



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

2

СЕМЕСТР

2-ге видання



Харків
Видавнича група «Основа»
2020

Ільницька Г. С.
І-48 **Фізична культура. 3 клас. 2 семестр / Г. С. Ільницька. —**
2-ге видання. — Х. : Вид. група «Основа», 2020. — 111, [1] с. :
іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-3916-3.

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 48 уроків для 3-го класу згідно з навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 1—4-х класів Нової української школи та відповідає вимогам нового Державного стандарту (2018). Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Посібник «Мій конспект. Фізична культура. 3 клас. 2 семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Для вчителів фізичної культури, класних керівників і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

Навчальне видання
Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

3 клас. 2 семестр

2-ге видання

Відповідальний за видання: *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор: *Є. С. Островський*
Редактор *В. М. Андрєєва*

Підп. до друку 15.12.2020. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Наклад 2000 прим. Зам. № 20-12/01.
ТОВ «Видавнича група «Основа»».

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

Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

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

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 81 «Робін Гуд»	63
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 82 «Майкл Джордан»	65
ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ	5	Урок № 83 «Сергій Бубка»	69
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ</i>		Урок № 84 «Немає слова „не можу“»	71
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ		Урок № 85 «Супер Маріо»	73
ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ	9	Урок № 86 «Герої в масках»	77
Уроки № 49—51 «Встигнути все»	9	Урок № 87 «Черв'як Джим»	79
Урок № 52 «Історія м'яча»	11	Урок № 88 «Єгиптус»	81
Урок № 53 «Супербаскет»	13	Урок № 89 «Ахілес»	83
Урок № 54 «Підготовка до корфболу»	15	Урок № 90 «Геракл»	85
Урок № 55—57 «Здоровий спосіб життя		Урок № 91 «Легка атлетика —	
та спорт»	17	„королева спорту“»	87
Урок № 58 «Звірополіс»	21	Урок № 92 «Андрій Шевченко»	89
Урок № 59 «Цар звірів»	23	Урок № 93 «Бокінг»	91
Урок № 60 «Репортаж»	25	Урок № 94 «Про стрибки»	93
Урок № 61 «Ода спорту»	27	Урок № 95 «Африканське плем'я»	97
Урок № 62 «Здоров'я»	29	Урок № 96 «Мауглі»	99
Урок № 63 «Король Слон»	31	Урок № 97 «Лісові Олімпійські ігри»	101
Урок № 64 «Лілія Подкопаєва. Історія успіху» ...	33	Урок № 98 «Малі Олімпійці»	103
Урок № 65 «Ірина Дерюгіна»	35	Урок № 99 «Долина солодоців»	105
Урок № 66 «Тролі»	37		
Уроки № 67—69 «Акробати»	39	ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ	
Урок № 70 «Про розумне Здоров'я»	41	ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ	107
Урок № 71 «Скакалочка»	43		
Урок № 72 «Китайський фестиваль»	45	ДОДАТКИ	108
Урок № 73 «Джекі Чан»	47	Додаток 1. Умови виконання вправ	
Урок № 74 «Робінзон Крузо»	49	для визначення динаміки змін	
Урок № 75 «Брюс Лі»	51	показників розвитку	
Уроки № 76—78 «Машина часу. Олімпійські ігри		фізичних якостей	108
Стародавньої Греції»	53	Додаток 2. Орієнтовні показники оцінювання	
Урок № 79 «У лісі»	59	фізичного розвитку учнів	
Урок № 80 «Спорт для всіх»	61	3-х класів	110
		ЛІТЕРАТУРА	111

Передмова

У нашому виданні «Мій конспект. Фізична культура. 3-й клас. 2 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, елементи баскетболу та метання, а у 4-й чверті — метання, стрибки у висоту та довжину, елементи футболу.

Семестр розраховано на 57 уроків, з яких 51 урок — сюжетний, 6 — тестові.

Наше видання допоможе мотивувати учнів до подальших занять фізичним вихованням, бо у змісті конспектів міститься інформація про видатних та відомих світових спортсменів, деякі цікаві факти з їхньої біографії для загального розвитку. Видання побудовано на основі принципів інтерактивного методу.

Ми пропонуємо вчителю 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 3-го КЛАСУ

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

II СЕМЕСТР (57 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>3-тя чверть — 26 годин</i>		
49—51	«Встигнути все». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ зі скакалкою. Тримання та підкидання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Встигнути все»	
52	«Історія м'яча». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Упори. Ловіння м'яча. Рухлива гра «М'яч сусідів»	
53	«Супербаскет». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Передачі м'яча. Упори. Рухлива гра «Передавай-сидай»	
54	«Підготовка до корфболу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Передачі м'яча. Упори. Рухлива гра «Корфбол»	
55—57	«Здоровий спосіб життя та спорт». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Передачі м'яча від грудей. Упори. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Розчави кульку»	
58	«Звірополіс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «Артбол»	
59	«Цар звірів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «Вибивний»	
60	«Репортаж». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Упор на поперечині. Ведення м'яча. Рухлива гра «М'яч сусідів»	
61	«Ода спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із обручами. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Назви передки за м'ячем»	
62	«Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спритні оригінали»	
63	«Король Слон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із обручами. Упори/виси. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Летюча миша»	
64	«Лілія Подкопаєва. Історія успіху». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Сіди. Упори. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце»	
65	«Ірина Дерюгіна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Сіди. Упори. Розвиток сили. Гра-естафета «Бешкетники та порядок»	
66	«Тролі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Сіди. Упори. Розвиток сили. Гра-естафета «Бешкетники та порядок»	
67—69	«Акробати». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Перекид назад. Сіди. Розвиток гнучкості. Розвиток сили. Естафети (67) «Хокей», (68) «Догори — донизу», (69) Віддай швидше	
70	«Про розумне Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Боулінг»	
71	«Скакалочка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Вудка»	
72	«Китайський фестиваль». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перекиди. Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
73	«Джекі Чан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. «Міст». Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Перегони м'ячів»	
74	«Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. «Міст». Метання. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова»	
75	«Брюс Лі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. «Міст». Метання. Розвиток сили. Естафета з обручами	
4-та чверть — 31 година		
76— 78	«Машина часу. Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»	
79	«У лісі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Естафета-слалом	
80	«Спорт для всіх». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Моргання»	
81	«Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Метання. Біг із подоланням перешкод. Ведення м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу»	
82	«Майкл Джордан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із обручами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Естафета «Гігантський крок»	
83	«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із обручами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах»	
84	«Немає слова „не можу“». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Пень»	
85	«Супер Маріо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Найкраща пара»	
86	«Герої в масках». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Гречка»	
87	«Черв'як Джим». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Стрибки у висоту. Вкидання м'яча. Жонглювання. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Граї, та не губи»	
88	«Єгиптус». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки «у кроці». Біг 20 м. Рухлива гра «Ямки»	
89	«Ахілес». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки «у кроці». Біг 25 м. Рухлива гра «Зайці в городі»	
90	«Геракл». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки «у кроці». Біг 30 м. Естафета з обручами	
91	«Легка атлетика — “королева спорту”». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибок у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Запорожець на Січі»	
92	«Андрій Шевченко». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибок у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шпаки»	
93	«Бокінг». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибок у довжину з місця. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Естафета «Хто швидше?»	
94	«Про стрибки». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
95	«Африканське плем'я». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»	
96	«Мауглі». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги». Розвиток швидкості. Танок «Конго»	
97	«Лісові Олімпійські ігри». Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Лисиця і кури»	
98	«Малі олімпійці». Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Потяг»	
99	«Долина солодоців». Організаційні вправи. ЗРВ на місці. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
Орієнтовне комплексне тестування		
100	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	«Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів	

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-ГО КЛАСУ

Дата _____

Клас _____

Уроки № 49—51 «ВСТИГНУТИ ВСЕ»

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчати тримати баскетбольний м'яч. (50 — повторити, 51 — закріпити.)
2. Навчати підкидання м'яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою. (50 — повторити, 51 — закріпити.)
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності, рухової активності рухливою грою «Встигнути все».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні або баскетбольні (мінібаскетбольні, малі тенісні); скакалки; 2 відра або тази; багато дрібних предметів; надувні кульки.

Сюжет уроку

Коли ти спритний, можна встигнути все: ухилитися від стіни, що падає, втекти від людини, яка хоче тобі заподіяти шкоду, перестрибнути яму з крокодилами, ховатися в джунглях від зграї ягуарів, сховатися від дощу з павуків, робити одночасно кілька справ, працюючи обома руками, читати журнал і мити посуд... Урок буде присвячений виконанню кількох справ одночасно руками і ногами.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешикування для утворення трьох шеренг.

Комплекс ЗРВ зі скакалкою

1. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо позаду вниз. 1—2 — крок правою вперед, ліва назад на носок, прогнутися, скакалку відвести назад; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме з другої ноги.

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

2. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо вгору. 1 — присісти, покласти скакалку на підлогу; 2 — встати, руки за голову; 3 — присісти, взяти скакалку; 4 — в. п.

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

3. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною. 1 — згинаючи праву, нахил ліворуч, праву руку вгору, ліву вниз; 2 — в. п.; 3—4 — те саме в іншу сторону.

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

4. В. п. — стоячи, скакалка складена вчетверо попереду. 1 — згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку; 2 — крок правою в стійку ноги нарізно, права попереду; 3 — перемах назад, зігнувши праву; 4 — в. п.

ОМВ. Виконувати чітко під рахунок (16 р.).

5. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони — назад — донизу, скакалка під гомілками. 1—2 — нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку; 3—4 — в. п.

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

6. В. п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгору. 1—2 — з напівповоротом тулуба ліворуч, коло руками вперед, ліворуч від тулуба; 3—4 — те саме в іншу сторону.

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

7. В. п. — лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою. 1—2 — згинаючи ноги вперед, перемахнути ними через скакалку; 3—4 — в. п.

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

8. В. п. — упор присівши, скакалка складена навпіл за ногами. 1 — поштовхом рук набути упор лежачи, не торкаючись/наступаючи скакалки; 2 — поштовхом рук набути упор присівши.

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

9. В. п. — стоячи, скакалка складена навпіл унизу широким хватом. 1 — скакалку вгору і викрут у плечових суглобах; 2 — скакалку вниз — назад; 3 — скакалку вгору і зворотний викрут у плечових суглобах; 4 — в. п.

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

Спокійна ходьба на місці впродовж 30 с.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Тримання мінібаскетбольного м'яча

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

Підкидання малого м'яча під час ходьби по чергово лівою і правою рукою

ОМВ. Виконувати без урахування часу у вигляді естафети, об'єднавши учнів класу у 2 команди. Відстань — 20 м. Перші учасники команд, досягнувши фінішної позначки на дистанції, передають м'яч, прокочуючи його по підлозі наступним учасникам своєї команди.

Рухлива гра «Встигнути все»

Учнів класу об'єднати у 2 команди. Перед кожною командою стоїть ємність (таз або відро), а навколо нього у радіусі 1 м хаотично розкидані дрібні предмети. Завдання: не допустити торкання підлоги надувними кульками. Водночас потрібно покласти дрібні предмети у ємність (поєднана робота на увагу та на спритність). Команда, яка витратить на завдання менше часу, перемогла.

ОМВ. Завдання виконують учні по чергово з урахуванням сумарного часу. Можна фіксувати час на папері, а потім порахувати суму.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками, коліна не згинати (20—25 р.).
2. В. п. — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма (3 р. × 20 с).
3. В. п. — сід ноги разом. Перекочування м'яча по стегнах від себе і до себе.
4. В. п. — сід ноги разом, м'яч у руках. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками з м'ячем, коліна не згинати.
5. В. п. — сід ноги нарізно, м'яч біля стоп. Пружинисті нахили вперед, поклавши руки на м'яч, коліна не згинати.

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 52 «ІСТОРІЯ М'ЯЧА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Сприяти розвитку сили згинанням та розгинанням рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи.
2. Навчати ловіння м'яча.
3. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч рухливою грою «М'яч сусідові».

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

Сюжет уроку

М'яч виник дуже давно й за свою історію існування зазнав багато змін. Він є однією із найдавніших та улюблених іграшок усіх країн і народів. У Давній Греції, Римі та Єгипті м'яч дуже любили. У Давній Греції його уважали ідеальним предметом, оскільки він був у формі сонця. Отже, на думку греків, перейняв його чарівну силу. М'ячі шили зі шкіри та набивали яким-небудь пружним матеріалом, наприклад, мохом або пір'ям птахів, а римляни набивали насінням плодів різних рослин. Також м'ячі плели з кори берези, липи або верби, а прості люди найчастіше м'ячі робили з ганчір'я. Пізніше здогадалися надувати шкіряний м'яч повітрям. Дівчата шили м'ячі з м'яких подушечок, а всередину вкладали камінці, загорнені в берест, або бубонці, отримували водночас м'ячик і брязкальце. Невеликі м'ячі використовували для ручних ігор, а м'ячами більших розмірів грали в ігри на зразок футболу.

У різних країнах для виготовлення м'ячів використовували різні матеріали: м'ячі шили зі шкір тварин, плели з очерету, скручували з ганчірок, вирізали з дерева. 2 тис. років тому, у Римі, вчитель гімнастики Атциус, проходячи повз м'ясну крамницю, звернув увагу на великий бичачий міхур. Надутий повітрям і перев'язаний мотузкою, він висів над входними дверима для краси. Вітер тріпав міхур і стукав ним об стіну, а він відскакував. Атциус купив міхур, приніс додому й обшив його шкірою. Утворився легкий м'яч.

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

Перевірити знання історії виникнення м'яча, зважаючи на теоретико-методичні знання учнів, що були вивчені у 2-му класі. Урок можна провести у вигляді вікторини із системою оцінювання, об'єднавши учнів класу у команди. Доречним буде використання мультимедіа презентації.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (20 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (20—25 с);
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 20 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);

□ ходьба звичайна (20—30 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ із м'ячами

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

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

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

Перешиккування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Ловіння м'яча

ОМВ. Великий м'яч міцно обхопити обома руками з двох протилежних сторін, пальці широко розчепірені; перед ловінням м'яча ноги повинні бути трішки зігнутими, кисті напівзігнутих рук на рівні грудей, лікті спрямовані вниз, долоні розгорнуті вперед — всередину; під час ловіння м'яча, що летить назустріч, удар пом'якшується рухом рук до грудей (до себе). Кидати м'яч способом на розгляд учителя.

Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи

ОМВ. З упору лежачи на стегнах набути упор на зігнутих руках (15 р.).

З упору лежачи набути упор лежачи на зігнутих руках (5—6 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «М'яч сусідові»

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 53 «СУПЕРБАСКЕТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Сприяти розвитку сили згинанням та розгинанням рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи.
2. Навчити передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Передає — сідай».

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

Сюжет уроку

Під час гри в баскетбол гравці бігають і стрибають, нахиляються, задіють руки. Завдяки цьому працюють м'язи всього тіла. Такий вид спорту дає змогу гармонійно розвивати фізичну форму. Баскетбол у дітей розвиває витривалість. Зміцнюється дихальна та серцево-судинна система. Тренування — це найкраща профілактика багатьох захворювань. Юний баскетболіст хворіє на ГРВІ рідше своїх однолітків. Баскетбол корисний для зору, адже потрібно влучити м'ячем у кільце. Ба більше, він допомагає розвивати логічне мислення, оскільки постійно доводиться передбачати дії противника. Регулярні тренування формують твердий характер. Баскетбол — це командна гра, тому ви зможете навчитися будувати налагоджувати взаємини в колективі, співпрацювати з іншими гравцями і просто знаходити собі нових друзів.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (20 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (20—25 с);
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 20 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- ходьба звичайна (20—30 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешукування.

Комплекс ЗРВ із м'ячами

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

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

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.
8. В. п. — вузька стійка, м'яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п.

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

Перешикування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги

ОМВ. Передача м'яча з ударом об підлогу штовханням двома руками від грудей вперед — низ. Місце удару за 2—3 м від того, хто передає. Приділити увагу точності передачі. Можна виконувати у парах або біля стіни (без пари).

Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи

ОМВ. З упору лежачи на стегнах набути упор на зігнутих руках (15 р.).

З упору лежачи набути упор лежачи на зігнутих руках (5—6 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Передає — сідай»

Учасників об'єднують у кілька команд, обирають капітанів. Команди шикуються біля лінії в колону по одному. Попереду 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. Піймавши м'яч, гравець повертає його капітанові й сідає на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а гравці його команди підводяться.

ОМВ. Передачі від грудей у повітрі.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 54 «ПІДГОТОВКА ДО КОРФБОЛУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор на уроках фізичної культури.
2. Сприяти розвитку сили згинанням та розгинанням рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи.
3. Повторити передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Сприяти розвитку спритності та влучності рухливою грою «Корфбол».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); 2 обручі; картки з буквами: К, О, Р, Ф, Б, О, Л (× 2).

Сюжет уроку

Корфбол — це, насамперед, безконтактна та малотравматична гра. Вона стрімко популяризується у світі. На перший погляд, гра схожа на баскетбол. М'ячем також потрібно поцілити у кошик, який тут називають корфом. Та решта правил відрізняються. Наприклад, можна лише пасувати, жодного ведення м'яча. Матч триває 60 хвилин, тож слабакам тут не місце. Майданчик поділяють на дві зони — захисту та нападу. В обох мають стояти гравці кожної з команд. За правилами, їх восьmero й обов'язково обох статей.

Тримати інтригу щодо назви виду спорту до кінця уроку. Впродовж усього уроку надавати підказки.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба звичайна (20 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (20—25 с);
- біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (по 20 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- ходьба звичайна (20—30 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ із м'ячами

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

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

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках. 1 — присід, руки вперед; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.
8. В. п. — вузька стійка, м'яч у руках. 1 — випад правою, руки вгору; 2 — в. п.; 3 — випад лівою, руки вгору; 4 — в. п.

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

Перешикування у 2 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги

ОМВ. Передача м'яча з ударом об підлогу штовханням двома руками від грудей вперед — униз. Місце удару за 2—3 м від того, хто передає. Приділити увагу точності передачі. Можна виконувати у парах або біля стіни (без пари).

Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах та в упорі лежачи

ОМВ. З упору лежачи на стегнах набути упор на зігнутих руках (15 р.).

З упору лежачи набути упор лежачи на зігнутих руках (8 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Корфбол»

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 «к»; хто вдруге — літеру «о»; хто втретє — літеру «р» тощо. Якщо гравець, який кидав м'яч першим, схибив, м'яч переходить до наступного гравця, і той намагається влучити в мішень, аби скласти слово «корфбол» для своєї команди.

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ

Правила рухливих ігор на уроках фізичної культури

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

Урок № 55—57 «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СПОРТ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Клас _____

Завдання уроку

1. Навчити техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці. (56 — повторити, 57 — закріпити.)
2. Навчити переходу із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи — в упор лежачи боком і навпаки. (56 — повторити, 57 — закріпити.)
3. Сприяти розвитку швидкості у бігу за м'ячем/обручем, що котиться.
4. Сприяти розвитку гнучкості стоячи біля опори.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Розчави кульку».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; м'ячі (футбольні, баскетбольні, волейбольні); гімнастична стінка; обручі; по парі надувних кульок на кожного учня, нитка, кеглі/фішки.

Сюжет уроку

Сьогодні в суспільстві дедалі більше людей борються за здоровий спосіб життя. Вони не курять, займаються фізкультурою, не їдять шкідливих продуктів. Їхня головна мета: зберегти здоров'я, щоб вести активне життя і довше прожити. Людина спеціально гуляє на свіжому повітрі, регулярно провітрює квартиру, робить зарядку або пробіжку вранці, займається якимось видом спорту. Так вона підтримує своє тіло в хорошій спортивній формі. Ще один фактор здорового образ життя — це здорове харчування. Люди, які його практикують, дотримують режиму прийому їжі, намагаються їсти тільки натуральні продукти. Вони якомога менше їдять фаст-фуду, продуктів із барвниками і консервантами. У них на столі багато свіжих овочів і фруктів. Щоб не шкодити організму, такі люди обмежують себе в жирній, смаженій, копченій їжі. Адже смачна їжа не означає, що вона корисна. Я вважаю, що здоровий спосіб життя — це добре, тому підтримую його. Я і мої батьки дотримуємо частину правил здорового способу життя. Чому не всіх? У всіх має бути сувора дисципліна, а до цього важко привчитися відразу. Але, можливо, коли-небудь ми будемо дотримувати і всіх правил. Адже я теж хочу бути міцним, сильним і здоровим, щоб не витратити своє життя на хвороби і ліки.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шикування у шеренгу.

Привітання.

Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони (15 с);
- біг у середньому темпі (30 с);
- біг галопом (30 с);
- ходьба (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці

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

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

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

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р. на кожную ногу).

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

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

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

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

ОМВ. Дихання не затримувати (32 р.). Відновити дихання після стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21—23 хв)

Техніка передачі м'яча двома руками від грудей на місці

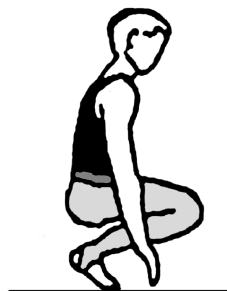
ОМВ. У парах. М'яч підводять до грудей петлеподібним рухом кистей зверху вперед і вниз, потім вгору вздовж тулуба. Кисті «беруться» на себе (максимально розгинаються), маса тіла переноситься на зігнуту в коліні ногу, що стоїть попереду. Нога, що стоїть позаду, майже випрямляється, зберігаючи опору на передню частину стопи, тулуб утримується у вертикальному положенні. Одночасно з випрямленням ноги, що стоїть попереду, починається послідовний розгинальний рух рук у плечових і ліктьових суглобах паралельно майданчику, а тулуб подається вгору — вперед. Останніми до роботи долучаються кисті, виштовхуючи м'яч через вказівні пальці в потрібному напрямку, надаючи йому зворотного обертання. Кисті супроводжують м'яч повним згинанням у променезап'ясткових суглобах і поворотом до положення, коли великі пальці опущені вниз, тильні сторони долонь звернені одна до одної, випрямлені руки розслаблено опускаються вниз. Потім гравець набуває стійки на злегка зігнутих ногах, розподіляючи масу тіла на передню частину стоп.

Розвиток швидкості: біг за м'ячем, що котиться

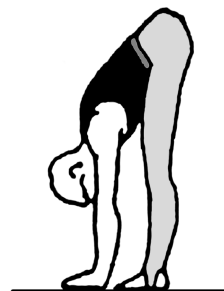
ОМВ. Вишикувати учнів класу у 2 команди. Другі номери кидають м'яч уперед по прямій (як у боулінгу) перед першим у колоні. Перший намагається наздогнати м'яч, добігши до певної позначки. Досягнувши позначки, той, хто біг, повертається обличчям до своєї команди та пасує м'яч (як у боулінгу) до нинішнього другого учасника у команді.

Перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки

Упор присівши

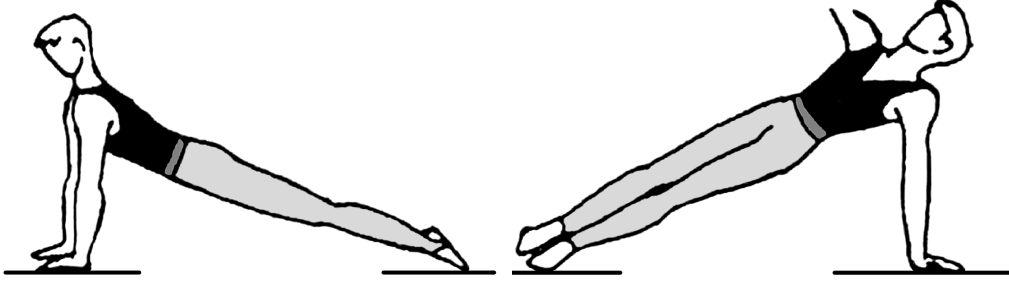


Упор стоячи



Упор лежачи

Упор лежачи боком



Розвиток гнучкості: стоячи біля гімнастичної стінки

1. Хват руками за рейку на рівні пояса до утворення кута 90 град. між тулубом та ногами. Пружинячі рухи тулубом униз — угору (30 с — 1 хв).

ОМВ. Ноги не згинати.

2. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Плавні пружинячі нахили до ноги (30 с — 1 хв).

ОМВ. Тулуб не розвертати, ноги не згинати.

3. Стоячи обличчям до стінки, покласти ногу на рейку на рівні пояса. Розвертаючись праворуч (ліворуч), стати боком до стінки, ногу не опускати на підлогу. 4 розвороти. Зміна ноги (по 30 с).

ОМВ. Темп виконання повільний. Ноги не згинати.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Розчави кульку»

До кожного гомілковостопного суглоба учня прив'язують по одній надувній кульці. Грають у носках, без взуття. Об'єднати учнів у 2 команди, вишикувати у 2 шеренги одна напроти іншої. За командою шеренги наближаються одна до одної, пояснюють правила, вмикають жваву музику, засікають певний час. За цей певний час обидва учасники команд не повинні допустити розчавлення своїх кульок, навпаки — необхідно розчавити кульку суперника, а свою зберегти ухилившись. Гра трохи нагадує боротьбу сумо. Після спливання часу команди підбивають підсумки «уцілілих» кульок. Далі можна проводити гру «на виліт», для визначення найспритнішого учня.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

* Прохання від автора

Будь ласка, зробіть акцент на тому, що не потрібно витрачати свій час на ігри в телефоні, краще вести здоровий спосіб життя й займатися спортом.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Навивпередки за м'ячем»

Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть справа, інша — ліворуч від щита. Відстань між гравцями — 3—4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються захопити м'яч. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів захопити м'яч, оббігає гравців своєї шеренги ліворуч, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці команди-суперниці.

Якщо гравець, який біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то бал нараховується його команді. Інша команда теж отримує бал за те, що її гравець захопив м'яч після кидка по щиту.

Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховують 2 бали. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову повертаються на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше балів.

Рухлива гра «Донеси м'яч»

Кілька пар гравців змагаються між собою, намагаючись якнайшвидше фінішувати:

- ☐ покласти м'яча на плечі та притиснути його головами з обох боків;
- ☐ затиснути м'яча плечима;
- ☐ затиснути м'яча спинами;
- ☐ утримуючи м'яча, затиснути його лобами і рухатись боком.

Перемагає пара, яка фінішувала першою без втрати м'яча.

Комплекс ЗРВ (зарядка)

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

Урок № 58 «ЗВІРОПОЛІС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Навчити упору на поперечині.
2. Навчити ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Артбол».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі баскетбольні, поперечина, волейбольний м'яч.

Сюжет уроку

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

Дітям слід здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба носками нарізно (15 с); ходьба звичайна (15 с); ходьба «як лижник» (20 с); ходьба звичайна (15 с); ходьба із високим підніманням стегон, руки на пояс; ходьба звичайна (10 с); легкий біг із прискоренням темпу (1 хв); ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за ознаками втоми та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці

(цей комплекс можна рекомендувати для виконання ранкової гімнастики)

1. Ходьба на місці (30 с). Темп виконання спокійний.
2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху піднятися на носки, руки через сторони наверх (8 р.).
3. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Колові обертання головою праворуч — ліворуч (по 2—4 р.).
4. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили ліворуч за правою рукою, те саме в іншу сторону (по 8 р.).
5. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед. Повороти тулуба праворуч і ліворуч (по 8 р.).
6. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. Нахил уперед, тягнутися руками до підлоги. Потім — назад, піднімаючи руки нагору (по 8 р., голову не закидати назад, ноги не згинати).
7. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Махи ногами вперед, назад і в сторону (по 8 р. на кожен ногу, ноги не згинати).
8. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Присідання (20 р.). Темп виконання середній.
9. В. п. — сидячи ноги разом. Нахили вперед, торкаючись пальців ніг (8 р., ноги не згинати).
10. В. п. — сидячи ноги нарізно. Нахили за руками до правої — лівої ноги поперемінно (по 8 р., ноги не згинати).
11. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Стрибки на одній і обох ногах. (Тривалість виконання — 1 хв.)
12. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху плавно піднятися на носки й тягнутися руками вгору, потім різко опустити тулуб і руки вниз, максимально розслабити спину й шийний відділ (4 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—16 хв)

Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою

1. Учні стоять на місці, тулуб нахилений уперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розчепірені максимально. Рух передпліччям вгору приблизно на 10–15 см. Руки та кисті з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30–40 см, утримуючи руку в такому положенні.
2. Ведення м'яча на місці (лівою — правою) рукою.
3. Те саме, але руки змінювати за сигналом.
4. Ведення м'яча на місці (лівою — правою) рукою з різною висотою відскоку.
5. Довільне ведення м'яча у ходьбі по прямій до певного орієнтира.

Упор на поперечині

ОМВ. Руки прямі, тулуб і ноги становлять майже пряму лінію, голова прямо, в упорі лікті трішки повернуті в середину, носки натягнуті. Утримувати положення 30 с.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

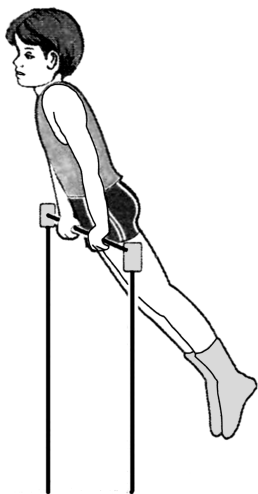
Рухлива гра «Артбол» (за спрощеними правилами)

Кількість гравців у кожній команді однакова (на чолі з капітаном). Майданчик для гри — прямокутник 18×9 м (можна використовувати для цього волейбольний майданчик без сітки). Майданчик розділений середньою лінією навпіл, кожна половина — це сектор однієї команди. Менші (далекі від середньої лінії) сторони поля — лінії капітанів. М'яч — волейбольний. Завдання кожної команди: кидком м'яча влучати у гравців команди суперників — «вибивати» їх з поля. Перед початком гри між командами розігрують майданчик і м'яч (право першого кидка). Гру починає капітан. Він стає на лінії капітанів по інший бік від сектора супротивників. «Вибивати» гравців можна тільки після третього пасу (м'яч передають як усередині сектора, так і на лінію капітанів), робити це можуть і капітан, і члени команди. «Вибиті» гравці йдуть з поля на лінію капітана своєї команди. Якщо один з них «вибиває» гравця команди-суперника, то повертається на поле. Після першого ж «вибитого» гравця своєї команди капітан іде зі свого місця й виходить у поле. Якщо «полонені» зуміли повернутися на поле й на лінії капітана нікого не залишилося, туди повертається капітан. Гра триває до «вибивання» всіх гравців однієї команди, або протягом певного часу (5—15 хв) із підрахунком «вибитих» гравців у кожній команді.

Повні правила гри

- Гравець вважається «вибитим», якщо м'яч, торкнувшись його, впав на майданчик або за його межами;
- м'ячем, який торкнувся землі, «вибити» гравця не можна;
- якщо м'яч торкнувся гравця, а потім, не торкнувшись землі, був спійманий його товаришем по команді, то гравець залишається на полі;
- якщо м'яч торкнувся відразу декількох гравців і впав на поле, то всі гравці йдуть з поля. Якщо м'яч спіймали, то вони залишаються на полі;
- «полонений» виходить на поле один незалежно від кількості «вибитих» гравців, яких він «вибив»;
- капітан команди, «вибитий» із поля, йде на лінію капітана на правах рядового гравця;
- «полонені» не мають права бити м'ячем із кута, за межами бічних обмежувальних ліній. У разі порушення цього правила м'яч переходить до суперників;
- якщо м'яч вийшов за межі майданчика, то його передають на лінію того капітана, до якого ближче знаходиться (відносно до середньої лінії майданчика).

Підбиття підсумків уроку



Урок № 59 «ЦАР ЗВІРІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Повторити упор на поперечині.
2. Повторити ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Вибивний».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі баскетбольні, 2 м'які м'ячі, поперечина.

Сюжет мультфільму

Могутній лев шукає наступника, який міг би управляти звіриним королівством, коли він піде на спочинок. У виборах на роль нового правителя беруть участь двоє кандидатів: розпещений принц і безтурботний віслюк Мангу. Незважаючи на брак у Мангу потрібного досвіду, оптимістичний віслюк переконаний, що зможе перемогти.

Історія Мангу — мрійливого осла, якому судилося посісти найвищу посаду в звіриному королівстві. Народившись у бідності в маленькому містечку, Мангу ніколи не вважав багатство головною цінністю в житті. Його батько завжди вчив його мріяти і боротися за свої мрії, навіть якщо здається, що вони ніколи не зможуть здійснитися. На шляху до трону Мангу зіткнеться з труднощами і перешкодами, але допомога відданих друзів, які щиро вірять у нього, допоможе йому стати тим, ким він хоче.

Сюжет уроку

Нагадайте дітям, що в житті можна досягти багато чого, якщо не боятися мріяти, вірити в себе і займатися спортом. Акцентуйте увагу дітей на користі від спорту, поясніть, що соціальні мережі ніяк не збережуть здоров'я, не вплинуть на зріст та фізичний розвиток, що вони не зроблять сильнішими та спритнішими. А навпаки, зіпсується зір від маленького екрану, м'язи не працюватимуть належним чином, з'являться втома та безглузді думки, які заважатимуть навчанню.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 58.)

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці (див. Урок № 58.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою

1. Учні стоять на місці, тулуб нахилений уперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розчепірені максимально. Рух передпліччям вгору приблизно на 10–15 см. Руки та кисті з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30–40 см, утримуючи руку в такому положенні.
2. Ведення м'яча на місці:
 - а) правою рукою;
 - б) лівою рукою.
3. Те саме, але руки змінювати за сигналом.
4. Ведення м'яча на місці (лівою — правою) рукою з різною висотою відскоку.
5. Довільне ведення м'яча у ходьбі по прямій до певного орієнтира.

Упор на поперечині

ОМВ. Руки прямі, тулуб і ноги становлять майже пряму лінію, голова прямо, в упорі лікті трішки повернуті в середину, носки натягнуті. Утримувати положення 30 с.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Вибивний»

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

Способи кидання м'яча

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

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 60 «РЕПОРТАЖ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Закріпити упор на поперечині.
2. Закріпити ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «М'яч сусідові».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі баскетбольні, поперечина, бу-тафорський мікрофон.

Сюжет уроку

Сьогодні спорткомплекс «...» приймає міські змагання з баскетболу між коман-дами шкіл нашого міста!

Захід приурочено до Дня спорту. Його відвідали сотні містян. Це свято видовищ-не. Воно наповнене емоційністю спортивного протистояння. Міська першість — це важлива спортивна подія, що визначить подальшу долю команд.

Ці змагання відбуваються щорічно. Всі команди налаштовані на перемогу, адже вона принесе переможцям цінні призи та можливість брати участь у першості об-ласті.

На трибунах панує пожвавлення. Настрій глядачам і учасникам поліпшують дівчата з команди підтримки. Вони виконують художньо-акробатичні номери, за-ряджаючи всіх оточуючих позитивом.

Сьогодні за перемогу борються команди «Олімп» і «Тигри». Пролунав свисток, що означає початок гри. У першій десятихвилинці команди йдуть нарівні. У першій половині другої чверті гравці «Олімпу» закидають кілька триочкових поспіль і ви-риваються вперед, але противники відіграються. Високі швидкості, емоції вирують. Гравці демонструють першокласний дриблінг. Кожна з команд знову і знову закидає м'яч у кошик. Складно передбачити, хто саме сьогодні стане переможцем. За 30 с до фінального свистка центровий «Тигрів» отримує право на штрафний кидок, успіш-но проводить його, чим буквально перехоплює перемогу в «Олімпу».

Це була цікава, видовищна гра. Команда «Тигрів» зможе продовжити боротьбу на обласних змаганнях. Хай їм щастить! Будемо чекати на завтрашню гру.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 58.)

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці

(цей комплекс можна рекомендувати для виконання ранкової гімнастики)

1. Ходьба на місці (30 с). Темп виконання спокійний.
2. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху піднятися на носки, руки через сторони наверх (8 р.).
3. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Колові обертання го-ловою праворуч — ліворуч (по 2—4 р.).
4. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили ліворуч за правою рукою, те саме в іншу сторону (по 8 р.).
5. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вперед. Повороти тулуба пра-воруч і ліворуч (по 8 р.).
6. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. Нахил уперед, тягнути-ся руками до підлоги. Потім — назад, піднімаючи руки нагору (по 8 р., го-лову не закидати назад, ноги не згинати).

7. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Махи ногами вперед, назад і в сторону (по 8 р. на кожну ногу, ноги не згинати).
8. В. п. — стоячи ноги разом, руки зігнуті перед грудьми. Різкі ривки руками назад (8 р.).
9. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Присідання (20 р.). Темп виконання середній.
10. В. п. — сидючи ноги разом. Нахили вперед, торкаючись пальців ніг (8 р., ноги не згинати).
11. В. п. — сидючи ноги нарізно. Нахили за руками до правої — лівої ноги поперемінно (по 8 р., ноги не згинати).
12. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. Стрибки на одній і обох ногах. (*Тривалість виконання — 1 хв.*)
13. Біг на місці. (Темп виконання середній. Відразу не зупинятися, перейти на ходьбу. *Загальна тривалість — 1 хв.*)
14. В. п. — стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. На вдиху плавно піднятися на носки й тягнутися руками вверх, потім різко опустити тулуб і руки вниз, максимально розслабити спину й шийний відділ (4 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою

1. Учні стоять на місці, тулуб нахилений уперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розчепірені максимально. Рух передпліччям вгору приблизно на 10–15 см. Руки та кисті з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30–40 см, утримуючи руку в такому положенні.
2. Ведення м'яча на місці:
 - а) правою рукою;
 - б) лівою рукою.
3. Те саме, але руки змінювати за сигналом.
4. Ведення м'яча на місці (лівою — правою) рукою з різною висотою відскоку.
5. Довільне ведення м'яча у ходьбі по прямій до певного орієнтира.

Упор на поперечині

ОМВ. Руки прямі, тулуб і ноги становлять майже пряму лінію, голова прямо, в упорі лікті трішки повернуті в середину, носки натягнуті. Утримувати положення 30 с.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «М'яч сусідові»

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

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

Шікування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 61 «ОДА СПОРТУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчати переходу у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед.
2. Сприяти розвитку сили підніманням зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі.
3. Сприяти розвитку гнучкості викрутами рук уперед і назад зі скакалкою.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Навивпередки за м'ячем».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, обручі, м'ячі баскетбольні, скакалки, поперечина, гімнастична стінка.

Сюжет уроку

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

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

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

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шікування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (20 с);
- ходьба на носках, руки на пояс (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба приставними кроками — лівим (правим) боком з оплесками над головою (по 20 с у кожную сторону);
- ходьба зі зміною темпу (45 с);
- ходьба звичайна (15 с);
- біг «змійкою» у середньому темпі (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із обручами

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

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Підними 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 (8 р.).

5. «Спритні ніжки». Обруч покласти на підлогу. Стрибки на місці в обручі, чергуючи з ходьбою (30—40 р.).

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Перехід у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед

ОМВ. Послідовність виконання: упор на низькій перекладині — обертання вперед на 180 град. — перехід у вис присівши. Страхування і допомога.

Перешиккування у дві шеренги.

Розвиток сили: піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі

ОМВ. Зігнутих ніг 7—8 р., прямих — 4—5 р.

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Наввипередки за м'ячем»

Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша — ліворуч від щита. Відстань між гравцями — 3—4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Учитель кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються захопити м'яч. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів захопити м'яч, оббігає гравців своєї шеренги ліворуч, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці команди-суперниці.

Якщо гравець, який біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то бал нараховують його команді. Команда-суперниця теж отримує бал за те, що її гравець захопив м'яч після кидка по щиту.

Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховують 2 бали. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову повертаються на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше балів.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 62 «ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити перехід у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед.
2. Сприяти розвитку сили підніманням зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі.
3. Сприяти розвитку гнучкості викрутами рук уперед і назад зі скалкою.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Спритні оригінали».

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

Сюжет уроку

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

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

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 61.)

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ (ранкова гімнастика)

1. В. п. — стоячи, кисті до плечей. Колові рухи руками вперед, назад.
ОМВ. 8 р. уперед, 8 р. назад. Спина пряма.
2. В. п. — стоячи, руки в сторони. Колові рухи руками вперед, назад.
ОМВ. 10—12 р. Руки прямі, широка амплітуда.
3. В. п. — стоячи, права рука вгорі, ліва вниз. 1—2 — зміна положення рук.
ОМВ. 10—12 р. Руки прямі, широка амплітуда.
4. В. п. — стоячи, руки вперед. Схрещення рук.
ОМВ. 20 р. Руки прямі, швидка частота рухів.
5. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч; 4 — в. п.
ОМВ. 8 р. Ноги і тулуб прямі.
6. В. п. — о. с. 1 — нахил уперед, руками доторкнутися до підлоги; 2 — в. п.
ОМВ. 10—12 р. Ноги не згинати.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Перехід у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед

ОМВ. Послідовність виконання: упор на низькій перекладині — обертання вперед на 180 град. — перехід у вис присівши. Страхування і допомога.

Перешиккування у дві шеренги.

Розвиток сили: піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі

ОМВ. Зігнутих ніг 7—8 р., прямих — 4—5 р.

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—6 хв)

Рухлива гра «Спритні оригінали»

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Питання до уроку

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

Урок № 63 «КОРОЛЬ СЛОН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити перехід у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед.
2. Сприяти розвитку сили підніманням зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі.
3. Сприяти розвитку гнучкості викрутами рук уперед і назад зі скалкою.
4. Сприяти розвитку спритності, рухові, комунікативні здібності та вміння працювати у команді рухливою грою «Летюча миша».

Інвентар: музичний програвач; свисток; каремати; обручі; скакалки, «летюча миша» (дві тонкі планочки або трісочки, зв'язані навхрест); поперечина; гімнастична стінка.

Сюжет уроку

У майбутньому незграбному слоненяті Щасливчикові належить очолити королівство. На жаль, поки він зовсім не підходить на цю роль. Щоб стати справжнім королем, героєві доведеться подолати чимало труднощів.

Щасливчик — добре вгодоване слонення, яке народилося спадкоємцем слонячого престолу. Його батько — грізний король джунглів, якого поважають і бояться всі навколо. Він сподівається виростити гідного сина і піти на спочинок. Однак Щасливчик зовсім не схожий на правителя: слабкодухий, милий і боязкий, він не може витримати жодного королівського випробування і спричиняє тільки глузування своїх родичів. Така ситуація дуже засмучує короля.

Усе змінюється, коли в джунглі приходять жорстокі мисливці за бивнями і беруть слонів у полон. Тепер Щасливчикові належить подолати свої страхи, урятувати стадо і стати справжнім слонячим героєм. У цьому йому обов'язково допоможуть нові друзі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 61.)

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із обручами

1. Обруч угору.

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

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

5. «Спритні ніжки».

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

6. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Перехід у вис присівши із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед

ОМВ. Послідовність виконання: упор на низькій перекладині — обертання вперед на 180 град. — перехід у вис присівши. Страхування і допомога.

Перешиккування у дві шеренги.

Розвиток сили: піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 град. у висі

ОМВ. Зігнутих ніг 7—8 р., прямих — 4—5 р.

Розвиток гнучкості: викрути рук зі скакалкою

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—6 хв)

Рухлива гра «Летюча миша»

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

ОМВ. Віднімати спійману «летючу мишу» не можна.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 64 «ЛІЛІЯ ПОДКОПАЄВА. ІСТОРІЯ УСПІХУ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчати зіскоку махом назад із упору на низькій поперечині.
2. Навчати переходу із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуванням угору з присіду.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Займи вільне місце».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці, обручі, низька поперечина, каремати.

Сюжет уроку

Спорт навчив Лілію Подкопаєву з розплющеними очима, не боячись, долати складності в житті та рухатися вперед.

Лілія народилася в сім'ї шахтарів. Її мама, бабуся і дідусь докладали багато зусиль для її виховання. У її родині ніхто не займався жодним видом спорту.

У п'ять років бабуся привела Лілію в залу спортивної гімнастики і сказала тренерові: «Ми прийшли сюди не для здоров'я, а за медалями!». Потрібно було прокидатися о п'ятій ранку, щоб о сьомій устигнути на тренування. Вона не була сильною дитиною. Але сила, віра в себе, в те, що ти робиш, і любов до спортивної гімнастики сприяли її подвигам.

Свій перший особистий рекорд Лілія встановила в десять років. Вона підтяглася 33 рази, за що отримала нагороду. Вона йшла через майданчик. Їй аплодували. На неї заздрісно дивилися хлопчики, адже не кожен із них може підтягнутися.

Лілії виповнилося 18 років, коли вона поїхала на Олімпійські ігри в Атланту. Там дівчина зазнала приголомшливих емоцій! Боялася заходити в гімнастичну залу. Але попри це Лілія знала, що вона — спортсменка, яка не мала права підвести країну і людей, які за неї вболівають. Вона настільки була сконцентрована, що її страх зник. Вона стала переможницею! Стояла на найвищому кубуку і розуміла, що президенти всіх країн і 45 тисяч глядачів слухають Гімн України!

Цю медаль Лілія присвятила бабусі. Адже вона вперше привела її в залу гімнастики. На сьогоднішні вона четверта жінка, яка збрала титули: абсолютна Олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики, абсолютна чемпіонка світу, абсолютна чемпіонка Європи.

Суть уроку

Щоб домогтися результатів, потрібно дуже багато працювати! Необхідно доводити, що ти особистість, ти сильний! Нічого легко не дається! Слід долати страхи, біль, лінощі! І навіть якщо падаєш — це здорово! Тому що тоді вчишся підніматися і йти вперед! Потрібно навчитися тримати рівновагу. Потрібно йти до своєї мрії! Не зважати ні на кого, просто знати, чого хочеш.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки вгору (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба перехресним кроком, руки на пояс (20 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба із зупинками за сигналом (45 с); біг у середньому темпі (1 хв); біг із високим підніманням стегон, руки на пояс (15 с); ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із прапорцями

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

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — сидячи 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 (8 р.).

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

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Упори: зіскок махом назад із упору на низькій поперечині

ОМВ. В упорі зігнувшись і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від поперечини.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою — за плече. Під час приземлення підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з упору.

Розвиток сили: вистрибування з повного присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг

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

Сіди: перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні

Сід на правому (лівому) стегні — зі стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс, угору або в сторони.

1. В. п. — сід на правій нозі. На рахунок 1 — перехід у сід на ліву ногу, на рахунок 2 — перехід із лівої ноги на праву.

ОМВ. Тримати спину рівно.

2. В. п. — сід на ліву ногу. На рахунок 1—3 — виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

3. В. п. — сід на праву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Займи вільне місце»

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 65 «ІРИНА ДЕРЮГІНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити зіскок махом назад із упору на низькій поперечині.
2. Повторити перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуванням угору з присіду.
4. Сприяти розвитку спритності та рівноваги грою-естафетою «Бешкетники та порядок».

Інвентар: музичний програвач; свисток; прапорці; низька поперечина; каремати; невеликі предмети (для гри-естафети).

Сюжет уроку

Головною рисою характеру прославленої гімнастки, за свідченням її мами і тренера, є цілеспрямованість. Ледве навчившись ходити по землі, вона вже повністю поринула у світ спорту, тренувань і зборів.

Майбутня олімпійська чемпіонка народилася в сім'ї професійних спортсменів: її батько — олімпійський чемпіон з п'ятиборства, мати — тренер із художньої гімнастики. Маленьку Іру мама брала із собою на роботу в спортивну залу. Там було шумно і цікаво: звучала музика, мамин голос змушував гімнасток кілька разів поспіль повторювати якийсь елемент, удосконалюючи його виконання. Вона уважно спостерігала за граціозними рухами мами і гімнасток. Їй самій хотілося так само, як вони, витончено і віртуозно рухатися під звуки музики, майстерно виконуючи вправи.

Якось раз мама відвела чотирирічну доньку до балетної школи. Вона прагнула, щоб дівчинка опанувала основи хореографічного мистецтва, і навіть якщо в майбутньому вона не стане балериною, то гарна танцювальна підготовка не завадить. І хоча балет дійсно серйозно захопив маленьку Іру, після занять вона однаково поспішала в гімнастичну залу до матері. Дівчинка вже тоді підсвідомо прагнула на поміст, подумки повторювала всі рухи гімнасток, але матуся не поспішала піддавати її серйозним спортивним навантаженням. Тоді майбутня легенда гімнастики ще мріяла стати балериною.

Юна спортсменка дуже вимогливо ставилася до себе, а особливо до того, чим вона займалася. Кожну помилку намагалася проаналізувати і зробити все, аби надалі її не повторити. Невтомне бажання боротьби і здоровий спортивний азарт допомагали майбутній олімпійській чемпіонці. Ніщо не могло її зупинити, навіть травма. Спортивний характер Дерюгіної допомагав долати будь-які труднощі. Юній гімнастці аплодували навіть судді, особливо за вправи зі стрічкою.

Суть уроку

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. (Див. Урок № 64). Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із прапорцями

ОМВ. (Див. Урок № 64.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Упори: зіскок махом назад із упору на низькій поперечині

ОМВ. В упорі зігнувшись і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від перекладины.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою — за плече. Під час приземлення підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з упору.

Розвиток сили: вистрибування з повного присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг

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

Сіди: перехід із сиді на правому стегні у сиді на лівому стегні

Сиді на правому (лівому) стегні — зі стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс, вгору або в сторони.

1. В. п. — сиді на правій нозі. На рахунок 1 — перехід у сиді на ліву ногу, на рахунок 2 — перехід із лівої ноги на праву.

ОМВ. Тримати спину рівно.

2. В. п. — сиді на ліву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

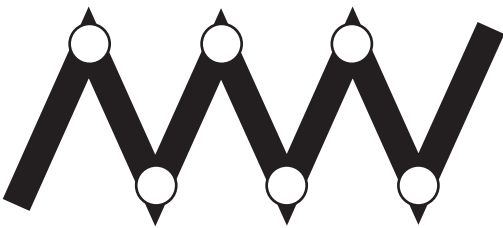
ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

3. В. п. — сиді на праву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

Гра-естафета «Бешкетники та порядок»

Дві команди вишикувані у 2 колони. Перед кожною колоною на відстані 3—4 м накреслено (або наклеєно яскравий скотч) по зигзагоподібній лінії.



На гострих кутах зигзагів розташовані дрібні предмети (невеликі пластикові пляшки, малі м'ячі тощо). Перші учасники своїх команд добігають до зигзагів та починають стрибати по його відрізках на одній нозі. Дострибавши до першого гострого кута (предмета), учасник обережно відштовхує предмет ногою на таку відстань, щоб наступний учасник його ж команди міг своєю ногою, коли дострибає до кута зигзагу, підтягнути ногою цей предмет, розташувавши його на куті зигзагу. Стрибки та відштовхування предметів виконують по досягненні кожного кута.

Таким чином одні учасники команди «порядку не дотримують», а наступні — «прибирають» за ними. Потім знову учасник «бешкетує», а наступний за ним «прибирає».

ОМВ. Стрибкову ногу не змінювати, штовхати предмети повільно у напрямку гострого кута, утримуючи рівновагу. Ставити предмет на місце тільки ногою та утримуючи рівновагу. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Пухнасті хмаринки»

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші проблеми вилітають із повітрям, перетворюючись на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивлячись у небо, і спостерігаєте, як теплий, літній вітер відносить ці хмари далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 66 «ТРОЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити зіскок махом назад із упору на низькій поперечині.
2. Закріпити перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуванням угору з присіду.
4. Сприяти розвитку спритності та рівноваги грою-естафетою «Бешкетники та порядок».

Інвентар: музичний програвач; свисток; гімнастичні палиці; низька поперечина; каремати; невеликі предмети (для гри-естафети).

Сюжет уроку

Тролі живуть у своєму світі щасливо і безтурботно після того, як вони звільнилися від Бергени — істоти, яка знищує тролів. Принцеса Трояндочка вирішила влаштувати вечірку з нагоди звільнення і поклікала на неї всіх тролів, але Цветан відхилив запрошення. Він живе в своєму сховку і не хоче веселитися. Цього разу його похмурий характер виявився до речі: поки всі святкують, Цветан викриває колишню кухарку Бергени, яка викрадає кращих друзів Трояндочки ... На пошуки тролів у небезпечне царство Бергени Цветан вирушає разом із Трояндочкою, оскільки друзям потрібно допомагати.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. (Див. Урок № 64.) Стежити за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вниз. 1 — ліву ногу назад, палицю вгору, прогнутися; 2 — в. п.; 3 — праву ногу назад, палицю вгору, прогнутися; 4 — в. п.; 5 — ліву ногу назад, прогнутися; 6 — в. п.; 7 — праву ногу назад — вгору, прогнутися; 8 — в. п.

ОМВ. Повторити 4 р. Ному ставити на носок. Ному намагатися підтягнути вище вгору.

2. В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вниз. 1 — просунути зігнуту ногу через палицю, переступити вперед; 2 — переступити назад.

ОМВ. Повторити 8 р. Вправу виконувати енергійно, намагатися не нахилитися уперед.

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, палиця внизу позаду. 1 — присісти на носках, тулуб прямо, палицю затиснуту під колінами; 2 — з положення присівши витягнути руки вперед; 3 — в. п.

ОМВ. Повторити 8 р. Руки уперед, долонями в середину.

4. В. п. — лежачи на животі, палицю вгору хватом за обидва кінці. 1—2 — повільно прогнутися, відводячи палицю прямими руками вгору; 3 — в. п.

ОМВ. Повторити 8 р. Ноги від підлоги не відривати.

5. В. п. — лежачи на животі, палицю вгору хватом за обидва кінці. 1 — енергійно прогнутися, відводячи одночасно палицю прямими руками і прямими ногами назад; 2 — в. п.

ОМВ. Повторити 8 р. Одночасно піднімати прямі руки і ноги вгору, прогнутися.

6. В. п. — те саме. 1 — енергійно прогнутися, відводячи палицю прямими руками вгору; 2 — енергійно прогнутися, відводячи прямі ноги вгору.

ОМВ. Повторити 6—8 р. Поперемінно піднімати прямі руки й ноги, «гойдалка тулуба».

7. В. п. — лежачи на животі, палицю вертикально на підлогу, хват прямими руками за кінець палиці вниз. 1—4 — поступово пересувати вгору праву і ліву руку; 5—8 — поступово пересувати вниз праву і ліву руку у в. п.
ОМВ. Повторити 8 р. Перехоплюючи палицю по черзі руками в зворотному напрямку, набуті в. п.
8. В. п. — сидячи ноги нарізно, руки з гімнастичною палицею до грудей. 1 — випрямлення правої руки вперед; 2 — в. п.; 3 — випрямлення лівої руки вперед; 4 — в. п.
ОМВ. Повторити 6—8 р. Випрямляти руки по черзі, «байдарка», ноги прямі, спина пряма.
9. В. п. — стоячи ноги нарізно, палиця вертикально вперед, хватом посередині. 1—2 — колові рухи одночасно двома руками (кистями рук) праворуч; 3—4 — те саме ліворуч.
ОМВ. Повторити 8—10 р. Колові рухи кистями, не згинаючи рук у ліктях, «вузький хват».
10. В. п. — стоячи ноги нарізно, палицю вертикально на підлогу. 1—8 — стрибки через палицю одночасно на двох ногах.
ОМВ. Повторити 4 р. Стрибати на носках, руки на пояс. На рахунок 8 — оплеск у долоні.
11. Вправа на відновлення дихання. 1 — вдих, руки вгору; 2 — видих, руки вниз.
ОМВ. Повторити 4—5 р. Вдихати носом, видихати ротом.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Упори: зіскок махом назад із упору на низькій поперечині

ОМВ. В упорі зігнувшись і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від перекладини.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за кисть, другою — за плече. Під час приземлення підтримувати під спину.

Послідовність навчання:

1. Навчити робити високий відмах згинаючись та розгинаючись в упорі.
2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.
3. Зіскок махом назад з упору.

Розвиток сили: вистрибування з повного присіду і напівприсіду поштовхом двох ніг

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

Сіди: перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні

Сід на правому (лівому) стегні — зі стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і перенести на нього вагу тіла; ноги зігнуті, руки на пояс, угору або в сторони.

1. В. п. — сід на правій нозі. На рахунок 1 — перехід у сід на ліву ногу, на рахунок 2 — перехід із лівої ноги на праву.

ОМВ. Тримати спину рівно.

2. В. п. — сід на ліву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

3. В. п. — сід на праву ногу. На рахунок 1—3 виконати прогини, на рахунок 4 — в. п.

ОМВ. Спину тримати рівно, носок стопи натягнути на себе.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Гра-естафета «Бешкетники та порядок» (Див. Урок № 65.)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчити техніки виконання перекиду назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши. (68 — повторити, 69 — закріпити.)
2. Навчити нахилів тулуба у сіді з різними положеннями ніг. (68 — повторити, 69 — закріпити.)
3. Сприяти розвитку гнучкості пружинячими похитуваннями у положенні випаду.
4. Сприяти розвитку сили підтягуваннями у висі лежачи.
5. Сприяти розвитку спритності естафетами (67) «Хокей», (68) «Догори — донизу», (69) «Віддай швидше».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мати, каремати, низька поперечина, інвентар для естафет.

Сюжет уроку

Однією з різновидів гімнастики є акробатика. Цей спортивний вид складається з вправ, що розвивають гнучкість тіла, спритність, фізичну силу організму.

У сучасному світі акробатику поділяють на спортивну, циркову, спеціальну. Акробатика в спорті — це стрибки, вправи, які може виконувати один атлет або група спортсменів. Заняття акробатикою корисні. В першу чергу, це постійне тренування м'язів, вироблення витривалості та сили. Усі основні вправи в цьому виді спорту вимагають певної гнучкості та розтяжки, а це постійні тренування, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату і хребта. Наслідком опанування цих вправ стає впевнена координація рухів.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки вгору (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба перекастним кроком (15 с); ходьба звичайна (10 с); біг «змійкою» (1 хв); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці

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

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

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

ОМВ. Під час колових рухів назад зводити лопатки.

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

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

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — нахил ліворуч, ліву кисть до плеча; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, праву кисть до плеча; 4 — в. п. (8 р.).

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

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

ОМВ. Потягнутися, коліно опорної ноги відводити в сторону (6—8 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Акробатика: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши

З упору присівши (руки попереду ступенів ніг на відстані 15—30 см) виконати перекид назад у групуванні, поставити руки на мат на рівні голови (пальці до плечей) та випрямляючи руки, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг), набути упор присівши.

1. З упору присівши, перекид назад у групуванні до торкання лопатками і потилицею мату — руки біля голови, пальцями до плечей.
2. Те саме, але, спираючись на руки, ногами дістати підлоги за головою.
3. Перекид назад по похилій площині (гімнастичний міст).



4. Перекид назад з упору присівши.

ОМВ. Перекид виконувати з допомогою. Допомога надається стоячи збоку від учня, однією рукою тримаючи за верхню частину лопаток, другою допомагаючи під стегна.

Сіди: нахили тулуба у сиді з різними положеннями ніг

Сід із нахилом. Тулуб максимально нахилити вперед, ноги разом прямі, носки відтягнуті, руки вгору, торкаються носків.

Сід з нахилом уперед — ліворуч (праворуч). Сід із максимально розведеними ногами, тулуб нахилений уперед — ліворуч (до лівої ноги) та в іншу сторону, руки вгору на носок лівої ноги.

Розвиток сили: підтягування у висі лежачи на низькій поперечині

ОМВ. Хлопці — 10 р., дівчата — 5—7 р.

Розвиток гнучкості: пружинячі похитування у положенні випаду

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

(67) Естафета «Хокей»

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5—10 м розташовуються кеглі. Першим учасникам видають малі м'ячі та гімнастичні палиці. За сигналом перші виконують ведення м'яча палицею та обводять кеглі. Повертаються до своєї колони і передають естафету наступному учасникові, а перші стають у кінець колони. Наступні гравці повторюють дії перших. Естафета вважається закінченою, коли перші знову займають перші положення в колоні.

ОМВ. Якщо учасник збиває кеглю, то спочатку він ставить її на місце і лише тоді продовжує естафету.

(68) Естафета «Догори — донизу»

Дві команди шикуються в колони по одному. За сигналом перші передають м'яч назад між ніг, наступні гравці передають м'яч над головою — і так до кінця колони, чергуючи низ — верх. Останні гравці, отримуючи м'яч, оббігають колону праворуч і стають перед першими. І таким чином знову продовжують естафету. Естафета вважається закінченою, коли перші знову стають першими.

ОМВ. Оббігати колону тільки праворуч.

(69) Естафета «Віддай швидше»

Дві команди шикуються в колони по одному, ноги широко розставлені. Ведучі стоять обличчям до команд, м'яч у ведучих. За сигналом ті віддають м'яч, покотивши його між ногами колони, а самі біжать ліворуч у кінець колони. Останні гравці передають м'яч наперед по верху (над головою). Ті, хто стали першими в колоні (гравці № 2), розвертаються обличчям до команди. Коли м'яч потрапляє їм до рук, віддають м'яч між ніг так само, як і попередні гравці, біжать у кінець колони. Естафета вважається закінченою, коли ведучий знову стає першим.

ОМВ. Звернути увагу, щоб м'яч над головою передавав кожний гравець, а не через одного; оббігати колону тільки ліворуч.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 70 «ПРО РОЗУМНЕ ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Клас _____

Завдання уроку

1. Навчити елементів акробатики: два перекиди вперед злито.
2. Вправляти у кидках м'яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.
3. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.
4. Сприяти розвитку спритності та влучності рухливою грою «Боулінг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, гімнастичні палиці, м'ячі малі, кеглі.

Сюжет уроку

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

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за голову (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- випадами вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба перекатним кроком (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв);
- ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — підняти палицю вгору, подивитися на неї; 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма, темп виконання помірний (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу, верхній хват за кінці. 1—2 — піднімаючи палицю вгору, викрут назад, руки прямі; 3—4 — в. п.

ОМВ. Сполучати рухи з диханням (8 р.).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально одним кінцем на підлозі, руки на верхньому кінці палиці. 1 — швидко підняти руки вгору з оплеском над головою; 2 — в. п.

ОМВ. Виконуючи вправу, палицю тримати вертикально, не даючи палиці впасти (10 р.). Темп виконання швидкий.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед, водночас підняти руки вперед, глянути на руки; 3—4 — в. п.

ОМВ. Виконуючи вправу, потягнутися вперед (8 р.)

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, палиця горизонтально. 1 — підняти зігнуту ногу, водночас палицю опустити на коліно; 2 — в. п.

ОМВ. Вправу тричі виконати однією ногою, потім — другою. Носок піднятої ноги відтягнути, опорна нога пряма.

6. В. п. — стоячи на колінах, палиця позаду в прямих руках. 1 — прогнутися назад, торкнутися п'ят — видих; 2 — в. п. — вдих.

ОМВ. Голову не опускати (8 р.).

7. В. п. — сидячи, ноги зігнути перед палицею, що лежить на підлозі, руки в упорі позаду. 1 — перенести ноги через палицю, випрямити їх — вдих; 2 — в. п. — видих.

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

8. В. п. — стоячи боком біля кінця палиці, що лежить на підлозі. Стрибки боком через палицю, просуваючись уперед і назад.

ОМВ. Відновити дихання після виконання стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Акробатика: два перекиди вперед зліто



Техніка виконання. З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид.

Послідовність навчання:

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.
2. З упору присівши перекид уперед в упор присівши й стрибок угору.
3. З упору присівши два перекиди вперед в упор присівши.

Типові помилки:

1. Зупинка між перекидами.
2. Помилки, типові під час виконання перекиду вперед.

Метання: кидки м'яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), із наступним його ловінням

Розвиток сили: піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

ОМВ. Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 10 р., хлопці — 15 р. Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Боулінг»

Учні класу об'єднуються у дві команди. Кожна команда шикується у свою шеренгу і влучає снарядами (котять м'яч) у ціль (збивають кеглі). Перемагає команда, яка якнайшвидше зіб'є всі кеглі.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 71 «СКАКАЛОЧКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити елементи акробатики: два перекиди вперед зліто.
2. Вправляти у кидках м'яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.
3. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості реакції, координації рухів рухливою грою «Вудка».

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

Сюжет уроку

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

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

Скакає вона лісом, а назустріч їй вовк, який працював цілими днями: «Скакалко, я тебе продам, отримаю гроші й куплю собі тенісні кульки. В обідню перерву на свіжому повітрі буду грати в теніс». Скакалка відповідає: «Не продавай мене, краще послухай мою історію. Жила я в спортзалі, була простою скакалкою, багато дітей стрибало через мене, але потім я захотіла світ подивитися. Я від дітей пішла, від зайця утекла й від тебе піду». Скакалка поскакала далі. Тільки вовк її й бачив.

Блукає скакалка казковим лісом. Їй назустріч іде перевальцем ведмідь. Він ніде не працює, вештається цілими днями лісом, тому дуже голодний. Коли він побачив скакалку, йому здалося, що це сосиски. Тоді ведмідь сказав: «Сосиски, сосиски я вас з'їм». Скакалка відповіла, що вона неїстівна, але може розповісти йому свою історію. «Жила я в спортзалі, була простою скакалкою, багато дітей стрибало через мене, але потім я захотіла світ. Я від дітей пішла, від зайця, вовка утекла і від тебе піду». Голодний ведмідь зомлів.

Іде скакалка далі, а їй назустріч лисиця. Вона й говорить скакалці улесливо: «Привіт, рідна! Мої діти прагнуть займатися спортом. Спортзала у них є, а от скакалки немає. Ходімо зі мною?» Тільки скакалка хотіла їй розповісти свою історію, але лисиця не схотіла її слухати. Вони почали голосно сперечатися й розбудили лисенят. Лисенята прибігли, побачили скакалку й так зраділи, що тепер вони зможуть через неї стрибати. Вони почали перекидатися й показувати скакалці, чого вони навчилися в спортивній залі. Побачивши це, скакалка вирішила не тікати. «Добре, лисенята! Допоможу я вам стати сильними, спритними й витривалими!»

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 70.)

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями

1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — підняти палицю вгору, подивитися на неї; 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма, темп виконання помірний (8 р.).

2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу, верхній хват за кінці. 1—2 — піднімаючи палицю вгору, викрут назад, руки прямі; 3—4 — в. п.
ОМВ. Сполучати рухи з диханням (8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально одним кінцем на підлозі, руки на верхньому кінці палиці. 1 — швидко підняти руки вгору з оплеском над головою; 2 — в. п.
ОМВ. Виконуючи вправу, палицю тримати вертикально, не даючи палиці впасти (10 р.). Швидкий темп виконання.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед, водночас підняти руки вперед, глянути на руки; 3—4 — в. п.
ОМВ. Виконуючи вправу, потягнутися вперед (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, палиця горизонтально. 1 — підняти зігнуту ногу, водночас палицю опустити на коліно; 2 — в. п.
ОМВ. Вправу тричі виконати однією ногою, потім — другою. Носок піднятої ноги відтягнути, опорна нога пряма.
6. В. п. — стоячи на колінах, палиця позаду в прямих руках. 1 — прогнутися назад, торкнутися п'ят — видих; 2 — в. п. — вдих.
ОМВ. Голову не опускати (8 р.).
7. В. п. — сидячи, ноги зігнути перед палицею, що лежить на підлозі, руки в упорі позаду. 1 — перенести ноги через палицю, випрямити їх — вдих; 2 — в. п. — видих.
ОМВ. Темп виконання середній, спина пряма (8 р.).
8. В. п. — стоячи боком біля кінця палиці, що лежить на підлозі. Стрибки боком через палицю, просуваючись уперед і назад.
ОМВ. Відновити дихання після виконання стрибків.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Акробатика: два перекиди вперед злито

Техніка виконання. З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконують трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид.

Метання: кидки м'яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням

Розвиток сили: піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

ОМВ. Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 12 р., хлопці — 17 р. Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

Рухлива гра «Вудка»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа-гра «Квітка Добра» з елементами йога-терапії

Діти мають витягнути руки вперед долонями вгору і заплющити очі. Намалюйте подумки Квітку Добра, Гарного Настрою, Добрих Справ. Покладіть її у долоньки. Відчуйте, як вона зігріває вас, ваші руки, тіло, душу. Від неї лине запашний аромат. Звучить приємна музика. Вам хочеться її почути. Помістіть усе добро цієї квітки у своє серце. Відчуваєте, як добро квітки входить у вас, додає вам сили, радості, здоров'я, щастя, мирного життя.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 72 «КИТАЙСЬКИЙ ФЕСТИВАЛЬ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити елементи акробатики: два перекиди вперед зліто.
2. Вправляти у кидках м'яча у стіну із положення стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням.
3. Сприяти розвитку сили підніманням прямих ніг до кута 90 град. у положенні лежачи на спині.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Займи вільне коло».

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

Сюжет уроку

Приміряти на себе роль вуличного артиста — раз на рік така можливість випадає кожному жителю Китаю. Там з розмахом відзначають нове свято. Десятки тисяч людей у карнавальних костюмах виходять на вулиці міст, щоб узяти участь в яскравій ході. В руках тримають гонги і барабани. Над головою — черговий транспарант із назвою кварталу, де проживають учасники. Вони займаються мистецтвом лише раз на рік під час нового свята, яке тепер зазначає кожне місто Китаю. Вимоги, що висувають організатори, мінімальні: вікових обмежень немає — тільки яскравий костюм і готовність зіграти незвичну для себе роль, наприклад, відомого фольклорного персонажа або лева, який танцює. До фінішу потрібно пройти відповідною ходою цілий кілометр. Звісно, це можливо лише для тих, у кого вистачає на це сміливості. Учасники ходи демонструють публіці старовинні китайські трюки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу (Див. Урок № 70.)

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

Перешикування.

Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями (Див. Урок № 70.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Акробатика: два перекиди вперед зліто

Техніка виконання. З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий перекид.

Метання: кидки м'яча у стіну із в. п. стоячи спиною до стіни, повертаючись праворуч (ліворуч), із наступним його ловінням

Розвиток сили: піднімання прямих ніг до кута 90 град. у в. п. лежачи на спині

ОМВ. Виконувати на матах. Руки вздовж тулуба. Дівчата — 12 р., хлопці — 17 р.

Дихання не затримувати. Ноги напружені, носки натягнуті.

Рухлива гра «Займи вільне коло»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Тихе озеро»

Звучить спокійна музика.

Інструкція: «Увага! Ми прибули на станцію, що називається „Тихе озеро“. Вийдіть із потяга і ляжте на каремат. Заплющте очі та слухайте мене. Уявіть чудовий сонячний ранок. Ви перебуваєте біля тихого прекрасного озера. Чутно лише ваше дихання і хлюпотіння води. Сонце яскраво світить. Ви відчуваєтеся дедалі краще. Ви відчуваєте, як сонячне проміння зігріває вас. Ви чуєте щебетання птахів і скрекотання цвіркуна. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря свіже і прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця. Ви спокійні та нерухомі, як тихий ранок. Ви відчуваєтеся спокійними і щасливими. Вам ліньки навіть поворухнутися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм і сонячним теплом. Ви відпочиваєте.

А тепер розплющте очі. Ми знову у школі. Ми добре відпочили, маємо гарний настрій. Приємні відчуття не залишать нас протягом усього дня».

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Комплекс ЗРВ із палицями

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

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

Або

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

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

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

3. **«Палицю на підлогу».** В. п. — 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 сидницях, ноги разом. 1—2 — підняти вгору — голову і груди, руки з палицею назад, подивитись уперед (вдих); 3—4 в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

5. **«Через палицю».** В. п. — 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 (30 р.).

Або

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

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

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

Урок № 73 «ДЖЕКІ ЧАН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Навчити техніки виконання «моста» із положення лежачи.
2. Навчити техніки метання малого м'яча «з-за спини через плече».
3. Сприяти розвитку сили згинанням і розгинанням рук у положенні лежачи на спині, утримуючи обтяження до 1 кг.
4. Виховувати спритність рухливою грою «Перегони м'ячів».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, 2 м'ячі, обтяження до 1 кг.

Сюжет уроку

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

(До ЗРВ) Герой нашого уроку почав вивчати бойові мистецтва із вправ на поставу.

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

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

Маючи дуже багато грошей, наш герой не хоче, щоб його обслуговували. Він ніколи не вирізнявся особливою марнотратністю й завжди стежив за своїм будинком сам. Протягом багатьох років актор самостійно прибирає у своєму будинку, готує їжу й ходить за покупками. У нього добре серце. Більшість своїх доходів він витрачає на благодійність. Він допомагає бідним, жертвує гроші на допомогу нужденним, а ще опікує сиріт. У цілому він усиновив 10 дітей і оформив опіку над 50 сиротами в Китаї.

Девіз нашого героя: «Страху — немає, дублерів — немає, рівних — теж немає».

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, що на уроці йдеться про Джекі Чана.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки в сторони (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки вгору (15 с); ходьба звичайна (10 с); випадами вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба перекатним кроком (15 с); ходьба звичайна (10 с); схресним кроком (по 30 с в обидві сторони); біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв); ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави

1. В. п. — ноги на ширині плечей, руки позаду на попереку. Повільний нахил назад (10 р.)

ОМВ. Темп виконання повільний, без різких рухів. Коліна трохи зігнуті.

2. В. п. — лежачи на спині. Повільно підвести коліна до грудей, після цього випрямити ноги, обхопити їх руками, потягнутися (10 р.). У в. п. розслабитися.

ОМВ. Темп виконання повільний.

3. В. п. — лежачи на животі, підняти голову, вдихаючи, обхопити руками ноги, прогнутися (6—8 р.).
4. В. п. — сидіти на ногах разом. Закинути ногу на ногу, коліном догори. Ліва рука — на лівому коліні, права — за спиною (6—8 р.).

ОМВ. Натискаючи ліктем на коліно, намагатися зазірнути за спину.

5. В. п. — стоячи навколішки. Почергово випростовувати ноги догори (10 р.).

ОМВ. Паралельно до підлоги так, щоб тулуб був паралельним підлозі.

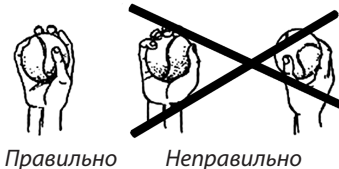
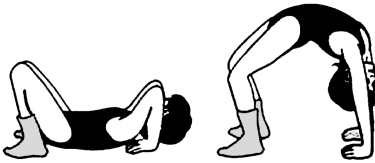
6. В. п. — лежачи на спині, підтягнути ноги до грудей. Переكاتи в групванні вперед — назад (10—15 р.).

ОМВ. Підборіддя притиснуте до грудей.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

«Міст» із положення лежачи. *Послідовність навчання:*

1. Лежачи на животі, захопити руками ноги за середину гомілки. Прогинаючись, відірвати ноги від підлоги, голову закинути назад («кошик»).
2. Те саме, але виконати переكاتи вперед, назад на животі.
3. Лежачи на животі, ноги прямі, руки вгору прямі. Прогнутися і відірвати ноги та руки від підлоги («човник»).
4. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, ноги прямі. Прогнутися назад не відриваючи ноги від підлоги, голова назад.
5. Стоячи на колінах (відстань між колінами долоня), нахил назад, намагуючись руками торкнутися підлоги. Вправу можна виконувати біля гімнастичної стінки.
6. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку, триматися зігнутими руками рейки за головою і випрямляючи руки, прогнутися.
7. Лежачи на спині, сильно зігнути ноги і тримати їх (на ширину ступні), руки біля голови (пальцями до плечей). Випрямляючи разом руки і ноги, прогнутися, сильно нахиливши голову назад. У положенні «моста», випрямляючи ноги в колінах, передати вагу тіла на руки. Згинаючи руки і ноги, нахилиючи голову вперед, поступово набути вихідного положення. Після виконання вправи виконати 2—3 нахили тулуба вперед.



Правильно

Неправильно

Метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах

Техніка роботи рук. М'яч тримати у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути та нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання. Одночасно рука швидко рухається над плечем уперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиється трохи уперед.

Розвиток сили: у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг

ОМВ. Дівчата — 10—15 р., хлопці 20—25 р.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Перегоня м'ячів»

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на «перший — другий». Перші номери — одна команда, другі — друга. Двоє напрямних гравців — капітани. У руках тримають м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравцям своєї команди. Перемагають ті, хто швидше поверне м'яч капітанові. Одним із варіантів гри може бути, коли м'ячі спочатку в учасників, які стоять напроти, їх передають в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч якої наздожене м'яч суперників.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 74 «РОБІНЗОН КРУЗО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Повторити техніку виконання «моста» із положення лежачи.
2. Повторити техніку метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах.
3. Сприяти розвитку сили згинанням і розгинанням рук у положенні лежачи на спині, утримуючи обтяження до 1 кг.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Дрова».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, обтяження до 1 кг.

Сюжет уроку

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

Одного разу він урятував полоненого дикуна, якого збиралися з'їсти канібали. Він навчив тубільця англійської мови і назвав його П'ятницею, оскільки врятував його саме цього дня тижня. Відтоді вони стали найкращими друзями. Він 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.

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, що йдеться на уроці про Робінзона Крузо.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

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

«Робінзон побачив ведмедя»: ходьба «як ведмедики» на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 10 с).

«Робінзон побачив дикого півника»: ходьба високо піднімаючи стегна, руки в сторони (15 с).

«Робінзон тікає від хижих звірів»: біг у середньому темпі (1 хв); біг з високим підніманням стегон (15 с); ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці

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 (8 р.).

5. «Ведмежата».

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

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

6. «Лінивець».

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

7. «Кенгуру».

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

8. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

«Міст» із положення лежачи (ОМВ. Див. Урок № 73.)

Метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах

Техніка роботи рук. М'яч тримати у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути та нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахиляється трохи уперед.

Розвиток сили: у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг

ОМВ. Дівчата — 10—15 р., хлопці — 20—25 р.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Дрова»

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики

Завдання уроку

1. Закріпити техніку виконання «моста» із положення лежачи.
2. Закріпити техніку метання малого м'яча «з-за спини через плече».
3. Сприяти розвитку сили згинанням і розгинанням рук у положенні лежачи на спині, утримуючи обтяження до 1 кг.
4. Сприяти розвитку спритності естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, мати, малі м'ячі, обтяження до 1 кг, обручі.

Сюжет уроку

Розповідь про Брюса Лі — видатну людину з надзвичайними можливостями. Він був кіноактором. Дуже талановитий, буквально за 3 заняття опанував рухи техніки Тайцзицюань, базове навчання якого зазвичай триває тижнями. Особливо добре йому вдавалися вправи з нунчаками. Пізніше він також вивчив дзюдо, джиу-джитсу і бокс.

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

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

Він міг утримувати на витягнутій уперед руці гирю масою 34 кг протягом декількох секунд. Його удари були настільки швидкими, що часом їх не вдавалося зняти звичайною відеокамерою. Він міг підкидати в повітря зерна рису й ловити їх паличками для їжі. Він міг пальцями пробити запечатану банку колі (у ті часи банки виготовляли зі сталі й були значно товстішими, ніж сучасні). Він міг віджиматися на двох пальцях однієї руки, а також підтягуватися, використовуючи тільки мізинець для обхвату перекладки. Він був дуже ввічливим у спілкуванні, шанобливо ставився до оточуючих, поважав старших. Беріть із нього приклад, навчайтеся та розвивайтеся.

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, що на уроці йдеться про Брюса Лі.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба на носках, руки в сторони (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на п'ятах, руки вгору (15 с); ходьба звичайна (10 с); випадками вперед з поворотом тулуба праворуч, ліворуч, руки на пояс (20 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба перекастним кроком (15 с); ходьба звичайна (10 с); схресним кроком (по 30 с в обидві сторони); біг «змійкою» або по діагоналі (1 хв); ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за диханням та за правильністю виконання.

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

Комплекс ЗРВ на місці (діти самі дають назву вправам)

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

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

2. В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору — подивитись на руки (вдих); 3—4 — опустити руки вниз (видих).

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

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

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

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

7. Вправа на відновлення дихання «Кішечка».

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

«Міст» із положення лежачи (ОМВ. Див. Урок № 73.)

Метання малого м'яча «з-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах

Техніка роботи рук. М'яч тримається у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахилиється трохи уперед.

Розвиток сили: у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг

ОМВ. Дівчата — 10—15 р., хлопці — 20—25 р.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

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.

Шукування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Пам'ятка про правила безпеки під час весняних канікул

- Будьте обережними та дотримуйте всіх правил безпеки під час:
 - користування газом та електро побутовими 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.

Уроки № 76—78 «МАШИНА ЧАСУ. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами безпеки під час металевих дій та стрибкових вправ.
2. Навчати техніки стрибків у висоту з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» з 5—7 кроків розбігу.
3. Навчати техніки метання м'яча «з-за спини через плече» на дальність з місця, у вертикальну ціль.
4. Навчати ударів м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль.
5. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Швидше біжи! Стоп!».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мотузка/гумова стрічка, малі м'ячі, мішені для метання та ударів, футбольні м'ячі.

Сюжет уроку

(76—77) Вітаю вас із поверненням до навчання. Сьогодні ми вирушимо в подорож машиною часу, завдяки якій ми перенесемося у часи Давньої Греції. Зародження Олімпійських ігор пов'язують із ім'ям легендарного грецького героя Геракла. Усі змагання та конкурси відбувалися у давньогрецькому поселенні Олімпія. Переможців у спортивних змаганнях називали «олімпіоніки». Олімпійські ігри були присвячені Зевсу Олімпійському. Програма ігор передбачала парад учасників, спортивні змагання в бігу, стрибках у довжину, метанні списа й диска, боротьбу, перегони колісниць.

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

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

(78) **Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.** З древніх років олімпійські ігри були головною спортивною подією всіх часів і народів. У дні проведення олімпіад скрізь панували згода та примирення. Війни припинялися. Усі сильні та гідні люди змагалися в чесній боротьбі за звання кращого.

Символом Олімпійських ігор є п'ять скріплених кілець, які символізують об'єднання п'яти частин світу: Європа — блакитне, Африка — чорне, Америка — червоне, Азія — жовте, Австралія — зелене. Так само ці кільця відображені на прапорі, який із 1920 року піднімається на всіх Іграх.

Девіз Олімпійських ігор «Швидше, вище, сильніше!».

З-поміж олімпійських ритуалів особливо цікава церемонія запалювання вогню в Олімпії та доставка його на головну арену Ігор. Це одна з традицій сучасного Олімпійського руху. Під час літнього сонцестояння учасники змагань і організатори, прочани і вболівальники віддавали почесні богами, запалюючи вогонь на вівтарях Олімпії. Переможець змагань із бігу удостоювався почесні запалити вогонь для жертвоприношення. У відблисках цього вогню відбувалися суперництво атлетів, конкурс художників, укладалася угода про мир посланцями від міст і народів.

Традиційні ритуали Олімпійських ігор

1. Запалення олімпійського вогню на церемонії відкриття.
2. Проголошення олімпійської клятви: «Від імені всіх спортсменів я обіцяю, що ми будемо брати участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи і дотримуючи правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, на славу спорту і заради честі своїх команд».

3. Проголошення олімпійської клятви суддів: «Від імені всіх суддів і офіційних осіб я обіцяю, що ми будемо виконувати наші обов'язки на цих Олімпійських іграх з повною неупередженістю, поважаючи правила і дотримуючи їх в істинно спортивному дусі».
4. Вручення переможцям медалей.
5. Підняття державного прапора і виконання національного гімну на честь переможця.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шихування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Правила безпеки

- Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка та перетинати цю зону.
- Не можна повертатися спиною до напрямку польоту м'яча.
- Заборонено виконувати метання без дозволу і відома вчителя.
- 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.
- 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.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з різним положенням рук: на пояс, в сторони, за спиною, за головою (40 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на пояс (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з високим підніманням колін, руки зігнуті у ліктях на рівні пояса, торкатись колінами до рук (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (1 хв);
- ходьба звичайна (10 с).

Комплекс ЗРВ на місці

У розімкнутому колі, стежити за правильним виконанням вправ.

1. В. п — о. с. 1 — стійка на носках, руки дугами назовні вгору; 2 — опускаючись, руки дугами назовні, в. п.; 3—4 — те саме.

ОМВ. Повторити 8 р. Опустатись на всю ступню.

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки назад, пальці з'єднані. 1 — стійка на носках, руки назад — угору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме.

ОМВ. Повторити 8 р. Спина пряма.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поставити ліву на носок; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з правої ноги.

ОМВ. Повторити 8 р.

4. В. п. — о. с. 1 — присід; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — присід; 4 — в. п.
ОМВ. Повторити 8 р. П'яти не відривати від підлоги, коліна не згинати.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — пружні нахили тулуба ліворуч; 4 — в. п.; 5—8 — те саме праворуч.
ОМВ. Повторити 10 р. Спина пряма, нахил якомога нижче.
6. В. п. — упор лежачи. 1 — зігнути руки, повернути голову ліворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Повторити 4—6 р. Дихання не затримувати.
7. В. п. — о. с. 1 — мах лівою вперед, руки назад; 2 — мах лівою назад, руки вгору; 3 — мах лівою вперед, руки назад; 4 — в. п.
ОМВ. Повторити 10 р. Коліна не згинати, махи якомога вище.
8. В. п. — стоячи ноги разом, руки внизу схрещені. 1 — мах лівою в сторону, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з правої ноги.
ОМВ. Повторити 10 р. Коліна не згинати, махи якомога вище.
9. В. п. — ліву в сторону на носок, руки на пояс. 1—16 — стрибки з ноги на ногу.
ОМВ. Повторити 32 р. Приземлення на одному і тому самому місці.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Стрибок у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги»

Підготовчі вправи

Стрибок через мотузку заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однієї ноги і махом другою з приземленням на обидві ноги.

Те саме — з 3—4-х кроків розбігу з одночасним махом рук уперед — угору.

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

Техніка стрибка починається з першого кроку розбігу, що складається з 5—7 кроків, переходу через планку/мотузку та приземлення.

Розбіг відрізняється тільки напрямком, прямолінійний під кутом 45 град. до планки/мотузки. Початок розбігу: одна нога ззаду, друга — на лінії. Перші кроки розбігу виконують: ставити стопу з носка, а останні три кроки — з п'яти.

Відштовхування виконують дальньою від планки/мотузки ногою на відстані 50—60 см від неї.

Імітаційні вправи:

- стоячи на поштовховій нозі, виконання махів вільною ногою;
- виконання замахів маховою ногою з роботою рук;
- виконання відштовхувань, виводячи синхронно вперед — угору руки.

Пробні стрибки:

- виконання відштовхувань, виводячи синхронно вперед — угору руки;
- відштовхування через 3, 5, 7 кроків;
- стрибки через планку з прямого розбігу;
- стрибки через планку з вертикальним положенням тулуба з 3—5 кроків.

ОМВ. Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Поступово вивчити техніку виконання стрибка, виконати підвідні вправи. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

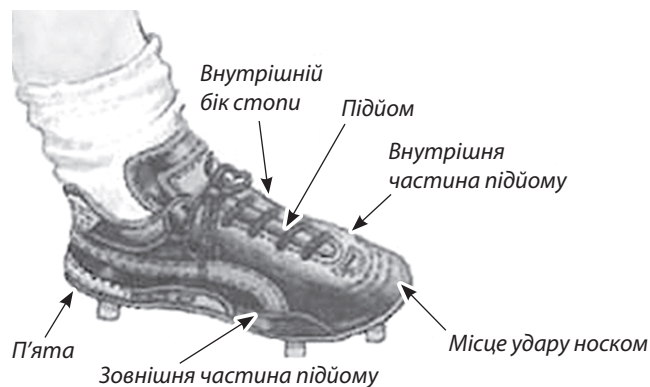
Метання м'яча «з-за спини через плече»

Техніка:

В. п. — учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій ступні, права — на крок позаду на носок. М'яч тримає у правій руці (або лівій) на рівні голови, друга рука розташована довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок праворуч і зігнути в коліні). Праву руку (ліву) з м'ячем відвести униз — назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч, ліву руку підняти угору — вперед. Потім швидко випрямитися і повернути тулуб ліворуч у напрямку метання, праву ногу позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед — угору, погляд спрямований прямо. Тулуб по інерції нахиляється уперед, виконується стрибок уперед із лівої ноги на праву.

ОМВ. На дальність з місця, у вертикальну ціль (мішень 1×1 м) на висоті 3 м з відстані 8—10 м.

Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу



Щоб ударити по м'ячу серединою підйому, слід відійти на кілька кроків назад від нього, розігнатися, в кінці розбігу опорна нога має бути на 10—15 см збоку від м'яча. Під час удару опорна нога піднімається на носок, щоб ногою, яка робить удар, не зачепити землю.

Удар внутрішньою частиною підйому

Його виконують так само, як і удар серединою підйому, але в останній перед ударом момент необхідно розвернути носок ноги назовні. Розбіг виконується під кутом у напрямку удару. Опорну ногу потрібно поставити на зовнішню частину стопи збоку від м'яча на 20—30 см, сам удар спрямувати на м'яч трохи збоку від його центру.

ОМВ. У вертикальну ціль (смуга завширшки 1,5 м, завдовжки 8—10 м) та горизонтальну ціль (смуга завширшки 1,5 м, завдовжки 8—10 м). Середина підйому — це та частина стопи, що покриває шнурівку взуття. Стати перед м'ячем, замахнутись правою (лівою) ногою так, щоб влучити серединою підйому, але обмежитись чітким підведенням ноги до м'яча; стежити, щоб правильно стояла опорна нога, а середина підйому припадала на середину м'яча. Тренувальні вправи слід виконувати в парах.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»

Учні утворюють коло, посередині — учитель із м'ячем. Підкидаючи м'яч угору, вчитель називає чиєсь ім'я. Усі розбігаються навсідч, а той, кого назвали, біжить до м'яча, ловить його і кричить: «Стоп!». Усі зупиняються на місці, а гравець м'ячем намагається в когось поцілити. Якщо йому це вдається, тоді той стає «ловцем».

Шидування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Голуб»

Мета: сприяти розвитку спритності.

Хід гри

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

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

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

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

Рухлива гра «Стрибки командами»

Мета: сприяти розвитку стрибучості, швидкості, швидкісної реакції.

Хід гри

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

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

Естафета «Потяг на дистанції»

Дві команди шикуються в колону по одному за спільною лінією. На відстані 10 м від цієї лінії навпроти кожної команди ставлять бар'єр. За сигналом перші в колонах гравці біжать до бар'єрів, правильно виконуючи при цьому рухи руками й ногами, як при легкоатлетичному бігу. Оббігають бар'єри, повертаються назад, оббігають свою колону і знову біжать до бар'єрів. У цей час крайній у колоні гравець приєднується до першого гравця. Вони вдвох оббігають бар'єри, повертаються, оббігають свої команди і знову біжать до бар'єра, а крайній у колоні приєднується до них і т. ін. Завершується гра тоді, коли всі гравці колони оббіжать бар'єри і команди повернуться на свої місця. Виграє команда, яка зробить це раніше.

Примітка. Хапатися за гравців, які стоять, не можна. За неправильну роботу рук і ніг під час бігу дається штрафне очко. Якщо команда дістане більше 50 % можливих штрафних балів (наприклад, у команді 10 чоловік, із них 6 дістало штрафні балів), то команда вважається переможеною, хоча і виконає завдання раніше.

Рухлива гра «Між двох вогнів»

Інвентар: м'яч.

Кількість гравців: парна.

Гравців потрібно об'єднати у дві рівні команди. Кожна команда обирає капітана. Поле для гри ділять спочатку навпіл, потім кожну половину — ще на дві частини, причому крайні частини мають бути вдвічі менше середніх.

Команди шикуються таким чином: капітани встають на вузькі крайні смужки, а між ними, на середніх смужках, розміщуються інші гравці. Проти капітанів стають команди-суперниці (наприклад, капітан «Білих», команда «Синіх», команда «Білих», капітан «Синіх»). Завдання капітанів: влучити в будь-якого з гравців команди-суперниці та не «підбити» своїх гравців. Якщо в когось із гравців влучили м'ячем, він виходить із центру і приєднується до свого капітана.

Гравці в центрі можуть ловити м'яч (але не підбирати із землі!) і кидати ним у супротивників.

Гра триває до тих пір, поки в центрі є гравці.

Якщо всіх гравців команди вибили із середини, на їхнє місце стає капітан. Якщо він зможе витримати стільки кидків м'яча супротивниками, скільки у нього членів команди, команда повертається в середину.

Кожен капітан має три «свічки», тобто три влучення в нього не зараховують.

Рухлива гра «Пірат, який спить»

Інвентар: м'яч.

Перед грою гравці вибирають ведучого — «пірата, який спить». Йому вручають м'яч. «Пірат» уможується навпочіпки так, щоб м'яч опинився майже під ним, і заплющує очі. Решта — «зłodюжки» — починають галасувати, стрибати навколо нього. Кожен намагається наблизитися і вихопити м'яч. «Пірат» повинен утримати м'яч у себе і спробувати схопити «зłodюжку» за руку. Якщо йому це вдалося, невдаха-«зłodюжка» залишає поле і стає глядачем. Якщо ж «зłodюжкам» удалося забрати м'яч, то «пірат» стає «зłodюжкою», а удачливий «зłodюжка» — «піратом».

Рухлива гра «Наметовий бій»

Інвентар: хустки.

Команди шикуються одна проти одної. Між ними посередині креслять риску. У кожного учасника за пояс заткнутий носовичок.

За жеребом обирають команду, яка піде у наступ. Ця команда виходить за межу. Ведучий кричить: «Вогонь!». Інша команда переходить у наступ, а команда, яка наступала, біжить назад. Суперники намагаються наздогнати їх і відібрати хусточки. Потім команди міняються ролями, і гра триває.

Перемагає та команда, у якої виявиться більша кількість хустинок суперника.

Рухлива гра «Земля!»

Інвентар: м'яч.

Вибирають ведучого. Він тримає в руках невеликий м'яч. Решта гравців розташовуються майданчиком. Ведучий підкидає м'ячик угору і називає ім'я одного з гравців (наприклад, Сергій). Той повинен намагатися піймати м'яч, щоб він не встиг упасти на землю. Якщо йому це вдається, то він у свою чергу підкидає м'яч і називає ім'я наступного гравця. Якщо черговий гравець не встигає зловити м'яч і той падає на землю, гравець кричить: «Земля!» Решта гравців повинні завмерти на тому місці, де опинилися в цей момент. А гравець, який крикнув, має з того місця, де він підняв м'яч, влучити в будь-якого учасника гри. Якщо йому це вдалося, то той гравець, у кого влучили, стає ведучим. Гра триває.

Рухлива гра «Тривога!»

Інвентар: скакалки.

Ведучий сідає навпочіпки і починає обертати скакалку над головою. Гравці повинні перестрибувати через неї. Потім ведучий кричить: «Тривога!» і піднімає скакалку вище, крутить її швидше. Той із гравців, хто першим не встиг відскочити або присісти і його зачепила скакалка, стає ведучим.

Урок № 79 «У ЛІСІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у бігу з подоланням перешкод.
2. Вправляти у метанні м'яча у горизонтальну ціль.
3. Вправляти у веденні м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності та швидкості естафетою-слалом.

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, футбольні м'ячі, стійки, умовна канавка завширшки до 1 м, каремати.

Сюжет уроку

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

Я вас запрошую на прогулянку лісом. Усе в лісі оновлюється навесні. Білі берізки, наприклад, прикрашаються пахучими «сережками». Навіть вічнозелені сосни та ялинки в похмурому бору не лишаються осторонь від весни. Вони змінюють свою темну 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 відомих вам дерев?

Як же добре бігати весняним лісом. Повітря чисте та свіже, лісові запахи...

Багато людей люблять грати з м'ячем під час пікніку у лісі.

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.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба із зупинками за сигналом (30 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони — «долаємо перешкоди» (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с); ходьба звичайна (10 с); біг у середньому темпі (1 хв); біг з високим підніманням стегон (20 с); біг із захлестом гомілок (20 с); ходьба звичайна (15 с).

Перешикування.

Комплекс ЗРВ на місці

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 р.).

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. Переكاتи 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 р.).

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Біг з подоланням перешкод

ОМВ. Через умовну канаву, завширшки до 1 м. Учні біжать по колу у помірному темпі. На першому колі слід установити одну перешкоду, на другому колі — дві перешкоди, на третьому колі — три перешкоди. Стежити за дотриманням правил безпеки.

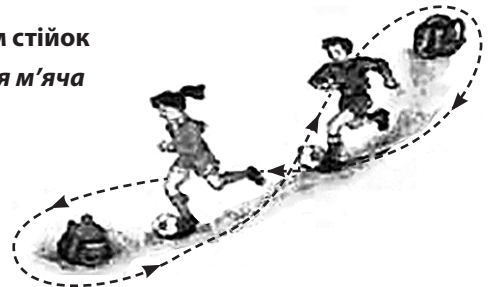
Метання малого м'яча

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учнів класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок

Вправи для тренування техніки ведення м'яча

1. На дистанції у 30 м виконати ведення м'яча середньою частиною підйому з торканням до нього не менше, ніж тричі під час швидкого бігу.
2. Ведення м'яча вісімкою.
3. Ведення м'яча по колу.



ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням; пояснити, показати.

Естафета-слалом. Об'єднати учнів класу у 2 команди. За сигналом, учень, який перебуває попереду, починає ведення м'яча між стійок (фішок). Довжина дистанції — 10 м. Відстань між стійками (прапорцями) — 1—3 м. Другий гравець починає ведення, коли йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Коли всі учні виконали завдання, забіг закінчено. Команда, яка швидше виконала завдання, отримує бал.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

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.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 80 «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у бігу з подоланням бар'єрів.
2. Вправляти у метанні м'яча у горизонтальну ціль.
3. Вправляти у веденні м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності та швидкості рухливою грою «Моргання».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, футбольні м'ячі, стійки, бар'єри заввишки до 50 см.

Сюжет уроку

Лист від ... (Значущої фігури в світі спорту)

«Кожен має право на свободу вибору, право ухвалювати рішення самостійно і незалежно! На мою думку, спорт — це справа кожного. Людина самостійно вибирає, який вид спорту їй до душі, на яку секцію їй записатися, чи приділяти їй увагу спорту взагалі! Що ж стосується мене, я вважаю, що спорт — це невід'ємна складова кожного з нас. Спорт — це те, що приносить радість і задоволення (якщо людина займається ним добровільно). Також, спорт — це спосіб самовираження, спосіб досягти певних вершин і мети! Що ж стосується мене, спорт — це якийсь окремий світ. А знаєте, науково доведено, що людина, яка займається спортом, розвивається не тільки фізично, а й розумово! Зверніть увагу, що саме серед спортсменів безліч відмінників, медалістів, призерів і переможців шкільних, районних, міських, обласних і навіть міжнародних олімпіад, багато медалістів! Можливо, це пов'язано з тим, що всі спортсмени значно організованіші, зібраніші та дисциплінованіші. Можливо, на це впливає те, що спортсмени знають межу розваг, тому усвідомлюють, що означає працювати, докладати сил. Завдяки заняттям спорту також зміцнюється наш хребет. Тренуючись, ми також тренуємо наші легені. Це сприяє тому, що наше дихання завжди буде рівним і ритмічним! Під час занять спортом ми тренуємо наше серце, воно стає значно витривалішим!

Тому я кожному хочу порадити знайти собі такого вірного друга і товариша, який би зміцнював ваш моральний та фізичний дух, узагалі робив із вас людину... Цим другом для вас хай буде спорт!»

Суть уроку

Із захопленням розповісти дітям, що до школи надійшов лист від значущої людини у спорті.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг з високим підніманням стегон (20 с);
- біг із захлестом гомілок (20 с);
- ходьба звичайна (15 с).

Комплекс ЗРВ у русі (роздільний спосіб)

1. В. п. — о. с., вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, руки вперед; 2 — приставити ліву, руки вниз.

ОМВ. Повторити 8 р. Стежити за поставою.

2. В. п. — о. с., вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою; 2 — приставити праву; 3 — упор присівши; 4 — в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Темп виконання середній.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — нахил уперед, руки вперед; 2 — випрямляючись поворот ліворуч кругом у в. п.; 3—4 — те саме, але з поворотом в іншу сторону.

ОМВ. Повторити 8 р. Спина пряма.

4. В. п. — руки назад, вишикувавшись у колону. 1 — крок лівою вперед, руки вгору; 2 — приставляючи праву, нахил уперед, руки назад; 3 — випрямитися, крок лівою вперед, руки вгору; 4 — приставляючи праву, в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Ноги в колінах не згинати.

5. В. п. — руки в сторони, вишикувавшись у шеренгу. 1 — крок правою в сторону, нахил ліворуч, руки за голову; 2 — приставляючи ліву, в. п.

ОМВ. Повторити 10 р. Дотримувати дистанції.

6. В. п. — руки вперед — назовні, долонями вниз, вишикувавшись у колону. 1 — мах лівою; 2 — крок лівою; 3—4 — те саме правою.

ОМВ. Повторити 10 р. Коліна не згинати.

7. В. п. — руки на пояс, вишикувавшись у колону. 1—4 — стрибки на двох; 5—8 — те саме з поворотом в іншу сторону.

ОМВ. Повторити 32 р. Послідовними стрибками поворот ліворуч на 360 град.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Біг із подоланням перешкод

ОМВ. Через бар'єри заввишки до 50 см. Учні біжать по колу. Темп виконання помірний. На першому колі потрібно встановити один бар'єр, на другому колі — два бар'єри, на третьому колі — три бар'єри. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Метання малого м'яча

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учнів класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок

ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

Рухлива гра «Моргання»

Усі повертаються обличчям до середини кола, утвореного парами (одне з одним). Відстань між парами — 2—3 кроки. Учень, який не має пари, проходить посередині та мимохідь «моргає» до одного з гравців, який стоїть у внутрішньому колі. Той біжить до «моргаючого», але партнер намагається його затримати. Якщо ж викликаний усе ж таки втече, то він веде гру далі.

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості

ОМВ. (Див. Урок № 79.)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 81 «РОБІН ГУД»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у бігу з подоланням лабіринту.
2. Вправляти у метанні м'яча у горизонтальну ціль.
3. Вправляти у веденні м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок.
4. Сприяти розвитку гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Життя лісу».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, футбольні м'ячі, стійки, бар'єри та інший інвентар для утворення лабіринту.

Сюжет уроку

Сьогодні я вам розповім історію про одного героя. Він був вільним дрібним землевласником, але його несправедливо позбавили титулу й маєтку. Він дуже за-
смутився, але не зневірився. Він багато розмірковував про несправедливість і як
з ним учинили зарозумілі графи. І відповідь знайшлася. Він мав добре серце. Він по-
чав багато тренуватися, вчився того, чого не знає.

Його дуже обурювало зарозуміле ставлення багатіїв до бідняків. Вони знущалися
з них, кривдили. Він прагнув це змінити.

Для нападу на іншого багатія наш герой придумав дуже кумедне покарання
за погане ставлення до простого народу. Він скомандував своїм розбійникам заки-
дати вельможу яйцями й томатами.

Лісове життя подобалося нашому героєві. Він був господарем Шервудського
лісу. Незабаром і сам народ назвав його королем Шервудського лісу. Він зовсім не
прагнув повертатися в місто, йому подобався спокій лісу. Його любив простий на-
род за його вчинки, адже він захищав простих людей від несправедливості. Він був
шляхетним ватажком лісових розбійників, який зі своєю бандою в Шервудському лісі
грабував заможних, віддаючи награбоване біднякам.

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться на уроці.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба із зупинками за сигналом (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні (по 15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг з високим підніманням стегон (20 с);
- біг із захлестом гомілок (20 с);
- ходьба звичайна (15 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ на місці

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 р.).

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. «Сухі гілки». 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 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 р.).

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Біг із подоланням перешкод

ОМВ. Через лабіринт. Учні біжать по лабіринту. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Метання малого м'яча

ОМВ. У горизонтальну ціль завширшки 1,5 м із відстані 10—12 м. Учнів класу слід об'єднати у дві колони. Кидати здебільшого за рахунок руху руки. Прагнути дотримання правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком уперед — угору). Акцент — на траєкторію польоту м'яча. Стежити за дотриманням правил безпеки.

Ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок

ОМВ. Вивченими способами. Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Стежити за поставою, за правильним виконанням.

Рухлива гра «Життя лісу»

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Розвиток гнучкості

1. «Павучок». Сід на праву ногу, переكاتи (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.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 82 «МАЙКЛ ДЖОРДАН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із прискоренням до 10 м.
3. Сприяти розвитку стрибучості, уважності естафетою «Гігантський крок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, обручі, підвішені предмети (стрічки), кеглі/позначки, каремати.

Сюжет уроку

Сьогодні урок присвячено одній видатній людині, легендарному гравцеві баскетболу. Він, мабуть, є найвідомішим баскетболістом у світі. Він зіграв важливу роль у популяризації баскетболу в усьому світі. Але колись він був так само маленьким, як і ви. Він багато тренувався, аби досягти успіху. Його тренер кожного заняття ставив йому нову мету та завдання, що потрібно було виконати, аби досягти успіху.

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

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

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

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться на уроці.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу

- ходьба (10 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок, руки на пояс (10 с);
- ходьба, високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (30 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (45 с);
- біг «змійкою» (45 с);
- ходьба звичайна (15 с).

ОМВ. Стежити за ознаками втоми.

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

Комплекс ЗРВ із обручами

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

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

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

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

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

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

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

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

8. Вправа на відновлення дихання.

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Стрибки у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів (стрічок)

ОМВ. Вправу виконувати поточним методом. Звернути увагу на приземлення на дві ноги. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Сила поштовху максимальна.

Розвиток швидкості: біг із прискоренням до 10 м

ОМВ. Максимальна швидкість. Пояснити про «вибухову силу».

Естафета «Гігантський крок»

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

ОМВ. Канавка завширшки 6—8 м. Виграє команда, яка має більше переможців.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Водоспад»

Набудьте зручної пози, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легенів, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте подумки все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори і подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте і тепле. Відчуйте тепло та енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все

неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніть на галявину і встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили із себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Рухлива гра «Односкок»

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

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

Естафета «Стрілець»

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

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, виправляти помилки.

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ в різних вихідних положеннях, із різними рухами рук; для зміцнення м'язів спини й черевного преса; удосконалення координації рухів

«Рибки й акули»

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

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

«Морська фігура»

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

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

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

Правила. Набуту поставу після слова «Завмири!» 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.

Естафета «Стрибок за стрибком»

Інвентар: скакалки (вдвоє менше, ніж гравців).

Обидві команди шикуються по двоє на відстані 3—4 м за лінією № 1. Кожна пара тримає скакалку на пів метра від землі. Відстань між парами — 2 м. За сигналом перша пара оббігає свою колону (один — ліворуч, інший — праворуч) назад. Повертаються «коридором (у середині колони), по черзі перестрибуючи через скакалки, знов оббігають колону і стають позаду, тримаючи скакалку, після чого біжить інша пара і т. ін. Виграє команда, яка найшвидше виконає завдання.

Примітка. Скакалку тримати на наміченій висоті. Під час бігу скакалку бере правий (лівий) у колоні гравець.

«Естафета зі скакалками і стрибками»

Дві команди стають паралельно в колони за лінією № 1 на відстані 10—15 м від неї. Паралельно креслять лінію № 2. Перші в колонах гравці беруть скакалки. За сигналом гравці зі скакалками біжать по лінії № 2, перетинають її, повертаються на своє місце, подають другий кінець скакалки другому в колоні. Обидва гравці крутять скакалку, а всі члени команди перестрибують через неї по одному разу. Кожний гравець, перестрибнувши, стає в кінець колони. Коли всі виконали вправу, перший гравець іде в кінець, а другий починає бігти зі скакалкою. Гра триває. Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Примітка. Скакалку крутити без зупинки від першого до останнього гравця.

Варіант. Шикування гравців те саме, що й у першому варіанті. Спереду на відстані 10—15 м від першої лінії проти кожної команди креслять кола, у які кладуть скакалки. За сигналом перші в колонах біжать, беруть скакалки, перестрибуючи через скакалку, повертаються назад, добігають до колони, дають кінець скакалки другому, і гра продовжується так, як і в попередній грі. Правило те саме.

Естафета «Біг у ворота»

Дві команди шикуються в шеренги за лініями на протилежних сторонах майданчика. Праворуч креслять «ворота». За командою всі гравці міняються місцями із суперниками, причому кожний, перш ніж зайняти своє місце, повинен пробігти у «ворота» противника. Виграє команда, яка першою набуде вихідного положення на місці своїх суперників.

Примітка. Якщо хоч один гравець не перебіжить крізь «ворота», команда програє. Пробігаючи, кожний повинен дати дорогу противникові.

Урок № 83 «СЕРГІЙ БУБКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із прискоренням до 10 м.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Стрибки по купинах».

Інвентар: музичний програвач, свисток, різнокольорові стрічки, обручі.

Сюжет уроку

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

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

Тренер Сергія Бубки наголошував на гармонічному розвитку у своєму вихованці сили, швидкості, техніки. Бубка вивчав усі види легкої атлетики.

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

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок, руки на пояс (15 с);
- ходьба високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (1 хв с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (45 с);
- біг «змійкою» (45 с);
- ходьба звичайна (15 с).

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

Комплекс ЗРВ із обручами

ОМВ. (Див. Урок № 82.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Стрибки у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів

ОМВ. Вправу виконувати поточним методом. Звернути увагу на приземлення на дві ноги. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Сила поштовху максимальна.

Розвиток швидкості: біг із прискоренням до 10 м

ОМВ. Максимальна швидкість. Нагадати про «вибухову силу».

Рухлива гра «Стрибки по купинах»

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

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

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на відновлення дихання

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 84 «НЕМАЄ СЛОВА „НЕ МОЖУ“»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із прискоренням до 10 м.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Пень».

Інвентар: музичний програвач, свисток, малі м'ячі, різнокольорові стрічки.

Сюжет уроку

Один хлопчик любив спорт — займався всіма видами спорту підряд і переглядав усі спортивні передачі, що транслювали по телевізору. На той час до винаходу інтернету було ще 30 років, а до смартфонів і соціальних мереж — 40. Якось хлопчик переглядав трансляцію змагання з легкої атлетики. Там переміг спортсмен у стрибках у висоту. Переміг зі світовим рекордом 2,26. Хлопчик відміряв цю висоту зовні свого будинку — було важко повірити, що людина може стрибнути так високо, але він бачив це на власні очі. Хлопчикові найбільше сподобалися стрибки у висоту без яких-небудь пристосувань і знарядь: тільки ти й планка.

Він швидко ріс, але спортивних результатів не мав, адже ніяк не міг освоїти складну техніку. Тренер йому говорив, що слід докладати більше зусиль або знайти собі який-небудь інший вид спорту. Але хлопчик дуже хотів стрибати. Він почав експериментувати й виявив, що йому значно легше стрибати... спиною вперед! Хлопчик залишався сам на стадіоні й випробовував різні техніки — стрибав, стрибав і стрибав.

На чергових змаганнях у нього вийшло! Він поліпшив особистий рекорд відразу на 15 см! Це була революція! Але ніхто ще не збагнув, що відбулося. На нього дивилися, як на дивака.

Тим часом, його кумир переміг на найголовніших змаганнях світу — на Олімпійських іграх! Хлопчик вступив до університету. У перший рік новий тренер переконував юнака навчатися загальноприйнятого стилю стрибка. А через рік, на другому курсі юнак встановив рекорд університету! Тренер повірив юнакові та почав... учитися в нього.

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

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

На Олімпіаді юнак став справжньою сенсацією. Під час змагань для потрапляння у фінал на нього з подивом дивилися усі стрибунки й усі тренери — ніхто ніколи в житті такого не бачив. Юнак легко виграв свою групу й пройшов у фінал. У фіналі вже ніхто над ним не сміявся. Кожний його стрибок знімали на відео, на фото.

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

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу: ходьба (10 с); ходьба перекастом з п'яти на носок, руки на пояс (15 с); ходьба високо піднімаючи коліна, руки зігнуті перед собою, торкатись колінами рук (15 с); ходьба звичайна (10 с); ходьба «змійкою» між предметами, руки на пояс (1 хв); ходьба звичайна (10 с); біг у середньому темпі (45 с); біг «змійкою» (45 с); ходьба звичайна (15 с).

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

Комплекс ЗРВ із малими м'ячами

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

ОМВ. Дихання вільне (8 р.).

2. 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.).

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

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

4. В. п. — стоячи навколішки, 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.).

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Стрибки у висоту: стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів

ОМВ. Вправу виконувати поточним методом. Звернути увагу на приземлення на дві ноги. Зберігати стійке положення тіла після приземлення. Сила поштовху максимальна.

Розвиток швидкості: біг із прискоренням до 10 м

ОМВ. Максимальна швидкість. Нагадати про «вибухову силу».

Рухлива гра «Пень»

Щоб було цікавіше, необхідно дібрати відповідну лічилку. Наприклад:

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Покружляли, розійшлися.

Почали у колі ми кружлять.

Ні на кого не дивися!

Саме цю лічилку не випадково взято, адже грають уп'ятьох. Четверо стоять по кутах квадрата, а п'ятий — посередині. Він і починає гру: підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує: «Пень, пень, дай конопель, трошки горошку. Олії з ложку!

За останнім словом усі четверо поспішають помінятися місцями. Кожний з тих, хто до нього ближче подає знак непомітно так, щоб п'ятий не побачив. А він намагається захопити чиєсь місце, щойно воно звільниться. Коли йому це вдається, то на середину виходить той, хто не встиг перескочити.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправи на відновлення дихання

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 85 «СУПЕР МАРІО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: застрибування на м'які перешкоди.
2. Сприяти розвитку швидкості ударами м'яча о стіну і ловіння його.
3. Навчати техніки кидання м'яча в ноги партнерові з місця.
4. Навчати основ жонглювання м'ячем.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Найкраща пара».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мати, м'ячі футбольні, повітряні кульки.

Сюжет уроку

Головним героєм уроку буде водопровідник Маріо. Йому потрібно пройти через Грибне королівство, знищуючи солдатів Черепахового короля Купа, щоб урятувати захоплену ним у полон принцесу. На своєму шляху до принцеси Маріо збирає монети і бонуси, б'ючи по блоках зі знаком питання, а також вишуковуючи секретні сховки монет у цегляних стінах. Ось такий сміливий Маріо. Він виконує вправи, аби стати сильним, знищити короля Купу та врятувати принцесу. Маріо намагається втекти від надокучливих грибів. Маріо, перейшовши у новий рівень, опиняється під землею, де темно та багато підземних труб. Щоб зібрати ще більше монет та бонусів на своєму шляху, слід подолати труби-перешкоди.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п. (видих).
ОМВ. Спина пряма (8 р.).
2. В. п. — сид на п'ятах, руки на колінах. 1 — встати на коліна, руки вгору, подивитись вгору (вдих); 2 — в. п. (видих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
3. В. п. — ноги на ширині плечей, кисті до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
4. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1—2 — підняти вгору руки та ноги під кутом 45 град.; 3—4 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній (8 р.).

5. 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. Стрибки на обох ногах, у чергуванні з ходьбою (25 р. х 2 підходи).

7. Вправа на відновлення дихання «Вітерець». В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. 1—2 — підняти руки вгору, сплести пальці в «замок» (вдих); 3—4 — не розмикаючи рук, опустити їх униз уздовж обличчя, живота та колін (неначе вмиваючись), торкнутись руками підлоги (видих).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: удари м'яча о стіну і ловіння його

ОМВ. Удари м'яча об стіну і ловіння його обома руками після відскоку. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у висоту: застрибування на м'якій перешкоді (гімнастичні мати заввишки до 80 см)

ОМВ. Виконувати почергово. З наступним зіскоком. Страхування в момент застрибування на мати.

Перешикування у 2 шеренги на відстані приблизно 4—5 м.

Вкидання м'яча

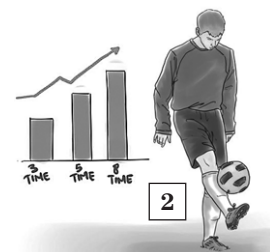
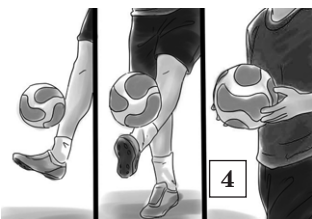
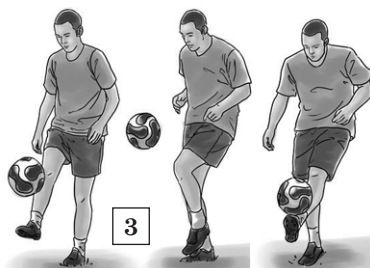
ОМВ. 1. М'яч укидають двома руками вперед із-за голови.

2. Під час виконання кидка обидві стопи повинні торкатися землі.

3. Кидки м'яча одне одному руками в ноги, щоб партнер мав змогу легко захопити м'яч.

Жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата)

Основи жонглювання. Злегка здуйте м'яч. Випустіть із футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, тому він не покотиться далеко, у разі промаху. Після того, як техніка жонглювання буде освоєна, можна повністю накачати м'яч. Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей. Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Підкидайте його домінуючою ногою до рівня живота або грудей. Бийте по м'ячу верхньою частиною ступні, тримаючи її під невеликим кутом угору. Переконайтеся, що шнурки не зав'язані подвійним вузлом. М'яч може відскочити від великого вузла під кривим кутом. Ступня не має бути розслабленою. Необхідно тримати її під кутом.



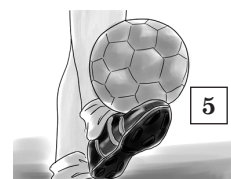
1. Тримати коліна злегка зігнутими. Це допоможе краще контролювати м'яч. Ступня опорної ноги повинна стійко стояти на землі. Дуже важливо зберігати баланс тіла.

2. Поступово збільшувати кількість відскоків м'яча від ступні. Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, слід підкинути його в повітря, і коли він почне падати, підкинути його знову, заважаючи йому впасти на землю.

3. Дати м'ячу змогу впасти і відскочити від землі, а потім ударити по ньому ногою. Намагатись, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище талії. Легкі удари легше контролювати, тоді буде зручніше чергувати ноги.

4. Зловити м'яч руками, щойно підкинете його один раз обома ногами. Потім підкинути його обома ногами двічі та зловити м'яч. Потім спробувати зловити його після трьох ударів ногами, а потім — чотирьох разів тощо.

5. Покласти м'яч біля ніг. Поставите на нього домінуючу ногу. Потрібно прокрутити м'яч ногою так, щоб він закотився на ступню. Відразу слід підкинути його вгору, нібито потрібно зловити його руками.

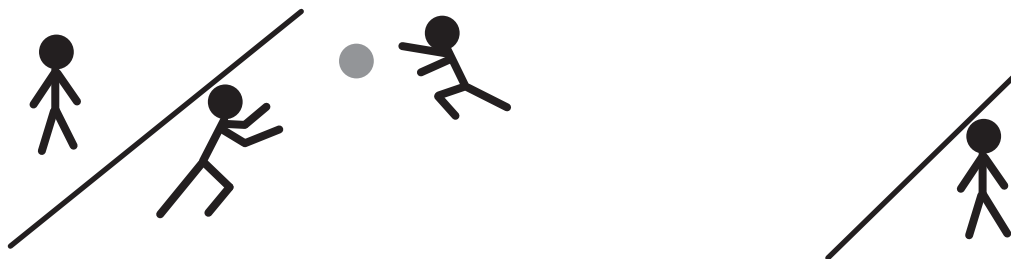


III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Найкраща пара»

Гравці двох команд, які вишикувані перед лінією старту, об'єднуються у пари. У гравців першої пари є м'яч. За сигналом обидва гравці починають пересуватися вперед, здійснюючи передачі один одному. Вони мають перетнути обома ногами лінію фінішу (на протилежному боці майданчику) і, не припиняючи пасувати один одному, повернутися до колони. Один із гравців здійснює передачу гравцеві, який стоїть попереду, потім друга пара прямує з м'ячем до фінішу. Закінчивши — займають місце у кінці колони.

ОМВ. Падіння м'яча на землю, як і захоплення при передачах, вважають помилками, що впливають на хід гри. Перемагає та команда, яка закінчила естафету раніше з найменшою кількістю помилок.



Вправи на відновлення дихання.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Комплекс ЗРВ без предметів

1. «Гвинтокрил».

В. п. — стійка 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 колінах. 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. 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 «Шайбу в коло»

Накреслити два кола діаметром 20—30 см з інтервалом 1,5—2 м. Гравці розташовуються на відстані 3—5 м від свого кола. Їхнє завдання: закинути шайбу в коло (влучання на лінію не зараховується). Кожний гравець має право на 3—5 кидків (залежно від кількості гравців). Перемагає гравець, який має більшу кількість влучень.

Рухлива гра «Третій зайвий»

Гравці утворюють два кола і шикуються у потилицю одне за одним, обличчям до центру кола. Вибирають двох ведучих, які стоять поза колом. Один із них тікає, а інший наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти у коло і стати попереду якої-небудь пари. Гравець у колі, який став третім, починає тікати і рятується від ловця. Піймавши (заквацавши) гравця, ловець сам починає втікати, а інший гравець — ловити. Перемагають гравці, які найменшу кількість разів опинялися у ролі ловців.

Правила гри

1. Гра починається за сигналом керівника.
2. Ведучим заборонено перебігати через коло.
3. Якщо ловець довго не може заквацати гравця, який тікає, його змінюють інші.

Урок № 86 «ГЕРОЇ В МАСКАХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: застрибування на м'які перешкоди.
2. Сприяти розвитку швидкості ударами м'яча об стіну і ловіння його.
3. Повторити техніку кидання м'яча в ноги партнерові з місця.
4. Повторити основи жонглювання м'ячем.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Гречка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мати, м'ячі футбольні, повітряні кульки.

Сюжет уроку

У центрі сюжету — захопливі пригоди незвичних школярів: Грега, Коннора й Амайя. Удень вони сусіди, однокласники і друзі. Але варто лише сутеніти в місті, хлопці поспішають додому, щоб надягнути свої чарівні піжами і вирушити рятувати світ. Уночі вони стають Кетбоєм, Алетті та Гекко, перетворюючись на героїв у масках. Разом вони борються зі злочинністю, набуваючи досвіду. Різнокольорові костюми і маски наділяють друзів унікальними здібностями: Грег може бігати по стінах і стелях, як ящірка; Коннор стає спритним та швидким, як кіт; Амайя чудово бачить у темряві та безшумно літає, як сова. Але з появою перших сонячних променів вони поспішають додому, бо їхня надзвичайна сила зникає!

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ у русі

1. Ходьба з різними рухами рук із різних в. п. (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: — зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т. ін.
ОМВ. Під час виконання вправи — долоні вгору або донизу (1 хв).
2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, друга в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т. ін. (30 с).
3. Ходьба з розгинаннями рук із різних в. п. (кисті до плечей, руки перед грудьми, за головою, за спиною і т. ін.) та набуття в. п. Те саме з асиметричними рухами рук (1 хв).
4. Ходьба у напівнахилі на носках та на п'ятах, руки на плечах партнера, який попереду.

ОМВ. Не тиснути на плечі тому, хто йде попереду (30 с).

5. Ходьба з великою амплітудою рухів руками (30 с).
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції.
6. Ходьба з оплесками у долоні під коліном зігнутої ноги (30 с).
ОМВ. Виконувати чітко під рахунок.
7. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою (30 с).
ОМВ. Ноги не згинати.
8. Ходьба з махами прямих ніг уперед, торкнутися долонями' носка (30 с).
ОМВ. Руки в різних в. п. Ноги не згинати.
9. Ходьба широкими кроками з поворотами тулуба і великою амплітудою рухів руками.
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції (30 с).
10. Ходьба з поворотами тулуба (кисті зчеплені «у замок», 30 с).
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: удари м'яча об стіну і ловіння його

ОМВ. Удари м'яча об стіну і ловіння його обома руками після відскоку. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у висоту: застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати заввишки до 80 см)

ОМВ. Виконувати по черговому. З наступним зіскоком. Страхування в момент застрибування на мати.

Перешиккування у 2 шеренги на відстані приблизно 4—5 м.

Вкидання м'яча

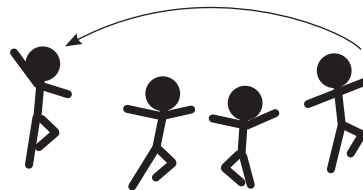
ОМВ. (Див. Урок № 85.)

Жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата)

ОМВ. (Див. Урок № 85.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Гречка»



Усі беруться за руки і піднімають ліву або праву ногу. Потім на одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук, гречки,
Чорні овечки.
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 87 «ЧЕРВ'ЯК ДЖИМ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Вправляти у стрибках у висоту: застрибування на м'які перешкоди.
2. Сприяти розвитку швидкості ударами м'яча об стіну і ловіння його.
3. Закріпити техніку кидання м'яча в ноги партнерові з місця.
4. Закріпити основи жонглювання м'ячем.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Граї, та не губи».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мати, м'ячі футбольні, повітряні кульки.

Сюжет уроку

Історія про черв'яка, що боровся зі злом. Він був звичайним черв'яком, який поїдав гумус і рятувався від ворон. Але йому пощастило стати супергероєм.

Одного разу в космічному просторі злий Психоворон наздогнав космічний корабель з украденим на ньому високотехнологічним космокіберкостюмом, сконструйованим професором Мавпоголовом. Скафандр був призначений для злої королеви, яка прагнула завоювати галактику. Після космічного бою скафандр потрапив на землю. Джим випадково опинився всередині його коміра. Зрештою він мутував у великого й розумного (для черв'яка!) супергероя із надзвичайними здібностями.

Джим підслухав розмову Психоворона зі злою королевою про її плани стосовно своєї сестри принцеси. Він вирушає рятувати принцесу, перемагаючи на своєму шляху безліч ворогів і долаючи різні перешкоди.

Суть уроку

Дітям потрібно здогадатися, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба зі зміною темпу (25 с);
- ходьба перекатом з п'яти на носок (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба дрібними та широкими кроками (45 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг на прямих ногах, ноги вперед (15 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ у русі

1. Ходьба з різними рухами рук із різних в. п. (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т. ін.
ОМВ. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу (1 хв).
2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, друга в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т. ін. (30 с).
3. Ходьба з розгинаннями рук із різних в. п. (кисті до плечей, руки перед грудьми, за головою, за спиною і т. ін.) і набуттям в. п. Те саме з асиметричними рухами рук (1 хв).

4. Ходьба у напівнахилі на носках та на п'ятах, руки на плечах партнера, який попереду.
ОМВ. Не тиснути на плечі тому, хто йде попереду (30 с).
5. Ходьба з великою амплітудою рухів руками (30 с).
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції.
6. Ходьба з оплесками у долоні під коліном зігнутої ноги (30 с).
ОМВ. Виконувати чітко під рахунок.
7. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою (30 с).
ОМВ. Ноги не згинати.
8. Ходьба з махами прямих ніг уперед, торкнутися долонями носка (30 с).
ОМВ. Руки в різних в. п. Ноги не згинати.
9. Ходьба широкими кроками з поворотами тулуба і великою амплітудою рухів руками.
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції (30 с).
10. Ходьба з поворотами тулуба (кисті зчеплені «у замок», 30 с).
ОМВ. Дотримувати безпечної дистанції.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (19—20 хв)

Розвиток швидкості: удари м'яча об стіну і ловіння його

ОМВ. Удари м'яча об стіну і ловіння його обома руками після відскоку. Висока (до максимальної) інтенсивність рухів.

Стрибки у висоту: застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати заввишки до 80 см)

ОМВ. Виконувати по черговому. З наступним зіскоком. Страхування в момент застрибування на мати.

Перешиккування у 2 шеренги на відстані приблизно 4—5 м.

Вкидання м'яча

ОМВ. (Див. Урок № 85.)

Жонгливання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата)

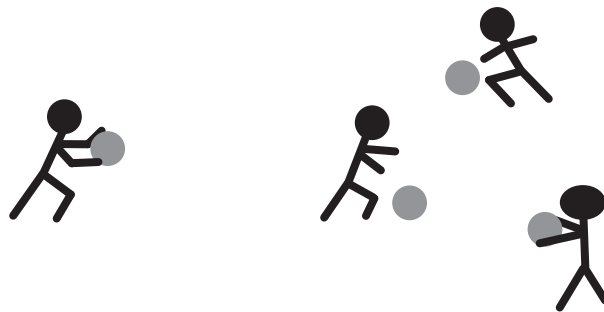
ОМВ. (Див. Урок № 85.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Рухлива гра «Грай та не губи»

Усі учні розташовуються на майданчику. Кожен виконує обумовлені дії з м'ячем. Після сигналу вчителя всі мають якнайшвидше підняти м'яч угору. Ті, що запізнились, отримують штрафний бал. Гра повторюється.

Варіанти. Після сигналу вчителя всі гравці повинні правильно тримати м'яч. Перед грою педагог називає рух із м'ячем, який учні мають виконати.



Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 88 «ЄГИПТУС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Сtribковi вправи

Завдання уроку

1. Сприяти розвитку швидкості у бігу на 20 м.
2. Вправляти у стрибках «у кроці».
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Ямки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кубики, кулі, секундомір.

Сюжет уроку

Лео Вокер любить грати у баскетбол і захоплюється історією Стародавнього Єгипту. У нього навіть є амулет — браслет Ра — подарунок дідуся-археолога. Найбільше хлопчик мріє потрапити до шкільної баскетбольної команди, обіграти свого суперника Колін і сподобатися однокласниці Кей. Усе життя Лео різко змінюється після екскурсії в музей історії. Виявляється, браслет хлопчика наділений магічними здібностями. Тепер Лео не просто школяр, а останній фараон Єгипту. Герой потрапляє у неймовірні та небезпечні пригоди в боротьбі з оживим древнім злом — мумією, яка хоче поцупити браслет Ра, щоб повернути собі колишню велич і поневолити весь світ. Лео допомагає Кефер — ватажок сил добра Стародавнього Єгипту.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба;
- ходьба з носка (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (1 хв);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил голови праворуч; 3—4 — нахил голови ліворуч.

ОМВ. Повторити 8 р. Темп виконання середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — руки зігнуті перед грудьми; 3—4 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторону. 1—2 — руки розвести в сторони; 3—4 — поворот тулуба праворуч, руки розвести в сторони.

ОМВ. Повторити 8 р. Тулуб тримати прямо. Стежити за амплітудою повороту.

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки; 2 — в. п.; 3 — дотягнутись коліном лівої ноги до ліктя правої руки

ОМВ. Чітке виконання.

4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — поворот тулуба ліворуч; 3—4 — поворот тулуба праворуч.

5. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — мах лівою, оплеск під коліном; 2 — в. п., руки в сторони; 3 — мах правою, оплеск під коліном; 4 — в. п., руки в сторони.

6. В. п. — присід, руки на коліна. 1—4 — стрибки з поворотами праворуч у присіді; 5—8 — стрибки з поворотами ліворуч у присіді.

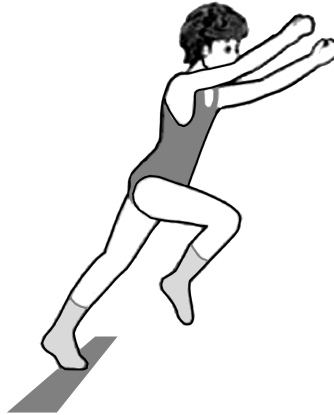
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Розвиток швидкості: біг на 20 м

ОМВ. Забігами по 2 учні. Високий старт. Максимальна швидкість.

Стрибки «у кроці»

ОМВ. Найпростіший стрибок — це стрибок «у кроці». Для його виконання достатньо зробити лише один крок із наступним приземленням. Це буде не політ під час бігу, а політ «у кроці».



Після польоту «у кроці» стрибун може підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги, зігнуті у колінних суглобах, підтягнути до грудей. Під час цього тулуб нахиляється вперед, руки опускаються вперед — донизу. Перед приземленням ноги випрямляються уперед.

Рухлива гра «Ямки»

На майданчику в один ряд викопують (або позначають) кілька ямок (але не більше 10) і зазначають їхні номери. На відстані 3 м від них креслять межу, з якої гравці прокочують кулі в ямки по черзі, починаючи з першої. Гру починає перший гравець, він прокатує кулю, поки не схибить. За ним продовжує гру другий, потім — третій і т. ін. Коли черга знову дійде до першого гравця, він починає гру з тієї ямки, в яку не влучив. Хто першим влучить у всі ямки, той виграє.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Вправа на релаксацію «Засмагаємо»

Уявіть, що ноги засмагають на сонечку (витягніть ноги вперед, сидячи на стільцях або лавах). Підніміть їх уверх, потримайте їх так. Ноги напружилися. Напружені ноги стали твердими, кам'яними. Опустіть ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслаблюються. Як добре, приємно стало. Вдих — пауза, видих — пауза.

Ми прекрасно засмагаємо! Вище ноги піднімаємо!

Тримаємо ... Тримаємо ... Напружуємо ...

Загораємо! Опускаємо... Ноги не напружені, розслаблені.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 89 «АХІЛЕС»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Сприяти розвитку швидкості у бігу на 25 м.
2. Вправляти у стрибках «у кроці».
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Зайці в городі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, секундомір.

Сюжет уроку

Ніхто зі ста тисяч воїнів, які прийшли під високі стіни Трої, не міг зрівнятися з ним силою, відвагою, спритністю, швидкістю, а також прямою характеру і мужньою красою. У Ахілла було все, лише в одному доля відмовила йому — в щасті.

Ахілл народився від шлюбу, нав'язаного його матері. Коли у неї народився син, вона занурила його у води Стіксу, підземної річки, тому все його тіло (за винятком п'яти, за яку вона тримала сина) покрилося невидимим панциром. Фетіда, його мати, натирала Ахілла амброзією і закаляла його над вогнем, щоб він став невразливим і безсмертним. Але одного разу її застав за цим заняттям батько Ахілла. Побачивши сина у вогні, він злякався, вирішив, що Фетіда хоче вбити Ахілла, тому кинувся на неї з мечем. Бідній жінці ніколи було пояснювати, вона ледве-ледве встигла сховатися в морських глибинах і більше вже до чоловіка не поверталася.

Кинутому синові Пелей підшукав вихователя — кентавра Хірона, який годував його ведмежими мізками і смаженими левами. Такий режим харчування і виховання був корисний Ахіллові: десятирічним хлопчиком він убив голіруч дикого кабана і наздогнав на бігу оленя. Незабаром він навчився всього, що належало героєві того часу: поводитися як чоловік, володіти зброєю, лікувати рани.

Дізнавшись, що ахійські царі готуються до війни з Троєю, мати Ахілла сховала його на острові Скірос у царя Лікомеда, де йому довелося жити в жіночому одязі серед царських дочок. Але цар Агамемнон за допомогою віщуна дізнався про його місцеперебування і послав за ним своїх воїнів Одиссея і Діомеда. Переодягнувшись купцями, вони проникли до палацу і розклали перед царськими дочками свій товар. Поміж дорогих тканин, коштовностей та інших виробів, до яких жінки споконвіку виявляють інтерес, немов випадково опинився меч. Коли за умовним знаком військо Одиссея і Діомеда видало войовничий клич і задзвеніло зброю, всі дівчата перелякано розбіглися. Лише одна рука потягнулася до меча. Так Ахілл виказав себе і без довгих умовлянь пообіцяв долучитися до Ахейського війська.

Дев'ять років боровся він під Троєю, підкорив двадцять три міста, лякав троянців однією своєю появою. Усі ахейці, від вождів до останнього рядового воїна, бачили в ньому самого відважного, вправного і щасливого воїна.

Після однієї зі своїх перемог Ахілл вирішив увірватися в місто крізь Скейські ворота, але йому завадив бог Аполлон. Ахілл велів йому піти з дороги, погрожуючи пронизати його своїм списом. Аполлон підкорився, але тільки для того, аби негайно помститися за цю образу. Піднявшись на міську стіну, він наказав Парису послати стрілу в Ахілла. Паріс охоче підкорився, а стріла, політ якої спрямував Аполлон, влучила в п'яту Ахілла, не захищену обладунками...

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу. (Див. Урок № 88.)

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил голови праворуч; 3—4 — нахил голови ліворуч.

ОМВ. Повторити 8 р. Темп виконання середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — руки зігнуті перед грудьми; 3—4 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторону. 1—2 — руки розвести в сторони; 3—4 — поворот тулуба праворуч, руки розвести в сторони.

ОМВ. Повторити 8 р. Тулуб тримати прямо. Стежити за амплітудою повороту.

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки; 2 — в. п.; 3 — дотягнутись коліном лівої ноги до ліктя правої руки.

ОМВ. Чітке виконання.

4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — поворот тулуба ліворуч; 3—4 — поворот тулуба праворуч.

5. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — мах лівою, оплеск під коліном; 2 — в. п., руки в сторони; 3 — мах правою, оплеск під коліном; 4 — в. п., руки в сторони.

6. В. п. — присід, руки на коліна. 1—4 — стрибки з поворотами праворуч у присіді; 5—8 — стрибки з поворотами ліворуч у присіді.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Розвиток швидкості: біг на 25 м

ОМВ. Забігами по 2 учні. Високий старт. Максимальна швидкість.

Стрибки «у кроці»

ОМВ. (Див. Урок № 88.)

Рухлива гра «Зайці в городі»

Креслять два кола на відстані 3—4 м. Внутрішнє коло — «город», на якому знаходиться «сторож». Решта гравців — «зайці» — перебувають між колами. Вони стрибають у «город» і вистрибують назад. «Сторож» несподівано починає ловити «зайців». Наздоганяти їх він може до зовнішнього кола. Коли спіймано 3—4 «зайці», обирають нового «сторожа».

ОМВ. Переміщатися стрибками на обох ногах або на одній нозі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Гра «Жива скульптура»

Грають кілька команд по 5—7 гравців. Починає перша команда. Один із гравців — «скульптор», будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути «полювання лисиці», або «годування куркою курчат», або «зграйка риб» тощо. Гравці команди-суперниці відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Ведучий коментує, чия композиція була найбільш вдалою і визначає переможців. Можливий варіант, коли ведучий сам дає «скульптору» (тему) майбутньої композиції.

ОМВ. Скульптура може бути «динамічною», тобто гравці можуть робити окремі рухи та відтворювати необхідні звуки, але сходити зі своїх місць їм заборонено.

Шікування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 90 «ГЕРАКЛ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Сприяти розвитку швидкості у бігу на 30 м.
2. Вправляти у стрибках «у кроці».
3. Сприяти розвитку спритності естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, 2 обручі, секундомір.

Сюжет уроку

Батько Геракла хотів, щоб він став найсильнішим з-поміж людей. Геракл дійсно мав величезну силу. Дізнавшись про його народження, ревнива богиня Гера послала двох величезних змій, щоб вони задушили новонародженого. Однак немовля, яке прокинулося, саме схопило змій за шиї та задушив їх. Дельфійський оракул, до якого Геракл звернувся за порадою, наказав йому дванадцять років служити Еврісфеї, здійснити дванадцять подвигів, після чого він отримає безсмертя.

Геракл здійснив дванадцять подвигів: він убив немейського лева, лернейську дев'ятиголову гідру, зловив керинейську лань, вбив ерімантського вепра, очистив стайні царя Авгія, прогнав стимфалійських птахів, зловив, приборкав і привів у Мікени критського бика, привів до Еврісфея коней Діомеда, добув пояс цариці амазонок Іпполіти, доставив в Мікени з острова Еріфія корів Геріона, дістав золоті яблука Гесперид, привіз із царства Аїда стража пекла Цербера.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба «як військовий», руки вздовж тулуба;
- ходьба з носка (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба з переступанням через кубики — «долаємо перешкоди», руки в сторони (1 хв);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг приставними кроками (правим, лівим боком) (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил голови праворуч; 3—4 — нахил голови ліворуч.

ОМВ. Повторити 8 р. Темп виконання середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — руки зігнуті перед грудьми; 3—4 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторону. 1—2 — руки розвести в сторони; 3—4 — поворот тулуба праворуч, руки розвести в сторони.

ОМВ. Повторити 8 р. Тулуб тримати прямо. Стежити за амплітудою повороту.

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — дотягнутись коліном правої ноги до ліктя лівої руки; 2 — в. п.; 3 — дотягнутися коліном лівої ноги до ліктя правої руки

ОМВ. Чітке виконання.

4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — поворот тулуба ліворуч; 3—4 — поворот тулуба праворуч.

5. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — мах лівою, оплеск під коліном; 2 — в. п., руки в сторони; 3 — мах правою, оплеск під коліном; 4 — в. п., руки в сторони.
6. В. п. — присід, руки на коліна. 1—4 — стрибки з поворотами праворуч у присіді; 5—8 — стрибки з поворотами ліворуч у присіді.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Розвиток швидкості: біг на 30 м

ОМВ. Забігами по 2 учні. Високий старт. Максимальна швидкість.

Стрибки «у кроці»

ОМВ. Найпростіший стрибок — це стрибок «у кроці». Для його виконання достатньо зробити лише один крок із наступним приземленням. Це буде не політ під час бігу, а політ «у кроці».

Після польоту «у кроці» стрибун може підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги, зігнуті у колінних суглобах, підтягнути до грудей. Під час цього тулуб нахилиється вперед, руки опускаються вперед — донизу. Перед приземленням ноги випрямляються уперед.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Естафета з обручами

Гравці об'єднуються у дві команди. По одному учасникові від команди стоять на фініші з обручами напроти кожної команди. Кожен учасник з команди біжить до обруча, пролазить крізь нього і повертається бігом, передаючи естафету наступному.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 91 «ЛЕГКА АТЛЕТИКА — „КОРОЛЕВА СПОРТУ“»

Дата _____

Тема. Стрибкові вправи

Клас _____

Завдання уроку

1. Навчати техніки стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 700 м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Запорожець на Січі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, рулетка, для гри — шапка, шаровари.

Сюжет уроку

Легка атлетика — це і швидкість, і могутність, і сила, і грація. Легка атлетика є одним з найдавніших видів спорту. Вона налічує 2800 років. Легка атлетика як повноцінний вид спорту багатогранна, завдяки їй можна розвинути не одну частину тіла, а всі разом. Саме завдяки їй ми маємо можливість розвивати та вдосконалювати всі ділянки тіла. Напевне тому легку атлетику називають «королевою спорту».

Заняття легкою атлетикою дуже корисні для організму сучасних людей. Одна з її головних переваг — це доступність для всіх. Незалежно від статі, віку, матеріального положення, фізичної підготовки або статури, кожен може дібрати собі вид атлетики. Легка атлетика була в основі програми Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Нині атлетику становлять такі дисципліни, як: біг, естафета, стрибки, метання, спортивна ходьба і багатоборства.

Легка атлетика України має тривалу і славу історію. Легкоатлети Сергій Бубка, Інеса Кравець, Володимир Голубничий, Валерій Борзов не тільки добре відомі та популярні, але є кумирами для наслідування у всьому світі. Сучасній українській легкій атлетиці є ким пишатися: Наталія Добринська, Олександр П'ятниця, Ольга Саладуха. Усі ці легкоатлети неодноразово піднімалися на вищі ступені п'єдесталів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, етапів «Золотої Ліги».

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з носка, руки на пояс (15 с);
- ходьба (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.
ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).
2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Спина пряма (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки в сторони; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).
8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. Вивчення техніки слід починати поштовхом однієї ноги, а згодом поштовхом двох ніг. Стрибок виконують з в. п. вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед — угору. Вправу починають з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз — уперед — угору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед — угору. Згинаючи ноги у колінних суглобах, підтягують їх до грудей (у групування). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносять уперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. Під час стрибків на твердій поверхні обов'язковими є м'яке приземлення і збереження рівноваги.

Розвиток витривалості: рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 700 м

ОМВ. По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми. До 4 хв.

Рухлива гра «Запорожець на Січі»

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9×6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного «табору» в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають ловити або залишають гру. Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 92 «АНДРІЙ ШЕВЧЕНКО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Повторити техніку стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 1000 м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку швидкості рухливою грою «Шпаки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, рулетка.

Сюжет уроку

Перші кроки у футболі один хлопчик зробив на спортмайданчику школи в місті Київ. На одному з дитячих турнірів завдяки його швидкості та наполегливості помітив тренер дитячо-юнацької спортивної школи київського «Динамо» і запросив у свій клас. Тренер одразу зазначив, що зарахований ним до динамівської школи дев'ятирічний хлопчик здатний швидко вчитися. До того ж тренер, як ніхто інший, зі своєї практики знав, що здобувати футбольні знання хочуть багато, натомість здобувати їх своєю працею можуть не всі. Хлопчик був із категорії тих, хто працював, не шкодуючи своїх сил і йшов до своєї мети до кінця. За футбольними мірками він був справжнім вундеркіндом.

З дитячої футбольної школи він потрапив до команди «Динамо-2», минаючи третю команду. Його талант і здібності були очевидними. Батьки спочатку були проти захоплення сина. Його батько прагнув, щоб після закінчення школи його син став військовим. Але тренер переконав батьків у тому, що в їхньої дитини є перспективи у футболі.

1990 року на товариському турнірі «Кубок Іана Раша» хлопець став кращим бомбардиром, наймолодшим з-поміж усіх учасників. Зірка футбольного клубу «Ліверпуль» Іан Раш після матчу подарував йому нові бутси. До основного клубу він також увірвався стрімко. У складі команди юнак, який починав на позиції опорного півзахисника, завоював свої перші міжнародні призи й титули.

2016 року він був затверджений на пост головного тренера збірної України. Цей футболіст, пов'язавши свою долю з динамівським клубом, ще раз підтвердив істину про те, що найкоротший шлях до здобуття слави — це робити все за покликом серця.

Дітям потрібно здогадатись про кого йдеться на уроці.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з носка, руки на пояс (15 с);
- ходьба (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ на місці

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

ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).

2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.
ОМВ. Спина пряма (8 р.).
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки в сторони; 2—4 — встати.
ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).
7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.
ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).
8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.
ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. (Див. Урок № 91.)

Розвиток витривалості: рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м

ОМВ. По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми. До 5 хв.

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.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 93 «БОКІНГ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом у чергуванні з ходьбою до 1200 м.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку швидкості естафетою «Хто швидше?».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет уроку

Бокінг — вид екстремального спорту, в якому використовують спеціальні пружні ходулі — джампери. 1999-го року австрійський винахідник Олександр Бок вигадав пружні ходулі, принцип роботи яких заснований на будові колін кенгуру. Запатентувавши винахід і назвавши його «спеціальним тренажером для бігу та стрибків», Олександр Бок випустив його на ринок, тим самим започаткувавши масове захоплення бігом і стрибками на джампері.

На честь винахідника вид спорту назвали бокінгом (*bocking*), або пауербокінгом (*powerbocking*). Також цей тренажер називають джампер (від англ. *juniper, jump* — стрибати), або джоллі джампер (*jollyjuniper*). Джампер складається зі спеціальної рами, що закріплюється на нозі людини. Нижня частина джоллі джампера — це гумова підошва. Такі пружини-ходулі дають змогу розвивати швидкість до 40 км/год і підстрибувати до 2 м у висоту. Найактивніше бокінг почав розвиватися у Великій Британії. Його любителі організували власні клуб, інтернет-портал, а також постійні колективні виходи на джампери. На закритті Олімпіади у Китаї акробати за допомогою джамперів демонстрували карколомні трюки. Біг і стрибки на джампері сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Ба більше, завдяки спеціальній пружині джампери не пошкоджують колінний суглоб, не перевантажують хребет. Заняття на джампері також розвивають вестибулярний апарат і поліпшують поставу.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба з носка, руки на пояс (15 с);
- ходьба (10 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на стегнах (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба спиною вперед — «сильний вітер» (20 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (1 хв);
- біг «змійкою» (30 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування.

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — о. с. 1 — руки вгору; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.
ОМВ. Акцентувати увагу на положенні рук (8 р.).
2. В. п. — о. с. 1—2 — колові обертання руками вперед; 3—4 — назад.
ОМВ. Намагатися виконувати з великою амплітудою (по 8 р.).
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1—2 — відведення зігнутих рук ривком назад; 3—4 — поворот ліворуч, відведення прямих рук у сторони.
ОМВ. Звернути увагу на напрямок відведення зігнутих рук і поворот тулуба (по 8 р.).

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил ліворуч, права рука вгору; 3—4 — те саме праворуч.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. «Деревця хитаються». 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.

ОМВ. Плавні нахили тулуба (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1 — присідання, руки в сторони; 2—4 — встати.

ОМВ. Присідання швидкі, а підняття повільне (8 р.).

7. В. п. — права нога спереду. Випади. 1—4 — пружинисті присідання; 5 — стрибком зміна ноги.

ОМВ. Руки можна ставити на стегно опорної ноги. Присідати якнайглибше (по 4 р.).

8. В. п. — о. с. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору — оплеск; 2 — в. п.

ОМВ. Відновити дихання після вправи (16 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Стрибок у довжину з місця

ОМВ. (Див. Урок № 91.)

Розвиток витривалості: рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м

ОМВ. По колу, одне за одним. Стежити за зовнішніми проявами втоми. До 6 хв.

Естафета «Хто швидше?»

Дві команди. Кожен учасник повинен добігти до певного предмета, доторкнутися до нього, повернутися назад і передати естафету наступному.

Перешиккування у дві шеренги.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Розвиток гнучкості: махи ногами (правою — лівою) в різних площинах

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 94 «ПРО СТРИБКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Навчати техніки стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу з високим підніманням стегна в положенні упору.
3. Сприяти вихованню стрибучості, координаційних здібностей, почуття ритму танком «Конго».

Інвентар: музичний програвач, свисток, саундтрек *Canción minue le gusta la dance (rayuela africana)* або «*Amarelinha africana*», кольоровий скотч або крейда для позначення кордонів.

Сюжет уроку

На уроках фізкультури під час виконання різних фізичних вправ можна почути багато цікавих термінів (наприклад, спортивний термін «стрибок»). Начебто звичайне слово, яке ми часто вживаємо в розмові.

Стрибок — це короткий, нетривалий зліт у повітря, шлях у повітрі після відштовхування від якої-небудь точки опори.

Стрибок — швидке відштовхування і переміщення тіла.

Існує багато видів стрибків. Стрибки допомагають розвитку витривалості та рухливості.

Стрибки — одна з кращих вправ для зміцнення м'язів ніг і тулуба, набуття так званої стрибучості.

У легкій атлетиці є 4 види стрибків: стрибок у висоту, стрибок із жердиною, стрибок у довжину і потрійний стрибок. У школі існує багато різновидів стрибкових вправ: стрибки через коротку скакалку; стрибки в довжину і висоту; стрибки через козла і т. ін. Про все це ми дізнаємося на уроках фізкультури.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Комплекс ЗРВ у русі

1. Ходьба на носках, руки вгору.
ОМВ. 15 м. У колоні по одному; дистанція — 1 м.
2. Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину.
ОМВ. 2 × 10 м. Вправа для формування постави.
3. Перекатом з п'яти на носок.
ОМВ. 15 м. Спина пряма.
4. Ходьба в повному присіді, руки на стегнах.
ОМВ. 5 м. Спина пряма.
5. Стрибки в повному присіді.
ОМВ. 5 м. Вправа для розвитку м'язів ніг.
6. Біг (руки в сторони) — «літачки».
ОМВ. 25—30 м. Вправа для розвитку координації рухів у русі.
7. Біг «змійкою».
ОМВ. 25—30 м. Дистанція — 1 м.
8. Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих.
ОМВ. 20—25 м. Відновлення дихання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги»

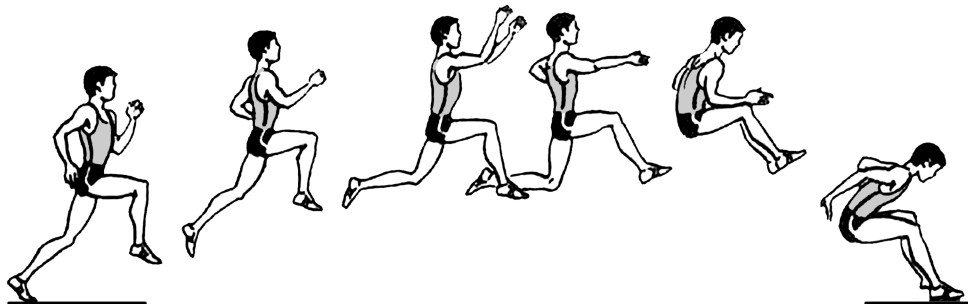
ОМВ. З розбігу 5—7 кроків. Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу є стрибок способом «зігнувши ноги». Перед виконанням стрибків у довжину цим способом необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

- стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 р.) руки довільно;
- стрибки на місці на двох ногах, руки на пояс;
- стрибки на двох ногах із невеликим рухом уперед, руки на пояс;
- стрибки на двох ногах із поворотом ліворуч та праворуч;
- стрибки на двох ногах зі скакалкою.

Виконувати розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Останній крок скоротити і виконати його швидше за всі попередні. Поштовх виконати однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'яти на носок.

Під час поштовху махову ногу зігнути в коліні, руками енергійно рухати вперед — угору. У польоті ноги зігнути в колінах, підтягнути до грудей, а перед приземленням винести вперед. Перед приземленням тулуб нахилити вперед, руки під час польоту рухаються вниз — назад, а під час приземлення різко виносяться вперед.

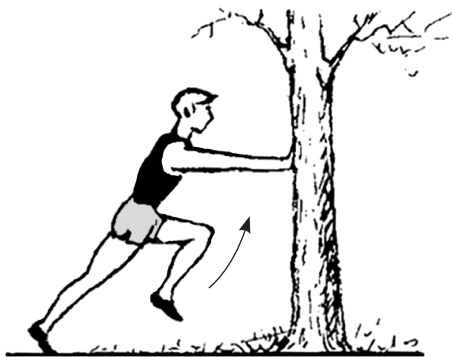
Щойно п'яти торкнуться опори, слід зігнути ноги так, щоб не впасти назад.



Поради щодо виконання стрибку у довжину у спосіб «Зігнувши ноги»

- Починати розбіг завжди з однієї ноги.
- Намагатися досягти найбільшої швидкості під час бігу.
- Останній крок розбігу має бути найшвидшим.
- Перед приземленням винести ноги далеко вперед.
- Обидві ноги приземлюються на одній лінії.

Розвиток швидкості: біг із високим підніманням стегна в положенні упору



ОМВ. Максимальна частота рухів. 20 р. × 3 підходи.

Танок «Конго»

Гра походить від древніх римлян і греків. У цю гру грають у різних регіонах світу.

Африканські «класики», на відміну від наших традиційних «класиків», не використовують камені. Це не змагальна гра, переможених немає, і вона використовує музику. Необхідно, щоб учасники симетрично рухалися і водночас підспівували.

15	16
13	14
11	12
9	10
7	8
5	6
3	4
1	2

Перший учасник розташовується перед першими цифрами в положенні стоячи ноги на ширині плечей, він же буде задавати такт усім наступним, просуваючись стрибками вперед.

Схема постановки ніг обома ногами одночасно:

1-й стрибок: 1 і 2.

2-й стрибок: 2 і 4.

3-й стрибок: 1 і 2.

4-й стрибок: 1 і 3.

5-й стрибок: 1 і 2.

Далі з просування на 5—8 квадрати і так далі.

Щойно перший закінчить стрибки у 1—4 квадратах, він просунеться на квадрати 5—8, до нього долучається інший учасник на 1—4 квадрати і так далі. У результаті має утворитися колона дітей, які синхронно стрибають у такт з музикою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Релаксаційна вправа «Дош у лісі»

Діти утворюють коло. Одне за одним вони перетворюються на «дерева в лісі». Учитель читає текст, діти виконують дії.

Інструкція: «У лісі світить сонечко. Усі дерева тягнуть до нього свої гілочки. Високо-високо пнуться, щоб кожен листочок зігрівся. (Діти піднімаються на носки, високо піднімають руки, перебираючи пальцями.) Подув сильний вітер і почав розгойдувати дерева в різні сторони. Але міцно тримаються корінням дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються. (Діти розгойдуються в сторони, напружуючи м'язи ніг.) Вітер приніс дощові хмари. Дерева відчули перші дощові краплі. (Діти кінчиками пальців торкаються спини товариша, який попереду сидить.) Дощик стукає дедалі сильніше. (Діти підсилюють рухи пальцями.) Дерева почали жаліти один одного, захищати від сильного удару дощу своїми гілками. (Діти проводять долонями по спині товариша.) Але ось з'явилося сонечко. Дерева зраділи, струсили з листя зайві краплі дощу, залишили тільки необхідну вологу. Дерева відчули всередині себе свіжість, бадьорість і радість життя.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Естафета «Біг із ношею»

Інвентар: два прапорці, булави.

Дві команди шикуються у колони за однією лінією. За цією лінією на відстані 0,5—1 м перед кожною колоною креслять 6 кіл по кривій лінії. Відстань

між ними — 1 м. У кожне коло ставлять булаву. За командою перші у колонах стрибають із кола в коло на одній нозі. За останнім колом повертаються, стрибають назад з однієї ноги на другу і збирають булави. Перескочивши стартову лінію, гравець віддає булави наступному в колоні, який стрибає з ноги на ногу і розставляє булави. Поставивши останню, повертається назад і стрибає з кола в коло на одній нозі і т. ін. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Примітка. Якщо гравець пропустить коло, наступить на лінію або повалить булаву, він повинен повернутися і почати спочатку.

Рухлива гра «Колове полювання»

Гравці об'єднуються у дві команди і шикуються в два кола. Одна команда — зовнішнє коло, інша — внутрішнє. За першим сигналом усі гравці рухаються кроками галопу по колу: одна — в одну сторону, інша — в протилежну. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола починають їх наздоганяти, намагаючись заквацати. Гра триває до того, поки не будуть спіймані усі ті, хто тікають. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу на заквацання своїх противників.

Примітка. Той, хто тікає, повинен негайно зупинитись, щойно його заквацують. Квацати можна тільки того гравця, який стояв проти того, хто наздоганяв його на початку гри. Гравця, який вибіг за межу майданчика, вважають заквацаним. Заквацаний гравець на деякий час припиняє гру.

Естафета «Старт за оплеском»

Гравці двох команд розташовуються так, як при зустрічній естафеті. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша — біля іншої.

Відстань між лініями — 20—30 м. За сигналом перші в колоні гравці набувають положення низького старту. За свистком обидва гравці протилежних команд біжать на протилежну сторону і торкаються плеча свого партнера, який перебуває у положенні низького старту. Доторкання до плеча є сигналом для початку бігу.

Виграє команда, гравці якої раніше поміняються місцями.

Естафета «Шашки»

Гравці шикуються у колоні за однією лінією. На відстані 10—12 кроків від цієї лінії проти кожної колони креслять два прямокутники. Ці прямокутники поділяють перші в колонах гравці, добігають до шашок і на одній нозі стрибають з першої шашки в другу, потім у третю і т. ін., після чого, оббігаючи прямокутники, повертаються і стають у кінець колони. За першим вибігає другий і т. ін. Виграє команда, у якій перший у колоні гравець першим повернеться на своє місце.

Примітка. Пропускати шашку не можна, скакати стрибати слід у кожен по черзі. Змінювати ноги не можна. Повертатись по правій (лівій) стороні прямокутника.

«Естафета в три етапи»

Обидві команди розташовуються в колоні за лінією № 1. На відстані 7 м від лінії № 1 креслять паралельно першій лінії № 2. На відстані 7 м від другої креслять лінію № 3, за нею — через 7 м — лінію № 4. За сигналом гравці в колонах біжать зігнувшись до лінії № 2, до лінії № 3 стрибають на двох ногах, до лінії № 4 стрибають на одній нозі. Перестрибнувши лінію № 4, гравець повертається і стрибками на одній нозі (після повороту змінює ногу) повертається до лінії № 3, звідки біжить за першу лінію і стає в кінець колони. Щойно гравець перетне першу лінію, вибігає другий у колоні гравець і т. ін. Переможцем вважається команда, яка швидше виконає завдання.

Урок № 95 «АФРИКАНСЬКЕ ПЛЕМ'Я»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Повторити техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу з високим підніманням стегна в положенні упору.
3. Сприяти вихованню стрибучості, координаційних здібностей, почуття ритму танком «Конго».

Інвентар: музичний програвач, свисток, саундтрек *Canción minue le gusta la dance (rayuela africana)* або «*Amarelinha africana*», кольоровий скотч або крейда для позначення кордонів.

Сюжет уроку

Плем'я масаї в Африці — одне з найцікавіших і самобутніх. Масаї — чи не єдине плем'я, яке повністю зберегло свої традиції та обряди, включаючи найекзотичніші. Масаї не мають паспортів — що не заважає їм регулярно здійснювати переходи через кордон між Кенією і Танзанією. На сьогодні чисельність племені масаїв в Африці становить близько 1 млн осіб. Більше третини з них перебувають на території Кенії, інші — в Танзанії. Масаї зберегли напівкочовий спосіб життя. Вони переходять із місця на місце, коли їхній худобі потрібні нові пасовища, перетинаючи, зокрема, і державні кордони. Паспортів та інших документів вони не визнають, натомість чудово розуміють цінність грошей. Фотографування безкоштовно послаблює їхню життєву енергію — це вам пояснить будь-який член племені. Хатини масаїв завжди низькі. Будують житло зі сплечених каркасів гілок, обліплених гноєм, адже в савані бракує будматеріалів. А ще таке житло не з'їдять терміти — завдяки такому «екоматеріалу» вони обходять будиночки масаїв десятою дорогою. Їжа масаїв настільки ж екзотична. Вони їдять дуже багато м'яса, п'ють молоко, а також кров худоби. Проколюють вуха гострим краєм коров'ячого рогу, поступово розтягують їх за допомогою підручних предметів і масивних прикрас.

Чим більше дірка у вусі та чим більші за розміром прикраси можна в неї встро- мити — тим крутіше.

Дівчаткам вибивають два передні зуби знизу, хлопчикам — один угорі. Це еталон краси.

Наносять перші татуювання (наприклад, круглі знаки на щоках).

Жінки племені масаї в обов'язковому порядку голять собі волосся і брови. У чоловіків зачіски більш різноманітні — це може бути і коротка стрижка, і невеликі кіски.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Комплекс ЗРВ у русі

1. Ходьба на носках, руки вгору.
ОМВ. 15 м. У колоні по одному; дистанція — 1 м.
2. Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину.
ОМВ. 2 × 10 м. Вправа для формування постави.
3. Перекатом з п'яти на носок.
ОМВ. 15 м. Спина пряма.
4. Ходьба в повному присіді, руки на стегнах.
ОМВ. 5 м. Спина пряма.
5. Стрибки в повному присіді.
ОМВ. 5 м. Вправа для розвитку м'язів ніг.
6. Біг (руки в сторони) — «літачки».
ОМВ. 25—30 м. Вправа для розвитку координації рухів у русі.

7. Біг «змійкою».

ОМВ. 25—30 м. Дистанція — 1 м.

8. Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих.

ОМВ. 20—25 м. Відновлення дихання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги»

ОМВ. 3 розбігу 5—7 кроків. (Див. Урок № 94.)

Розвиток швидкості: біг із високим підніманням стегна в положенні упору

ОМВ. Максимальна частота рухів. 20 р. × 3 підходи.

Танок «Конго»

15	16
13	14
11	12
9	10
7	8
5	6
3	4
1	2

Перший учасник розташовується перед першими цифрами в положенні стоячи ноги на ширині плечей, він же буде задавати такт усім наступним, просуваючись стрибками вперед.

Схема постановки ніг обома ногами одночасно:

1-й стрибок: 1 і 2.

2-й стрибок: 2 і 4.

3-й стрибок: 1 і 2.

4-й стрибок: 1 і 3.

5-й стрибок: 1 і 2.

Далі з просування на 5—8 квадрати і так далі.

Щойно перший закінчить стрибки у 1—4 квадратах, він просунеться на квадрати 5—8, до нього долучається інший учасник на 1—4 квадрати і так далі. У результаті має утворитися колона дітей, які синхронно стрибають.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Релаксаційна вправа «Дош у лісі»

Діти утворюють коло. Одне за одним вони перетворюються на «дерева в лісі». Учитель читає текст, діти виконують дії.

Інструкція: «У лісі світить сонечко. Усі дерева тягнуть до нього свої гілочки. Високо-високо пнуться, щоб кожен листочок зігрівся. (Діти піднімаються на носки, високо піднімають руки, перебираючи пальцями.) Подув сильний вітер і почав розгойдувати дерева в різні сторони. Але міцно тримаються корінням дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються. (Діти розгойдуються в сторони, напружуючи м'язи ніг.) Вітер приніс дощові хмари. Дерева відчули перші дощові краплі. (Діти кінчиками пальців торкаються спини товариша, який попереду сидить.) Дощик стукає дедалі сильніше. (Діти підсилюють рухи пальцями.) Дерева почали жаліти один одного, захищати від сильного удару дощу своїми гілками. (Діти проводять долонями по спині товариша.) Але ось з'явилось сонечко. Дерева зраділи, струсили з листя зайві краплі дощу, залишили тільки необхідну вологу. Дерева відчули всередині себе свіжість, бадьорість і радість життя.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 96 «МАУГЛІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Стрибкові вправи

Завдання уроку

1. Повторити техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із високим підніманням стегна в положенні упору.
3. Сприяти вихованню стрибучості, координаційних здібностей, почуття ритму танком «Конго».

Інвентар: музичний програвач, свисток, саундтрек *Canción minue le gusta la dance (rayuela africana)* або «*Amarelinha africana*», кольоровий скотч або крейда для позначення кордонів.

Сюжет уроку

Хлопчик на ім'я Мауглі потрапляє в дикі джунглі, де його приймають до себе у зграю вовки. Щодня він росте, міцнішає й розумнішає. Його навчають вовк Акелла й пантера Багіра, а кращими друзями стають ведмідь Балу й удав Каа. Вони намагаються передати юному сміливцеві всі свої знання про цей світ. У відповідь на доброту тварин Мауглі опікується своїм оточенням, поважає їхні правила. Загальна любов оточує хлопчика, адже, на його думку, вони всі однієї крові та є братами й сестрами одне для одного. Звірі навчають Мауглі. Тато Вовк навчав його своєї справи. Від Балу він дізнався, що мед і горіхи — так само смачна їжа, як і сире м'ясо. Багіра показувала, як полювати, попереджала про пастки на стежці й небезпечного Шерхана. За науку хлопець платить добротою, допомагає звірам у скрутні хвилини їхнього життя, витягає колючки з їхніх лап. Друзі й родина Мауглі можуть не боятися колючок і швидко бігати.

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.

Багіра показувала, як потрібно правильно й спритно полювати. Слід затаїтися, підготуватися до стрибка й швидко накинутися на здобич.

Коли Мауглі був маленьким, звірі часто веселили його іграми.

Любов і вірність, дружба й дотримання правил допомогли Мауглі усвідомити всю цінність життя. Мауглі виріс і став сильною особистістю з добрим серцем та ясным розумом.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

ЗРВ у русі

1. Ходьба на носках, руки вгору.
ОМВ. 15 м. У колоні по одному; дистанція — 1 м.
2. Ходьба на п'ятах, руки за голову, за спину.
ОМВ. 2 × 10 м. Вправа для формування постави.
3. Перекатом з п'яти на носок.
ОМВ. 15 м. Спина пряма.
4. Ходьба в повному присіді, руки на стегнах.
ОМВ. 5 м. Спина пряма.
5. Стрибки в повному присіді.
ОМВ. 5 м. Вправа для розвитку м'язів ніг.
6. Біг (руки в сторони) — «літачки».
ОМВ. 25—30 м. Вправа для розвитку координації рухів у русі.

7. Біг «змійкою».

ОМВ. 25—30 м. Дистанція — 1 м.

8. Ходьба: руки вгору — вдих; нахил уперед, руки вниз — видих.

ОМВ. 20—25 м. Відновлення дихання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22—25 хв)

Стрибок у довжину у спосіб «зігнувши ноги»

ОМВ. 3 розбігу 5—7 кроків. (Див. Урок № 94.)

Розвиток швидкості: біг із високим підніманням стегна в положенні упору

ОМВ. Максимальна частота рухів. 20 р. × 3 підходи.

Танок «Конго»

15	16
13	14
11	12
9	10
7	8
5	6
3	4
1	2

Перший учасник розташовується перед першими цифрами в положенні стоячи ноги на ширині плечей, він же буде задавати такт усім наступним, просуваючись стрибками вперед.

Схема постановки ніг обома ногами одночасно:

1-й стрибок: 1 і 2.

2-й стрибок: 2 і 4.

3-й стрибок: 1 і 2.

4-й стрибок: 1 і 3.

5-й стрибок: 1 і 2.

Далі з просування на 5—8 квадрати і так далі.

Щойно перший закінчить стрибки у 1—4 квадратах, він просунеться на квадрати 5—8, до нього долучається інший учасник на 1—4 квадрати і так далі. У результаті має утворитися колона дітей, які синхронно стрибають.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Релаксаційна вправа «Дош у лісі»

Діти утворюють коло. Одне за одним вони перетворюються на «дерева в лісі». Учитель читає текст, діти виконують дії.

Інструкція: «У лісі світить сонечко. Усі дерева тягнуть до нього свої гілочки. Високо-високо пнуться, щоб кожен листочок зігрівся. (Діти піднімаються на носки, високо піднімають руки, перебираючи пальцями.) Подув сильний вітер і почав розгойдувати дерева в різні сторони. Але міцно тримаються корінням дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються. (Діти розгойдуються в сторони, напружуючи м'язи ніг.) Вітер приніс дощові хмари. Дерева відчули перші дощові краплі. (Діти кінчиками пальців торкаються спини товариша, який попереду сидить.) Дощик стукає дедалі сильніше. (Діти підсилюють рухи пальцями.) Дерева почали жаліти один одного, захищати від сильного удару дощу своїми гілками. (Діти проводять долонями по спині товариша.) Але ось з'явилося сонечко. Дерева зраділи, струсили з листя зайві краплі дощу, залишили тільки необхідну вологу. Дерева відчули всередині себе свіжість, бадьорість і радість життя.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 97 «ЛІСОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 700 м.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Лисиця і кури».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастичні лави, мішечки з піском.

Сюжет уроку

Якось раз на лісових зборах звірі вирішили провести Олімпійські ігри. З того дня почалася підготовка до Олімпіади. Усі звірі тренувалися, як могли. Заєць бігав наперегони зі своїми братами. Білка вирішила брати участь у стрибках у довжину. Цілими днями вона стрибала з гілки на гілку, з дерева на дерево. Ведмідь захотів змагатися з підняття ваг. З ранку до вечора він розгрібав завали повалених дерев, викорчовував старі пні. Вовк і Кабан вирішили брати участь у боротьбі. Нутрії, Бобри й Ондатри плавали наперегони одне з одним, аби брати участь у змаганні із плавання.

Для того щоб бути сильним, спритним і швидким, потрібно займатися спортом, робити зранку зарядку й загартовуватися — тоді будеш найдужчим, найспритнішим і найшвидшим!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба приставним кроком (правим, лівим боком) із присіданням (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба випадами (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (45 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешиккування на 1—2 (для утворення 2 шеренг) або перешиккування в колони по двоє.

Комплекс ЗРВ на місці

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

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

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).

9. **Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі».** В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

Вправи для формування постави

Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з лавровим вінком).

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 загубити мішечок (по 8 р.).

Розвиток витривалості: рівномірний біг до 700 м

ОМВ. Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

Рухлива гра «Лисиця і кури»

З-поміж учасників обирають «лисицю», «півня» і «мисливця». Решта учасників — «кури». Розставлено 3—4 гімнастичні лави — «сідала» для «курей». «Лисиця» в дальньому кутку зали. «Мисливець» (з двома м'ячами) у протилежному кутку. «Півень з курями» гуляють майданчиком, «дзюбають зерна». «Лисиця» за сигналом починає підкрадатись до «курей». «Півень», помітивши її, кричить: «Ку-ку-рі-ку!». «Кури» стрибають на «сідала», «півень» стрибає останнім. «Лисиця» хапає ту «курку», яка не встигла скочити на «сідало» або зістрибнула з нього, і веде її із собою, «мисливець» у цей час стріляє в «лисицю». «Уражену лисицю» замінюють іншою.

ОМВ. За один набіг «лисиця» не забирає більше однієї «курки». За сигналом «лисиця» залишає «курятник».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 98 «МАЛІ ОЛІМПІЙЦІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 800 м.
3. Розвивати швидкісну витривалість рухливою грою «Потяг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, стійки, мішечки з піском.

Сюжет уроку

Одного разу Іванко й Михайлик дивилися телевизор, де транслювали Олімпійські ігри. Вони теж захотіли брати участь в Олімпійських іграх. Хлопці дуже хотіли отримувати нагороди й призи, бути відомими на всю країну. Вони домовились, поки вони ще маленькі, будуть тренуватися бігати, стрибати, плавати.

Кожний день у них був розпланований. Вони бігали, стрибали, плавали, грали у футбол. І так їм це сподобалося, що хотілося займатися дедалі більше. Наприкінці дня вони були дуже знесиленими, але задоволеними.

Учитель фізкультури помітив старання хлопчиків, почав запрошувати їх на різні змагання й спортивні заходи. Дітям це дуже подобалося. Хоча вони не прославилися на всю країну, натомість стали найшвидшими, найспритнішими у всій школі. Вони посідали призові місця й отримували нагороди в різних змаганнях. Так спорт сприяв їхньому успіху. Усі почали називати їх *маленькими олімпійцями* за їхні старання й волю до перемоги.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу

ОМВ. (Див. Урок № 97.)

Перешиккування на 1—2 (для утворення 2 шеренг) або перешиккування в колону по двоє-троє.

Комплекс ЗРВ на місці

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вгору, вигнути спину (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.

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

7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.

ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).

9. Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі». В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

Вправи для формування постави

Обійти розставлені дрібні предмети «змійкою» з мішечком на голові (з лавровим вінком).

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 загубити мішечок (по 8 р.).

Розвиток витривалості: рівномірний біг до 800 м

ОМВ. Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

Рухлива гра «Потяг»

Дві команди, вишикувані в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники. Вони біжать до високої стійки («станції») заввишки 1,5 м, оббігають її та повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» другі номери зі своїх команд і біжать разом, оббігаючи стійку, повертаються назад і чіпляють третіх і т. ін. Виграє та команда, яка швидше завершить гру-естафету, не загубивши нікого.

ОМВ. Можна «чіпляти» по одному учасникові. Можна «чіпляти» по двоє учасників. Можна «чіпляти» всю команду.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (3—5 хв)

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 99 «ДОЛИНА СОЛОДОЩІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку

1. Виконати вправи для формування постави.
2. Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом до 900 м.
3. Розвивати влучність, силу кидка рухливою грою «Влучно в ціль».

Інвентар: музичний програвач, свисток, мішечки з піском, дрібні предмети, малі м'ячі, кеглі або пляшки з водою.

Сюжет уроку

Вирушаємо до яскравого та смачного світу, де все пахне ваніллю, печивом та фруктами.

Безе, меренги, варення, джем, повидло, мармелад, конфітур, грильяз, 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.

Нагадаю вам, що надмірне вживання солодощів може призвести до карієсу та надмірної ваги. Солодощі слід їсти в помірній кількості. Ви дуже добре сьогодні попрацювали, закріпили всі знання за рік, всі навички. З наступного уроку ми починаємо підбивати підсумки за весь навчальний рік. Прошу вас поставитися до цього серйозно, зі старанністю, аби виявити гарні результати, та результати, яких ви досягли за перший рік навчання в школі.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу:

- ходьба (10 с);
- ходьба приставним кроком (правим, лівим боком) із присіданням (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба випадами (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба у напівприсіді (15 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- легкий біг із прискоренням темпу (45 с);
- ходьба звичайна (10 с).

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг) або перешикування в колону по двоє-троє.

Комплекс ЗРВ на місці

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

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

2. В. п. — стоячи ноги разом, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

3. В. п. — стоячи ноги нарізно, руки «в замок» за головою. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).

4. В. п. — стоячи, зігнувши ноги, руки на стегнах. 1 — опустити голову вниз, прогнути спину (видих); 2 — підняти голову вверх, вигнути спину (вдих).
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
5. В. п. — стоячи ноги разом, руки вгору. 1—2 — прогин назад за руками, подивитися назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих).
ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).
6. В. п. — о. с. 1—2 — нахил униз, дістати головою колін, руками — пальці ніг; 3—4 — в. п.
ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання повільний (8 р.).
7. В. п. — о. с. 1 — присісти, руки в сторони; 2 — в. п.
ОМВ. Темп виконання середній (8 р.).
8. В. п. — о. с. Стрибки з почерговою зміною рук уперед — назад.
ОМВ. Темп виконання швидкий (20 р.).
9. **Вправа на відновлення дихання «Обійми плечі».** В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—2 — нахил тулуба праворуч (видих ротом); 3—4 — в. п. (вдих ротом); 5—6 — нахил тулуба ліворуч (видих носом); 7—8 — в. п. (вдих носом).
ОМВ. Темп виконання повільний (4—5 р.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20—23 хв)

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 загубити мішечок (по 8 р.).

Розвиток витривалості: рівномірний біг до 900 м

ОМВ. Єдиним забігом. Після бігу відновити дихання.

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 (3—5 хв)

ОМВ. Можна виконати «танок маленьких каченят» або гру на увагу, якщо залишився час.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ОРІЄНТОВНЕ КОМПЛЕКСНЕ ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ

100	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. «Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Шикування в шеренгу. Організаційні вправи. ЗРВ на розгляд учителя. ОНН. Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів. Підбиття підсумків за рік. Нагадати про правила безпеки під час літніх канікул!	

ДОДАТКИ

Додаток 1. УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. Спринтерський біг до 30 м

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовують) і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не зменшуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксують окремо.

Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Тестування здійснюють відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинне бути на одному рівні.

3. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання: секундоміри; виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і стоять нерухомо. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволено тільки одну спробу.

За відсутності стартового пістолета подають команду «Руш!». Час кожного фіксують окремо.

Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 × 9 м)

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяти частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями; за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії; 2 дерев'яні кубики (5 × 5 см).

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасник набуває положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за наступним кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження

Результат учасника визначають за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидають, спробу не зараховують. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування

Учасник тестування сидить на підлозі бо-соніж так, щоб його п'яти торкались 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 жодної умови.

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 3-х КЛАСІВ**

Зміст навчального матеріалу				3-й клас
	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	дівчата — 1000 хлопці — 1100
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	дівчата — 5 хлопці — 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), р. підтягування у висі (хлопці), р. або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, р.	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) дівчата — 9 хлопці — 12 дівчата — 9 хлопці — 13
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	дівчата — 13,2 хлопці — 12,6
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	дівчата — 100 хлопці — 110

Література

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х. : «ОВС», 2001. — 112 с.
2. Егоров Б. Б., Гарипова И. О. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями): Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. — М. : НП «Дрозд», 2009. — С. 91—97.
3. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. / Навчальне видання // — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 120 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).
4. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. — Львів : ЛДУ БЖД, 2010. — 84 с.
5. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). — Тернопіль : ТДПУ, 2003. — 164 с.

Інтернет-ресурси

- <https://www.ivu.ru/watch/414309>
- <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/Бубка,_Сергей_Назарович
- <http://www.novapedahohika.com/noloms-877-1.html>
- <https://www.maam.ru/detskijsad/-skazki-o-sporte-i-fizkulture.html>
- <http://www.info-library.com.ua/books-text-9982.html>
- https://studopedia.com.ua/1_422596_glava--metodika-navchannya-akrobatichnim-vpravam.html

Безкоштовні Інтернет-марафони від Видавничої групи «Основа»!



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

Простір для професійного зростання освітян!

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

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

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

Приєднуйтеся до нас у Facebook!

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

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

Приєднуйтеся і запрошуйте колег!



Станьте спікером Інтернет-марафону!

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

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

Пишіть нам:

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

ІНТЕРНЕТ-МАРАФОН
Видавничої групи «Основа»