



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1 СЕМЕСТР

3 КЛАС

Ільницька Г. С.
І-48 **Фізична культура. 3 клас. 1 семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2020. — 112 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3907-1.

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. I семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомоги цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Для вчителів фізичної культури, класних керівників і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

Навчальне видання
Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

3 клас

1 семестр

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

Підп. до друку 24.06.2020. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 20-07/20-05.
ТОВ «Видавнича група «Основа»».

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

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

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 24. «Професія поліцейського»	57
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 25. «Маленький великий герой»	59
<i>ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ</i>	<i>5</i>	Урок № 26. «Добрі справи»	61
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ</i>		Урок № 27. «Епоха динозаврів»	63
<i>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 28. «Неймовірна історія про гігантську	
<i>ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ</i>	<i>9</i>	грушу»	65
Урок № 1	9	Урок № 29. «Олександр Усик»	67
Урок № 2. «Пташина країна»	11	Урок № 30. «Корпорація монстрів»	69
Урок № 3. «На фермі»	13	Урок № 31. «Розвідка»	71
Урок № 4. «Білка з горішком»	15	Урок № 32. «Тріо в пір'ї»	75
Урок № 5. «Камуфляж і шпигунство»	17	Урок № 33. «Еверест»	77
Урок № 6. «Два хвости»	19	Урок № 34. «Пригоди Шрека»	79
Урок № 7. «Норм та Незламні»	21	Урок № 35. «Мадагаскар»	81
Урок № 8. «Семеро гномів»	23	Урок № 36. «Мисливці за привидами»	83
Урок № 9. «Василь Ломаченко»	25	Урок № 37. «Смолфут»	85
Урок № 10. «Викрадачі шкарпеток»	27	Урок № 38. «Пірати»	87
Урок № 11. «Яна Клочкова»	29	Урок № 39. «Шпигуни»	89
Урок № 12. «Ледачий Хом'як»	31	Урок № 40. «Потанцюймо»	91
Урок № 13. «Черепашки-ніндзя»	33	Урок № 41. «Пінгвіни-танцівники»	93
Урок № 14. «Перната банда»	35	Урок № 42. «Свинка Пеппа»	95
Урок № 15. «Бунт пухнастих»	37	Урок № 43. «Жабеня Ріббіт»	97
Урок № 16. «Підводна братва»	39	Урок № 44. «Бетмен»	99
Урок № 17. «Таємниче життя комах»	41	Урок № 45. «Король слон»	101
Урок № 18. «Бик Фердінанд»	43	Урок № 46. «Лікар Плюшева»	103
Урок № 19. «Дозор джунглів»	45	Урок № 47. «Єнот-терапевт»	107
Урок № 20. «А Баба Яга проти!»	49	Урок № 48. «Правильна постава — це краса	
Урок № 21. «Людина-маска»	51	та здоров'я»	109
Урок № 22. «Тімон та Пумба»	53	РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ	
Урок № 23. «Хоробре серце. Змова в королівстві» ..	55	РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ	111
		ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	112

Передмова

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

У виданні акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість, оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у молодших школярів сприяє зміцненню опорно-рухового апарату та розвитку світовідчуття, що є важливим чинником соціальної адаптації до навчальної діяльності та навколишнього середовища. *Значну увагу у нашому виданні приділено інтерактивному принципу навчання.*

Інтерактивність — це здатність взаємодіяти або перебувати в режимі бесіди, діалогу з будь-ким або чим-небудь. Навчальний процес організований таким чином, що практично всі учні виявляються залученими в процес пізнання, вони мають можливість розуміти і рефлексувати з приводу того, що вони знають і про що думають. Особливість інтерактивного методу — це високий рівень взаємно спрямованої активності суб'єктів взаємодії, емоційне, духовне єднання учасників. Порівняно з традиційними формами проведення занять, при інтерактивному підході змінюється взаємодія вчителя і учня: активність педагога поступається місцем активності учнів, а завданням педагога стає створення умов для їхньої ініціативи.

Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 3 клас. I семестр» містить цікаві сюжетні заняття за мотивами сучасних мультфільмів, героїв, що подобаються дітям. У кожному уроці запропоновано стислий опис сюжетів мультфільму та цільову спрямованість самого уроку, щоб зробити навчальний процес цікавим та пізнавальним для дітей, а для вчителя — максимально комфортним та творчим, даючи змогу не заучувати певні фрази, а вчити управляти частинами уроку та його складовими, використовуючи свою творчість та мислення. Написаний сюжет можна застосовувати до кожної із частин уроку або для виконання певної вправи чи завдання.

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

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

Тривалість уроку — 40 хв.

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

Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

I СЕМЕСТР (48 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>1-ша чверть — 24 години</i>		
1	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Естафета «Біг по коридорах»	
2	«Пташина країна». Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Рухлива гра «Літає — не літає»	
3	«На фермі». Організаційні вправи. Фізкультхвилинки. Рухлива гра «Театр звірів»	
4	«Білка з горішком». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
5	«Камуфляж і шпигунство». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Гелікоптери»	
6	«Два хвости». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Хвостики»	
7	«Норм та Незламні». Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Хокей з мітлою»	
8	«Семеро гномів». Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Гноми на рибалці»	
9	«Василь Ломаченко». Організаційні вправи. Ходьба зі зміною частоти кроку. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Ловіння парами»	
10	«Викрадачі шкарпеток». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ у шеренгах та колонах. Рухливі ігри «Повітря, земля, вода, вогонь», «Розмінувати поле»	
11	«Яна Клочкова». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ у русі. Рухлива гра «Слухай сигнал», «Швидкі водоноси»	
12	«Ледачий Хом'як». Організаційні вправи. Ходьба. Біг спиною уперед. ЗРВ у русі. Рухлива гра «Біг за прапорцями», «Заборонений рух» та гра-вправа «Крок за кроком»	
13	«Черепашки-ніндзя». Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14	«Перната банда». Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ з прапорцями. Рухлива гра «Птахи»	
15	«Бунт пухнастих». Організаційні вправи. Ходьба. Біг по діагоналі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Наосліп»	
16	«Підводна братва». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17	«Тасмичне життя комах». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Команда швидконогих»	
18	«Бик Фердинанд». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом. ЗРВ з м'ячами. Рухлива гра «Квач»	
19	«Дозор джунглів». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кульку за смугу»	
20	«А Баба Яга проти!». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
21	«Людина-маска». Організаційні вправи. Біг із різних вихідних положень. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22	«Тімон та Пумба». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
23	«Хоробре серце. Змова в королівстві». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Повінь»	
24	«Професія поліцейського». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі»	
<i>2-га чверть — 24 години</i>		
25	«Маленький великий герой». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Естафета «Вершники»	
26	«Добрі справи». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Рухлива гра «Ловіння мавп»	
27	«Епоха динозаврів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Лазіння, підлізання та перелізання. Рухлива гра «Динозаврик»	
28	«Неймовірна історія про гігантську грушу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Переправа через річку»	
29	«Олександр Усик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Пересувний ринг»	
30	«Корпорація монстрів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ у русі. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
31	«Розвідка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вартові й розвідники»	
32	«Тріо в пір'ї». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
33	«Еверест». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Горішки»	
34	«Пригоди Шрека». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шрек ловить комах»	
35	«Мадагаскар». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спробуй утекти»	
36	«Мисливці за привидами». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Естафета «Ломана лінія»	
37	«Смолфут». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Альпіністи»	
38	«Пірати». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39	«Шпигуни». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Шпигуни»	
40	«Потанцюймо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Тихо — гучно». Дискотека	
41	«Пінгвіни-танцівники». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Злий пінгвін». Дискотека	
42	«Свинка Пеппа». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Танцювальні кроки. Захват каната ногами. Рухлива гра «Саджання картоплі»	
43	«Жабеня Ріббіт». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Естафета	
44	«Бетмен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Естафета	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
45	«Король слон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по канату. Танцювальні імпровізаційні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»	
46	«Лікар Плюшева». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. стоячи. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Жива скульптура»	
47	«Єнот-терапевт». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Сова і миші»	
48	«Правильна постава — це краса та здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Кроки польки, «припадання». Рухлива гра «Зайці на городі»	

1.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ уроку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
Основи знань з ФК	У процесі уроків																																																				
Організаційні вправи	У процесі уроків																																																				
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Ходьба				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Біг									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Танцювальні кроки																																																					
Лазіння / перелізання																									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Стрибкові вправи																												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Рухливі ігри (розвиток спритності)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Вправи для розвитку фізичних якостей																																																					
гнучкості																																			X	X	X								X	X	X						
Вправи для формування постави	У процесі уроків																																																				

Список умовних скорочень:

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка;

ОМВ — організаційно-методичні вказівки.

Безкоштовні Інтернет-марафони від Видавничої групи «Основа»!



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

Простір для професійного зростання освітян!

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

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

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

Приєднуйтеся до нас у Facebook!

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

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

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»

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

Дата _____

Клас _____

Урок № 1

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

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

Інвентар: крейда, кеглі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання з початком нового навчального року.

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

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

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

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

Команди «Рівняйся! Струнко! Вільно».

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

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування у три шеренги за розрахунком на 1—3.

Фізкультхвилинка 1

Йшов по лісу їжачок, (Ходьба на місці.)
В нього шубка з голочок.
Ніс багато грушечок, (Нахили тулуба в сторони.)
Аж болів йому бочок.

Раз, два, три, чотири, п'ять! (Стрибки на обох ногах.)
Зупинився спочивать.
Піклувався їжачок (Обертання кистями рук.)
Про маленьких діточок,
Чарівних, непосидючих,
Дуже милих і колючих.
Десять, дев'ять, вісім, сім! (Стрибки на обох ногах.)
Грушечки приніс він їм.

Фізкультхвилинка 2

Прилетіли журавлі — (Махи руками-«крилами».)
І великі, і малі. (Руки вгору, руки вниз.)
Сіли собі на ріллі, (Присідають.)
Заспівали: «Тра-ра-рі!» (Встають.)
Де журавка ходила — (Ходьба на місці з високим підніманням стегна.)
Там пшениця родила,
Де журавель походив —
Там ячмінь уродив.

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

Естафета «Біг по коридорах».

Креслять кілька «коридорів» завдовжки 10—15 м, завширшки 20—25 см кожний. Клас потрібно об'єднати у 2 команди. За сигналом учні біжать по «коридорах» до позначки та назад, передаючи естафету учневі, не наступаючи на бокові лінії. Перемагає та команда, яка фінішує першою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Вправа на релаксацію «Повітряна куля»

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

ОМВ. Досягти оптимального емоційного стану.

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

Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 2. «ПТАШИНА КРАЇНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Літає — не літає».

Інвентар: музичний програвач.

Сюжет уроку

Сьогодні на уроці ми будемо представниками тваринного світу. Яких тварин ви знаєте? *(Відповіді учнів.)* Під час уроку ви будете відгадувати, саме про яку тваринку йдеться, але поки що це секрет. Я перетворю вас на тваринок та бажаю, щоб ви відгадали назву тієї тварини, яку я загадав(-ла) *(виконати помах рукою наче магічною паличкою)*. Підказкою вам будуть вправи та рухи.

(До організаційних вправ) Ці тваринки вправні, уважні та спритні! Це дуже добре! Пропоную вам навчитися порядку.

(До рухливої гри) У цих тварин добре розвинена увага. Вони спритні та стрибучі. Пропоную перевірити вашу увагу на нашому уроці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу.

Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції.

Привітання.

Організаційні вправи

ОМВ. *(Див. Урок № 1.)*

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Фізкультхвилинка 1

Прилетіли журавлі — *(Махи руками-«крилами».)*

І великі, і малі. *(Руки вгору, руки вниз.)*

Сіли собі на ріллі, *(Присідають.)*

Заспівали: «Тра-ра-рі!» *(Встають.)*

Де журавка ходила — *(Ходьба на місці з високим підніманням стегна.)*

Там пшениця родила,

Де журавель походив —

Там ячмінь уродив.

Фізкультхвилинка 2

(не називати пташиних ознак, тільки показувати)

...*(Ластівкам)* Цим малюкам — не до науки!

Ох, давно вже терплять муки.

Затекли і ніжки, й... *(крила),*

А батьки вже звуть до діла:

— Ану, славні малюки,

Станьте струнко, мов грибки,

...*(Крила)* Ручки вгору піднімайте,

Ними добре помахайте,

Головою покрутіть,

Ніжками потупотіть,

Навкруг себе оберніться

І спокійно зупиніться.

ОМВ. *(Див. Урок № 1.)*

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—8 хв)

Рухлива гра «Літає — не літає»

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

ОМВ. Стоять у довільному порядку.

— Наш урок-загадка добігає завершення, час повертатися до класу. Але спершу я б дізнався(-лася) про яку тваринку сьогодні на уроці йшлося. (*Відповіді учнів.*) Для того щоб залишити залу, пташеняткам потрібно дещо пригадати.

Увага! Пташки, в одну шеренгу шикуйсь! «Рівняйсь! Струнко! Вільно». Право-РУЧ, ліво-РУЧ!

Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Чотири стихії»

Креслять коло, за його межею встають гравці, а в середину — ведучий. Він кидає м'яч комусь із гравців, називаючи одну з чотирьох стихій: «земля», «вогонь», «вода», «повітря». Гравцям, які піймали м'яч, потрібно назвати живу істоту, для якої ця стихія є домом. У відповідь на слово «земля» має бути названо будь-яку наземну тварину або рослину (наприклад: вовк, корова або тополя). Якщо — «вода», гравець повинен згадати мешканців річок, озер, морів, океанів і боліт. Тут доречно буде згадати і пічкура, і кита, і акулу, і бичка. Якщо — «повітря», то потрібно назвати птицю або комаху. Якщо — «вогонь», гравцеві нічого кричати не потрібно. Він повинен просто підняти руки вгору і повернутися навколо себе. Водночас має ворухити пальцями рук, імітуючи язики полум'я. Гравець, який помилився і в стихію води «направив», наприклад зайчика, залишає гру. Важлива деталь: не можна повторювати назви птахів, тварин і риб за іншими гравцями. Якщо вже було названо щуку, то ніхто з гравців її більше називати не повинен.

Урок № 3. «НА ФЕРМІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Театр звірів».

Інвентар: музичний програвач, саундтрек із мультфільму «Баранчик Шон».

Сюжет мультфільму

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

Сюжет уроку

Учням необхідно здогадатись, роль кого вони виконують, і роль кого виконує учитель.

(До організаційних вправ) Коли він («фермер») відволікається чи йде у своїх справах, вони («отара») роблять, що заманеться. А коли він («фермер») повертається, то відновлюється порядок.

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

(До фізкультхвилинки) Добре, відновили порядок. Пропоную вам віршики під музику (саундтрек із мультфільму «Баранчик Шон») для виконання фізкультхвилинки.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

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

Організаційні вправи

ОМВ. (Див. Урок № 1.)

Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу»

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Фізкультхвилинка 1

Треба трішки пострибати,
Хлопчики й дівчатка!
Колони підрівняйте
Й розминку-веселинку
Зі мною починайте.
Раз — підняти руки вгору,
Два — нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.

Будем знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть
І голівки покрутіть.
Нахил ліворуч — раз, два, три.
Нахил праворуч — раз, два, три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте. Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.

ОМВ до Фізкультхвилинок 1 та 2 див. Урок № 1.

Фізкультхвилинка 2

$$2 \cdot 2 = 4$$

Кіт живе в квартирі, *(Присідають, імітуючи ката.)*

$$2 \cdot 3 = 6$$

Мишок він не їсть, *(Заперечують почерговим помахом вказівних пальців обох рук.)*

$$2 \cdot 4 = 8$$

Розлінився зовсім. *(Піднімають руки вгору, потягуються, стаючи на носки.)*

$$2 \cdot 5 = 10$$

Мама і дівчинка Леся *(Руки високо над головою.)*

$$2 \cdot 6 = 12$$

З котиком сваряться: *(Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях перед собою.)*

$$2 \cdot 7 = 14$$

«Якщо будеш лінуватися, *(Помах вказівним пальчиком правої руки, показавши її на лікоть на долоню лівої та навпаки.)*

$$2 \cdot 8 = 16$$

Можеш від нас геть податися». *(Потягуються, стаючи на носки.)*

$$2 \cdot 9 = 18$$

Котик ліниво нявчить *(Відведення прямих та зігнутих рук у сторони із поворотами тулуба.)*

$$2 \cdot 10 = 20$$

І за мишками біжить. *(Потягуються, склавши пальці «в замок» і виконуючи коловий рух.)*

Мишки швиденько у нірки втікають, *(Біг на місці.)*

А учні тихенько до гри закликають.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Театр звірів»

Діти мають наслідувати рухи тварин. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин.

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

— Наш цікавий урок-загадка добігає завершення, час рухатися до класу. Чи здогадалися ви, роль кого виконували, і роль кого виконував учитель? *(Відповіді учнів.)* Для того щоб залишити залу, нам потрібно дещо пригадати. Увага! Мешканці ферми, в одну шеренгу шикуйтеся!

Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 4. «БІЛКА З ГОРІШКОМ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи, вивчені у 2-му класі.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Білочка з горішком».

Інвентар: музичний програвач, скакалки, кольорові стрічки.

Сюжет мультфільму

Скрат — білка з мультфільму «Льодовиковий період», на відміну від більшості звірів, не вміє говорити, як мультяшні персонажі. Він тільки зрідка пищить або кричить. Жолудь для цієї смішної зубастої білки немов коштовність, яку він намагається зберегти й нікому не віддати.

Сюжет уроку

Він повсякчас намагається дістатися недоступної мети (жолудя). Але найчастіше виявляється неспритним. Його «коштовність» сама від нього вислизає. Потрібно розвинути в собі спритність і силу, аби не впустити ваші скарби. Хто є таємним героєм нашого уроку?

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання

Теоретико-методичні знання

Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури

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

Організаційні вправи

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

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

Ходьба:

- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;

- з різними положеннями рук;
 - «змійкою», чергуючи з присіданнями, нахилами.
- Перешикування з однієї шеренги в дві.**

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — вузька стійка, руки на пояс. 1—4 — колові обертання головою праворуч; 5—8 — ліворуч.
ОМВ. 4 р., темп виконання повільний.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1—4 — колові обертання плечима вперед; 5—8 — назад.
ОМВ. 4 р.
3. В. п. — стоячи, нахили тулуба вперед, назад, праворуч, ліворуч, використовуючи скакалку.
ОМВ. 6—8 р.
4. В. п. — широка стійка ноги нарізно, у руках скакалка. 1 — нахил уперед; 2 — назад; 3 — праворуч; 4 — ліворуч.
ОМВ. 6—8 р.
5. В. п. — випад лівою ногою вперед, руки на пояс. Зміна положення ніг.
ОМВ. 10 р.
6. В. п. — вузька стійка, руки опущені вниз зі скакалкою. 1 — прогнутись; 2 — нахил уперед; 3 — присід; 4 — в. п.
ОМВ. 6—8 р., темп виконання повільний.

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—8 хв)

— Як ви вважаєте, хто спритніший — той, що тікає, чи той, що наздоганяє? (Відповіді учнів.) Перевірмо?

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

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 5. «КАМУФЛЯЖ І ШПИГУНСТВО»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи, вивчені у 2-му класі.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Гелікоптери».

Інвентар: свисток; прапорці чотирьох кольорів (червоний, синій, блакитний, зелений); брусочки для багаття; 2 обручі; прапорці під колір обруча; дві стрічки на кільцях одного кольору на кожного учня.

Сюжет мультфільму

Це смішний фантастичний бойовик для всієї родини про двох зовсім не схожих один на одного шпигунів, змушених працювати спільно заради порятунку всього світу. Молодий учений Волтер любить замкнуте життя, виготовляючи найнеймовірніші прилади та гаджети для шпигунської роботи, а відчайдушний шибайголова Ленс мчить містом, життєрадісно запобігаючи найрізноманітнішим катастрофам. І тепер активному Ленсу та похмурому і відлюдкуватому Волтеру, який мріє відпочити від усіх поміж своїх винаходів, доведеться об'єднати сили і працювати разом. Адже тільки завдяки навичкам і знанням одне одного, а також їхньому застосуванню в най-несподіваніших і неймовірних ситуаціях, вони зможуть застосувати кращі чудеса маскування і шпигунства, щоб урятувати людство від нової та страшної глобальної загрози.

Сюжет уроку

Для досягнення спільної мети необхідно об'єднати сили і працювати разом, тільки тоді буде хороший результат. Застосовують усі хитрощі: від камуфляжу до шпигунства. Ба більше, потрібно також розвивати своє тіло, ставати сильнішими і спритнішими, адже шпигун не може бути повільним і лінивим. Учням належить відгадати, за мотивами якого мультика проводиться урок.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання.

Організаційні вправи

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

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

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

ОМВ. Другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

Ходьба. (Див. Урок № 4.)

Перешикування у дві-три шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс вправ ранкової гімнастики

1. В. п. — стоячи, кисті до плечей. Колові обертання вперед, назад.

ОМВ. По 8 р.

2. В. п. — стоячи, руки в сторони. Колові обертання руками вперед, назад.

ОМВ. 10—12 р. Руки прямі.

3. В. п. — стоячи, права рука вгорі, ліва вниз. 1—2 — зміна положення рук.
ОМВ. 10—12 р. Руки прямі.
4. В. п. — стоячи, руки вперед. Схрещення рук.
ОМВ. 10—12 р. Руки прямі.
5. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п.;
3 — нахил праворуч; 4 — в. п.
ОМВ. 6—8 р. Ноги і тулуб прямі.
6. В. п. — о. с. 1 — нахил униз, руками торкнутися землі; 2 — в. п.
ОМВ. 10—12 р. Руки опущені, ноги прямі.

Гра на увагу «Сигнал»

У ведучого є чотири прапорці. Діти дивляться на них та виконують певні рухи. Грати можна під музику. Ведучий піднімає блакитний прапорець, діти-«льотчики» бігають, «літають на літаках», руки-«крила» в сторони. Синій прапорець — діти перетворюються в «спецпідрозділ моряків», бігають на носочках, розводячи руками «хвилі». Зелений прапорець — діти-«шпигуни» поважають по-пластунськи або переміщуються у присіді або напівприсіді. Червоний прапорець — діти-«переможці» кричать: «Ура!»

Мінізмагання «Розвести багаття»

Учні класу об'єднуються у дві команди. Команди викладають багаття різними способами (курінь, колодязь). Чия команда швидше впорається із завданням, та й перемагає.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Гелікоптери»

Учні класу об'єднуються у дві команди. За майданчиком розкладено два обручі, в кожному обручі стоїть прапорець під колір обруча (червоний, синій або ін. кольорів), що позначає ангар. Учасникам дають по дві стрічки на кільцях одного кольору. Кольори стрічок відповідають кольору прапорів і обручів. За командою «До польоту готуйся!» учні «заправляють гелікоптери» (нахиляються, «заводять мотор» (обертають руками перед собою). За командою «Злітаємо!» беруть стрічки за кільця, піднімають руки вгору і «летять» (розбігаються «врізnobіч»). За командою «На посадку!» «льотчики» «кермують гелікоптерами» і «приземляються» — кожен у свій «ангар». Під час наступного «польоту» вчитель непомітно змінює прапорці в обручах. Ті діти, які «приземлилися» в чужий «ангар», залишають гру. Перемагає та команда, яка швидко займе свій «ангар» у повному складі або з найменшою втратою «льотчиків».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 6. «ДВА ХВОСТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Хвостики».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кольорові стрічки.

Сюжет мультфільму

Бобер Боб і кіт Макс — зовсім не схожі один на одного. Адже Боб працьовитий, любить у всьому порядок, стежить за своїм здоров'ям, займається спортом, веде правильний спосіб життя, прагнучи спокою, тоді як Макс — це справжній авантюрист і вигадник, який мріє прославитися на весь світ, ставши неймовірно знаменитим. Проте, між ними виникає справжня дружба. А ще більше героїв зближує вторгнення прибульців, коли неподалік розбивається космічна літаюча тарілка. Відбити напад викрадачів тварин під силу тільки їм.

Сюжет уроку

Про дружбу кота і бобра, які об'єднали зусилля для боротьби з прибульцями, які викрадають тварин із різних планет усієї галактики заради свого унікального космічного парку розваг.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шукування у шеренгу. Організаційні вправи.

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

ОМВ. (Див. Уроки № 4—5.)

Ходьба:

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

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

ОМВ. Стежити за поставою.

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

ОМВ. Стежити за поставою.

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

ОМВ. Руки прямі.

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

ОМВ. Стежити за поставою; інтенсивні ривки руками.

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

ОМВ. Спина пряма.

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

ОМВ. Руками торкнутися підлоги, потягнутися, прогнутися.

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

ОМВ. Ноги на місці.

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

ОМВ. Ноги на місці.

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

ОМВ. Спина пряма.

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

ОМВ. Чіткість виконання.

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Рухлива гра «Хвостики»

Гравців об'єднують у дві команди «бобрів» та «котів». Учасник затикає за пояс стрічку кольору своєї команди так, щоб звисав вільний кінець. За сигналом учасники намагаються зірвати «хвостик» у суперників, зберігши свій. Перемагає команда, яка назбирає більше «хвостиків».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 7. «НОРМ ТА НЕЗЛАМНІ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Навчати організаційних вправ: перешикування із колони по одному в колону по троє (четверо) способом послідовних поворотів ліворуч.
2. Навчати ходьби зі зміною частоти кроку.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Хокей з мітлою».

Інвентар: музичний програвач, свисток, дві мітли, щітка, невисокі перешкоди.

Сюжет мультфільму

Новий цар Арктики, білий ведмідь Норм опиняється в Нью-Йорку, де його звинувачують у банківських пограбуваннях. Незграбний Норм намагається врятувати свою репутацію і захистити північний полюс від жадібних чужинців.

Якщо в африканській савані цар звірів — це лев, то в Арктиці найвищий титул отримують білі ведмеді. Тепер корона переходить до щасливого батька великого ведмежого сімейства Норма. Він стане найбільш незграбним, але найдобрішим і чесним правителем в історії звірів і людей. На жаль, не всі жителі півночі поважають Норма, з яким постійно трапляються непорозуміння. І якби тільки непорозуміння ... Ледве посівши престол, Норм вирушає в Нью-Йорк за почесною нагородою «Золотий ключ», але несподівано стає головним підозрюваним в пограбуванні банків. Щоб урятувати свою репутацію і всю рідну Арктику, Норму разом із друзями доведеться викрити корисливу змову, знайти вкрадений «Золотий ключ» і навіть організувати хокейний поєдинок.

Сюжет уроку

Подолання перешкод заради мети.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби:

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

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

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

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

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1 — стати на носки; 2 — в. п.

ОМВ. 6—8 р. Високий підйом на носки.

2. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, стати на носки; 3 — руки вперед, опуститися на всю ступню; 4 — в. п.

ОМВ. 4—6 р. Живіт втягувати, витягуватись уверх.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1—4 — колові обертання руками вперед; 5—8 — назад.

ОМВ. 4—6 р. Вправу виконувати інтенсивно.

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

ОМВ. 6—8 р. У повільному темпі, без різких рухів.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба праворуч, ліву руку підняти вгору; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч, праву руку підняти вгору; 4 — в. п.

ОМВ. 8—10 р. Спина пряма, тягнутись за рукою, живіт утягнутий.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба униз, руками торкнутися підлоги; 2 — в. п.

ОМВ. 6—8 р. Коліна не згинати.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — присісти на повній ступні, руки вперед; 2 — в. п.

ОМВ. 6—8 р. Темп виконання середній.

8. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1—3 — стрибки на обох ногах; 4 — стрибок із поворотом на 180°.

ОМВ. 4 р. Виконати вправу по два повороти в одну сторону, а потім — в іншу.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

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

Ходьба зі зміною частоти кроку (ходьба коротким, середнім і довгим кроком, зі зміною довжини і частоти кроків, по розмітці, з переступанням через предмети, подоланням 2—4 і більше перешкод, 8—10 хв).

Рухлива гра «Хокей з мітлою»

Це дуже інтенсивна гра. Найкраще грати на гладенькій підлозі у спортзалі. Учнів класу слід об'єднати у дві рівні за кількістю гравців команди і вишикувати в протилежних сторонах зали. Викласти дві мітли і щітку (для чищення взуття або штанів) посередині зали. Гравці кожної команди розраховуються за номерами. Після свистка ведучий навмання називає два номери: один — з однієї команди, а інший — з другої. Гравці з відповідними номерами біжать до мітел і починають гру, намагаючись закинути щітку у ворота противника за допомогою мітли. Через 15—30 секунд ведучий викликає іншу пару номерів. Щойно викликають нові номери, гравці облишають мітли і звільняють місце для нових гравців.

ОМВ. Передавати мітлу з рук у руки заборонено.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5—8 хв)

Рухлива гра «Повторюй за мною»

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

Шикуння в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 8. «СЕМЕРО ГНОМІВ»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти в ходьбі зі зміною частоти кроку.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Гноми на рибалці».

Інвентар: музичний програвач; свисток; невисокі перешкоди; для гри: магніти, 2 невеликі відра, 2 мотузочки, кілька маленьких металевих предметів.

Сюжет мультфільму

Події відбуваються в країні Приколивуд (англ. *Jollywood*), якою править Королева Грація. Але злі чаклуни Хильда і Грим Хмур прагнуть захопити владу над країною й повернути все на свої місця. На щастя, вони завжди зазнають невдачі, оскільки на допомогу поспішають хоробрі Семеро Гномів: Розумник, Буркун, Веселун, Скромник, Соня, Чихун, Простачок (про образи персонажів написано у посібнику «Мій конспект. 2 клас»).

Сюжет уроку

Якщо трапляється лихо або в Королеви Грації є доручення, то Семеро Гномів миттєво прибувають у палац Королеви на допомогу. Учителю дає змогу кожній дитині обрати для себе ім'я одного з гномів.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби:

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Гноми вистригнули з трави».

Стрибки на місці на двох ногах.

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

2. «Гноми радіють».

Стрибки на правій та лівій ногах.

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

3. «Гноми замаскувалися під вітерець».

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

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

4. «Гноми пішли до млина» (вправа «Млин»).

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

5. «Гноми побачили пташку».

Махи руками в сторони, кроки на місці.

ОМВ. 16 кроків.

6. «Гноми потрапили у круговерть».

Повороти навколо себе.

ОМВ. По 3—4 р. у кожную сторону.

7. «Гноми зміцнюють ніжки».

Стрибки на місці з рухами рук.

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

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

Зворотне перешикування.

Ходьба зі зміною частоти кроку (ходьба коротким, середнім і довгим кроком, зі зміною довжини і частоти кроків, по розмітці, з переступанням через предмети, подоланням 2—4 і більше перешкод, 8—10 хв).

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Гноми на рибалці»

Об'єднати учнів класу у 2 команди. Гра відбувається у вигляді естафети. Прив'яжіть магніт на мотузочку, яку прикріпіть як хвостик ззаду учневі. У відерце покладіть кілька металевих предметів. Можна вирізати з паперу фігурки рибки і прикріпити залізну скріпку або використовувати рибку із покупної «магнітної риболовлі».

Перші учасники біжать до відра з уже прив'язаною мотузкою ззаду, намагаються без допомоги рук опустити «хвостик» у відерце і зловити рибку. Після «улову» біжать назад, на старті передають естафету і мотузку наступним гравцям своєї команди. На старті наступні учасники прив'язують до себе мотузку та біжать на «риболовлю».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 9. «ВАСИЛЬ ЛОМАЧЕНКО»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти в ходьбі зі зміною частоти кроку.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Ловіння парами».

Інвентар: музичний програвач, свисток, невисокі перешкоди.

Сюжет уроку

Історія успіху одного українського боксера. Василь Ломаченко — яскравий приклад того, як людина, яка прагне досягти успіху через наполегливу працю, отримує все. За словами батька, спочатку він не хотів, щоб його син був професійним боксером, а просто виховував справжнього чоловіка. Тому хлопець із ранніх років не тільки боксував на рингу, а й займався веслуванням, футболом і самбо. На рингу майбутній чемпіон був з 4 років, а вже в 6 Василь Ломаченко провів свій перший бій на міжнародному турнірі. Тоді майбутній чемпіон вийшов на ринг із хлопцем на 2 роки старшим за нього і на 5 кілограмів важче.

Крім спортивних секцій В. Ломаченко займався танцями. Майбутній чемпіон не любив цей гурток, але ходив туди протягом 3 років, оскільки батько пригрозив, що заборонить відвідувати боксерський клуб. Однак заняття танцями виявилися результативними: в професійному боксі Ломаченко настільки швидко і легко маневрує, нібито танцює на рингу. Це часто спричиняє програш суперника, який не може спрогнозувати наступний крок боксера. А в юні роки Ломаченко навіть наслідував рухи легендарного боксера Роя Джонса, пританцьовуючи на рингу.

Першим вагомим шляхом до визнання була участь в Олімпіаді-2008. Усі боксери, які ставали в бій із Ломаченко, не мали шансів, настільки українець був переконливим у кожному русі. А останній вирішальний поєдинок завершили достроково, оскільки в першому раунді спортсмен тричі нокаутував суперника. У Пекіні хлопець вперше отримав Кубок Вела Баркера, яким нагороджують найкращого боксера незалежно від вагової категорії.

Після успішних боїв увесь світ захопився майстерністю українця, а легенда світового боксу, якого Ломаченко вважав кумиром, Майк Тайсон назвав його перспективним боксером сучасності. Титулований чемпіон посідав перші щаблі світових боксерських рейтингів. Наполегливі тренування зробили В. Ломаченко найтитулованішим боксером України, чемпіоном Європи і кумиром сотень спортсменів. Його історія успіху доводить: кропітка робота над собою і шліфування майстерності можуть стати основою чималих результатів.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби:

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці «Ломаченко готується до змагань»

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

ОМВ. Спина пряма (8—10 р.).

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

ОМВ. Дихання рівномірне (6—8 р.).

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

4. Вправа «Млин».

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

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

ОМВ. По 10 разів, ноги не згинати.

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

ОМВ. Темп виконання середній (10 р.).

7. Стрибки на двох ногах, руки на пояс.

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

Зворотне перешикування.

Ходьба зі зміною частоти кроку (ходьба коротким, середнім і довгим кроком, зі зміною довжини і частоти кроків, по розмітці, з переступанням через предмети, подоланням 2—4 і більше перешкод, 8—10 хв).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Ловіння парами»

Ведучий перебуває осторонь, гравці розміщуються довільно на обмеженому майданчику (15×20 м). За сигналом ведучий починає ловити гравців, а ті намагаються втекти від нього. Піймавши кого-небудь, він бере його за руку. Вони удвох починають ловити решту, оточуючи вільними руками. Спійманий відходить осторонь. Коли спійманий другий, вони утворюють нову пару і починають ловити самостійно. Таким чином, кількість пар повсякчас збільшується. Гра закінчується, коли всіх буде упіймано.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 10. «ВИКРАДАЧІ ШКАРПЕТОК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу зі зміною напрямку.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливими іграми «Повітря, земля, вода, вогонь» та «Розмінувати поле».

Інвентар: музичний програвач, свисток, м'ячі, довга мотузка, серветки.

Сюжет мультфільму

Таємницю зникнення шкарпеток удома розголошено! Виявляється, це підступи малюків-шкарпеткоїдів, які ховаються від людей. Один із незвичних викрадачів Хіхіш порушує всі правила і допомагає людині. Людей в усьому світі спіткала проблема зникнення шкарпеток удома. Виявляється, винні маленькі істоти з шерсті — шкарпеткоїди. Смугастий викрадач Хіхіш долучається до банди свого суворого й жадібного дядька. Шкарпеткоїди дотримують двох основних правил: не красти пару повністю і не бути впійманими людьми. Єдина людина, яка здогадується про їхнє існування, — дивакуватий професор Рене. Одного разу Хіхіш потрапляє до нього. Вони разом протистоятимуть підступній банді шкарпеткоїдів.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби з різним положенням рук.

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Біг зі зміною напрямку.

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

Перешикування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ в 2—3 шеренгах та колонах

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

ОМВ. Відновити дихання ходьбою на місці.

Гра на увагу «Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри утворюють коло. У центрі — ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже: «Земля!», той, хто піймає м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «Вода!» — рибу; «Повітря!» — птаха. Якщо ж ведучий вигукне: «Вогонь!» — усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі, і гра триває. Неуважні залишають коло після першої ж помилки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Розмінувати поле»

Натягнута мотузка на рівні стегон. Команда із 5—6 гравців шикується по одну сторону мотузки. На іншій стороні — серветки («повітряні міни»). Завдання гравців: перетнути лінію з мотузкою і передати кулі на іншу сторону мотузки — «розмінувати міну», не торкаючись її руками.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Теоретико-методичні знання

Основні правила загартовування

Загартувати означає систематично, багаторазово, дозовано впливати на організм тими чинниками, що часто спричиняють хвороби. Головне завдання у процесі загартування: створювати умови, що дадуть змогу зміцнити вроджені захисні сили організму.

Зміцненню імунітету сприяє загартовування, яке відбувається у різні способи, зокрема:

- прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди;
- провітрювання кімнати та спальні;
- обливання;
- обтирання;
- умивання прохолодною водою.

У загартуванні можна використовувати природні чинники, що посилюють позитивний вплив фізичних вправ і сприяють зміцненню організму.

Урок № 11. «ЯНА КЛОЧКОВА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу зі зміною напрямку.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливими іграми «Слухай сигнал» та «Швидкі водоноси».

Інвентар: музичний програвач, свисток, 2 миски, 2 ложки, 2 стакани, 4 стільці.

Сюжет уроку

Вона була звичайнісінькою дівчинкою, такою, як і тисячі дівчаток у всьому світі. Полюбляла переглядати мультики і вигадувати романтичні історії про принців та принцес, грати з друзями в козаки-розбійники та займатися у секції спортивної гімнастики. Якось тато відвів дівчинку на гімнастику, а дорогою на тренування зустріли добру знайому родини. Подивившись на дівчинку, вона запропонувала навідатися до басейну...

З-поміж маленьких плавців ця дівчинка була найменшою. Тому не дивно, що вже з перших тижнів тренувань у басейні діти називали її Молекулою. Ніхто тоді навіть подумати не міг, що вона з часом перетвориться на Золоту рибку України. Дівчинка сумлінно виконувала всі настанови тренера, а ввечері записувала подолані на воді відстані у спортивний щоденник. Спочатку він мало чим відрізнявся від дівчого зошита із секретами.

Їй може бути важко, вона може бути надзвичайно втомленою, але однаково працює. Дівчина ніколи не говорить, що хоче довше поспати. Вона знає, що протягом дня потрібно встигнути багато чого зробити. Зранку в чотириразової олімпійської чемпіонки тренування в залі — «сухе плавання», на стадіоні, потім у басейні, а вдень — тиха година. Іноді спортсменка плаває по 6 годин на день. Були діти, значно здібніші від цієї дівчинки, однак їм бракувало працьовитості й характеру.

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

Суть уроку

Пояснити дітям, що талант без праці нічого не вартий, — можна до кінця залишатися талановитим і нічого не досягти. Щоденні виснажливі тренування, робота над технікою, фізичною формою і неймовірна воля до перемоги — ось секрет успіху.

Діти повинні здогадатись, що урок присвячено Яні Клочковій.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби з різним положенням рук.

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Біг зі зміною напрямку.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—14 хв)

Комплекс ЗРВ у русі для розвитку координації рухів

1. В. п. — кисті до плечей. Ходьба в обхід із поворотами тулуба.

ОМВ. 8 р., стежити за поставою.

2. В. п. — кисті до плечей. 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — те саме назад.

ОМВ. 8 р., збільшувати амплітуду рухів.

3. В. п. — права рука вгору, ліва назад. 1—4 — зміна положення рук.

ОМВ. 8 р., руки не згинати, дотримувати дистанції.

4. В. п. — руки вниз. 1—2 — крок лівою ногою, змах правою назад, руки вгору; 3—4 — те саме з правої ноги.

ОМВ. 12 р., ноги не згинати, змах із повною амплітудою, дотримувати дистанції.

5. В. п. — руки вниз. 1—2 — крок лівою ногою, мах правою вперед, руки вперед; 3—4 — те саме з правої ноги.

ОМВ. 12 р., ноги не згинати, змах із повною амплітудою, дотримувати дистанції.

Гра на увагу «Слухай сигнал»

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

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—14 хв)

Рухлива гра «Швидкі водоноси»

1-й варіант

Беруть участь дві команди. На двох стільцях стоять миски з водою і лежить по одній ложці. За кілька кроків стоять ще два стільці, а на них — порожні склянки. Завдання: пронести воду в ложці якомога швидше. Яка команда впорається із завданням швидше, та перемогла.

2-й варіант

На двох стільцях стоять миски з водою і лежить по одній ложці. За кілька кроків стоять ще два стільці, а на них — порожні склянки. Завдання: пронести воду в ложці якомога швидше і не розлити її. Яка команда впорається із завданням швидше і яка зможе наносити більше води, та й перемогла.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

*** Порада та прохання від автора**

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

Урок № 12. «ЛЕДАЧИЙ ХОМ'ЯК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити різновиди ходьби.
2. Вправляти у бігу зі зміною напрямку, «змійкою» та спиною уперед.
3. Удосконалювати навички з бігу, сприяти розвитку швидкості і спритності; виховувати організованість, колективність дій рухливою грою «Біг за прапорцями».
4. Сприяти розвитку уваги рухливою грою «Заборонений рух» та грою-вправою «Крок за кроком».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет уроку

Зовсім не радіє сонний хом'як Хома настанню нового ранку. Стільки справ потрібно переробити, коли так хочеться лежати, закинувши ногу за ногу! На щастя, по сусідству мешкає співчутливий друг Ховрашок, готовий допомогти Хомі впоратися з усім. Спочатку Ховрашок замість нього виконує енергійну зарядку, потім бігає, а відразу після цього загартовується в холодному ставку. Спостерігає Хома за ним і відчуває, як оздоровлюється, а також приплив бадьорості та сил. Тепер можна і поснідати! Він посилає Ховрашка за стручками через страшний гай, де водиться лисиця. Однак безвідмовний друг вирішує застосувати його методику вже на власну користь.

Для того щоб позбутися спокуси навантажити інших своєї роботою, всіх запрошуємо зайнятися фізкультурою!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби.

ОМВ. Виконувати чітко, під рахунок.

Комплекс ЗРВ у русі

1. Ходьба звичайна.
ОМВ. 15—20 м, стежити за інтервалом.
2. В. п. — руки на пояс. 8 кроків на носках, руки на пояс; 8 кроків на п'ятах, руки за головою.
ОМВ. 2 р., спина пряма.
3. В. п. — руки на пояс. 4 кроки на носках, руки на пояс; 4 кроки на п'ятах, руки за головою.
ОМВ. 2 р., спина пряма.
4. В. п. — руки на пояс. Перекатом з п'яти на носок.
ОМВ. 8—10 кроків.
5. В. п. — руки в сторони. На 4 кроки — колові обертання кистями вперед; на 4 кроки — назад.
ОМВ. 2 р.
6. В. п. — руки в сторони. Колові обертання передпліччями: на 4 кроки — до себе; на 4 кроки — від себе.
ОМВ. 2 р.
7. В. п. — кисті до плечей. На 4 кроки — кола вперед; на 4 кроки — назад.
ОМВ. 4 р.
8. В. п. — права рука вверх, ліва — вниз. На кожний крок — зміна положення рук.
ОМВ. 10—12 кроків, дотримувати дистанції.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Біг зі зміною напрямку за звуковим сигналом.

Біг спиною уперед.

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

Біг «змійкою», темп виконання повільний.

Рухлива гра «Заборонений рух»

Діти разом із учителем утворюють коло. Якщо гравців багато, учитель виходить на крок уперед, щоб його всі бачили. Гравцям слід повторювати за учителем рухи, за винятком забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, робить крок уперед, після чого гра триває. Після її закінчення відзначають учнів, які не припустилися помилки, були уважними.

Гра-вправа на увагу «Крок за кроком»

Вибирають ведучого, який повертається обличчям до стіни або до дерева. Він затуляє очі долонями.

Гравці шикуються у шеренгу за лінією за 15—20 метрів від ведучого. Той повільно і голосно вимовляє: «Швидше йди, оглянись — завмирай! Раз, два, три ...» — і швидко озиряється назад.

Поки ведучий говорить, кожен із гравців робить у напрямку до нього кілька кроків (або коротку перебіжку), а потім зупиняється і стоїть нерухомо, поки ведучий знову не відвернеться.

Після цього всі знову наближаються до нього і завмирають, щойно ведучий озиряється назад.

Завдання ведучого: помітити, хто з гравців не встиг зупинитися або ворухнувся. Того ведучий відсилає назад за лінію.

Коли більшість гравців наблизиться до ведучого, один із них легко вдаряє його по плечу або по спині. Згодом всі якомога швидше повертаються за межу.

Ведучий теж повертається і переслідує гравців, намагаючись заквацати когось із них, поки той не добіг до лінії.

Заквацаний стає новим ведучим. Якщо наздогнати нікого не вдалося, ведучий повертається на колишнє місце, і гра триває.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Біг за прапорцями»

Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. За 20—30 м від кожної з них паралельно їм креслять дві риси. Між лініями, накресленими посередині майданчика, кладуть прапорці, їх має бути вдвічі менше, ніж усіх гравців. Учасників об'єднують у дві команди і шикують у шеренги за рисами. За сигналом керівника гравці обох команд біжать до прапорців. Кожний намагається заволодіти прапорцем раніше, ніж це зробить гравець команди-суперниці. Виграє команда, яка набере більше прапорців. Учасники не мають права переступати через лінії, між якими лежать прапорці, заборонено віднімати прапорці. Кожний гравець може взяти кілька прапорців.

Під час гри необхідно скорочувати паузи між перебіганням, привчати гравців швидко шикуватися, піднімати прапорці над головою для підрахунку і знову розкласти їх. Відстань від лінії старту до центра може бути 30—40 м, тоді перебігання можна повторити до трьох разів. Стартові положення можуть бути різними.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 13. «ЧЕРЕПАШКИ-НІНДЗЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу по діагоналі.
3. Сприяти розвитку рухових і комунікативних здібностей та спритності рухливою грою «Черепашки».

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

Сюжет мультфільму

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

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

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

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

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

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

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

Сюжет уроку

Добро перемагає зло. Потрібно багато тренуватись, аби мати гарну фізичну форму, захищати слабших та протистояти злу.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

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

Біг:

- з високим підніманням стегон;
- із закиданням гомілок;

- зі зміною напрямку;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст, положення рук на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—13 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. «Леонардо та мечі-катани».

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

ОМВ. Спина пряма.

2. «Рафаель з кинджалами-сай».

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

ОМВ. Спина пряма.

3. «Донателло стрибає з палицею-бо».

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

ОМВ. Виконувати під рахунок, 15 р.

4. «Мікеланджело володіє парюю нунчаків».

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

ОМВ. 2 р.

5. «Учитель Сплінтер часто пропонував черепашкам цю вправу».

В. п. — упор присівши. Вистрибування вгору з оплеском над головою (10 р.).

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

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

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

Біг по діагоналі.

ОМВ. Із прискоренням, почергово. Після виконаного одного забігу ходьбою перейти до іншого кута зали, щоб виконати наступний забіг і так далі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Черепашки»

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

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 14. «ПЕРНАТА БАНДА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Вправляти у бігу по діагоналі.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Птахи».

Інвентар: музичний програвач, свисток, прапорці.

Сюжет мультфільму

Куко — папуга-підліток. Він, як і його однолітки, хоче займатися більш захопливішим заняттям, ніж допомагати дорослим удома. Наприклад, Куко обожнює переглядати серіал про пригоди Ель Американо, головного супергероя з-поміж пернатих. Куко поклонявся цьому захисникові всіх простих пташок.

Одного разу мирне існування птахів завершується. Вулична банда загрожує забрати у Гайо, батька Куко, його циркову арену, що належала багатьом поколінням родини Куко. Хто допоможе беззахисним обивателям у такій біді? Куко розуміє, що тільки Ель Американо здатний розібратися з поганими птахами і врятувати його родину. Він вирішує вирушити у далекий Голівуд, щоб шукати улюбленого супергероя і попросити у нього допомоги. Куко вирушає в подорож, сповнену небезпеки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

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

Біг:

- з високим підніманням стегон;
- із закиданням гомілок;
- зі зміною напрямку;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст, положення рук на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями

1. «Прапорець вперед».

В. п. — ноги злегка розставлені, руки вниз. 1—2 — витягнути руки вперед; 3—4 — опустити донизу.

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

2. «Нахили тулуба».

В. п. — о. с. 1—2 — нахил тулуба вперед — униз, торкнутися прапорцями носків ніг (видих); 3—4 — набути в. п. (вдих).

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.).

3. «Піднімаємо ногу».

В. п. — стоячи, руки в сторони. 1 — підняти зігнуту ліву ногу; 2—3 — випрямити у коліні (2 р.); 4 — опустити. Те саме правою.

ОМВ. 8 р. Коліна бажано випрямляти повністю.

4. «Тигр».

В. п. — упор присівши, спина вигнута, голову вниз. 1—2 — спираючись на руки, випрямити ноги, прогнути спину, як тигр; 3—4 — згинаючи ноги, набутти в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.).

5. «Нахили».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору. 1—2 — два нахили праворуч; 3—4 — ліворуч.

ОМВ. Спина пряма. Погляд прямо (8 р.).

6. «Стрибки».

В. п. — о. с. 1 — стрибком «ноги нарізно», руки з прапорцями вниз; 2 — стрибком «ноги разом», руки з прапорцями в сторони.

ОМВ. Повторити після паузи (8 р. × 3 підходи).

Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

Вправа «Горизонтальна вісімка»

Намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру 8 тричі спочатку однією рукою, потім — другою, згодом — обома руками одночасно.

Біг по діагоналі.

ОМВ. Із прискоренням, почергово. Після виконаного одного забігу ходьбою перейти до іншого кута зали, щоб виконати наступний забіг і так далі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Птахи»

Діти жеребкуванням обирають ведучого та «яструба», решта — «птахи». Ведучий потайки від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «снігур» тощо. «Прилітає яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог:

— Ти за ким прилетів?

— За пташкою.

— За якою?

— За зозулею (снігуром, синицею та ін.).

«Зозуля» вибігає з гурту, а «яструб» намагається піймати її. Якщо ж «яструб» назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, поки «яструб не переловить» усіх пташок.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 15. «БУНТ ПУХНАСТИХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби.
3. Вправляти у бігу по діагоналі.
4. Сприяти розвитку спритності, умінню комунікувати, дослухатися до чужих порад, учити поважати (зокрема, серйозно ставитися до безпеки напарника) рухливою грою «Наосліп».

Інвентар: музичний програвач, свисток, пов'язки на очі, інвентар для створення перешкод (для гри).

Сюжет мультфільму

Дія розгортається в країні озер, де на одній великій фермі з'являється новий господар. Із самого Лондона сюди приїжджає манірний англієць Томас Макгрегор, якого цікавлять тільки прибуток і збільшення врожаю моркви. Але справа в тому, що ферма є ще і домом для багатьох різних тварин. Молодий і кмітливий кролик Пітер полюбляє потайки навідатися на ферму, поласувати свіжими овочами і поцупити моркву, щоб прогодувати своїх рідних. Фермер, який не хоче миритися з такою зухвалістю, оголошує війну гризунам на своїй фермі, але пухнастики просто так не здаються.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

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

Біг:

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

ОМВ. Дозування та зміст, положення рук на розгляд учителя.

Перешукування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

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

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

2. «Півень кричить».

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

ОМВ. Спина пряма (8 р.).

3. «Коза атакує».

В. п. — о. с. 1 — підняти зігнуту в коліні ногу, руки в сторони; 2 — в. п.

ОМВ. Спина пряма, тримати рівновагу (8 р.).

4. «Собака не пускає фермера».

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

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

5. «Гуси заважають».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс. Перекати з ноги на ногу.

ОМВ. Темп виконання середній (8 р.). Таз не піднімати, ногу не підставляти.

6. «Кролики проти фермера».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Стрибки по чергово на кожній нозі та двох ногах.

ОМВ. По 8 р.

Вправа на відновлення дихання «Сердита качка»

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. Нахилитись якомога нижче, не відриваючи п'яти від підлоги, обхопити руками груди, голову опустити, вигосивши на видиху: «П-ш-ш!» — звук, що видає сердита качка, потім: «Ф-р-р!» — а це вже задоволена качка. (6 р.)

Біг по діагоналі.

ОМВ. Із прискоренням, по чергово. Після виконаного одного забігу ходьбою перейти до іншого кута зали, щоб виконати наступний забіг і так далі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Наосліп»

Зауважити, що шлях має бути складним, але безпечним. Об'єднати клас у пари (на 1—2), де буде учень у пов'язці та без. Той, хто бачить, має спрямовувати напарника на шляху до фінішної стрічки. Для цього він дає чіткі усні інструкції, аби партнер міг пройти шлях, не торкнувшись предметів. Коли кожна команда фінішує, напарники міняються ролями та повертаються до початку. Важливо, аби частина класу була глядачами, а частина учасниками, потім ролі можна буде змінити.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 16. «ПІДВОДНА БРАТВА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу зі зміною швидкості за звуковим сигналом.
3. Сприяти розвитку спритності, рухових та комунікативних здібностей рухливою грою «Веселі жабенята».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет мультфільму

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

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

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

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

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

Сюжет уроку

Дітям потрібно здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- із прискоренням та уповільненням;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- зі зміною напрямку за звуковим сигналом;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- по діагоналі.

Біг:

- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ по діагоналі;
- ☐ «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка, ноги нарізно, нахили голови в різних площинах (16 р.).
2. В. п. — стійка, ноги нарізно, повороти голови (16 р.).
3. В. п. — стійка, ноги нарізно, кисті до плечей. Колові обертання (16 р.).
4. В. п. — стійка, ноги нарізно, права рука вгору. Почергові колові рухи руками вперед та назад (кроль на грудях та на спині, 16 р.).
5. В. п. — о. с. Поступове присідання, як танок, з відведенням таза та стегон у сторони (16 р.).
6. Присідання (16 р.).
7. Стрибки на двох ногах — на правій та на лівій (по 15 р.).
8. Ходьба на місці, руки через сторони вгору — вдих, униз через сторони — видих.

Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом.

ОМВ. Стежити за ознаками втоми. У чергуванні з ходьбою.

Вправа «Вуха — ніс»

Лівою рукою взятись за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вуха. Одночасно відпустити вуха і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Веселі жабенята»

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 17. «ТАЄМНИЧЕ ЖИТТЯ КОМАХ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу зі зміною швидкості за звуковим сигналом.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Команда швидконогих».

Інвентар: музичний програвач, свисток, дві-три дерев'яні палички.

Сюжет мультфільму

Ми потрапляємо у дивовижний і цікавий світ маленьких комашок. У цьому царстві різноманітних комах усе довкола діє відповідно до своїх правил і законів, за кожним учасником закріплено свою важливу роль. Діють вони тільки разом. Насичене життя комах сповнене різних подій — як успіхів, так і невдач, як радості, так і печалі. Варто лише зазирнути під листочки і травинки, як за допомогою уяви можна буде побачити безліч захопливих історій.

У центрі пригод опиняються музикант-мандрівник і коник-артист Аполлон. У країні комах всім керує справедлива бджолина королева Маргарита, однак зараз її владу захопила підступна кузина Югетт, через що в царстві комашок настав справжній хаос! І тільки відважний коник, який навіть не боєць, щоб протистояти бджолиному війську, зможе проявити всю свою кмітливість, знайти вірних друзів, з допомогою друзів повернути мир і спокій у королівство комах!

Сюжет уроку

Завдяки спільній праці та старанню створюється справжня робоча система.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- із прискоренням та уповільненням;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- зі зміною напрямку за звуковим сигналом;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- по діагоналі.

Біг:

- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- по діагоналі;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешикування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці. (Див. Урок № 16.)

Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом.

ОМВ. Стежити за ознаками втоми. У чергуванні з ходьбою.

Вправа «Вуха — ніс»

Лівою рукою взятись за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Команда швидконогих»

1-й варіант

Учні об'єднуються у 2—3 команди, які розміщуються навколо майданчика так, щоб всі все гарно бачили (можна сісти на лави). На майданчику визначають загальну стартову лінію, на яку по одному стають гравці від кожної команди. За 12—16 кроків від них малюють коло, а в ньому вміщується дерев'яна паличка.

За сигналом гравці біжать до кіл, беруть палички, стукають ними тричі по землі (підлозі), кладуть палички у кола і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді бал, другим — 2 бали тощо. Після перших гравців стають другі, треті та ін. Виграє команда, яка набрала меншу кількість балів.

2-й варіант

Гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Теоретико-методичні знання

Фізичне навантаження та реакція на них серцевих скорочень

До складу серцево-судинної системи входять кровоносні судини і головний орган кровообігу — серце. Основною функцією серцево-судинної системи є розподіл по організму крові. Серце як центральний елемент системи кровообігу — це м'язовий орган, здатний до ритмічних скорочень, що забезпечує безперервний рух крові всередині судин. Судини — це система порожнистих еластичних заповнених кров'ю трубок різної будови.

Віддаляючись від серця, судини віялоподібно поділяються на дрібніші, утворюючи зрештою капіляри. Відповідно до інтенсивності вправ в організмі людини збільшується кровоток, тобто кількість крові, яка проходить крізь систему кровообігу за одну хвилину.

Чим більше фізичне навантаження, тим більше прискорюється пульс, серце починає працювати швидше, збільшується кількість ударів серця, кров починає швидше рухатися по судинах та артеріях.

Урок № 18. «БИК ФЕРДІНАНД»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Вправляти у бігу зі зміною швидкості за звуковим сигналом.
3. Сприяти розвитку координації рухів, спритності рухливою грою «Квач».

Інвентар: музичний програвач, свисток, футбольні м'ячі, мотузка.

Сюжет мультфільму

З-поміж усіх биків Іспанії найбільшим, мужнім і міцним є Фердінанд. Однак він же і найдобріший серед своїх одноплемінників. Попри свої розміри і величезну силу він із ранніх дитячих років надавав перевагу милуватися квіточками і лежати на галявині. Фердінанд не задирака, він не любить битися на полі з іншими биками, та й жаги до пригод і подорожей у нього теж немає. Ось тільки за іронією долі саме його вибирають з-поміж усіх биків для участі у щорічному видовищному «бою биків» у Мадриді.

Звісно ж, Фердінанд абсолютно не хоче брати участь у цьому насильстві, але відстояти всі свої миролюбні переконання здорованеві буде дуже просто. Вороже налаштовані бійцівські бики й організатори видовищного заходу, а також глядачі, які прийшли на це подивитися, вимагають від головного героя неможливого — зробити це попри свої життєві переконання.

Сюжет уроку

Найголовніше — це залишатися самим собою перед обличчям будь-яких небезпек, незважаючи на всі труднощі і життєві випробування. Нехай усе довкола стає добрішим, адже змінити світ можна лише будучи тим, хто ти є!

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (11—13 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- із прискоренням та уповільненням;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- зі зміною напрямку за звуковим сигналом;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- по діагоналі.

Біг:

- із високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- по діагоналі;
- «змійкою».

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

Комплекс ЗРВ на місці з м'ячами

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — поворот ліворуч, перекласти м'яч у праву руку; 2 — в. п.; 3 — те саме, але в іншу сторону (10—12 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

2. В. п. — глибокий присід, м'яч на підлозі перед собою. 1 — піднятися, випрямитися, прогнутися, м'яч у прямих руках угору, подивитися на м'яч, відставити назад на носок ліву ногу; 2 — в. п.; 3 — те саме, але відставити праву ногу; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

3. В. п. — стійка ноги разом, м'яч в опущених руках. 1 — нахил уперед, м'яч під колінами перекласти з лівої руки в праву; 2 — в. п.; 3 — те саме, але перекласти м'яч у ліву руку; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. М'яч не губити.

4. В. п. — стійка ноги разом, м'яч в опущених руках. 1 — руки з м'ячем угору — праворуч; праву ногу відставити праворуч на носок; 2 — в. п.; 3 — те саме, але в іншу сторону; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

5. В. п. — стійка ноги разом, руки з м'ячем уперед. 1 присісти; 2 — в. п. (12 р.).

ОМВ. Спина пряма.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у лівій. 1 — підкинути м'яч угору лівою рукою, зловити — лівою; 2 — те саме, але правою рукою (10 р.).

Варіант: підкидати лівою, а ловити правою, і навпаки.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч в руці. Удари м'яча об підлогу по черзі лівою і правою рукою з просуванням уперед (4 р.).

ОМВ. Просування на декілька кроків.

Шикування в шеренгу.

Біг зі зміною швидкості за звуковим сигналом.

ОМВ. Стежити за ознаками втоми. У чергуванні з ходьбою.

Вправа «Вухо — ніс»

Лівою рукою взятись за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вух. Одночасно відпустити вуха і ніс, плеснути в долоні, змінити положення рук «з точністю до навпаки».

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Квач»

Квач говорить: «Стережися — раз, стережися — два, стережися — три». Гравці в цей час ідуть через майданчик і наближаються до мотузки, натягнутої посередині ігрового поля. За останнім словом квач перестрибує через мотузку, намагається догнати і торкнутись когось з учнів. Доторкнувшись, квач разом із ним біжить за мотузку. Гра повторюється, але квачів стає двоє. Під час гри гравці біжать до свого «дому» тільки після слів квача: «Стережися — три». Квачу дозволено ловити тільки одного гравця. За лінією дому гравців ловити не можна.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 19. «ДОЗОР ДЖУНГЛІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із різних вихідних положень.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Кульку за смугу».

Інвентар: музичний програвач, надувні кульки, свисток.

Сюжет уроку

На варті рідного лісу завжди перебуває пінгвін Моріс зі своєю чудовою командою. Моріс, щоправда, переконаний, що він зовсім не антарктична птиця, а справжній тигр — герой, якого так потребують рідні джунглі. До певного моменту йому навіть вдається дотримувати цієї думки, як і його загону більше-менш вдається захищати рідний край від можливих труднощів. Але незабаром вони мають зіткнутися з ворогом, що загрожує безпеці цих земель, армією злісних бабуїнів на чолі з підступним коалоло! Моріс зобов'язаний зібрати весь свій загін і налагодити взаємодію, щоб дати відсіч загарбникам.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ приставними кроками;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широкими кроками;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ приставними кроками правим, лівим боком;
- ☐ зі зміною напрямку за сигналом;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешукування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ (комплекс вправ ранкової гімнастики)

1. Ходьба на місці (30 с).
2. В. п. — о. с. 1 — кисті до плечей; 2 — руки вгору, стати навшпиньки; 3 — кисті до плечей; 4 — в. п. (6—8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

3. В. п. — стійка ноги разом, руки перед собою. 1 — крок правою, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою, руки в сторони; 4 — в. п. (4—6 р. кожною ногою).

ОМВ. Живіт втягнутий, спина пряма.

4. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.; 5—7 — те саме ліворуч; 8 — в. п. (4—6 р.).

ОМВ. Живіт втягнутий, спина пряма, нахил строго вбік.

5. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки вгору. 1—3 — нахил тулуба вниз; 4 — в. п. (4—6 р.).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах. Темп виконання повільний.

6. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою та оплеск долонями під нею; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (5—6 р. кожною ногою).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах, спина пряма, на опорній нозі не присідати.

7. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — в. п. (4—6 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

8. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1—4 — стрибки на правій нозі; 5—8 — стрибки на лівій; 9—12 — чотири стрибки на двох; 13—16 — чотири кроки на місці (2—4 р.).

ОМВ. Відновлення дихання після виконання стрибків.

Біг із різних вихідних положень:

- ☐ з високого старту;
- ☐ з в. п. сидючи;
- ☐ з в. п. лежачи.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні, на відстань до 5 м. З максимальною швидкістю.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—10 хв)

Рухлива гра «Кульку за смугу»

На майданчику креслять дві смуги на відстані 6—10 м. Учні об'єднуються у дві команди та за сигналом намагаються вибити надувну кульку за межі смуги однієї з команд. Хто це зробить першим, той і переміг.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Не попадися!»

Мета: удосконалювати в ігровій формі ходьбу, біг; сприяти розвитку спритності, координації рухів.

Хід гри

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

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

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

Рухлива гра «Не впусти кульку!»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; сприяти розвитку спритності, координації рухів.

Інвентар: столова ложка, кулька від пінг-понгу.

Хід гри

1-й варіант

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

2-й варіант

Грати можна у вигляді естафети, коли всі учасники об'єднані у 2—3 команди залежно від кількості учасників:

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

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Рухлива гра «Рибки»

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу; сприяти розвитку спритності, координації рухів.

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

Хід гри

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

Після цього команди виходять на ігрове поле. За сигналом учні починають ходити і бігати майданчиком, намагаючись наступити на «рибку» супротивника і завадити «зловити» свою «рибку». Дитина, чию «рибку» «зловили» (висмикнули нитку з шкарпетки), залишає гру, а «рибку» забирає учень, який «зловив».

Після завершення гри вчитель підбиває підсумки. Перемагає та команда, у якій залишилося більше «неспійманих» своїх «рибок», але більше «спійманих» чужих «рибок».

ОМВ. Під час гри не можна хпати руками гравця команди-суперника, штовхатися, наступати на ноги іншим гравцям.

Гра «Бігуни і скакуни»

Участь беруть 2 команди — «бігуни» і «скакуни». Позначають стартову лінію, де стають «скакуни». За 15—20 м від неї креслять зону завтовшки 1,5—2 м («рів»). За першим сигналом обидві команди займають певне положення

старту, за другим — прямують уперед. «Скакуни» намагаються швидше досягти «рову» і перестрибнути через нього, а «бігуни» — наздогнати бігом і схопити «скакунів». Кому вдасться це зробити — отримує бал. Потім команди міняються ролями.

Гра «Захисник фортеці»

Малюють коло діаметром 5—10 м. У його центрі креслять менше коло, у яке ставлять 3 зв'язані гімнастичні палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Обирають 1—3 «захисників фортеці», решта гравців стають за колом, їм учитель дає волейбольний м'яч. Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться в центрі кола. «Захисники» повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками і ногами та закриваючи мішень. Якщо нападаючим удається збити «фортецю», «захисники» програють і на їхнє місце призначають нових. Переможцями вважають «захисників», які найдовше обороняли «фортецю». Відбиваючи м'яч, «захисник» не має права заходити в менше коло. Збити «фортецю» можна тільки з-за лінії великого кола. Нападаючий не має права кидати м'яч декілька разів поспіль.

Гра «Вовк у рову»

Посередині ігрового майданчика креслять (позначають) «рів» (2 паралельні лінії завширшки 50—60 см). У «рові» перебувають 2 «вовки». Решта гравців — «кізки», які перебувають на одному боці «рову». За сигналом ведучого «кізки» намагаються переправитися через «рів», щоб потрапити на протилежний бік майданчика — на «пасовище». «Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в «рові». «Козу», яка прибігла до «рову», але «злякалася вовка» і не стрибнула впродовж 3 с, вважають спійманою. Такі гравці відходять у бік. Щоразу ведучий дає сигнал для початку виходу «кіз» на «пасовище». Перемагають «кози», які жодного разу не були піймані, або «вовки», які піймали найбільшу кількість «кіз».

Гра «Білі ведмеді»

Креслять невелике коло («крижина»). Решта простору — «море». Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого («білого ведмеда»). Решта гравців — «ведмежата». «Ведмідь» іде на крижину, «ведмежата» розташовуються довільно на всьому майданчику.

«Ведмідь» кричить: «Виходжу ловити!», біжить із «крижини» в «море» і починає ловити «ведмежат». Щойно піймає кого-небудь, відводить його на «крижину». Потім ловить наступне «ведмежа». Кожна пара спійманих, узявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб спійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмедю, допоможи!» «Ведмідь» підбігає і квацає пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх «ведмежат». Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає «білим ведмедем».

Згідно з правилами гри:

- пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками;
- заборонено під час ловіння хапати гравців;
- гравці, які вибігли за межі «моря», вважаються пійманими і стають на «крижину»;
- «ведмежа», оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не заквацав «ведмідь»;
- якщо «ведмідь» піймає першу пару «ведмежат», то сам більше не ловить, а тільки квацає.

Урок № 20. «А БАБА ЯГА ПРОТИ!»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із різних вихідних положень.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Горобці й горлиці».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет мультфільму

Цей трисерійний мультфільм був випущений спеціально до літніх Олімпійських ігор 1980 року. Мультфільм за своєю ідеєю нагадує «Ну, постривай!». Хитра і підступна Баба Яга капостить Мишкові, якого обрали олімпійським талісманом. Допомагають їй Коцїй Безсмертний і Змїй Горинич. У першій серії вони намагаються не випустити Мішу з лісу на Олімпіаду, але зловити його не можуть. У другій серії лиходії хочуть викрасти сувеніри для гостей міста, а в третій — намагаються перешкодити Міші запалити олімпійський вогонь.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу.

Привітання.

Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ звичайна;
- ☐ приставними кроками;
- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широкими кроками;
- ☐ перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- ☐ із високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ приставними кроками правим, лівим боком;
- ☐ зі зміною напрямку за сигналом;
- ☐ «змійкою»;
- ☐ із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ. (Див. Урок № 19.)

Біг із різних вихідних положень:

- ☐ з високого старту;
- ☐ з в. п. сидячи;
- ☐ з в. п. лежачи.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні, на відстань до 10 м. З максимальною швидкістю.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Горобці й горлиці»

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Нагадати про правила безпеки під час самостійних занять фізичними вправами.

- Заняття обов'язково починайте з розминки, а після завершення використуйте процедури, що відновлюють (теплій душ, ванна).
- Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із гартувальними процедурами, дотримувати гігієнічних умов, режиму для правильного харчування.
- Намагайтеся дотримувати фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати навантаження вправ, обсяг й інтенсивність фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності та навантаження.
- Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4—5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.
- Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.
- Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.
- Включайте вправи для розвитку всіх фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидко-силових і координаційних якостей). Це дасть змогу вам досягти успіхів.
- Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.
- Якщо ви відчули нездужання, або якісь зміни в стані здоров'я чи перевтоми, то припиніть тренування.
- Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.
- *Отримати зворотну інформацію.*

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 21. «ЛЮДИНА-МАСКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Сприяти розвитку швидкості у бігу із різних вихідних положень.
3. Удосконалювати навички швидкого бігу; сприяти розвитку швидкості і спритності рухливою грою «Пастка».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кольорова стрічка.

Сюжет фільму

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

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

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

Сюжет уроку

Донести до дітей, що не можна ображати людей просто так, аби посміятися. Не слід сміятися над тим, хто слабше. Потрібно бути доброзичливими та поважно ставитися до свого оточення.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шикування у шеренгу.

Привітання.

Організаційні вправи.

Ходьба:

- звичайна;
- приставними кроками;
- на носках;
- на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- широкими кроками;
- перекатом з п'яти на носок.

Біг:

- із високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- приставними кроками правим, лівим боком;
- зі зміною напрямку за сигналом;
- «змійкою»;
- із зупинками стрибком та у кроці.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Комплекс ЗРВ. (Див. Урок № 19.)

Біг із різних вихідних положень:

- ☐ з високого старту;
- ☐ з в. п. сидячи;
- ☐ з в. п. лежачи.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні, на відстань до 15 м. З максимальною швидкістю.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Пастка»

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

У ч и т е л ь

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

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

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 22. «ТІМОН ТА ПУМБА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Сприяти розвитку спритності «човниковим» бігом 4 × 9 м.
4. Виховувати увагу, кмітливість; вправляти у стрибках на обох ногах рухливою грою «Тімон та Пумба».

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

Сюжет мультфільму

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

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

Сюжет уроку

Дітям потрібно здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- на носках;
- на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- з різними положеннями рук;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- широким кроком;
- перекатом з п'яти на носок;
- по діагоналі;
- зі зміною частоти та довжини кроку;
- з прискоренням та уповільненням;
- зі зміною напрямку за сигналом.

Біг:

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

- «змійкою»;
- по діагоналі.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

III. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

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

ОМВ. Спина пряма (16 р.).

2. «Нахили вперед».

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

ОМВ. Ноги не згинати (8 р.)

3. «Повороти тулуба».

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

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

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

ОМВ. Ноги не згинати (по 8 р.).

5. «Присідання».

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

ОМВ. 15 р.

6. Схресні стрибки.

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

«Човниковий» біг 4 × 9 м.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Тімон та Пумба»

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

Пумби гарно всі стрибають
І мурашечок шукають! —

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

На слова:

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

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

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

«Тімони» наздоганяють «Пумб».

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 23. «ХОРОБРЕ СЕРЦЕ. ЗМОВА В КОРОЛІВСТВІ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити різновиди ходьби та бігу.
3. Сприяти розвитку спритності «човниковим» бігом 4 × 9 м.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Повінь».

Інвентар: музичний програвач, свисток, кубики.

Сюжет мультфільму

У Королівстві Металобрухту настали складні часи. З фінансами скрутно, тому король вирішив вигнати з роботи всіх лицарів, які становлять армію країни. Він упевнений, що таким способом можна поповнити порожню державну скарбницю, а із захистом держави впорається поліція. Коли всіх вартових королівства зв'язали та ув'язнили, шеф поліції зі своїми підданими відчули владу в своїх руках і захопили Металобрухт. Лицар Расті, один з останніх, хто вижив, готовий на багато чого, аби повернути все на свої місця. Разом із друзями він переживе багато пригод, щоб урятувати Металобрухт від свавілля поліції.

Сюжет уроку

Діти мають зрозуміти, що слід цінувати та захищати свою Батьківщину.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу.

Привітання.

Організаційні вправи.

Ходьба:

- ☐ на носках;
- ☐ на п'ятах;
- ☐ з високим підніманням стегна;
- ☐ із закиданням гомілок;
- ☐ у напівприсіді;
- ☐ у присіді;
- ☐ з різними положеннями рук;
- ☐ на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- ☐ широким кроком;
- ☐ перекатом з п'яти на носок;
- ☐ по діагоналі;
- ☐ зі зміною частоти та довжини кроку;
- ☐ з прискоренням та уповільненням;
- ☐ зі зміною напрямку за сигналом.

Біг:

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

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

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

ОМВ. Спина пряма (16 р.).

2. «Нахили вперед».

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

ОМВ. Ноги не згинати (16 р.).

3. «Повороти тулуба».

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

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

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

ОМВ. Ноги не згинати (по 16 р.).

5. «Присідання».

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

ОМВ. 15 р.

6. Схресні стрибки.

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

«Човниковий» біг 4 × 9 м.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Повінь»

Гравці утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учнів — «вартовий» — ходить усередині кола, сторожує і зненацька вигукує: «Повінь! Рятуйтеся!». У цей час усі гравці розбігаються, шукаючи собі місце для порятунку. Знайшовши прихисток, гравці перебігають туди-сюди, а «вартовий» намагається їх зловити. Той, кого спіймали, стає «вартовим».

Вправа на релаксацію «Лимон»

Мета: досягти стану спокою.

Хід гри

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 24. «ПРОФЕСІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

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

Інвентар: музичний програвач, свисток, кубики.

Сюжет уроку

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

(До гри) Робота цих людей завжди була непростою. За службовим обов'язком доводиться деколи мати справу з різними запеклими негідниками. Не буває нічого гіршого, ніж скупчення нещадних голодних зомбаків! І щоб місто спало спокійно, їхній обов'язок: знищити всіх монстрів. Якщо зомбі-апокаліпсис настане і в нашому місті, то хто протистоятиме ходячим мерцям?

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба:

- на носках;
- на п'ятах;
- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілок;
- у напівприсіді;
- у присіді;
- з різними положеннями рук;
- на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи;
- широким кроком;
- перекатом з п'яти на носок;
- по діагоналі;
- зі зміною частоти та довжини кроку;
- з прискоренням та уповільненням;
- зі зміною напрямку за сигналом.

Біг:

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

- «змійкою»;
- по діагоналі.

ОМВ. Дозування та зміст на розгляд учителя.

Перешиккування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Комплекс ЗРВ на місці (виконувати чітко під рахунок)

1. «Змах руками».

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

ОМВ. Спина пряма (16 р.).

2. «Нахили вперед».

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

ОМВ. Ноги не згинати (16 р.).

3. «Повороти тулуба».

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

ОМВ. Без різких рухів (8 р.).

4. «Мах ногою».

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

ОМВ. Ноги не згинати (по 16 р.).

5. «Присідання».

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

ОМВ. 20 р.

6. Схресні стрибки.

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

«Човниковий» біг 4 × 9 м.

ОМВ. Забігами по 2—3 учні.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі»

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

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 25. «МАЛЕНЬКИЙ ВЕЛИКИЙ ГЕРОЙ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати стройових вправ: перешикування уступами.
2. Навчати долати перешкоди лазінням, перелазінням та підповзанням проходженням смуги із 3—5 перешкод.
3. Сприяти розвитку спритності естафетою «Вершники».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкоди для підлізання, перелізання та лазіння; каремати, 3 обручі, 5—6 фішок або кеглів, дуги для підлізання, 2 великі м'ячі (футболи), прапорці.

Сюжет мультфільму

Давньокитайська культура зберігає багато таємничого і загадкового, зокрема артефакти неймовірної сили. Кожен із них у злих руках може призвести до світового колапсу або до інших страшних подій. Один такий (Сувій Будди) знаходиться у величезному мегаполісі Нью-Йорк. Легендарне місто, де живуть мільйони людей, їздять тисячі машин і щодня відбувається безліч подій.

Далеко від цього місця живе маленька мавпочка Санні. У своєму зоопарку він тільки й бачить, що свою невелику клітку, інших мавпочок і людей, які прийшли на них подивитися. Санні занадто тісно в цьому місці, він мріє про Нью-Йорк.

Одного разу випадок таки допоміг малюкові втілити мрію в життя. Як і належить, мета його фантазій виявилася зовсім не такою, якою він уявляв. Санні повинен урятувати Нью-Йорк від небезпечного Короля Демонів і стати справжнім Великим Героєм.

Сюжет уроку

Для досягнення мети потрібно мати силу волі, бажання та докладати багато зусиль, аби здійснити її або зробити добрий учинок.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

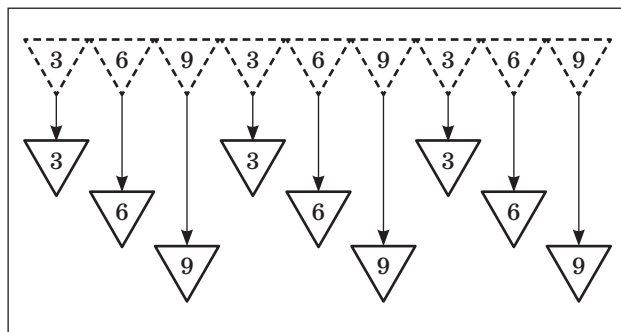
Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9—6—3 на місці.

Після попереднього розподілу по 3—6—9 учитель дає вказівки, які дії необхідно буде виконати учням: «Треті номери роблять три кроки вперед, шості номери — шість, дев'яті — дев'ять». Педагог подає команду: «На завдання кроком — РУШ!».

Учні перешиковуються на визначену кількість кроків під рахунок, який залежить від кількості кроків, що виконують (якщо найбільша кількість кроків дев'ять, то рахунок буде до десяти, тобто на рахунок більше для того, щоб приставити ногу).



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс, обертання головою. 1—4 — праворуч; 5—8 — ліворуч.

ОМВ. 8 р. Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.

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

ОМВ. 10 р. Виконувати поштовхами.

3. В. п. — стоячи, ноги разом, руки на пояс, нахили тулуба вперед. 1—3 — пружні нахили вперед; 4 — нахил назад.

ОМВ. 8 р. Ноги не згинати.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба. 1 — праворуч; 2 — ліворуч.

ОМВ. 8 р. Руки не опускати.

5. В. п. — упор присівши. 1 — стрибком в упор лежачи; 2 — стрибком набути в. п.

ОМВ. 5 р. В упорі лежачи — тулуб прогнути.

6. В. п. — випад вперед правою ногою, руки за головою. 1—3 — пружні рухи вгору — униз; 4 — стрибком зміна положення ніг.

ОМВ. 10 р. Виступи робити якомога далі вперед, із найбільшою амплітудою рухів угору — униз.

7. В. п. — широка стійка ноги нарізно, сід на праву ногу, руки за голову. 1—3 — пружні рухи вгору — униз; 4 — присісти на ліву ногу; 5—8 — те саме на другу ногу.

ОМВ. 10 р. Рухи з великою амплітудою.

8. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба до правої ноги; 2 — нахил усередину; 3 — нахил до лівої ноги; 4 — в. п.

ОМВ. 8 р. Ноги не згинати.

9. В. п. — о. с. 1—7 — пружні нахили із захопленнями за гомілки, притягуючись до прямих ніг; 8 — в. п.

ОМВ. 3 р. Голову нахилити вперед, коліна не згинати.

Смуга перешкод:

- біг по прямій;
- стрибки із обруча в обруч (застрибуючи однією ногою);
- пролізання крізь 3 обручі;
- оминання фішок «змійкою»;
- підповзання під дугами;
- перелізання через перешкоду заввишки до 100 см.

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. По одному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Естафета «Вершники»

Об'єднати учнів класу у 2 команди. Учасники кожної команди сідають на великі м'ячі. За сигналом перші з команди починають скакати на них до прапорців, а назад повертаються бігом, передаючи естафету наступному в команді. Перемагає та команда, яка найшвидше пройде цю естафету.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 26. «ДОБРІ СПРАВИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: перешикування уступами.
2. Вправляти у доланні перешкод лазінням, перелазінням та підповзанням проходженням смуги із 3—5 перешкод.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Ловіння мавп».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкоди для підлізання, перелізання та лазіння; каремати, 3 обручі, 5—6 фішок або кеглів, дуги для підлізання, інвентар для ігор.

Сюжет мультфільму

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

Сюжет уроку

Дітям потрібно здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

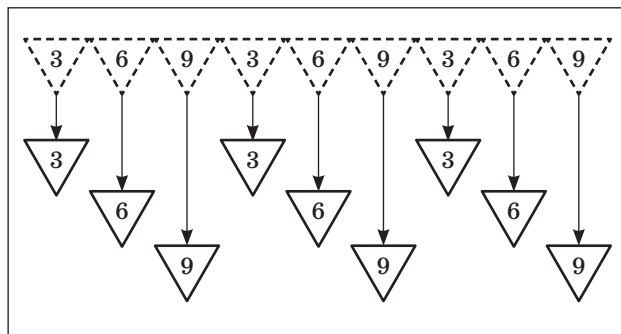
ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9—6—3 на місці.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці. (Див. Урок № 25.)

Смуга перешкод:

- біг по прямій;
- стрибки із обруча в обруч (застрибуючи однією ногою);

- пролізання крізь 3 обручі;
- оминання фішок «змійкою»;
- підповзання під дугами;
- перелізання через перешкоду заввишки до 100 см.

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. По одному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Ловіння мавп»

Учнів об'єднують у дві групи — «мавп» і «ловців». «Мавпи» надягають маски, а «ловці» зав'язують на голові хустки. «Мавпи» розташовуються на одному боці майданчика, на якому є гімнастичні лави, «ловці» — на іншому. Перед грою «ловці» домовляються між собою, які рухи вони виконуватимуть, потім виходять на середину майданчика та демонструють їх. Коли «ловці» відійдуть назад, «мавпи» злазять із «дерев» (гімнастичних лав) і наближаються до того місця, де стояли «ловці», та наслідують їхні рухи. За сигналом ведучого «мавпи» біжать до «дерев» і залазять на них. «Ловці» намагаються піймати тих, хто не встиг залізти на «дерево», і ведуть пійманих до себе. Перемагає команда, яка піймає більше «мавп».

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

Мета: досягти оптимального емоційного стану.

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

ОМВ. Вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі.

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 27. «ЕПОХА ДИНОЗАВРІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Закріпити організаційні вправи: перешикування уступами.
2. Вправляти у доланні перешкод лазінням, перелазінням та підповзанням проходженням смуги із 3—5 перешкод.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Динозаврик».

Інвентар: музичний програвач, свисток, перешкоди для підлізання, перелізання та лазіння; каремати, 3 обручі, 5—6 фішок або кеглів, дуги для підлізання.

Сюжет уроку

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

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

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9—6—3 на місці.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ на місці. (Див. Урок № 25.)

Смуга перешкод:

- біг по прямій;
- стрибки із обруча в обруч (застрибуючи однією ногою);
- пролізання крізь 3 обручі;
- оминання фішок «змійкою»;
- підповзання під дугами;
- перелізання через перешкоду заввишки до 100 см.

ОМВ. Чітке пояснення завдання. Страхування. Допомога. По одному.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Динозаврик»

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухлива гра «Двобій із ракетками»

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

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

Перемагає той, хто візьме кубик із ракетки супротивника.

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

Грати можна командами.

Рухлива гра «Квач ногами»

Учасники гри беруться за руки, утворюючи коло. Ведучий стоїть у колі й намагається наступити на ногу якомусь гравцеві. На чію ногу наступили, той стає ведучим.

Рухлива гра «Точний розрахунок»

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

Рухлива гра «Стінка на стінку»

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

Рухлива гра «Притисни ноги до грудей»

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

Урок № 28. «НЕЙМОВІРНА ІСТОРІЯ ПРО ГІГАНТСЬКУ ГРУШУ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами.
2. Вправляти у стрибках зі скакалкою на обох ногах.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Переправа через річку».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похилі гімнастичні лави, гімнастичні скакалки; 4 дошки (завдовжки 2—3 м, завтовшки 10—30 мм).

Сюжет мультфільму

Уявіть себе в прекрасному сонячному місті, розташованому на березі моря. Там живуть кращі друзі слоник Себастьян і котик Мітч. Одного разу їм пощастило дістати з води пляшку з посланням від їхнього бургомістра. З листа друзі дізнались, що той опинився на таємничому острові. Щоб до нього дістатися, доведеться зустрітися з піратами, жадливим драконом і з дуже страшною примарою. Разом із посланням у пляшці було зернятко. Себастьян і Мітч посадили його, а наступного ранку отримали груші величезного розміру. Вони разом із лікарем Глюкозою використовують фрукт як корабель, щоб знайти бургомістра.

Сюжет уроку

Дітям потрібно пояснити, що жодна перепона не може зупинити їх на шляху до своєї мети.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ЗРВ у русі

ОМВ. За напрямним «змійкою» з інтервалом у 3 кроки. Одночасний спосіб виконання.

1. В. п. — руки на пояс. 1—4 — на кожен крок нахил голови ліворуч — праворуч (8 р.). **ОМВ.** Крок правою — нахил праворуч, лівою — ліворуч.
2. В. п. — кисті до плечей. 1 — руки вперед; 2 — в. п.; 3 — в сторони; 4 — в. п. (8 р.). **ОМВ.** Пальці рук прямі, лікті не опускають.
3. В. п. — те саме. 1 — права рука вгору, ліва в сторону; 2 — в. п.; 3 — ліва вгору, права в сторону; 4 — в. п. (10 р.). **ОМВ.** Пальці разом.
4. В. п. — руки попереду. 1—4 — колові обертання руками вперед; 5 — 8 — те саме назад (8 р.). **ОМВ.** Пальці в кулак, амплітуда максимальна, темп виконання середній.
5. В. п. — зігнуті руки перед грудьми. 1—2 — пружні відведення рук назад; 3—4 — те саме прямими (8 р.). **ОМВ.** Лікті не опускають, погляд уперед.
6. В. п. — руки на пояс. 1 — крок лівою, поворот ліворуч; 2 — крок правою, поворот праворуч (8 р.). **ОМВ.** Рухи пружні.
7. В. п. — пальці вниз «в замок». 1—4 — на кожен крок нахил уперед до виставленої ноги (8 р.). **ОМВ.** Ноги прямі, нахили максимальні.
8. В. п. — те саме. 1 — випад лівою, руки вгору; 2 — випад правою, руки вгору (8 р.). **ОМВ.** Руки прямі, спина рівна. Під рахунок.

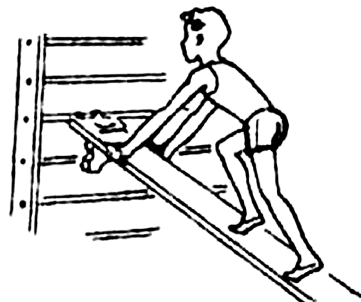
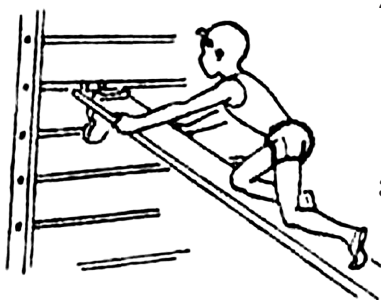
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами.

Лазіння по гімнастичній лаві в упорі присівши й стоячи навколішки однойменним (рух лівою ногою сполучається з рухом лівою рукою або правою ногою й правою рукою) і різнойменним (рух лівою ногою сполучається з рухом правою рукою й навпаки) способами.

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

Послідовність навчання



1. Набути на підлозі положення упору присівши й упору стоячи навколiшки.
2. Те саме, але на гімнастичних лавах, поставлених паралельно одна одній. Учні по 5 чоловік шикуються біля кожної лави обличчям до неї на рівній відстані одне від одного. За командою вчителя сідають зверху на неї, захоплюють руками край лави й, опираючись на руки, ставлять по черзі ноги на лаву, навчаючи положення упору присівши й упору стоячи навколiшки (повторювати кожне положення 2—3 р.). Вправу виконувати фронтально всім класом.
3. Лазіння по горизонтальних лавах в упорі присівши однойменним способом. Учні шикуються в колону по одному до вузької сторони кожної з 4—5 лав. За командою вчителя учні, які стоять першими в колонах, опираються руками об краї лави й починають пересуватися. Щойно перші учні просунуться на 1—2 м уперед, починають лізти другі й так далі поточковим способом. Учень, який закінчив вправу, встає позад своєї колони.
4. Те саме різнойменним способом.
5. Те саме, що й вправи 3, 4, але в упорі стоячи навколiшки.
6. Те саме, що й вправи 3, 4, 5, але по похилих (під кутом 45°) лавах. Для виконання цих вправ необхідно лави закріпити для підвішування їх до гімнастичної стінки.

Типові помилки: неправильна координація рухів руками й ногами.

Стрибки зі скакалкою на обох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Техніка стрибків зі скакалкою.

В. п. — ноги злегка зігнуті в колінах, ступні разом, п'яти відірвані від підлоги, тулуб і голова розташовані прямо, руки розвернуті передпліччями в сторони (передпліччя майже паралельні підлозі), а лікті розташовані близько до тулуба або торкаються його. Ручки або кінці скакалки необхідно тримати без напруження. Обертають скакалку кистями. Чим інтенсивніше працюють кисті, тим швидше обертається скакалка. Під час виконання стрибків тулуб має залишатися прямим, що дає змогу вільно і рівно дихати. Дивитися необхідно прямо перед собою. Якщо дивитися в підлогу, то голова мимоволі опускається вниз. Спрацьовує так званий шийний рефлекс (голова опускається вниз — спина згинається, голова піднімається вгору — спина прогинається). Слід домагатися легкого і м'якого виконання стрибків. Ніколи не приземлятися на всю стопу. Приземлятися, злегка зігнувши коліна. Ноги під час стрибків повинні залишатися практично в одному і тому самому положенні, лише амортизуючи приземлення. Достатньо підстрибнути так, щоб скакалка могла пройти під ногами. Обидві стопи мають увесь час приземлятися на одне і те саме місце.

Характерні помилки під час стрибків зі скакалкою:

- приземлення на всю стопу;
- зайві рухи ногами в стрибку (сильне згинання ніг, підтягування колін угору);
- руки випрямлені в ліктях (лікті далеко від тулуба);
- обертання скакалки передпліччями або руками від плеча;
- нахил голови вперед.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Переправа через річку»

Для гри потрібно мати 4 дошки (завдовжки 2—3 м, завтовшки 10—30 мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два «пароми» для переправи через «річку» (завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя, кожна команда розміщується на своєму «паромі» та переставляє (пересуває вперед) свій «паром». Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій «паром» і пересувають перший «паром» уперед. Гра завершується, коли команда «переправилась» на протилежний берег через річку».

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 29. «ОЛЕКСАНДР УСИК»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами.
2. Вправляти у стрибках зі скакалкою на обох ногах.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Пересувний ринг».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похилі гімнастичні лави, скакалки, канат або товста мотузка 3—5 м, м'яч.

Сюжет уроку

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

Дітям потрібно здогадатись, кому присвячений урок.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ЗРВ у русі. (Див. Урок № 28.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами

ОМВ. Лава встановлена під кутом 45 град. Виконувати по черзі. Страхування.
Виправляти помилки. (Див. Урок № 28.)

Стрибки зі скакалкою на обох ногах, обертаючи скакалку вперед

ОМВ. (Див. техніку стрибків в Уроці № 28.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Пересувний ринг»

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

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

У фінальній боротьбі між переможцями виявляють кращого.

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ (на розгляд учителя)

Рухлива гра «Донеси мішечок»

Мета: сприяти розвитку витривалості і координації рухів.

Інвентар: 4—5 невеликі мішечки, наповнені піском.

Хід гри

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 5—8 м. Учитель ставить перед учнями завдання: пройти з мішечком на голові від однієї до іншої лінії. На початку гри швидкість руху несуттєва, але учень, який упустив мішечок під час руху, залишає гру. Після трьох-чотирьох таких переходів учитель відзначає дітей, які жодного разу не загубили свій мішечок, а також підбадьорює інших.

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

Рухлива гра «Дійди до середини»

Мета: сприяти розвитку спритності; зміцнювати м'язи рук.

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

Хід гри

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

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

Варіанти гри

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

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

Рухлива гра «Спутані коні»

Мета: сприяти розвитку витривалості; зміцнювати кістково-м'язовий апарат ніг.

Інвентар: прапорці, стійки.

Хід гри

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

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

Урок № 30. «КОРПОРАЦІЯ МОНСТРІВ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Закріпити лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами.
2. Вправляти у стрибках зі скакалкою на обох ногах.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «У річку, гоп!».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похилі гімнастичні лави, скакалки, хустинка або пов'язка на руку.

Сюжет мультфільму

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

Сюжет уроку

Дітям потрібно здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

ЗРВ у русі. (Див. Урок № 28.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Лазіння по похилій лаві однойменним та різнойменним способами

ОМВ. Лава встановлена під кутом 45 град. Виконувати по черзі. Страхування. Виправляти помилки. Можна провести у вигляді естафети. (Див. Урок № 28.)

Стрибки зі скакалкою на обох ногах, обертаючи скакалку вперед

ОМВ. Техніку стрибків описано в уроці № 28.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «У річку, гоп!»

Учні шикуються у дві шеренги одна проти одної на відстані 3—5 метрів.

Учитель подає команду:

- У річку гоп! — усі стрибають уперед.
- На берег гоп! — усі стрибають назад.

Часто педагог повторює однакову команду декілька разів. Тоді всі залишаються на місці.

Наприклад:

- У річку гоп! — усі стрибають уперед.
- У річку гоп! — усі стоять на місці.

Хто стрибнув, той припиняє гру. Гра триває до останнього гравця.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Комплекс ЗРВ на місці для виправлення сколіотичної постави

1. В. п. — стійка ноги нарізно. Колові рухи руками: 4 р. вперед, 4 р. назад (10—12 р.).

ОМВ. Спина пряма.

2. В. п. — ноги на ширині плечей, пальці рук переплетені за спиною. 1—2 — підвестися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3—4 — в. п. (видих) (10—12 р.).

3. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки в сторони. Повороти тулуба праворуч — ліворуч (по 20 р. у кожную сторону).

ОМВ. Не відривати п'яти від підлоги.

4. В. п. — стійка ноги нарізно. Почергові нахили в сторони по 1 р. (по 20 р. у кожную сторону).

ОМВ. Нахил ліворуч: ліва рука за спиною рухається праворуч, права рука над головою рухається ліворуч. Нахил праворуч: права рука за спиною рухається ліворуч, ліва рука над головою рухається праворуч. Дивитись прямо, тулуб не повертати.

5. В. п. — стоячи на одній нозі, другою виконувати вільні махові рухи вперед — угору — назад — угору з максимальною амплітудою (20 рухів кожною ногою).

ОМВ. Не торкаючись підлоги. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз. Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів (10 р.).

ОМВ. Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до підлоги. Нахил назад: руки відвести в сторони — уверх — назад, подивитися вверху.

7. В. п. — стоячи на одній нозі, другою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, праворуч і ліворуч, по 4 р. у кожную сторону (10—12 р.).

ОМВ. Не торкаючись підлоги.

8. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — о. с. (8—10 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

9. В. п. — широка стійка ноги нарізно, нахил тулуба уперед, руки в сторони (по 20 р. у кожную сторону).

ОМВ. «Млин».

10. В. п. — упор лежачи. 1 — опускаючи таз, прогнутись, подивитись догори; 2 — підняти таз, подивитись на коліна (10—12 р.).

ОМВ. Темп виконання середній. Руки не згинати.

11. В. п. — упор лежачи позаду. 1 — підняти таз, прогнутись, подивитись назад; 2 — в. п. (10—12 р.)

ОМВ. Темп виконання середній.

12. В. п. — упор лежачи. Плавні, але досить швидкі, рухи тазом униз — уверх таким чином, щоб пальці ніг на 1—2 см відривались від опори (підстрибували) (10 р.).

ОМВ. Амплітуда — 10—15 см.

Урок № 31. «РОЗВІДКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Навчити лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами.
3. Вправляти у ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Вартові й розвідники».

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

Сюжет уроку

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

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

Перешукування у 3 шеренги раніше вивченими способами.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Комплекс ЗРВ із прапорцями на місці

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

ОМВ. Темп виконання повільний (8 р.). Руки не згинати, схрещувати над головою, ноги з місця не зрушувати.

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

ОМВ. Руки і ноги не згинати. Темп виконання повільний (8 р. кожною ногою).

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

ОМВ. Ноги напружені, нерухомі. Руки на рівні плечей (8 р. у кожную сторону).

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

ОМВ. Присідаючи, коліна розвести в сторони, тулуб тримати вертикально, голову не нахилати вперед, руки не згинати. Темп виконання середній (15 р.).

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

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

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

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

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

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

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

ОМВ. 32 р. Ходьба на місці.

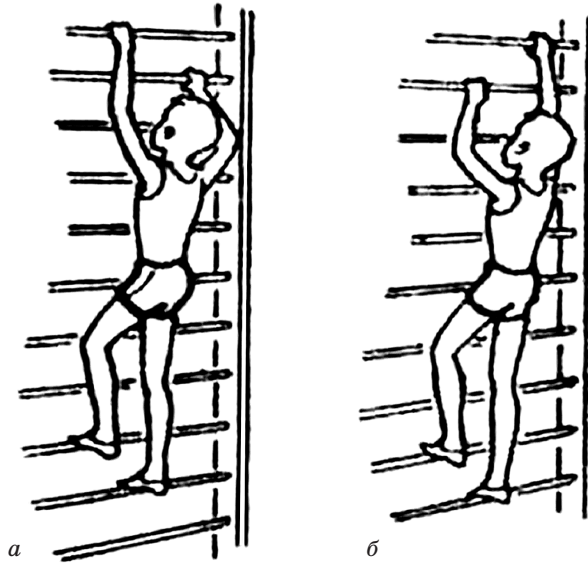
Шикування в одну шеренгу.

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

ОМВ. За сигналом «Час!» учні біжать на іншу сторону зали до шведської стінки і залазять на неї. За сигналом «Відбій!» — злазять.

Лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами

Техніка виконання. По гімнастичній стінці, так само як і по гімнастичних лавах, лазять угору й униз однойменним (рис. а) і різнойменним (рис. б) способами, а також ліворуч і праворуч приставними кроками, по діагоналі. Під час лазіння дивитися на місце перехоплення рук.



Послідовність навчання

1. Довільне лазіння вгору й униз.
2. Лазіння вгору, наступаючи на кожну рейку по черзі двома ногами.
3. Імітація рухів рук і ніг на підлозі для лазіння однойменним способом.
4. Лазіння по стінці вгору й униз однойменним способом.
5. Імітація рухів рук на підлозі для лазіння різнойменним способом.
6. Лазіння по стінці вгору й униз різнойменним способом до певної висоти.
7. Лазіння ліворуч й праворуч. Вправу виконують приставними кроками зі змінною перестановкою вбік однойменної ноги й руки. Спочатку пересуваються, стоячи на нижній рейці по 2—3 прольотах, потім по всій довжині стінки. Після цього лазять на більшій висоті (до 5—6-ї рейки).

Правила безпеки

1. Підхід до снарядів і відхід від них, початок виконання вправ і закінчення їх повинні бути пояснені та показані з граничною точністю, особливо вправ, що мають впливати на формування постави.
2. Для проведення лазіння учні об'єднуються у групи за кількістю наявних прольотів гімнастичної стінки.

3. Кожна група шикується в колону по одному і займає місце проти прольоту гімнастичної стінки.
4. Спочатку вправи виконують у групах. Перша група виконує вправу, а решта спостерігають.
5. Пізніше, коли діти набудуть навички, навчатися організовуватися, учитель проводить вправи потоком, але з дотриманням визначених інтервалів.

Підготовчі вправи

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

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

Стрибки по «купинах»

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

Шиккування перед гімнастичними лавами.

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

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

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

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

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Вартові й розвідники»

Гравці об'єднуються у 2 команди — «вартових» і «розвідників» — і шикуються в шеренги вздовж двох протилежних сторін майданчика на відстані 8—10 м одна від одної.

Перед носками гравців накреслено лінії. Посередині майданчика на однаковій відстані від команд намальовано коло, у яке кладуть м'яч або інший предмет. Команда «розвідників» має забирати м'яч, а команда «вартових» повинна його охороняти. За сигналом двоє гравців, «розвідник» і «вартовий» (по одному з кожної команди), вибігають на середину майданчика до м'яча. «Розвідник» має винести м'яч до себе. «Вартовий» стежить за ним і квацає його, якщо той схопить м'яч. Щоб відвернути увагу «вартового», «розвідник» робить різні рухи. «Вартовий» зобов'язаний наслідувати його рухи і водночас стежити за м'ячем. Якщо «розвідник» схопить м'яч, «вартовий» намагається його піймати і «полонити». Якщо «вартовий» не піймає «розвідника» з м'ячем, то сам «іде в полон» і стає в чужу шеренгу з лівого флангу. Кожен «полонений» стає зі своїм переможцем на лівому фланзі шеренги або осторонь від шеренги. Гра триває до тих пір, поки не переграють усі «вартові» та «розвідники».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Теоретико-методичні знання

Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави

Оптимальний руховий режим — найважливіша умова здорового способу життя. Його основою є систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Режим має не тільки оздоровче, але і виховне значення. Дотримання його виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дає змогу раціонально використовувати години, хвилини свого часу, що значно розширює можливість різнобічного і змістовного життя. Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати у першу чергу витривалість у сполученні із загартовуванням, що забезпечить зростаючому організму надійний захист проти багатьох хвороб. Спосіб досягнення гармонії один — систематичне виконання фізичних вправ. Однак не всі рухові дії, які виконуються у побуті, навчанні та процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що добирають спеціально для впливу на різні органи і системи для розвитку фізичних якостей, корекції дефектів постави. При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвивальну гімнастику. Не можна виконувати фізичні вправи у разі вираженого серцебиття, запаморочення, головного болю. Не слід займатися одразу після хвороби. Потрібно витримати визначений період, щоб функції організму відновилися — тільки тоді фізичні вправи є корисними.

Орієнтовні складові рухового режиму учня 3-го класу:

- ранкова гімнастика з повітряними й водними процедурами — 20 хв (7:10—7:30);
- прогулянка дорогою до школи — 30 хв (7:50—8:20);
- гімнастика до занять — 5—6 хв (8:20—8:26);
- фізкультхвилинки на уроках — 5—8 хв;
- ігри й розваги на рухливих перервах (30 хв) чи під час «години здоров'я» (45 хв);
- заняття фізичними вправами у групі продовженого дня — 45—60 хв;
- фізкультпаузи під час самопідготовки — 5—10 хв;
- вечірня прогулянка з іграми й розвагами — 1,5 год (17:30—19:00).

Учням 3-го класу необхідно перебувати на свіжому повітрі 3,5—4 год, спати 10—11 год на добу.

Руховий режим доповнюється уроками фізичної культури, участю у спортивних змаганнях, днях здоров'я і спорту, заняттями у спортивних секціях.

Формування правильної постави школяра залежить насамперед від раціонального режиму; умілого чергування праці та відпочинку, сну, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, виконання фізичних вправ і загартовування організму.

У руховому режимі передбачають також заняття коригувальними вправами. За відсутності профілактичних і корекційних заходів, викривлення постави ускладнюється й може перейти в сколіотичну хворобу.

Урок № 32. «ТРИО В ПІР'І»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Вправляти в ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
3. Повторити лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами.
4. Сприяти розвитку спритності та навичкам пересувань рухливою грою «Гуси-лебеді».

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

Сюжет мультфільму

Горобець Річард вилупився з яйця вже сиротою. Його всиновити лелеки, які виростили його з твердим переконанням, що він не горобець, а також лелека, просто не схожий на всю свою родину. Але перед зимовою міграцією у теплі краї тато з мамою розповіли йому правду і пояснили, що Річард не може летіти разом із ними, адже може не витримати цю подорож. Річард абсолютно спантеличений. Він не хоче бути слабким горобцем, а хоче летіти до Африки за тими, хто його любить, тому він сповнений рішучості вирушити у самотійну подорож. Разом із ним дорогу розділити готові Сова Ольша і папужка Кікі, який мріє виступити на фестивалі в Сан-Ремо.

Сюжет уроку

Дітям необхідно зрозуміти, що немає нічого неможливого, якщо наполегливо працювати над собою, можна досягти висот.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Стрибки:

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

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

Перешикування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

Лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами
(Див. Урок № 31.)

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

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

Стрибки по «купинах»

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

Шиккування перед гімнастичними лавами.

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

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

— Переставляйте швидко ноги!

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

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

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Гуси-лебеді»

На одній стороні майданчика — «будинок гусей», на іншій — «вовче лігво». Один із гравців — «вовк», а решта — «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «будинком».

Після слів педагога «Гуси-лебеді в поле!» — діти вибігають на майданчик. Учитель каже: «Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою!», діти хором питають: «Що він там робить?»

Педагог відповідає: «Гусей скубе». — «Яких?» — знову запитують діти. — «Сіреньких та біленьких, тікайте швидко додому».

«Гуси» тікають до свого дому. «Вовк» вибігає зі свого «лігва» і ловить «гусей», після чого гра починається знову.

ОМВ:

- а) Спіймані «гуси» пропускають одну чергу виходу «гусей» у «поле»;
- б) коли піймано 4—5 «гусей», призначають нового «вовка»;
- в) «вовк» не має права ловити «гусей» за лінією;
- г) «вовк» може вибігати з «ями» тільки після слів: «Тікайте швидше додому».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 33. «ЕВЕРЕСТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Вправляти в стрибках по «купинах».
2. Вправляти в ходьбі по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком.
3. Закріпити лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами.
4. Удосконалювати навички бігу, розвивати орієнтування в просторі, кмітливість, сміливість рухливою грою «Горішки».

Інвентар: музичний програвач, свисток, гімнастична стінка, гімнастичні лави, прапорці, обручі.

Сюжет мультфільму

Йоті тікає з лабораторії в Шанхаї, що належить багатому бізнесмену Бернішу, який хоче довести існування цих створінь. Неподалік живе школярка Лу — юна скрипалька, яка хоче відвідати найкрасивіші місця світу. Для цього дівчинка багато працює, щоб накопичити грошей на подорожі. Коли вона дуже втомлюється, то піднімається на дах свого будинку. В один із таких днів вона несподівано зустрічає там дитинча снігової людини — йоті.

Лу дізнається, що її новий друг родом з Євересту, де живе його сім'я. Він дуже хоче повернутися додому, але не знає як. Дівчинка називає йоті на честь цієї гори і зі своїми друзями вирішує допомогти йому. Разом герої вирушають у дивовижну подорож. Їх переслідують учені та бізнесмен Берніш, але завдяки надзвичайним здібностям йоті та силі природи їм вдається випередити переслідувачів.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Стрибки:

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

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

Перешикування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

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

Шиккування в шеренгу.

Лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами.

(Див. Урок № 31.)

— За командою «Ніч!» залазьте на дерева.

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

Стрибки по «купинах»

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

Шиккування перед гімнастичними лавами.

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

Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком

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

— Вчені та Берніш нас наздоганяють! Тікаймо! Переставляйте швидко ноги!

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

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Горішки»

Креслять коло посередині майданчика — «садок». За «садком» — «хатка» для господаря. За сигналом учні біжать до «садка», імітують зривання та збирання горіхів, співаючи:

Рвемо, рвемо горішечки,
Не боїмось тебе, панцю, ані трішечки.
Пан за горою, а ми за другою.
Дзень, дзень! Нема пана цілий день.

Зненацька з'являється «господар», який починає наздоганяти учнів. Гра триває, доки «господар» не впіймає всіх, окрім найспритнішого.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Комплекс вправ ранкової гімнастики

1. Ходьба на місці (1 хв).
2. В. п. — о. с. 1 — руки до плечей; 2 — руки вгору, стати навшпиньки; 3 — руки до плечей; 4 — в. п. (8 р.)
ОМВ. Темп виконання повільний.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед собою. 1 — крок правою, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою, руки в сторони; 4 — в. п. (6 р. кожною ногою).
ОМВ. Живіт втягнутий, спина пряма.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.; 5—7 — те саме ліворуч; 8 — в. п. (6 р.).
ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма, нахил строго вбік.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—3 — нахил тулуба вниз; 4 — в. п. (6 р.).
ОМВ. Не згинати ноги в колінах. Темп виконання повільний.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою та оплеск долонями під нею; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (8 р. кожною ногою).
ОМВ. Не згинати ноги в колінах, спина пряма, на опорній нозі не присідати.
7. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — в. п. (6 р.).
ОМВ. Темп виконання середній.
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—4 — стрибки на правій нозі; 5—8 — стрибки на лівій; 9—12 — чотири стрибки на двох; 13—16 — чотири кроки на місці (2—3 р.).
ОМВ. Відновлення дихання після виконання стрибків.

Урок № 34. «ПРИГОДИ ШРЕКА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і на-
впаки.
2. Навчати ходьби на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості, уважності рухливою грою «Шрек ловить
комахи».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава, гімнастична стінка,
низька колода або гімнастична лава, саундтреки із мультфільму «Шрек».

Сюжет уроку

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу та стрибків

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

Перешиккування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс ЗРВ на місці

1. Ходьба на місці (30 с).

ОМВ. Стежити за поставою.

2. В. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору, стати навшпиньки і потягну- тися руками вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — поворот тулуба праворуч; 3—4 — в. п.; 5—6 — поворот тулуба ліворуч; 7—8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Без різких рухів.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил ліворуч, права рука за голову, ліва — за спину; 2 — в. п.; 3—4 — те саме з нахилом праворуч (8 р.).

ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма, нахил строго вбік.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — нахил уперед; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Ноги в колінах під час нахилу не згинати.

6. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони. 1 — прогинаючись та повертаючи тулуб праворуч, торкнутися пальцями правої руки п'яти; 2 — в. п.; 3—4 — те саме в іншу сторону (10 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

7. В. п. — упор стоячи навколішки. 1 — змах правою ногою назад; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (5 р. кожною ногою).

ОМВ. Інтенсивний змах ногою.

8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — стрибком стійка схресно правою; 2 — в. п.; 3 — стрибком стійка схресно лівою; 4 — в. п. (16 р.).

ОМВ. Відновлення дихання після виконання стрибків.

Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки

ОМВ. (Див. попередні уроки.) Забезпечити страхування під час виконання.

Ходьба на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна

ОМВ. Одне за одним (4 р.). Ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві або низькій колоді. Руки в сторони. Погляд прямо. Страхування.

Розвиток гнучкості (2 хв): вправи біля гімнастичної стінки (пружинячі нахили тулуба).

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

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Шрек ловить комарів» («Невід»)

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

Релаксація «Тихе озеро» (під заспокійливу музику)

— Увага! Ми прибули на станцію «Тихе озеро». Вийдіть із потяга і ляжте на килимок. 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 відчуваєте дедалі краще. Відчуваєте, як сонячне проміння зігріває вас. Чуєте щебетання птахів і скрекотання цвіркуна. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря свіже і прозоре. Відчуваєте усім тілом тепло сонця. Ви спокійні та нерухомі, як тихий ранок. Ви відчуваєте 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, добре відпочили, у нас гарний настрій і приємні відчуття не залишать нас протягом усього дня.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 35. «МАДАГАСКАР»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки.
2. Повторити ходьбу на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Спробуй утекти».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава, гімнастична стінка, низька колода або гімнастична лава, трек *Hans Zimmer — I Like To Move It*.

Сюжет мультфільму

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

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

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

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

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

Сюжет уроку

Дітям потрібно здогадатись, за мотивами якого мультфільму проводиться урок.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу та стрибків.

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

Перешиккування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

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

Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки

ОМВ. (Див. попередні уроки.) Забезпечити страхування під час виконання.

Ходьба на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна

ОМВ. Одне за одним (4 р.). Ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві або низькій колоді. Руки в сторони. Погляд прямо. Страхування.

Розвиток гнучкості (2 хв): вправи біля гімнастичної стінки: махи ногами у різних площинах

ОМВ. Стежити за положенням спини та диханням.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Спробуй утекти»

Усі учасники об'єднуються в одну команду і шикуються в шеренгу. Посередині майданчика окреслюють зону завширшки два метри. У цій зоні стоїть ведучий, який має ловити гравців, що перебігають через зону на інший бік ігрового майданчика. Усі піймані ведучим гравці мають йому допомагати ловити, не залишаючи при цьому зони. Гра триває, доки залишиться один непійманий гравець. Він і буде переможцем.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Теоретико-методичні знання

Правильне дихання під час виконання фізичних вправ

Головний принцип ефективного дихання — це використання нижньої частини грудної клітки, а не живота. Діафрагма захоплює більше повітря і робить вдихи глибшими. Це означає, що легені й тіло наповнюються киснем, так необхідним їм під час вправ. Щоб дізнатися, чи правильно ви дихаєте, покладіть руки на нижні ребра. Потім вдихніть, щоб відчути, як підіймаються, потім опускаються ваші ребра.

У процесі розминки встаньте прямо і випряміть спину. Розслабтеся і вдихніть грудьми. Підійміть підборіддя. Далі вдихайте і видихайте рівномірно і глибоко.

Дихання ротом або носом через рівні проміжки часу — кращий варіант для таких вправ, як: ходьба, біг, їзда на велосипеді та плавання.

Примітка. Кожний вдих повинен дорівнювати видиху.

Основні правила техніки правильного дихання

Не зупиняйте дихання. Відрегулюйте своє дихання і його швидкість, ураховуючи швидкість виконання вправи.

Сповільнюйте темп вправ. Якщо ви не можете віддихатися, контролюйте темп. Встаньте прямо, покладіть руки на голову і починайте глибоко і рівномірно дихати до тих пір, поки дихання не нормалізується.

Урок № 36. «МИСЛИВЦІ ЗА ПРИВИДАМИ»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Закріпити лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки.
2. Закріпити ходьбу на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку навичок пересувань естафетою «Ламана лінія».

Інвентар: музичний програвач, свисток, похила гімнастична лава, гімнастична стінка, низька колода або гімнастична лава, надувні кульки.

Сюжет уроку

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

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

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шукування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу та стрибків.

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

Перешукування у 3 шеренги.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

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

Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки

ОМВ. (Див. попередні уроки.) Забезпечити страхування під час виконання.

Ходьба на підвищеній та обмеженій опорі з високим підніманням стегна

ОМВ. Одне за одним (4 р.). Ходьба по гімнастичній горизонтальній лаві або низькій колоді. Руки в сторони. Погляд прямо. Страхування.

Розвиток гнучкості (2 хв)

Рухи руками, ногами і тулубом амплітудного характеру з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

ОМВ. Стежити за положенням спини та диханням.

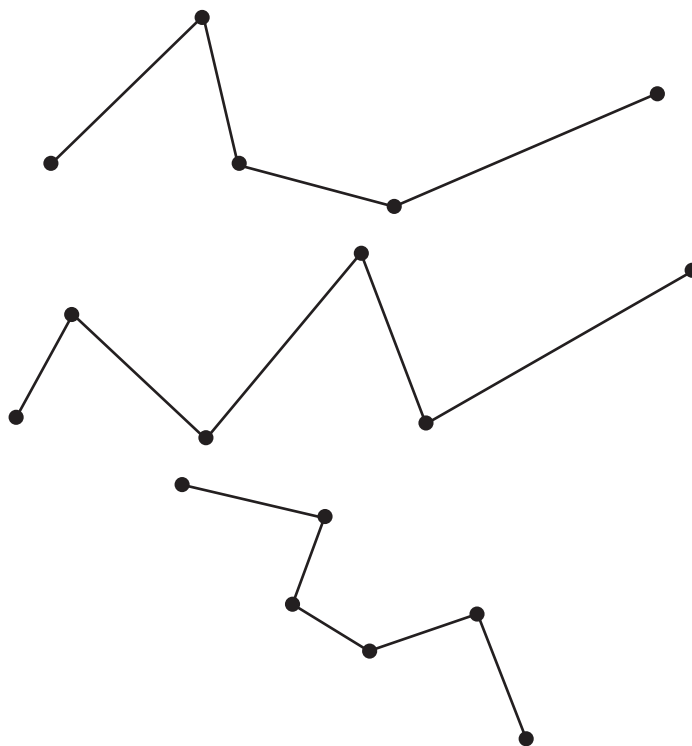
III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Естафета «Ламана лінія»

Учнів класу об'єднати у 2 команди та вишикувати у 2 колони. У перших номерів між ногами затиснуто надувну кульку.

Завдання: пройти по кривій приставними кроками якомога швидше та не розчавити кульку. Назад слід повернутися бігом та передати кульку другим номерам.

ОМВ. Зразки маршруту:



Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 37. «СМОЛФУТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним та різнойменним способами.
2. Навчати ходьби по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів.
3. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Альпіністи»

Інвентар: музичний програвач, свисток, низька колода або гімнастична лава, гімнастична стінка, мати, гімнастичні палиці, каремати, стійки з прапорами нагорі, мотузки, мішечки з піском.

Сюжет уроку

Високо у засніжених горах мирно і щасливо живуть легендарні йоті. Вони навіть не знають, що десь унизу живуть люди, і не вірять у страшилки про істот із маленькими ногами — «смолфутів». Йоті Міго намагається переконати своїх родичів в існуванні легендарних смолфутів, тобто людей. Але якось раз йоті Міго помічає літак, що впав на їхню віддалену вершину. Через порив вітру льотчик разом із парашутом зникає. У Міго не залишається жодного доказу пришествя смолфута. За сварку з Хранителем традицій Міго виганяють із племені. Тепер у нього є єдиний вихід — самому спуститися вниз і знайти людей, які виявляються зовсім не такими, як у страшних оповіданнях.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Перешиккування у 3 шеренги.

Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (на карематах)

ОМВ. Темп виконання помірний (8 р.).

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним та різнойменним способами

ОМВ. (Див. Урок № 31.) Страхування.

Ходьба по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів

ОМВ. 1 — переступання; 2 — повороти; 3 — присідання у повороті. Страхування. Погляд прямо. Другий учень не починає виконувати вправу, поки перший не закінчить.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Альпіністи»

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

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

Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 38. «ПІРАТИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним та різнойменним способами.
2. Повторити ходьбу по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів.
3. Сприяти розвитку навичок пересувань рухливою грою «Скарб пірата».

Інвентар: музичний програвач, свисток, низька колода або гімнастична лава, гімнастична стінка, мати, гімнастичні палиці, каремати, стійки з прапорами нагорі, мотузки, мішечки з піском; будь-який невеличкий предмет (м'ячик, коробочка, пачка печива, зв'язка ключів тощо (для гри)).

Сюжет уроку

Інакше їх називали *флібустьєрами*, або *корсарами*. Вони грабували у морі, а на суші продавали награбоване. Вони виглядали дуже страшно. У воді їх більше боялися, ніж на суші, оскільки вони чудово знали на морській справі. Сьогодні ми трохи побудемо

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

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться під час уроку. Будь ласка, нагадайте, що красти дуже погано, навіть якщо дуже хочеться або щось дуже сподобалося, а в тебе немає. Навіть маленькі речі не можна красти ані у людини, ані в магазині.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Перешикування у три шеренги.

Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (на карематах)

ОМВ. Темп виконання помірний (8 р.).

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

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

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним та різнойменним способами

ОМВ. (Див. Урок № 31.) Страхування.

Ходьба по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів

ОМВ. 1 — переступання; 2 — повороти; 3 — присідання у повороті. Страхування. Погляд прямо. Другий учень не починає виконувати вправу поки перший не закінчить.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Скарб пірата»

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

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 39. «ШПИГУНИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Закріпити лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним і різнойменним способами.
2. Закріпити ходьбу по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів.
3. Сприяти розвитку навичок пересувань та розвитку догадливості рухливою грою «Шпигуни».

Інвентар: музичний програвач, свисток, низька колода або гімнастична лава, гімнастична стінка, мати, гімнастичні палиці, каремати, стійки з прапорами нагорі, мотузки, мішечки з піском, папірці зі складами для гри.

Сюжет уроку

Це такі розвідники, які передають по секрету приховану інформацію одній з компаній-суперниць. Але їм не просто стати, їх тренують найкращі вчителі держави.

(До ЗРВ) Їм не тільки потрібно багато і швидко думати, рахувати, але також і бути сильним та спритним. Зарядку починай!

(До лазіння) Вони літати не вміють, але дертися по стінах і перелітати з допомогою спеціального обладнання з даху на дах уміють. А ми спробуємо дертися по стінах з допомогою гімнастичної стінки.

Дітям потрібно здогадатись, про кого йдеться під час уроку.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Перешиккування у 3 шеренги.

ОМВ. (Див. Урок № 37.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Лазіння по гімнастичній стінці вгору з вантажем на голові однойменним та різнойменним способами

ОМВ. (Див. Урок № 31.) Страхування.

Ходьба по підвищеній опорі із присіданнями, поворотами та переступанням невеликих предметів

ОМВ. 1 — переступання; 2 — повороти, 3 — присідання у повороті. Страхування. Погляд прямо. Другий учень не починає виконувати вправу, поки перший не закінчить.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Шпигуни»

Учитель придумує пароль з 6—8 букв. Його потрібно написати великими друкованими літерами і розрізати на склади. Кожен склад має бути заздалегідь захований на ігровому просторі. Усі гравці заплющують очі. Потім «шпигуни» починають пошук. Через певний заздалегідь обумовлений проміжок часу подають сигнал. Усі «шпигуни» збираються разом. Діти намагаються по черзі назвати правильний пароль. Кому це вдається зробити першим, той стає новим «ворожим агентом», придумує і пише новий пароль. Гра триває.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

ДОДАТКИ

РУХЛИВІ ІГРИ (якщо є час)

Рухлива гра «3 купини на купину»

1-й варіант

За метою і характером вона нагадує гру «Через струмочок».

На ігровому майданчику креслять дві рівні або звивисті лінії на відстані 3—5 м. Це «береги», між якими розташовується «болото». На його поверхні накреслено на відстані 20—30 см один від одного «купини». Діти стають на одному «березі болота». Вони мають, перестрибуючи з «купини» на «купину», перебратися на протилежний «берег болота». Стрибати можна на одній або на двох ногах. Хто з дітей оступиться і потрапить ногою в «болото», той залишає гру.

2-й варіант

Кожен з учнів замість намальованих «купин» отримує по дві дощечки, переставляючи які та стаючи на них, можна перебратися на «протилежний берег».

Рухлива гра «Третій зайвий»

Вибирають двох учнів: один з них — ведучий. Решта учнів шикуються парами одне за одним обличчям до утвореного кола (коло можна накреслити на ігровому майданчику діаметром 5—6 м).

Перший учень відходить від ведучого на 3—4 кроки і починає тікати. Ведучий повинен наздогнати його і заквацати. Щоб не бути заквацаним, учень, який тікає, може стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий!» («Багато трьох, вистачить двох!»).

Після цих слів учень, який стоїть останнім у парі, починає тікати від ведучого. Якщо ведучому вдалося наздогнати і заквацати цього учня, то вони міняються ролями.

ОМВ. Бігати можна тільки по колу, не можна перебігати через нього.

Рухлива гра «Вільне місце»

Мета: сприяти розвитку швидкісних якостей, спритності, уваги.

Хід гри

Обирають ведучого. Решта учнів утворюють коло, окреслюючи до того ж невелике коло (діаметром 40 см) навколо своїх ніг. Ведучий підбігає до одного учня і торкається його рукою. Після цього ведучий біжить в одну сторону, а учень — в іншу. Кожен з них прагне швидше обігти коло і зайняти звільнене місце. Той, хто залишився без місця, стає ведучим, гра триває.

ОМВ. Пробігати через коло заборонено.

Урок № 40. «ПОТАНЦЮЙМО»

Дата _____

Клас _____

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

Завдання уроку:

1. Навчати бокового кроку та кроку з притупом.
2. Навчати захвату каната ногами у положенні сидячи.
3. Сприяти розвитку слухової уваги рухливою грою «Тихо — гучно».
4. Сприяти розвитку почуття ритму «дискотекою».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, гімнастичні палиці, гімнастичні лави, класична музика в середньому темпі.

Сюжет уроку

Чи любите ви танцювати? Де ви найчастіше танцюєте? Що вам потрібно для того, аби танцювати? А чи знаєте ви, що хореографія є основою всіх танців? Хореографія — це чудовий спосіб для розвитку музикального слуху, координації, гнучкості. Вона допомагає сформувати правильну поставу, стати впевненішим у собі, веселим і відкритим. Сьогодні на уроці ми будемо навчатися хореографії та танців. А поки що добре розізнаємося.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Перешиккування у 2 шеренги.

Розмістити дітей у 2 шеренги у шаховому порядку обличчям до вчителя. Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ: вправи ранкової гімнастики
(виконувати під ритмічну музику під рахунок)

1. Ходьба на місці (30 с).

ОМВ. Енергійна ходьба.

2. В. п. — о. с. 1 — кисті до плечей; 2 — руки вгору, стати навшпиньки; 3 — кисті до плечей; 4 — в. п. (8 р.)

ОМВ. Спина пряма.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед собою. 1 — крок правою, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою, руки в сторони; 4 — в. п. (8 р. кожною ногою).

ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.; 5—7 — те саме ліворуч; 8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма, нахил строго вбік.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—3 — нахил тулуба вниз; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою та оплеск долонями під нею; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (8 р. кожною ногою).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах, спина пряма, на опорній нозі не присідати.

7. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання помірний.

8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—4 — стрибки на правій нозі; 5—8 — стрибки на лівій; 9—12 — чотири стрибки на двох; 13—16 — чотири кроки на місці (2—4 р.).

ОМВ. Відновлення дихання після виконання стрибків ходьбою.

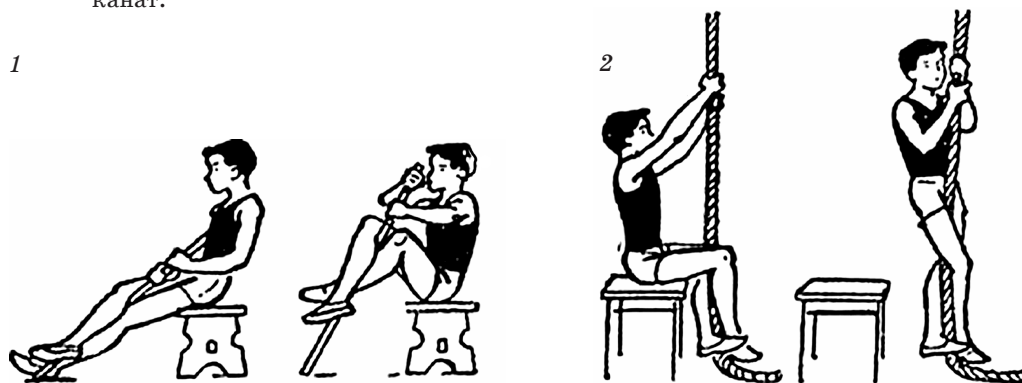
— А зараз перевіримо вашу увагу, слух та почуття ритму.

Рухлива гра «Тихо — гучно»

Діти шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо класична музика лунає неголосно, учні йдуть тихо на носках, на голосну музику — стройовим кроком (маршем). За потреби попередньо можна показати його виконання. Якщо музика зупиняється, то учні внутрішнього кола квацають учнів зовнішнього кола і навпаки. Якщо учня заквадали, то він повинен підвести руку. Заборонено квацати учнів раніше, ніж зупиниться музика.

Захват каната ногами у положенні сидячи

ОМВ. Спочатку вправу вивчають, використовуючи гімнастичні палиці, а після — канат.



Танцювальні кроки: боковий крок та кроки з притупуванням.

Боковий крок

В. п. — шоста позиція ніг. Плечі трохи відведені назад. На «раз» — крок правою ногою праворуч. Поставити її на всю ступню, коліно випрямити, тулуб і голову трохи нахилити праворуч; на «два» — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію, ставши на всю ступню. Коліна обох ніг трохи зігнути, корпус і голову ледь нахилити ліворуч. Потім почати все спочатку.

Крок із притупом

В. п. — третя позиція ніг. Руки на поясі. Голова повернута до лівого плеча. На затакт «і» — трохи присісти на правій нозі. Ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти вперед; на «раз» — невеликий крок лівою ногою вперед, легенько притупнути нею. Праву ногу перевести назад на півпальці, випрямивши коліно. Вага корпусу — на лівій нозі; на «і» — поставити праву ногу до лівої ззаду по третій позиції та ледь присісти на правій. Ліву ногу легенько підняти вперед, зігнувши в коліні. Далі рух повторюється в тій самій послідовності.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—8 хв)

Дискотека (4—5 хв)

ОМВ. Під популярні хіти, поки лунає музика.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 41. «ПІНГВІНИ-ТАНЦІВНИКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити боковий крок та крок із притупуванням.
2. Повторити захват каната ногами у положенні сидячи.
3. Сприяти розвитку слухової уваги рухливою грою «Злий пінгвін».
4. Сприяти розвитку почуття ритму «дискотекою».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, гімнастичні палиці, гімнастичні лави, класична музика в середньому темпі.

Сюжет уроку

Пінгвінення Мамбл, якому не пощастило народитися серед родичів, що визнавали лише один вид мистецтва — спів. Співати малюк не може з технічних причин, нато-мість повсякчас намагається танцювати, що заборонено. Пінгвіни взагалі дивні птахи. Зрозуміло, у Мамбла зрештою все складається добре: уміння танцювати допомагає йому возз'єднатися з родиною й припинити виловлювання риби в рідних краях.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Вишикувати дітей у 2 шеренги у шаховому порядку обличчям до вчителя.
Ноги в шостій позиції, руки на пояс.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—20 хв)

Комплекс ЗРВ: вправи ранкової гімнастики
(виконувати під ритмічну музику під рахунок)

1. Ходьба на місці (30 с).

ОМВ. Енергійна ходьба.

2. В. п. — о. с. 1 — кисті до плечей; 2 — руки вгору, стати навшпиньки; 3 — кисті до плечей; 4 — в. п. (8 р.)

ОМВ. Спина пряма.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед собою. 1 — крок правою, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок лівою, руки в сторони; 4 — в. п. (8 р. кожною ногою).

ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 — нахил тулуба праворуч; 4 — в. п.; 5—7 — те саме ліворуч; 8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Живіт утягнутий, спина пряма, нахил строго вбік.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—3 — нахил тулуба вниз; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою та оплеск долоньями під нею; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою (8 р. кожною ногою).

ОМВ. Не згинати ноги в колінах, спина пряма, на опорній нозі не присідати.

7. В. п.— о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання помірний.

8. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—4 — стрибки на правій нозі; 5—8 — стрибки на лівій; 9—12 — чотири стрибки на двох; 13—16 — чотири кроки на місці (2—4 р.).

ОМВ. Відновлення дихання після виконання стрибків ходьбою.

Музична гра «Злий пінгвін»

Обрати «рибку» та «злого пінгвіна». Учні утворюють коло і стають обличчям до центра. Учень, який зображує рибку, стає в центрі кола. За колом стоїть «пінгвін».

1—15-ті такти. «Рибка» весело танцює, інші учні в такт музики плещуть у долоні.

У коло вбігає «пінгвін». Учні кричать: «Рибко, стережись!»

«Рибка» тікає. Учні з'єднують руки, залишаючи в одному місці вільний прохід.

«Пінгвін» біжить за «рибкою», намагаючись її спіймати. Діти допомагають «рибці»: вони пропускають її в коло, піднімають з'єднані руки вгору, а коли підбігає «пінгвін», опускають їх.

«Пінгвін» повинен спіймати «рибку» на 35—36-ті такти музики. Тоді обирають нових виконавців. Якщо «пінгвін» не зможе спіймати «рибку», на 36-й такт учитель дає сигнал. Гра припиняється і починається спочатку з іншими виконавцями.

Захоплення каната ногами у положенні сидючи

ОМВ. Спочатку вправу вивчають, використовуючи гімнастичні палиці, а після — канат. (Див. Урок № 40.)

Танцювальні кроки: боковий крок та кроки з притупуванням

ОМВ. (Див. Урок № 40.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (6—8 хв)

Дискотека (4—5 хв)

ОМВ. Під популярні хіти, поки лунає музика.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 42. «СВИНКА ПЕППА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Закріпити боковий крок та крок із притупуванням.
2. Закріпити захоплення каната ногами у положенні сидючи.
3. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Саджання картоплі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, гімнастичні палиці, гімнастичні лави, кошики, маленькі м'ячі.

Сюжет мультфільму

Це мультфільм про добро і дружбу, як завжди, сповнений оптимізму і веселощів. Мультфільм навчає дружити, дбати про молодших і поважати мудрість старшого покоління. Всі серії та всі пригоди Пеппи закінчуються добре. Герої мультсеріалу наділені частково якостями людей, частково якостями тварин. Вони ходять в одязі, мешкають у будинках, їздять на автівках, ходять на роботу, до школи, у театр, на інші розваги. Діти відзначають дні народження, грають у парках, кататися на ковзанці та займаються всім, властивим людям. Звісно, Пеппа одягнена у червону сукню, але, як маленька кокетка, дуже полюбляє вбиратися і танцювати. Пеппа легко може порозумітися з оточуючими, знаходить нових друзів. Пеппа жажлива непосида, вона дуже любить бувати в різних місцях. Пеппа дуже самостійна, батьки лише коригують її поведінку. Як і вся сім'я, дуже полюбляє стрибати в калюжі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Перешикування на 1—2 (для утворення 2 команд).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—18 хв)

Комплекс ЗРВ: вправи ранкової гімнастики

(виконувати під ритмічну музику під рахунок). (Див. Урок № 40.)

Захоплення каната ногами у положенні сидючи

ОМВ. Спочатку вправу вивчають, використовуючи гімнастичні палиці, а згодом — канат. (Див. Урок № 40.)

Танцювальні кроки: боковий крок та кроки з притупом

ОМВ. (Див. Урок № 40.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Саджання картоплі»

Учні класу об'єднуються у команди. Команди вишиковуються на лінії старту у колонах. Напрямним учням видають кошики. На майданчику розкладають «картоплю» (маленькі м'ячі) напроти кожної команди. Відстань між «картоплинами» — 2—5 м. За сигналом перші учні вибігають, збирають усю «картоплю» у кошик і віддають кошик наступному гравцеві у команді. Наступний гравець розкладає «картоплю» на свої місця, вертається до команди і передає порожній кошик іншому гравцеві у команді, той розкладає «картоплю».

Гра триває до останнього гравця у колоні. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не розгубила «картоплю».

ОМВ. Розгублену «картоплю» слід обов'язково підбирати. Кошик передавати з рук у руки.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухлива гра «Спритність ніг»

Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м одне від одного й за сигналом учителя передають м'яч ногами. Аналогічно слід перемістити кілька м'ячів з одного кінця колони в інший, не упустивши жодного. Команда, яка виконала це першою, стає переможницею.

Рухлива гра «Вгадай, чий голос»

Діти, узявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу праворуч і говорять:

Дружно, діти: раз, два, три!
Разом вліво поверни!

Разом повертаються і йдуть у протилежний бік. Потім промовляють:

А як скажем: скок, скок, скок! —
Відгадай, чий голосок!

Слова «скок, скок, скок» проговорює заздалегідь призначена вихователем дитина. Коли діти вимовлять усі слова, ведучий розплющує очі, намагаючись відгадати, хто сказав: «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то ведучим стає дитина, голос якої відгадали, і гра повторюється знову.

Рекомендації до гри. Ведучий не має права розплющувати очі, поки не завершиться декламування вірша.

Урок № 43. «ЖАБЕНЯ РІББІТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчити лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою.
2. Навчити за допомоги танцювальних імпровізаційних вправ створювати власні етюди та вчити передавати характер музики та образ рухів різного характеру.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, обручі, похилі гімнастичні лави, трек Олексія Гарнізова «Індія».

Сюжет уроку

На узліссі чарівного лісу живе Ріббіт — деревне жабеня, до того ж ще й отруйне. Воно уникає вечірок у ставках і товаришує з білкою-летягою Сенді, яка не вміє приземлятися. Разом вони почуваються вигнанцями і ховаються у руїнах літака, що впав. Жабеня Ріббіт на відміну від своїх побратимів не любить воду і не хоче стрибати. Ріббіт поспішає до шамана, який розголошує йому таємницю: насправді жабеня зовсім не жабеня, а зачарований принц, і якщо він зможе шукати прекрасну принцесу й поцілувати її, то чари зникнуть. Разом зі своєю подругою-білкою він вирушає на пошуки принцеси через усю долину Амазонки.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Вправа для відновлення дихання.

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

Комплекс вправ на карематі (килимку)

1. В. п. — сидючи на карематі, ноги разом, руки в упорі. 1 — тягнути на себе стопи; 2 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Можна виконувати почергово ногами.

2. В. п. — те саме. 1—4 — коло стопами праворуч; 5—8 — коло стопами ліворуч (8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

3. В. п. — упор на передпліччях позаду. 1 — зігнути ноги в колінах; 2 — підняти ноги вгору, носки і коліна натягнуті; 3 — зігнути ноги в колінах; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання середній, дихання не затримувати.

4. В. п. — сид ноги разом. 1—3 — нахил тулуба вперед, руками тягнутися до стоп; 4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Коліна не згинати.

5. В. п. — упор на передпліччях позаду. Піднімаючи ноги на 15—20 см від підлоги, імітувати їзду на велосипеді (4 р.).

ОМВ. Відпочинок 10 с між підходами. Кожен «заїзд» триває 10 с.

6. В. п. — лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях, покласти під підборіддя. 1—2 — прогнутися у спині; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Ноги не відривати від підлоги.

7. В. п. — лежачи на животі, права рука, витягнута вперед, ліва — впродовж тулуба. 1—2 — водночас підняти праву руку на ліву ногу вгору, рівномірно піднімаючи плечі; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Потім поміняти положення: піднімати ліву руку і праву ногу.

8. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. 1—2 — згрупуватися; 3—4 — в. п. (10—12 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

9. В. п. — о. с. 1—7 — стати навшпиньки, руки вгору; 8 — в. п. (2—3 р.).

ОМВ. Намагатися утримувати рівновагу.

10. Перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні (6—8 р.).

ОМВ. Руками не допомагати.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою

ОМВ. В. п. — лежачи на спині на похилій лаві. Обхопити канат колінами і стопами, затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб угору.

Танцювальні імпровізаційні вправи.

Уявіть, що це в нас велика квіткова галявина, але вона незвичайна, а чарівна. Чому? Тому що на цій галявині водночас ростуть різноманітні квіти: весняні та осінні, польові та садові.

З першим ранковим промінням сонечка прокидаються квіти, розтуляють свої пелюстки, тягнуться до нього. Вітерець своїм легким диханням похитує їх зі сторони в сторону. Починається справжнє свято, квіти «кружляють» у ритмі вальсу, радіють теплому сонячному дню. Але вже час повертатися на галявину. Сонечко сідає за обрій, і квіти теж стуляють свої пелюстки та відпочивають до наступного ранку.

ОМВ. Прослуховування музичного матеріалу. Визначення темпу та характеру музики. Розповідь, що саме повинні діти відобразити у своїх етюдах. Діти відтворюють рухи згідно з текстом під музику Олексія Гарнізова «Індія».

Розвиток гнучкості

1. Ходьба на місці в упорі зігнувшись, на прямих ногах, руки вперед.
2. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг до торкання до підлоги за головою.
3. Прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.
4. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.

ОМВ. Дозування — до 8 р. на кожен вправу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Естафета з обручами

За сигналом капітани протягують обруч через себе, опускають його, а потім передають сусідньому гравцеві. Той робить те саме, передає обруч третьому і т. ін. Останній повертає його аналогічно назад. Гра триває до тих пір, поки обруч не повернеться до капітана. Грають 3—4 р. Можна використовувати для гри декілька (3—5) обручів одночасно для ускладнення завдання.

ОМВ. Змагаються 2 команди, які шикуються шеренгами одне напроти одного. Відстань між гравцями в командах — півтора-два кроки. Крайньому (капітанові) в кожній команді дають обруч. Виграє команда, яка зробила це швидше і без помилок.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 44. «БЕТМЕН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою.
2. Повторити за допомогою танцювальних імпровізаційних вправ створення власних етюдів і вміння передавати характер музики та образ рухів різного характеру.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності естафетою з обручами.

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, обручі, похилі гімнастичні лави, трек Скрябіна «Старі фотографії».

Сюжет уроку

Історія про одну дуже багату людину — Брюса Вейна. У дитинстві Брюс пообіцяв присвятити своє життя знищенню злочинності та боротьбі за справедливість. Підготувавши себе фізично і морально, він надягнув спеціальний костюм кажана і вийшов на вулиці міста для протистояння злочинцям.

Ми сьогодні на уроці будемо виконувати вправи, аби бути схожими на Бетмена. Він мав ворога Пінгвіна, який завдавав зла оточуючим. Бетмен намагався завжди завадити злим задумам Пінгвіна. На відміну від більшості супергероїв, Бетмен позбавлений надзвичайних здібностей, а використовує свій розум, навички бойових мистецтв, знання в науці та техніці, а також непохитну волю, здатність уселяти страх і залякувати своїх ворогів. На відміну від злочинців, яким він протистоїть, Бетмен ніколи нікого не ображає, ніколи нікому не мстить, тільки захищає.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Вправа для відновлення дихання.

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

Комплекс вправ на карематі. (Див. Урок № 43.)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою.

ОМВ. В. п. — лежачи на спині на похилій лаві. Обхопити канат колінами і стопами, затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб угору.

Танцювальні імпровізаційні вправи.

Зі своєю першою книгою мене ознайомила матуся. Це були казки, які вона мені читала щовечора. Згодом я підросла і почала вчитися самостійно читати книжечки. Моїми слухачам були іграшки та навіть сусідський кіт Васька.

Зараз я подорослішала, але дуже часто я читаю свою першу книжечку і згадую часи, коли мене матуся вкладала спати, гладила по голівці та читала казки, допоки я не засну.

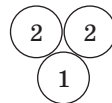
ОМВ. Прослуховування музичного матеріалу. Визначення темпу та характеру музики. Розповідь, що саме повинні діти відобразити у своїх етюдах. Діти відтворюють рухи згідно з текстом під музику Скрябіна «Старі фотографії».

Розвиток гнучкості: вправи «Човник», «Кільце», «Кошик»

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Естафета з обручами.

Об'єднати учнів у 2 команди, команди перешикувати в колони. Перед першими учасниками лежать 3 обручі. Стрибком на двох перший учасник застрибує у перший обруч. Наступний стрибок — ноги нарізно в два обручі, щоб кожна нога зупинилась в одному обручі. Присівши або нахилившись, учень перекладає один обруч, що позаду, уперед, стрибає в нього. Присівши або нахилившись, учень перекладає два обручі перед собою для наступного стрибка — і так далі до позначки. Збирає обручі та повертається з обручами назад бігом, передаючи естафету наступному учасникові зі своєї команди. Команда, яка першою завершить завдання, переможе.



Шикування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухлива гра «Дотягнися до м'яча»

Гравці утворюють коло, тримаючи в руках зв'язану кінцями мотузку. За ними на відстані 0,5 м лежать тенісні м'ячі. Не випускаючи мотузку з однієї руки й прогинаючись назад, вони другою рукою дістають м'ячі. Гравець, який за відведений час дістав більше м'ячів, стає переможцем.

Рухлива гра «Підніми м'яч»

На відстані 1 м від кожного гравця лежить тенісний м'яч, у руках в усіх — по 2 гімнастичні палиці. За сигналом учасники повинні двома палицями підняти м'яч до рівня плечей. Виграє той, хто першим упорається із цим завданням.

Урок № 45. «КОРОЛЬ СЛОН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Закріпити лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою.
2. Закріпити за допомоги танцювальних імпровізаційних вправ створення власних етюдів та вміння передавати характер музики та образ рухів різного характеру.
3. Сприяти розвитку гнучкості.
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Павучок».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати, канат, обручі, похилі гімнастичні лави, трек *Alan Menken «Under the Sea»*.

Сюжет уроку

У майбутньому незграбному слоненяті Щасливчикові належить очолити королівство. На жаль, поки він зовсім не підходить на цю роль. Щоб стати справжнім королем, герою доведеться подолати чимало труднощів. Щасливчик — добре вгодоване слонення, що народилося спадкоємцем слонячого престолу. Його батько — грізний король джунглів, якого поважають і бояться всі навколо. Він сподівається виростити гідного сина і піти спочивати. Однак Щасливчик зовсім не схожий на правителя: м'якотілий, милий і боязкий, він не може витримати жодного королівського випробування. Над ним глузують його родичі. Така ситуація дуже засмучує короля. Все 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.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби, бігу, стрибків.

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

Вправа для відновлення дихання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16—18 хв)

Комплекс вправ на карематі. (Див. Урок № 43.)

Лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою

ОМВ. В. п. — лежачи на спині на похилій лаві. Обхопити канат колінами і стопами, затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб угору.

Танцювальні імпровізаційні вправи.

Є такі види риб, які за своїми розмірами можна порівняти з будь-якими іншими видами тварин. В останні століття людині вдалося якоюсь мірою познайомитися з косатками, китами, дельфінами, акулами і багатьма іншими ексклюзивними видами риб великого розміру. Деякі з них за розміром дорівнюють вантажівці та навіть більше. За вагою ці риби можна порівняти тільки з вагою величезної машини. Це дивовижні факти. Дуже часто в них досить складно повірити.

Риби дивні не тільки за своїми розмірами. З-поміж них є маленькі рибки, які дивують своєю формою і забарвленням, своїми здібностями. Є прозорі види рибок або такі, що світяться. Деякі з них навіть мають електричну енергію, що використовують як захист від своїх ворогів. Багато дрібних рибки настільки строкаті та яскраві, що дивують своєю красою, незвичайним чарівним виглядом. За формою існують рибки в формі зірочки, на вигляд схожі на камінь, їжачка.

ОМВ. Прослуховування музичного матеріалу. Визначення темпу та характеру музики. Розповідь, що саме повинні діти відобразити у своїх етюдах. Діти відтворюють рухи згідно з текстом під музику *Alan Menken «Under the Sea»*.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сід на гімнастичному маті, ноги разом, пружні нахили вперед.
2. В. п. — сід, ноги нарізно, пружні нахили вперед.
3. В. п. — сід, у позі «бар'єриста», нахили тулуба вперед до випрямленої ноги.
4. В. п. — поза «лотоса», нахил тулуба вперед, ліктями розвести коліна у сторони.
5. В. п. — лежачи на спині, зігнути ліву (праву) ногу у коліні та підтягнути її до грудей.
6. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, ліву (праву) ногу випрямити. Взятися рукою за гомілкостопний суглоб, гомілку чи стегно і плавно тягнути ногу на себе.
7. В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті у ліктях біля грудей. Випрямити руки, прогнутися у верхній частині тулуба.

ОМВ. Дозування на розгляд учителя.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Павучок»

На підлозі намальовано павутину, в ній розташовується дитина-«павук». Решта дітей — «мушки», стають навколо «павутини».

Діти

Чек, чек, горище,
У куточку павучок.

Швидко, мушки, пролітайте,
До павучка не потрапляйте!

Діти-«мушки» бігають навколо «павутини», далеко не відбігаючи, «павучок» намагається заквацати тих, хто пробігає поруч, забираючи їх до себе.

ОМВ. Залишати «павутину» «павучку» не можна. З-поміж спійманих «мушок» лічилкою вибирають нового «павучка».

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

Ігрові вправи, спрямовані на формування постави

1. «Фігуристка»

1 — ліву ногу назад на носок, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.; 5—6 — те саме правою ногою.

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

2. «Силячі»

1 — руки вгору, дивитися на кисті; 2 — кисті до плечей; 3 — руки вгору; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4 р.), живіт підтягнути.

3. «Неваляйка»

В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — напівприсід, кисті до плечей; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4—6 р.), спина пряма.

4. «Сумоїсти»

В. п. — о. с. 1 — присід, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати; 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (4 р.), спина пряма.

5. «Літачок»

В. п. — о. с. 1 — нахил уперед прогнувшись, руки за голову, лікті в сторони; 2—3 — тримати, 4 — в. п.

ОМВ. Темп виконання середній (6 р.), спину сильно напружувати.

Урок № 46. «ЛІКАР ПЛЮШЕВА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Навчати кроків польки та «припадання».
2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави з в. п. стоячи.
3. Формувати культуру рухів рухливою грою «Жива скульптура».

Інвентар: музичний програвач, свисток.

Сюжет мультфільму

Мультсеріал Лікар Плюшева ознайомлює глядачів із дуже цікавою, веселою і життєрадісною шестирічною дівчинкою Дотті, загальновідомою як Лікар Плюшева. Виховуючись мамою-лікарем, дитина вирішила присвятити і себе благородній професії. І пацієнти знайшлися — численні іграшки, яким завжди потрібна допомога маленького професіонала. Секрет розуміння іграшок — чарівний стетоскоп, надівши який, Дотті може розмовляти зі своїми пацієнтами. Як старанний лікар вона веде книгу хвороб, куди занотовує свої спостереження за іграшками, симптоми тощо.

Пряма спина та робота над поставою є основою здорової спини. Якщо людина сутула, то ймовірно, що в неї не тільки спина хвора, але й внутрішні системи та органи. Хвороба людину не прикрашає.

Доки ви діти, вам потрібно більше рухатися, бігати, займатися спортом, розвивати силу і спритність, робити ранкову гімнастику, загартовувати своє тіло. Особливо цьому сприяє плавання, бо у воді людина розпрямляється, тіло лежить на воді, а кожен м'яз працює. Повчимося правильно виконувати вправи, щоб зберегти або виправити поставу, аби не мати проблем у подальшому, будемо стежити за своєю походою. Виконаймо вправи для правильної постави. Запам'ятайте їх, бо їх також корисно виконувати вдома.

Сюжет уроку

Розкрити корисні секрети фізичної культури для корекції постави і дати поради про те, як залишатися здоровими. Пряма спина та робота над поставою є основою здорової спини. Якщо людина сутула, то ймовірно, що в неї не тільки спина хвора, але й внутрішні системи та органи. Хвороба людину не прикрашає.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шикування у шеренгу.
Привітання.
Організаційні вправи.

Ходьба, біг.

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

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. стоячи

1. **В. п.** — стоячи, кисті до плечей (від плечей не відривати). Колові обертання уперед, потім назад (8 р. у кожному напрямку).

ОМВ. Спина пряма, темп виконання середній.

2. **В. п.** — стоячи, прямі руки перед грудьми. З напруженням, ривками розводити руки в сторони (праворуч, ліворуч) — вгору — вниз (по 8 р. у кожному напрямку).

ОМВ. З поворотом тулуба.

3. В. п. — о. с. Повільно піднімати руки вперед і вгору; зчепивши їх «у замок» над головою, підвестись на носки і прогнути спину; набути в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

4. В. п. — стоячи, руки в сторони. Підняти зігнуту в коліні ногу з одночасним підніманням рук угору.

ОМВ. Носок тягнути, спина пряма (8 р. кожною ногою).

5. В. п. — о. с. Повільно на вдиху підняти руки вгору. На видиху плавно опустити руки через сторони вниз (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

6. В. п. — стоячи. Напівприсідання/присідання на носках; руки в сторони — вгору — вперед (8 р.).

ОМВ. Тримати рівновагу, спина пряма.

7. В. п. — о. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розвернути руки долонями вниз, звести руки за спиною, виконуючи оплески (8 р.).

ОМВ. Темп виконання середній.

8. В. п. — стоячи, руки за спиною «в замок». Підняти руки максимально вгору. Повільно виконати нахил уперед — вниз, руки підняти вгору. Набути в. п.

ОМВ. Тулуб тримати прямо (8 р.).

9. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони.

ОМВ. Стегна нерухомі (8 р.).

10. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, «ножиці», змінюючи положення рук за головою (8 р.).

Танцювальні кроки

«Припадання»

В. п. — третя позиція ніг. На «раз» — невеликий злегка «виворотний» боковий крок правою ногою праворуч на всю ступню, трохи присідаючи. Ліву ногу відірвати від підлоги і наблизити ступню ззаду до правої, трохи нижче п'яти; коліно злегка зігнути і спрямувати вбік, підйом вільний; на «і» — ліву ногу опустити позаду правої на півпальці, злегка випрямляючи її в коліні.

Кроки польки

Виставляючи пряму праву ногу вперед (виворотно) з натягнутим носком, зробити невеликий підскок на лівій нозі. Крок правою вперед (з носка). Приставляючи ліву позаду до правої, переступити на місці правою ногою. Продовжувати рух з лівої ноги.

ОМВ. На місці.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Жива скульптура»

Грають кілька команд по 4—5 учнів. Починає перша команда. Один з гравців — «скульптор», будує з інших гравців своєї команди живу композицію. Це може бути «полювання на лисицю», або «годування куркою курчат», або «зграйка риб» тощо. Гравці інших команд відгадують композицію. Потім команди міняються ролями. Учитель коментує, чия композиція була найбільш вдалою, і визначає переможців.

ОМВ. Учитель сам може пропонувати «скульпторові» тему майбутньої композиції. Скульптура може бути «динамічною», тобто учні можуть робити окремі рухи та відтворювати необхідні звуки, але сходити зі своїх місць їм заборонено.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

ДОДАТОК

РУХЛИВІ ІГРИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ І ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Рухлива гра «Бджілки»

Інвентар: 9 обручів.

У грі беруть участь десятеро дітей. По колу на відстані одного метра від іншого розташовують дев'ять обручів. Учні йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи, тоді як учитель вимовляє: «Тільки сонечко прокинеться — бджілка кружляє, бджілка літає над квітками за рікою, над травою луговою. Збирає свіжий мед і швидше додому несе». З останнім словом усі учні намагаються зайняти будь-який обруч і набувають заздалегідь обумовленої пози з правильною поставою. Одна «бджілка» залишається без «будиночка». Вона обходить коло і, підійшовши до учня, який набув неправильного положення, говорить: «Ти зайшов не у свій будинок — це моя домівка». Після цих слів перша «бджілка» вибігає зі свого «будиночка» і біжить по колу, а інша наздоганяє її. Якщо, оббігши коло, перша «бджілка» не була заквацана, то вона знову займає свій «будиночок», а коли ж ні, то поступається місцем другій «бджілці». Гра триває. Виграють найспритніші учні, які набувають правильного положення.

ОМВ. Варто періодично змінювати завдання. Наприклад, спочатку діти йдуть на носках, руки на пояс, лікті назад, зближаючи лопатки; потім — кисті до плечей, виконують колові рухи назад; згодом — руки на пояс, лікті назад, виконують крок галопу і т. ін. Перебуваючи в обручі, діти набувають положення ноги разом, кисті до плечей ліктями вперед і утримують його, поки той, хто залишився без «будиночка», обходить коло. Учень без «будиночка» намагається наздогнати учня, який не зумів набути правильного положення. Решта учнів дружно плещуть у долоні та підстрибують на місці.

Рухлива гра «Горлиці та горобці»

Інвентар: кубики, тенісні м'ячі.

Учні шикуються у колону по одному (за крок одне від одного) посередині майданчика і розраховуються на перший — другий. Одна команда — перший номер, інша — другий. Обабіч від учнів на відстані 1,5—2 м кладуть будь-які предмети, наприклад, праворуч — кубики («горлиці»), ліворуч — тенісні м'ячі («горобці»). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри.

Учні разом з ведучим виконують різні вправи на поставу, раптом ведучий вимовляє одне зі слів: «горобці» або «горлиці». Почувши слово «горобці», усі біжать до м'ячів, а почувши слово «горлиці» — до кубиків. Кожний намагається схопити один предмет. За кожен предмет команда отримує один бал. Гра триває і повторюється кілька разів. Виграє команда, яка отримала більше балів.

Під час підбиття підсумків варто враховувати якість виконання вправ на поставу. Під час виконання вправ дихати глибоко, зближувати лопатки.

Рухлива гра «Швидко крокуй!»

Учні шикуються у шеренгу перед лінією старту. За 4—5 м спиною до них стоїть учитель. Він говорить: «Швидко крокуй, озирнись — завмирай! Раз, два, три... стій!» — і швидко повертається. Поки він дивиться, учні швидко просуваються до нього. Почувши слово «Стій!», вони завмирають на місцях, набувши заздалегідь обумовленого положення правильної постави. Учня, який не встиг вчасно зупинитися і набути правильного положення, педагог повертає назад за лінію старту. Потім він знову повертається спиною і повторює

речитатив. Діти знову починають рухатись уперед, кожний від свого місця. Так триває, поки хто-небудь не підійде до вчителя впритул і не торкнеться його рукою. Тоді всі біжать назад, а педагог намагається заквацати кого-небудь до того, як той перетнув лінію старту. Заквацаний стає ведучим. Якщо наздогнати нікого не вдалося, гра триває з попереднім ведучим.

КОМПЛЕКС ЗРВ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛИЦЯМИ

Розімкнутися на безпечний інтервал. Пояснити, показати. Дотримувати правил безпеки.

1. В. п. — о. с., палиця горизонтально вниз. 1—2 — руки вгору, прогнутися, поглянути на палицю, права нога назад на носок; 3—4 — в. п.; 5—6 — те саме, тільки відставити ліву ногу назад на носок; 7—8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

2. В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця горизонтально вниз. 1 — зігнути руки в ліктях; 2 — випрямити руки, палиця горизонтально вперед; 3 — зігнути руки в ліктях; 4 — підняти руки вгору, палиця горизонтально над головою; 5—6 — нахил тулуба праворуч; палиця над головою; 7 — зігнути руки в ліктях, палиця горизонтально на рівні грудей; 8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. 1—4 — те саме; 5—6 — нахил тулуба ліворуч; 7—8 — те саме.

3. В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця горизонтально вниз. 1—2 — нахил тулуба вперед, торкнутися руками підлоги; 3—4 — в. п.; 5—6 — підняти руки вгору, палиця горизонтально; 7—8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

4. В. п. — стійка, ноги нарізно, палиця горизонтально на лопатках. 1—2 — присісти; 3—4 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Спина пряма.

5. В. п. — о. с., палиця горизонтально вниз. 1—2 — переступити через палицю по черзі лівою і правою ногою, не випускаючи палицю із рук; 3—4 — обережно переступити через палицю назад (8 р.).

ОМВ. Темп виконання повільний.

6. В. п. — праву ногу назад на носок, праву руку догори, палиця вертикально на підлозі в лівій руці, хватом за один кінець. 1 — виконати мах правою ногою; 2 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Виконати махи лівою ногою, палицю взяти в праву руку і повторити вправу ще 6 р.

7. В. п. — о. с., палиця горизонтально вниз. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вперед, палиця горизонтально; 2 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Відновити дихання після вправи.

Урок № 47. «ЄНОТ-ТЕРАПЕВТ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Завдання уроку:

1. Повторити кроки польки та «припадання».
2. Виконати комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидячи.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Сова і миші».

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

Сюжет уроку

Єнот вважається найрозумнішим лікарем у лісі, лісові тварини його дуже поважають та люблять, тому дотримують усіх його порад щодо здоров'я та довголіття. Дуже часто до нього звертаються мами, які піклуються про здоров'я своїх малят. У нього було дуже багато пацієнтів. Одного разу, прийшовши на роботу, він побачив довжелезну чергу із пацієнтів. Звісно, він прийняв усіх та вилікував, але, повернувшись додому, подумав, що необхідно створити блог, де б він викладав відео, фото, писав пости та поради для батьків та їхніх дітей. І він став дуже відомим лікарем не тільки у своєму лісі, а й у усій країні. Пропонуємо виконання вправ із блогу єнота-терапевта.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба, біг.

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

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

Визначення правильної постави

1. Стати впритул до стіни в о. с. так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок уперед, намагаючись зберегти те саме положення тіла, повернутися до стінки. Повторити кілька разів.
2. В. п. — те саме, присісти і встати; або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те саме положення голови, таза, спини.

ОМВ. Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється під час торкання спиною стіни. Діти починають добре відчувати своє тіло: рівень передпліч, положення лопаток, таза, голови.

3. В. п. — те саме, зробити крок уперед, повернутися на 360 град., випрямитися, повернутися до стіни.

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. сидячи

1. «Діти ростуть».

В. п. — сид на п'ятах, руки на коліна. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Набути в. п. (8 р.).

2. «Діти потягуються».

В. п. — сид на п'ятах. Сісти навколішки, руки через сторони підняти вгору повільно, з напруженням. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (8 р.).

3. «Дай п'ять п'яті».

В. п. — сид на п'ятах, кисті до плечей. Сісти навколішки, розворот тулуба назад — праворуч, правою рукою дістати ліву п'яту, подивитися на п'яту; затриматися в цьому положенні на 3—5 с. Набути в. п., повторити в іншу сторону (8 р.).

4. «Діти-силачі».

В. п. — сид на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх у ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. Лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт утягнутий (8 р.).

5. «Махають наші ручки».

В. п. — стоячи навколішки, руки вниз. Через сторони повільно на вдиху підняти руки вгору, на видиху опустити (8 р.).

6. «Кільце».

В. п. — стоячи навколішки. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім тулубом (4 р.).

7. «Долоньки зустрілися».

В. п. — сидячи на п'ятах, таз між ніг, гомілки паралельні. З'єднати руки за спиною; одна зверху, друга знизу («замок за спиною»). Затриматися на деякий час, потім змінити положення рук (по 2 р.).

8. «Складання навпіл».

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за носки, головою тягнутися до колін. Ноги не згинати (30 с.).

9. «Трикутники».

В. п. — сидячи, ноги вперед. Нахил уперед, узятися за гомілкоstop правої ноги і підняти ногу руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі 15 с (по 2 р.). Повторити з другої ноги.

10. «Берізка».

В. п. — сидячи «по-турецьки». Підняти руки вгору і зчепити «в замок», долонями догори. Спина пряма. Із силою витягати себе вгору, затримуватися на 15—30 с. (1 р.)

Танцювальні кроки (див. Урок № 46.)

1. «Припадання»

2. Кроки польки

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Рухлива гра «Сова і миші»

«Сова» розташовується на гімнастичній лаві, решта дітей — «мишки», які бігають навколо, пищать. «Сова» говорить:

Високо сиджу!
Далеко дивлюся!
Хто заважає відпочивати?
Буду швидко наздоганяти!..

Діти-«мишки» розбігаються, «сова» їх ловить.

ОМВ. Варіант: заздалегідь обумовлено місце для руху дітей, наприклад, навколо якогось предмета в залі до «будинку сови». Хто першим займе місце, той стає «совою».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 48. «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА — ЦЕ КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я»

Дата _____

Тема. Вправи для опанування навичок пересувань

Клас _____

Завдання уроку:

1. Закріпити танцювальні кроки.
2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі.
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Зайці на городі».

Інвентар: музичний програвач, свисток, каремати.

Сюжет уроку

Правильна постава — це привабливо! Людина з правильною поставою йде поважно та гарно, вона привертає до себе увагу. Погодьтеся, що дивитись на неї значно приємніше, ніж на згорблену, сутулу фігуру, яка йде з низько опущеною головою. Якщо у вас прямий хребет, отже, і живіт підтягнутий. Рівна спина — це не лише красиво, але й запорука здоров'я. Викривлений хребет може спричиняти головні болі, ускладнене дихання, порушення кровообігу, болі у серці та, звісно, біль у спині та шиї.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ходьба, біг.

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

В. п. — руки вниз. Активне витягування вгору, спина пряма, руки над головою «в замок». Ходьба на носках з прямою спиною (1 хв).

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—19 хв)

Комплекс ЗРВ для формування правильної постави з в. п. лежачи на животі

1. **В. п.** — лежачи на животі, руки вгорі. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, утримати положення. Повторити з другої руки і ноги (8 р.).
2. **В. п.** — лежачи на животі, руки на спині «в замок». Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (2 р. × 15 с).
3. **В. п.** — лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на кистях. По черзі піднімати прямі ноги (8 р.).
4. **В. п.** — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти водночас обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Дивитися прямо (8 р.).
5. **В. п.** — лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи. Прогнутися — «кошичок», погойдатися (2 р. × 15 с).
6. **В. п.** — лежачи на животі, руки вперед. Водночас виконувати «ножиці» руками і ногами (20 с).
7. **В. п.** — упор лежачи на стегнах, руки на рівні грудей. Спираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися праворуч і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (4 р.).
8. **В. п.** — лежачи на животі, руки вперед. Імітація плавання брасом, піднімати верхню частину тулуба (8 р.).

Танцювальні кроки (див. Урок № 46.)

1. «Припадання»
2. Кроки польки

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10—11 хв)

Рухлива гра «Зайці на городі»

«Зайці» розташовуються по колу на відстані витягнутих рук. У центрі маленького кола стоїть ведучий («сторож»). За сигналом учителя «зайці» починають стрибати на двох ногах, прагнучи потрапити в «город» (мале коло). «Сторож», не виходячи за межі малого кола, намагається зловити «зайців» — торкнутися рукою. Спіймані «зайці» допомагають «сторожеві». Якщо вони спіймають 5—6 «зайців», то призначають нового ведучого. «Зайці», стрибаючи навсібіч, намагаються частіше побувати в «городі». Перемагають ті, хто жодного разу не був спійманий, а також кращі «сторожі», які зловили якнайшвидше «зайців».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Підбиття підсумків уроку

— Вітаю вас із прийдешнім Новим роком та Різдвом, бажаю вам з користю провести зимові канікули та не хворіти! Не забувайте про фізкультуру! Після канікул на вас чекатимуть ще цікавіші уроки. Пам'ятайте про правила безпеки та поведінки під час новорічних свят.

ДОДАТОК

Комплекс ЗРВ ритмічної гімнастики

1. «Парад-алле». Ходьба на місці, в русі по залі. Ходьба на носках, на п'ятах.
ОМВ. Стежити за поставою.

2. «Прожектор». В. п. — о. с. Нахили голови вперед і назад, праворуч і ліворуч. Повороти голови праворуч і ліворуч, колові обертання (по 4 р.).

ОМВ. Вправа для м'язів шиї.

3. «Скляний куб». В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — зігнути праву руку в лікті, випрямити кисть долонею вперед; 2 — повторити рух лівою рукою; 3 — правою рукою; 4 — лівою рукою (12 р.).

ОМВ. Вправа для рук і плечей. Рухи виконують з поворотами праворуч і ліворуч.

4. «Йде людина». В. п. — о. с. 1 — коловий рух правим плечем назад, зігнути коліно і підняти п'яту правої ноги; 2 — коловий рух лівим плечем назад, зігнути коліно і підняти п'яту лівої ноги; 3—4 — повторити рух рахунків 1—2; 5 — коловий рух правим плечем уперед; 6 — коловий рух лівим плечем уперед; 7—8 — повторити рухи рахунків 5—6 (8 р.).

ОМВ. Вправа для рук і плечей. Ногами повторювати рухи.

5. «Гирі». В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба праворуч, правою рукою дістати до підлоги; 2 — в. п., праву руку зігнути в лікті, кисть підвести до плеча; 3 — випрямити руку вгору; 4 — зігнути до плеча, лікоть убік; 5—6 — повторити рухи рахунків 3—4; 7 — нахилити тулуб праворуч, руку опустити до підлоги; 8 — в. п. (8 р.).

ОМВ. Вправа для м'язів тулуба.

6. «Штанга». В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — нахил униз, пальцями торкнутися підлоги; 2 — в. п., руки зігнути в ліктях, кисті притиснути до плечей; 3 — підняти руки вгору; 4 — опустити руки вниз (12 р.).

ОМВ. Вправа для м'язів тулуба. Ноги в колінах не згинати.

7. «Клоун». В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — присісти на лівій нозі, підняти напівзігнуту праву ногу носком на себе, руки зігнути в ліктях, долоні вперед, пальці вгору. Корпус нахилити до зігнутої ноги; 2 — в. п. 1—2 випадити у бік на праву ногу. Руками зробити коловий рух угору — в сторони. На рахунок 3—4 набути в. п. (4 р. — з правої ноги і 4 р. — з лівої ноги).

ОМВ. Вправа для м'язів ніг і тулуба.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ

З метою визначення **вихідних даних (вересень — жовтень)** та динаміки фізичної підготовленості учнів необхідно знати їхні резервні можливості за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості — біг до 30 м (залежно від віку і статі); **(вересень)**
- витривалості — біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгій дистанції (залежно від віку і статі); **(середина жовтня)**
- гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи; **(жовтень)**
- сили — підтягування у висі та у висі лежачи; **(наприкінці жовтня)**
- спритності — «човниковий» біг 4×9 м з перенесенням предмета; **(на початку жовтня)**
- швидко-силових якостей — стрибок у довжину з місця. **(на початку жовтня)**

Вихідні дані учнів 3-го __ класу на початку навчального року ____ — ____								
№	Прізвище	Стать (хлоп- чики, дівчатка)	Нормативи					
			Біг до 30 м	Біг, спортивна ходьба або змі- шане пересу- вання на довгій дистанції	«Човни- ковий» біг 4×9 м	Стрибок у дов- жину з місця	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Підтя- гування у висі / у висі лежачи
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. *Ільницька Г. С.* Фізична культура. 2 клас. I семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 112 с. : іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).
2. *Круцевич Т.* Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2012. — № 2 (163). — С. 4—6.
3. *Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М.* Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. — Вінниця : ВДПУ. — 2007 — 195 с.
4. *Провозюк Г. Г.* Гра і здоров'я: методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку / Г. Г. Провозюк. — Тернопіль : Мальва ОСО, 2005. — 114 с.
5. *Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя* / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х. : ХДАФК, 2009. — № 2. — С. 157—160.
6. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilnaosvita/programirozvitkuditej>
7. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalniprogramidlyapochatkovoyishkoli>
8. <http://ukped.com/okhoronazdorovia/6939fizkultkhvylynkynaurokakh.html>
9. http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blogpost_17.html
10. https://www.obozrevatel.com/mamaclub/ranneerazvitie/material/dityachi_virshiki-434.html
11. <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/673989-kak-zovut-gnomov-v-skazke-belosnezhka-i-sem-gnomov.html>
12. https://ru.wikipedia.org/wiki/Экстремальные_охотники_за_привидениями
13. http://fiz-cultura.ucoz.ua/index/lazinnja_i_perelizannja/0-250