повному присіді («жабки»)	8—10 м	Вправа для розвитку м'язів ніг
Біг (руки в сторони) — «літачки»	25—30 м	Вправа для розвитку координації рухів у русі
Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих	20—25 м	Відновлення дихання

Перешикування на 1—2 (для утворення двох колон) або перешикування в коло по двоє.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—21 хв)

— Одного разу Капітан Крюк наказує своїм маленьким злодюжкам украсти чарівний скарб, за допомогою якого можна опинитися в іншому світі. Це маленька планета, що знаходиться в центрі Всесвіту, де зупинився час. Сюди потрапляють люди з різних сторіч. Колись у неї потрапили пірати ХІ століття, а також плем'я індіанців. Індіанці намагаються захистити дерево духів. Між ними вже давно точиться боротьба.

Дві команди протистоятимуть одна одній.

Раніше вивчені елементи (бігові вправи)

- Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку;
- з різних в. п.;
- біг з високого старту до 30 м;
- біг приставними кроками, «змійкою» тощо.

Ведення м'яча носком; зупинка підшвою м'яча, що котиться (естафета)

ОМВ. Дві колони учнів шикуються одна навпроти іншої. Відстань між ними — 10—20 м, зі зміщенням на 1 м. Двоє ведучих з кожної колони прямують із м'ячами (ведення носком), аби одночасно зупинитися в центрі. Зупиняють м'яч підшвою, міняються м'ячами і повертаються до своїх колон. Решта учнів по черзі виконують цю вправу.

— У Неверленд потрапляють Крюк, Пітер і його друзі. Пітер подружився з донькою вождя індіанців Тигровою Лілією. Духи наділяють Пітера вмінням літати. Одна з духів, Дінь-Дінь, стає другом Пітера.

Спробуймо політати, але для цього нам потрібно розігнатися в стрибку.

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. Див. урок № 94.

— У сутичці Пітер відрубав руку Джиммі Гака, яку з'їдає крокодил.

Рухлива гра «Ривок за м'ячем»

Гравці об'єднуються у 2 команди, які шикуються у дві колони. Обирають ведучого і дають йому м'яч. Кожен гравець колони отримує свій номер. Коли вчитель говорить номер, ведучий кидає м'ячі, а гравці з двох команд біжать за м'ячем.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Незважаючи на те, що Пітер знайшов спосіб вільно переміщатися між нашим світом і Неверлендом, він із друзями вирішує залишитися в Неверленді, аби ніколи не старіти.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 96 «МАУГЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Закріпити раніше вивчені елементи (бігові вправи).
2. Закріпити зупинки та ведення м'яча (естафета).
3. Закріпити стрибок у довжину з місця.
4. Розвивати швидкість рухливою грою «День і ніч».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Хлопчик на ім'я Мауглі потрапляє в дикі джунглі, де його приймають до себе у зграю вовки. Щодня він росте, міцнішає й розумнішає. Його навчають вовк Акелла й пантера Багіра, а кращими друзями стають ведмідь Балу й удав Каа. Вони намагаються передати юному сміливцеві всі свої знання про цей світ. У відповідь на доброту тварин Мауглі опікується своїм оточенням, поважає й шанує їхні правила. Загальна любов оточує хлопчика, адже, на його думку, вони всі однієї крові та є братами й сестрами одне для одного.

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

ЗРВ у русі

ОМВ. Див. урок № 95.

Перешиккування на 1—2 (для утворення 2 колон) або перешиккування в колону по двоє.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—21 хв)

— Звірі навчають Мауглі: «Тато Вовк навчав його своєї справи»; «Від Балу він дізнався, що мед і горіхи — так само смачна їжа, як і сире м'ясо»; Багіра показувала, як полювати, попереджала про пастки на стежці й небезпечного Шерхана. За науку хлопець платить добротою, допомагає звірам у скрутні хвилини їхнього життя, витягає колючки з їхніх лап. Друзі й родина Мауглі можуть не боятися колючок і швидко бігати.

Раніше вивчені елементи (бігові вправи)

ОМВ. Див. урок № 95.

— Але в цьому світі завжди будуть ті, хто прагне встановити свої правила й порядки, навіть у диких джунглях. Завдяки навчанню друзів, з дитини виросла доросла й сильна особистість, безстрашна людина, нещадна до тих, хто бажає скривдити кожного з її «родини». Навіть тигр Шерхан не зміг упоратися із Мауглі та був переможений ним. Після такої перемоги вовки закликають Мауглі очолити зграю, стати королем джунглів і дарують йому... футбольний м'яч!

Ведення м'яча носком; зупинка м'яча, що котиться підшвою (естафета)

ОМВ. Див. урок № 95.

— Багіра показувала, як потрібно правильно й спритно полювати. Слід заїтися, підготуватися до стрибка й швидко накинутися на здобич.

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. Див. урок № 94.

— Коли Мауглі був маленьким, звірі часто веселили його іграми.

Рухлива гра «День і ніч»

На відстані 2—3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Обабіч них на відстані 15—20 м креслять лінії «будинків». Дітей об'єднують у дві рівні команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Одна команда називається «День», інша — «Ніч». За сигналом учителя «День!» команда «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей рахують, а потім вони повертаються на свої місця. Гра повторюється кілька разів, після чого вчитель рахує кількість спійманих дітей у кожній команді.

ОМВ. Ловити дозволено лише до лінії «будиночка». Перемагає команда, у якої виявиться більша кількість спійманих гравців суперника.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Любов і вірність, дружба й дотримання правил допомогли Мауглі усвідомити всю цінність життя. Мауглі виріс і став сильною особистістю з добрим серцем та ясным розумом.

Казка навчає завжди залишатися чесним у будь-якій ситуації. Навчає поважати своїх рідних, близьких і оточуючих, а також тих, хто тебе виростив та виховав. Природа — це будинок людини, тому його потрібно берегти, намагатися жити в злагоді з навколишнім світом.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 97 «ПРИГОДИ ДВОХ ДРУЗІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Ознайомити з фізичною культурою як сукупністю різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.
2. Повторити раніше вивчені елементи (стрибкові вправи).
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Лисиця і кури».

Інвентар: музичний програвач, свисток, скакалки, площина заввишки до 40 см, гімнастична палиця, гумова мотузка, мати, м'ячі, лави.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Теоретико-методичні знання. Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Заняття спортом і фізичною культурою зміцнюють ваше здоров'я, посилять опір простудним захворюванням, поліпшать настрій. Під час уроків або секційних занять ви виконуєте багато вправ. Абсолютно кожна вправа сприяє вашому здоров'ю. Рухливі ігри зміцнюють ваші ноги, поліпшать настрій, розвинуть спритність і швидкість. Тривалий біг виховає витривалість. Вправи на розтягування сприяють гнучкості. А силові вправи зроблять вас сильними і міцними.

— Шестирічна дівчинка Маринка прийшла з мамою в магазин «Дитячий світ». Там мама купила їй лялькового хлопчика в окулярах, якого Маринка назвала Умнюшкіним. Поміж інших іграшок, Умнюшкін уважався найрозумнішим, адже він уже розв'язував завдання і приклади з підручника математики для п'ятого класу! Маринка весь вечір грала з Умнюшкіним. Але вночі він вирішив втекти від Маринки назад у магазин, де ляльки влаштували справжній цирк!

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

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба приставним кроком (правим, лівим) із присіданням (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба випадами (10 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба у напівприсіді (10 с); ходьба звичайна (10 с); легкий біг із прискоренням темпу (30 с); ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (для утворення 2 колон) або перешиккування в колону по двох.

ЗРВ на місці

1. «Який великий цирк!» В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.))

2. «Голуби». В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп середній. (8—10 р.))

3. «Веселі мавпочки». В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.))

4. «Тигр». В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих). (ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.))

5. «Повітряні гімнасти». В. п. — стоячи, ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих). (ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.))

6. «Дівчинка в чемодані». В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою коліна, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п. (ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний. (8 р.))

7. «Ведмежата». В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п. (ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.))

8. «Клоуни». В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад. (ОМВ. Темп виконання швидкий. (20 р.))

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом). (ОМВ. Темп виконання повільний. (4—5 р.))

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

— Умнюшкін узяв в однієї з ляльок іграшкову парасольку і під час утечі від Маринки стрибнув з нею з квартирки. На вулиці Умнюшкін познайомився з іншим ляльковим чоловічком, який застряг у листках дерева, погнавшись за кішкою. Умнюшкін допоміг йому злізти і, переконавшись, що чоловічок дуже хитрий, придумав йому ім'я Хітрюшкін. Наздоганяючи одну з кішок, друзі потрапили в підвал, крізь який потрапили в Країну Котів, де було все так само як у людей, але меншого розміру. Якщо країна казкова, то все там було казковим — розмовляють кішки, дерева, на яких замість фруктів росли... сосиски!

І все б нічого, але Країну Котів завоювали злі пси із сусідньої Країни Собак. Вони заборонили котам їсти сосиски з дерев, а замість цього самі збирали їх і продавали в інших країнах. Друзі вирішили перехитрити собак, переодягнувшись у казкових кішок, які стрибають.

Раніше вивчені елементи (стрибкові вправи) (ОМВ. Вибірково.)

- **Стрибки на місці** (на одній, двох ногах, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом; з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком);
- **стрибки зі скакалкою:** стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;
- **стрибки в глибину** з висоти до 40 см з м'яким приземленням; зіскок із гімнастичної лави вигнувшись;
- **стрибки у висоту** через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу; застрибування на підвищену опору (3—4 мати, складені один на один) і зістрибування вигнувшись;
- **стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг.**

— Потрапивши в Країну Котів, Умнюшкін і Хітрюшкін познайомилися там з кошеням Авоською. Авоська жив із дідусем і двома братами: кошенятами Сосілапом і Лапососом. Тата Авоськи схопили пси-стражники та ув'язнили. Друзів-чоловічків обурили порядки, що панували в країні. Вони разом з Авоською вирушають на пошуки його тата.

Рухлива гра «Лисиця і кури». 3-поміж учасників обирають «лисицю», «півня» і «мисливця». Решта учасників — «кури». У залі розставлено 3—4 гімнастичні лави — «сідала» для «курей». «Лисиця» знаходиться в дальньому кутку зали. «Мисливець» (з двома м'ячами) знаходиться у протилежному кутку. «Півень з курями» гуляють залом, «збирають зерна». «Лисиця» за сигналом починає підкрадатись до «курей». «Півень», помітивши її, кричить: «Ку-ку-рі-ку!». «Кури» стрибають на «сідала», «півень» стрибає останнім. «Лисиця» хапає ту «курку», яка не встигла скочити на «сідало» або зістрибнула з нього, і веде її із собою, «мисливець» у цей час стріляє в «лисицю». «Вбиту лисицю» замінюють іншою.

ОМВ. За один набіг «лисиця» не забирає більше однієї «курки». За сигналом «лисиця» залишає «куратник».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2—3 хв)

— Багато довелося пережити друзям: і напад псів-стражників, і підступність кота-старости, і хитрість першого міністра шакала Гіта. Але, розумно застосувавши хитрість Хітрюшкіна, розум Умнюшкіна, доброту кошеняти Авоськи і допомогу котів-партизанів, їм вдається прогнати злих собак із Країни Котів.

Шікування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку:

1. Закріпити раніше вивчені елементи (стрибкові вправи).
2. Розвивати швидкісну витривалість рухливою грою «Потяг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, скакалки, площина заввишки до 40 см, гімнастична палиця, гумова мотузка, мати, обручі, лави, дві високі стійки або позначки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Відкривається черговий продуктовий супермаркет, у якому є живі продукти і не тільки. Щоранку продукти співають пісню про кращий світ, у який люди відносять їжу, де на них чекає вічне холодильне блаженство. Головні герої нашого уроку — це лимон Фоззі і морква Бетті, які знаходяться на різних полицях і мріють подружитися.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 97.

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 колон) або перешикування в колону по двоє-троє.

ЗРВ на місці

1. «Яка висока полиця!»

В. п. — о. с. 1 — підвестись на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).

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

2. «Іван-покиван».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

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

3. «Веселі іграшкові мавпочки».

В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

4. «Пластилін».

В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

5. «Желе».

В. п. — стоячи, ноги разом, руки вгору, 1—2 — прогин назад за руками, подивитись назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

6. «Скріпка».

В. п. — о. с. 1—2 — нахил вниз, дістати головою коліна, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний. Ноги не згинати. (8 р.)

7. «Ножиці».

В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній. (8 р.)

8. «Клоуни».

В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий. (20 р.)

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Фоззі і Бетті вирішують доторкнутися одне до одного кінчиками пальців. Ближче до кінця дня обидва продукти опиняються у візку покупця. Усі продукти щасливі, що нарешті опиняться поруч зі своїм господарем і знаходитимуться у Великому крижаному царстві холодильника вічно. Але тут у візок потрапляє банка гірчиці, яка змінює настрій всіх продуктів візка. Фоззі і Бетті зважилися покуштувати цю гірчицю та почали стрибати від її пекучості у візку!

Раніше вивчені елементи (стрибкові вправи)

ОМВ. Див. урок № 97.

— Але гірчиця виявилася розумним соусом і швидко змінила свій смак із гострого на більш ніжний. Друзям дуже сподобався новий смак гірчиці. Бетті вирішила покликати своїх друзів капусту та картоплю. Вони об'єдналися у велику овочеву зв'язку, схожу на потяг, і почали хороводити.

Рухлива гра «Потяг»

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м), оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

ОМВ. Можна чіпляти по одному учасникові. Можна чіпляти по двох учасників. Можна чіпляти всю команду.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—6 хв)

— Господиня повернулася додому і розклала куплені продукти в холодильник. Мрія продуктів збулася — вони потрапили в царство холоду і льоду. Улаштували в холодильнику вечірку з танцями і піснями.

ОМВ. Можна виконати «танок маленьких каченят».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 99 «ДОЛИНА СОЛОДОЩІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку:

1. Повторити раніше вивчені елементи (вправи для метання).
2. Розвивати влучність, силу кидка рухливою грою «Влучно в ціль».
3. Виконувати вправи для формування постави.

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі та мішечки з піском для кожного учня, дрібні предмети-позначки, 10 кеглів або пластмасові пляшки з-під води.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні ми вирушимо до долини солодощів. Усі діти люблять солодощі. Чи є такі, хто не люблять? Підведіть руки, будь ласка!

Отже, вирушаємо до яскравого та смачного світу, де все пахне ваніллю, печивом та фруктами.

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

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. Див. урок № 97.

— Ми прийшли до вафельної станції.

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох колон) або перешикування в колоду по двоє-троє.

ЗРВ на місці

ОМВ. Див. урок № 97 (без назв вправ).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Безе, меренги, варення, джем, повидло, мармелад, конфітур, грильж, желе, зефір, пастила, цукерки, ірис, карамель, льодяники, креми, марципани, помадка, суфле, халва, лукум, цукати, шоколад, торти, печиво, пироги солодкі, ватрушки, булки, пончики, кекси, ромові баби, пряники та інші смаколики вилітають з прилавків магазинів і починають танцювати навколо вас. Потім падають вам на голову, утворюючи корону.

Вправи для формування постави

Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з короною).

Кисті рук зчепити за спиною, праву руку тримати зверху над лопатками, ліву — внизу під лопатками («замочок»), змінювати положення рук. Виконувати вправу, перекладаючи дрібні предмети з руки в руку за спиною.

ОМВ. Зберігати правильну поставу, намагатись не втратити мішечок. (По 8 р.)

— А солодощі плывуть до вас. Їх стає дедалі більше. Їх уже нікуди складати. Потрібно якось заради справи!

Раніше вивчені елементи (вправи для метання):

- тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою;
- ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги;
- метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці;
- метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8—10 м.

— Добре впорались! Залишилися найкращі та найулюбленіші солодощі. А зараз можемо пограти.

Рухлива гра «Влучно в ціль»

Місце для гри окреслюють. У ряд ставлять 10 кеглів (5 одного кольору і 5 іншого). Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води. Гравців об'єднують у дві команди. Кожна з них розташовується за лицьовими лініями на відстані 6—10 м від кеглів. Усі гравці отримують по малому м'ячику. За сигналом учителя збивають кеглі. Одна команда збиває кеглі одного кольору, інша — іншого кольору.

ОМВ. Кидати м'яч можна у різні способи. Гравці не повинні заходити за свої лінії, де стоять їхні команди. Збивати необхідно свої кеглі, а не кеглі команди-суперниці.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—6 хв)

— Нагадаю вам, що надмірне вживання солодощів може призвести до карієсу та надмірної ваги. Солодощі слід їсти в помірній кількості. Ви дуже добре сьогодні попрацювали, закріпили всі знання за рік, всі навички. З наступного уроку ми починаємо підбивати підсумки за весь навчальний рік. Прошу вас поставитися до цього серйозно, зі старанністю, аби виявити гарні результати та результати, яких ви досягли за перший рік навчання в школі.

ОМВ. Можна виконати «танок маленьких каченят» або гру на увагу, якщо залишився час.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ

Дата _____

Клас _____

100	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН: Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів. Підбиття підсумків за рік. Нагадати про правила безпеки під час літніх канікул!!!	

Додаток 1. УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. Спринтерський біг до 30 м

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовують) і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не зменшуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксують окремо.

Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замахи руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Тестування здійснюють відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинне бути на одному рівні.

3. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання: секундоміри; виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і стоять нерухомо. За сигналом стартера

вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!». Час кожного фіксують окремо.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 × 9 м)

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями; за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії; 2 дерев'яні кубики (5 × 5 см).

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасник набуває положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за наступним кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження

Результат учасника визначають за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидають, спробу не зараховують. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами — 20—30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, аби уникнути їхнього згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками

якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Вправу слід виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують.

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопці, дівчата)

Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2—3 см; лава; магnezія; брус чи перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину. На ширині плечей руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправу повторюють стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодну умову.

Загальні вказівки і зауваження

Кожному учасникові дозволено лише один підхід до перекладини.

Заборонено розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняють, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше ніж двічі поспіль.

6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)

Обладнання: перекладина діаметром 2—3 см, установлена на висоті 95 см; магnezія.

Опис проведення тестування

Учасник тестування набуває положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги — це суцільна лінія. За командою «Можна!» він, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, набуваючи вису лежачи. Вправу повторюють стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодну умову.

Загальні вказівки і зауваження

Заборонено згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи понад 3 с.

Дозволено робити лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняють, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж двічі поспіль.

Додаток 2. ОРІЄНТОВНІ ПОКАЗНИКИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 1-х КЛАСІВ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній		
Швидкість: біг на 30 м, с.	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року		
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Дівчатка — 800 Хлопчики — 1000	
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Дівчатка — 4 Хлопчики — 2	
Сила: <i>підтягування у висі лежачи (дівчатка), разів</i> <i>підтягування у висі (хлопчики), разів</i> <i>або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів</i>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) Дівчатка — 7 Хлопчики — 9 Дівчатка — 6 Хлопчики — 10	
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Дівчатка — 14,1 Хлопчики — 13,6	
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Дівчатка — 90 Хлопчики — 100	

ЛІТЕРАТУРА

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х. : «ОВС», 2001. — 112 с.
2. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). — Тернопіль : ТДПУ, 2003. — 164 с.

Інтернет-ресурси

- <https://znaniya.com/task/13591302#readmore>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зверополис#Сюжет>
- <http://www.poznavayka.org/zoologiya/lenivets-samyiy-medlitelnyiy-zver/>
- http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blog-post_8496.html
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Ли_Брюс
- <https://uchim.org/sochineniya/na-temu-vesna>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Шевченко,_Андрей_Николаевич
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Робин_Гуд
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_\(мультфильм\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_(мультфильм))
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Бубка,_Сергей_Назарович
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Крошка_Енот
- <http://www.novapedahohika.com/noloms-877-1.html>