



Г. С. Ільницька

ІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1 СЕМЕСТР

4 КЛАС

Харків
Видавнича група «Основа»
2021

- Ільницька Г. С.**
І-48 Фізична культура. 4 клас. 1 семестр [Текст] / Г. С. Ільницька. — Х. : ВГ «Основа», 2021. — 119, [1] с. : табл. — (Серія «Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-4004-6.

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 48 планів-конспектів уроків з фізичної культури у 4-му класі на 1 семестр навчального року. Усі уроки розроблено у чіткій відповідності до вимог нового Державного стандарту початкової освіти (2018) за навчальною програмою дисципліни «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів НУШ. Готові плани-конспекти, зручно розміщені на окремих аркушах, допоможуть учителеві заощадити час на планування та підготовку до уроку.

Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Пропонуємо посібник, що суттєво допоможе вам у вашій професійній діяльності.

Сьогодні очікує від сучасного вчителя фізичної культури постійної праці над розвитком своєї педагогічної майстерності, проведення цікавих уроків, на яких учні разом з педагогом учаться думати, творити та діяти.

Для учнів фізична культура має особливо велике значення зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їхнього практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Усі вимоги до навчальних досягнень учнів з дисципліни зазначено в навчальній програмі «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4-х класів НУШ. Навчальний матеріал для 4-х класів розподілено не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основи рухових дій, які у подальшому можуть бути вдосконалені ними у будь-якому обраному виді спорту. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Оцінюють навчальні досягнення учнів 1–4-х класів вербально. Орієнтовні показники рухової компетентності учнів, зазначені у додатках, містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів цього віку.

Фізичний розвиток у молодшому шкільному віці тісно пов'язаний з використанням рухливих ігор, оскільки до їх складу входять основні природні рухи людини, які виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях. Тому всі уроки містять методичні рекомендації різноманітних ігор. Кожен третій урок створено сюжетним або ігровим для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою, під час якого також реалізуються основні завдання фізичного виховання та викладається обов'язковий навчальний матеріал.

Кожен урок містить вправи для формування та корекції постави і профілактики плоскостопості. Також у посібнику містяться релаксаційні вправи, вправи з йоги, що є сучасним напрямом у фізичному вихованні.

Компетентнісний підхід до навчання учнів на уроках фізичної культури доцільно розглядати як систематичну роботу педагога, спрямовану на розвиток у здобувачів освіти предметних, загальноналежних і ключових компетентностей, які у своїй єдності дають змогу учням ефективно розв'язувати проблеми у сфері збереження, підтримання та відновлення здоров'я людини.

Наведені вправи розроблено з урахуванням наявності обов'язкового спортивного та допоміжного інвентарю, що має бути в кожній школі для проведення навчальних занять з фізичної культури.

Готові плани-конспекти, зручно розміщені на окремих аркушах, допоможуть вам заощадити час на планування та підготовку до уроку. Доповнивши їх власними педагогічними напрацюваннями з урахуванням матеріально-технічної бази закладу, ви зробите кожен свій урок унікальним, насиченим, захопливим для ваших учнів!

З повагою — автор.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

І СЕМЕСТР (48 годин)

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
1	Туризм Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Низький старт. Прискорення до 5 м. Туризм. Рухлива гра «Шипки, жолуді, горіхи»		
2	Туризм Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Низький старт. Прискорення до 10–15 м. Туризм. Рухлива гра «Індійський офіціант»		
3	Сюжетний урок «Туристи-початківці»		
4	Туризм Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухлива гра «Зміни лідера»		
5	Туризм Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Туризм. Профілактика плоскостопості. Рухлива гра «Допомога другові»		
6	Сюжетний урок «Туризм — цікава справа»		
7	Ігри для активного відпочинку Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Туризм. Біг із різних в. п. на дистанцію 10 м. Естафета по колу		
8	Ігри для активного відпочинку Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Туризм. Біг із різних в. п. на дистанцію 15 м. Рухлива гра «Ми-шаче полювання»		
9	Сюжетний урок «Ігри на свіжому повітрі»		
10	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Біг по слабопересіченій місцевості на 700 м. Рухливі ігри «Клас, струнка!», «Захист фортеці»		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
11	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Біг по слабопересіченій місцевості на 1000 м. Рухливі ігри «За-йми вільне місце», «Зміна місць»		
12	Сюжетний урок «Фазенда»		
13	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Біг із різних в. п. на дистанцію 10 м. Координація. Рухлива гра «День і ніч»		
14	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Біг із різних в. п. на дистанцію 15 м. Координація. Рухлива гра «Виклик номерів»		
15	Сюжетний урок «Казкова спортландія»		
16	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Біг із прискоренням за сигналом. Повторний біг. Рухлива гра «Кіт і мишка»		
17	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг із прискоренням за сигналом. Повторний біг. Рухлива гра «Кульки-віники»		
18	Спортивно-розважальний урок «Старти здоров'я»		
19	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг на 30 м з низького старту. Розвиток гнучкості. Розвиток координації. Рухлива гра «Горобці-стрибунці»		
20	Вправи для розвитку фізичних якостей Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Біг на 30 м з низького старту. Розвиток гнучкості. Розвиток координації. Рухлива гра «Темний лабіринт»		
21	Сюжетний урок «Скаути»		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
22	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з гімнастичними палицями. Прискорення. Рівновага. Координація. Рухлива гра «Фігури»		
23	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Прискорення. Рівновага. Координація. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»		
24	Сюжетний урок «Морські пригоди Одисея»		
25	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Лазіння по горизонтальному канату. Підтягування на лаві. Рухлива гра «Звірі»		
26	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ у русі. Лазіння по горизонтальному канату. Підтягування на лаві. Рухлива гра «Піймай жабу»		
27	Сюжетний урок «Ми — патріоти країни та її захисники»		
28	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Лазіння по вертикальному канату в три прийоми. Вистрибування з присіду. Смуга перешкод. Рухлива гра «Вовк у канаві»		
29	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Лазіння по вертикальному канату в три прийоми. Вистрибування з присіду. Смуга перешкод. Рухлива гра «Наступ»		
30	Інтегрований сюжетний урок «Подорож до Африки»		
31	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ з гімнастичними палицями. Лазіння по вертикальному канату в три прийоми. Виси. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Кружляння»		
32	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ з гімнастичними палицями. Лазіння по вертикальному канату в три прийоми. Виси. Стрибки зі скакалкою. Спортивна гра «Бадмінтон»		



№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
33	Інтегрований сюжетний урок «PlayLand»		
34	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ біля гімнастичної стінки. Виси. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по гімнастичній стінці. Смуга перешкод. Рухлива гра «Займи вільне місце»		
35	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. Комплекс ранкової гімнастики. Виси. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по гімнастичній стінці. Смуга перешкод. Рухлива гра «Будиночки»		
36	Сюжетний урок «Олімпійські ігри звірят»		
37	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Смуга перешкод. Виси. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Кульк за смугу»		
38	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з гантелями. Смуга перешкод. Виси. Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра «Дискоотека»		
39	Сюжетний урок «Рятівники»		
40	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ у парах. «Галоп». Стрибки зі скакалкою. Вправи йоги. Рухлива гра «Слухай музику»		
41	Вправи для формування навичок пересувань Організовуючі вправи. ЗРВ у парах. «Галоп». Стрибки зі скакалкою. Вправи йоги. Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!»		
42	Сюжетний урок «Фітнес-урок»		
43	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. «Галоп». Опорний стрибок. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Прищипки»		

№ уроку	Тема та зміст уроку	Дата проведення	Примітки
44	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Сіди. «Галоп». Опорний стрибок. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Винахідливе коло»		
45	Сюжетний урок «Пожежники»		
46	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ з м'ячами. Сіди. Опорний стрибок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Зміна місць»		
47	Стрибкові вправи Організовуючі вправи. ЗРВ на місці. Сіди. Опорний стрибок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Зайці у городі»		
48	Сюжетний урок «Космічна вітамінка здоров'я»		

Список умовних скорочень:

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

СМГ — спеціальна медична група;

ОМВ — організаційно-методичні вказівки;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка.

УРОК № 1

Дата _____

Клас _____

Тема. Туризм

Завдання:

1. Ознайомити з правилами безпеки.
2. Навчити основ туризму: рух у похідному строю, зміни темпу руху.
3. Навчити техніки низького старту.
4. Сприяти розвитку швидкості прискоренням до 5 м.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Шишки, жолуді, горіхи».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір; стартові колодки (станки); неспортивний інвентар — шкільні рюкзаки.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Ознайомлення з правилами безпеки на уроках фізичної культури Правила безпеки Заходити до спортивної зали тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у спортивній формі. У спортивній залі учням заборонено користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя. У спортивній залі та на спортивному майданчику не повинно бути зайвих предметів, зокрема, гаджетів, не пов'язаних із фізичною культурою. Під час бігу не можна розмовляти; у кросі по нерівній місцевості (камінці, дерева, що лежать, купи) рухатися з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції та під час групового старту необхідно бігти по своїй доріжці	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання. Довести до відома усіх учнів. Регулярно повторювати окремі положення під час виконання відповідних дій учнями
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба Різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання (по діагоналі, зі зміною частоти кроку; із прискоренням та вповільненням; зі зміною довжини кроку; зі зміною напрямку за звуковим сигналом; по підвищеній та обмеженій опорі; з високим підніманням стегна; з переступанням предметів; приставним кроком правим і лівим боком; із присіданнями та поворотами, переступанням із різними положеннями рук)	5 хв	У колону по одному в обхід залю
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба з переходом на біг	1,5–2 хв	Стежити за диханням
2. Ходьба з виконанням рухів руками на кожен крок: 1 — вперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — вниз	6–8 р.	Дотримувати безпечної дистанції
3. Ходьба випадами і рухами руками: 1 — випад правою ногою, руки вгору; 2 — випад лівою ногою, права рука вперед, ліва назад	8–12 р.	Середня інтенсивність виконання вправ
4. В. п. — широка стійка ноги нарізно (обличчям до центра). 1–3 — пружинчасті нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів і торкаючись долонями поверхні; 4 — випростуватися з поворотом кругом на правій нозі у в. п. (спиною до центра); 5–8 — те саме і, випростовуючись, поворот кругом на лівій нозі	8–10 р.	Коліна не згинати

Зміст	Дозування	ОМВ
5. Ходьба в повільному темпі, виконуючи повороти тулуба ліворуч і праворуч з вільними маховими рухами рук у бік повороту	16–20 р.	Дотримувати безпечної дистанції
6. Підскоки з просуванням уперед, руки на поясі	3–4 серії по 10–12 р.	Високо піднімати стегно. Стрибки чергувати з ходьбою
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Рух Основи туризму • Рух у похідному строю зі зміною темпу; • рух кроком або бігом; Нормальна швидкість руху кроком — 110–120 кроків за хвилину при довжині кроку — 50 см; нормальна швидкість руху бігом — 160–180 кроків за хвилину	5 хв	У колону по одному в обхід залу з рюкзаками за плечима
Низький старт За командою «На старт!» підійти до колодок, стати попереду них і впертися на руки за стартовою лінією. Сильнішою ногою впертися в опорну площину передньої колодки, а другою — задньої. Ставши на коліно ноги, розташованої позаду, поставити руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або ширше. Кисті рук ставити на доріжку великими пальцями до середини, а решту — назовні. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вагу тіла рівномірно розподілити на руки, ступню ноги, що стоїть попереду, та коліно другої ноги. За командою «Увага!» плавно підняти таз дещо вище рівня плечей, незначно випрямити ноги і перенести вагу тіла на руки та ногу, що стоїть попереду. У такому положенні потрібно стояти нерухомо аж до сигналу для початку бігу. «Руш!» — відштовхування, біг	5 хв	Стежити за технікою
Розвиток швидкості. Прискорення Прискорення до 5 м	5 хв	Забігами по троє учнів, використовуючи техніку низького старту. Стежити за технікою і пояснювати, щоб учень не перетинав доріжку іншого, щоб уникнути зіткнення. Фінішування
Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи» Учні шикуються по троє одне за одним, обличчям до центра. Ведучий стає в центрі. Учитель дає всім гравцям назви: перші у трійці отримують назву «шишки», другі — «жолуді», треті — «горіхи». Ведучий говорить: «Шишки!» (або «Горіхи!», або «Жолуді!»). Гравці, які стоять у трійках першими, тобто «шишки», повинні помінятися місцями. Ведучий намагається стати на будь-яке вільне місце. Якщо йому це вдалося, то він стає «шишкою». Гравець, який залишився без місця, стає ведучим	6 хв	Стежити за дотриманням учнями поваги одне до одного
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Розвиток координації. Ходьба • Одна рука вперед, друга — в сторону; • одна рука вгору, друга — в сторону; • одна рука вперед, друга — вниз	3,5 хв	У колону по одному в обхід залу або майданчиком. Можна збільшувати темп
Вправа на релаксацію «Пустотливі щічки» Набрати повітря, сильно надуваючи щіки. Затримати дихання, повільно видихнути повітря, немов задути свічку. Розслабити щіки. Потім стулити губи «трубочкою», вдихнути повітря. Щіки втягнути. Потім розслабити щіки і губи	1 хв	Розслаблення м'язів обличчя
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 2

Дата _____

Клас _____

Тема. Туризм

Завдання:

1. Навчити основ туризму: подолання «умовного болота» по купинах.
2. Повторити основи туризму: рух у похідному строю, зміна темпу руху.
3. Повторити техніку низького старту.
4. Сприяти розвитку швидкості прискоренням до 10–15 м.
5. Сприяти розвитку спритності та формуванню правильної постави рухливою грою «Індійський офіціант».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір; стартові колодки (станки); обручі, 4 кеглі; неспортивний інвентар — шкільні рюкзаки, кубик або книга (для гри).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба Різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання (<i>див. урок № 1</i>)	4 хв	У колону по одному в обхід залю
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед; • з поворотами за сигналом	По 30 с	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба з рухами рук із різних в. п. (в сторони, вгору, вперед, в сторони)	1 хв	Під час виконання вправи долоні вгору або донизу
2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна — вперед, друга — в сторону; одна — вгору, друга — у сторону; одна — вперед, друга — вниз і т. ін.	1 хв	Дотримувати безпечної дистанції
3. Ходьба зі згинанням та розгинаннями рук із різних в. п. (кисті до плечей, руки зігнуті перед грудьми, руки за головою, за спиною тощо).	1 хв	Вправу можна ускладнити, додавши асиметричні рухи руками
4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду	1 хв	Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах
5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і набуттям в. п.	1 хв	
6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками	30 с	Дотримувати безпечної дистанції
7. Ходьба з оплесками у долоні під коліном зігнутої ноги та за спиною	30 с	Виконувати під рахунок
8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою	30 с	Коліна не згинати, виконувати під рахунок
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22 хв)		
Рух Основи туризму • Рух у похідному строю зі зміною темпу; • рух кроком або бігом; • подолання «умовного болота» стрибками «по купинах». <i>Нормальна швидкість руху кроком — 110–120 кроків за хвилину при довжині кроку — 50 см; нормальна швидкість руху бігом — 160–180 кроків за хвилину</i>	7 хв	У колону по одному в обхід залю з рюкзаками за плечима. «Купини» можна позначити обручами. Застрибувати в них однією ногою. Можна проводити у вигляді естафети

Зміст	Дозування	ОМВ
Низький старт За командою «На старт!» підійти до колодок, стати попереду них і впертися на руки за стартовою лінією. Сильнішою ногою впертися в опорну площину передньої колодки, а другою — задньої. Ставши на коліно ноги, розташованої позаду, поставити руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або ширше. Кисті рук ставити на доріжку великими пальцями до середини, а решту — назовні. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вагу тіла рівномірно розподілити на руки, ступню ноги, що стоїть попереду, та коліно другої ноги. За командою «Увага!» плавно підняти таз дещо вище рівня плечей, незначно випрямити ноги і перенести вагу тіла на руки та ногу, що стоїть попереду. У такому положенні потрібно стояти нерухомо аж до сигналу для початку бігу. «Руш!» — відштовхування, біг	4 хв	Стежити за технікою
Розвиток швидкості. Прискорення Прискорення до 10–15 м	5 хв	Забігами по трое учнів, використовуючи техніку низького старту. Стежити за технікою і пояснювати, щоб учень не перетинав доріжку іншого, щоб уникнути зіткнення. Фінішування
Рухлива гра «Індійський офіціант» Учень має набути правильної постави. Покласти на голову кубик або книгу, та рухатись до 1 кеглі (позначки) приставними кроками правим плечем уперед, а до 2 кеглі — лівим плечем уперед, назад — бігом. Рухаючись, учень повинен намагатися не впустити кубик/книгу. Виграє та команда, яка завершить естафету першою	6 хв	Проводити у вигляді естафети, об'єднавши учнів у 2 команди
ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Розвиток координації. Ходьба • Одна рука вперед, друга — в сторону; • одна рука вгору, друга — в сторону; • одна рука вперед, друга — вниз	3 хв	У колоні по одному в обхід залу або майданчиком. Можна збільшувати темп пересувань
Вправа на релаксацію «Повітряна кулька» Учитель. Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що ви — велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1–2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явилася невеличкий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті, потім — м'язи плечей, шиї, тулуба, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення	1–2 хв	Цей метод призначено для позбавлення психоемоційного напруження, його широко використовують спортсмени, артисти перед відповідальними виступами тощо. Виконувати вправу доти, доки не буде досягнуто оптимального емоційного стану
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 3

Дата _____

Клас _____

Сюжетний урок «Туристи-початківці»

Завдання:

1. Сформувати елементарні знання про туризм, про фізичні й морально-вольові якості туриста.
2. Навчити проходити станціями колового тренування, що імітує перешкоди туристичного походу.
3. Сприяти розвитку координаційних, швидко-силових й силових якостей, швидкості та витривалості.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар (залежно від погодних умов та матеріально-технічного оснащення): малі (тенісні) м'ячі; похила лава; гімнастичні лави; музичний програвач; гімнастичний козел; канат; мат; гімнастичний кінь; муляжі рюкзаків; картки з намальованими предметами; муляж багаття.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шукування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Учитель. Учні, сьогодні на уроці ми говоритимемо про туризм. Я розповім про види туризму, про фізичні й моральні якості, що мають бути притаманні туристам. Подолаємо багато перешкод як справжні туристи.

Теоретико-методичні знання

Види туризму

Учитель. Існує багато видів туризму. Вони різняться способами пересування і метою. За способами пересування існує: пішохідний туризм, вело- й авто-туризм, водний туризм, кінний туризм та інші. За метою туризм може бути: для відпочинку, для випробування своїх фізичних і морально-вольових якостей, для дослідження природи (лісів, річок, полів, озер, гір, рослин і тварин). Для того щоб бути готовим до похідного життя, потрібно багато знати і вміти, зокрема, що брати із собою в похід, як укладати рюкзак, як і що одягати, як поводитися в природних умовах. Потрібно вміти долати різні перешкоди і труднощі похідного життя. Необхідно вміти скласти багаття і розпалити його, поставити намет і багато іншого. А для цього слід бути здоровим, загартованим, мати гарні фізичні й моральні якості. Які саме — ми з'ясуємо під час уроку.

Зміст	Дозування	ОМВ
Ходьба й біг Перше коло слід пройти з високим підніманням стегон, крокуючи через малі м'ячі («камені» на стежці), короткі лави або палиці («сушняк»), під похилою лавою або палицею, нахилившись, нібито під буреломом. Почувши швидку музику, перешкоди необхідно долати бігом. Команди: «Праворуч!», «За завданням в обхід залом/майданчиком кроком — руш!»	Ходьба — 2 кола, біг — 4 кола	Ходьба та рівномірний біг із подоланням перешкод. Дистанція — 2–3 кроки. У колону по одному. Стежити за диханням. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Помічники (звільнені від занять учні) прибирають м'ячі та інший інвентар

Зміст	Дозування	ОМВ
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба на носках, на п'ятах, зовнішньому та внутрішньому боці стопи	1 коло	Стежити за диханням
2. Ходьба зі згинанням та розгинаннями рук із різних в. п. (кисті до плечей, руки зігнуті перед грудьми, руки за головою, за спиною і т. ін.)	1 хв	Вправу можна ускладнити, додавши асиметричні рухи руками
3. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду	1 хв	Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах
4. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і по черговим підніманням рук і набуттям в. п.	1 хв	
5. Ходьба з великою амплітудою рухів руками	30 с	Дотримувати безпечної дистанції
6. Ходьба з оплесками у долоні під коліном зігнутої ноги та за спиною	30 с	Виконувати під рахунок
7. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою	30 с	Коліна не згинати, виконувати під рахунок
8. Ходьба з махами прямих ніг уперед, торкнутися носка. Руки в різних в. п.	30 с	Дотримувати безпечної дистанції. Коліна не згинати
9. Ходьба з поворотами тулуба, кисті зчеплені в «замок»	30 с	Темп виконання середній
10. Те саме, руки зігнуті перед грудьми	30 с	Темп виконання середній

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Долання смуги перешкод (15 хв)

1-ша перешкода: стрибки через довгу лаву (обмежену довгу площину) поштовхами обох ніг із просуванням уперед.

2-га перешкода: підйом на вершину пагорба по вузькій «стежці» (підйом по рейці, закріпленій до гімнастичної стінки).

3-тя перешкода: переправа «маятником» через «прірву» (у висі на зігнутих руках із зігнутими ногами на канаті), відштовхнувшись від гімнастичного козла (або іншого поштовхового предмета), подолати відстань близько 2,5–3 м і приземлитися на мату; затримати канат і перекинути його наступному учневі.

4-та перешкода: стрибок із розбігу «через канаву» (через перешкоду завширшки до 50 см).

5-та перешкода: перелізання через «лежачий бурелом» (гімнастичного коня).

6-та перешкода: подолання «прірви» (підтягування по гімнастичній лаві, лежачи на животі).

7-ма перешкода: підлізання «під гілками» (гімнастичними палицями тощо).

ОМВ

Можна виконувати стрибки на лаву і зістрибувати з іншої сторони лави.

Дистанція між учнями — 1/2 лави.

1-шу перешкоду долати по одному. *4-та перешкода* — починати стрибок тільки тоді, коли місце приземлення вільне.

Кожну перешкоду група долає своїм складом. Якщо попередня група не завершила проходження перешкоди, то група, яка підійшла, спокійно чекає на свою чергу.

Після подолання перешкод групи повертаються до своїх початкових станцій.

За допомоги звільнених від занять дітей учитель готує інвентар для рухливих ігор та естафет.

Учитель. Ми здолали перешкоди і вийшли на «галявину», що до нас відвідували «туристи» і залишили там купу сміття. Хто швидше збере сміття зі своєї частини «галявини»?

Рухлива гра «Екологічна естафета» (5 хв)

Команди вишикувані в колону по одному. На відстані 2 м в один ряд розставлено перешкоди («ялинки» і т. ін.). За «лісом» на «галявині» розкидано «сміття» (коробочки, м'ячі тощо). Перед командою стоїть сміттевий кошик або коробка, куди учні кладуть принесений предмет.

За сигналом перші гравці біжать між «ялинками» і, підібравши «сміття», повертаються по прямій до своєї команди. «Сміття» кидають у кошик і стають позаду своєї команди. Наступний гравець починає бігти, щойно «сміття» впало в кошик.

Виграє команда, яка швидше збрала «сміття» і не збила жодної перешкоди.

Учитель. Молодці, діти, ви вправно та швидко впоралися із завданням допомоги навколишньому середовищу. Проте нам необхідно виконати ще одне цікаве завдання на швидкість і кмітливість.

Гра «Що у вас, учні, в рюкзаках?» (5 хв)

Перед командами — муляжі рюкзаків і картки з намальованими предметами: необхідними в поході, зайвими або непотрібними. За сигналом перший гравець підходить до «рюкзака», бере одну картку, визначає, потрібна ця річ у поході чи ні, кладе картку до «рюкзака», або залишає її на підлозі.

Гра зупиняється за сигналом учителя, коли він побачить, що кількість залишених на підлозі карток відповідає кількості непотрібних у поході «речей».

Виграє команда, яка швидше завершила естафету і припустилася меншої кількості помилок.

Гра завершується тоді, коли всі гравці команди двічі підбігали до рюкзака. Це дає змогу знайти і виправити можливі помилки, покласти всі потрібні в поході «предмети» до «рюкзака».

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Вправа «Багаття»

Учитель. Наближається до завершення наш туристичний урок, час «запалити» прощальне «багаття». Розійдіться завою і знайдіть дрова для цього. Можна взяти тільки одну дровиняку. Той, хто знайде дрова, підходить до мене, і ми разом складаємо «багаття» у спосіб «колодязь», потім сідаємо навколо вогню. Учні, які не знайшли дров, приєднуються до нас.

Перший, хто приніс дровиняку, «запалює вогнище», складене у спосіб «колодязь», — кладе муляж вогню на дрова.

Підбиття підсумків уроку

Учитель. Сьогодні ми нібито побували в нашому класному туристичному поході. Подолали багато перешкод, допомогли природі, зібравши «сміття» на галявині, перевірили, чи правильно уклали похідний рюкзак.

- ♦ Яким повинен бути турист, щоб подолати усі труднощі походу? (*Сильним, sprитним, сміливим...*) (Учитель доповнює відповіді дітей, ставлячи на відні запитання, якщо учні не назвуть усі якості (фізичні та моральні)).
- ♦ Ви стали сьогодні сильнішими, витривалішими, сміливішими. Чи допомагали ви одне одному?

УРОК № 4

Дата _____

Клас _____

Тема. Туризм

Завдання:

1. Навчити основ туризму: пакування спорядження та укладання рюкзака.
2. Сприяти розвитку почуття лідерства та швидкості рухливою грою «Зміни лідера».
3. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір; каремати; фішки (кегли); неспортивний інвентар (рюкзак, одяг, взуття, накидка від дощу, ліхтарик, аптечка, фляга з водою, ковдра, рушник).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • «Змійкою», • по спіралі. Перешикування з однієї шеренги у дві. Ходьба шеренговим кроком	3 хв	У колону по двоє. Під час руху шеренговим кроком ногу з відтягнутим уперед носком виносити на висоту 15–20 см від землі та ставити її твердо на всю ступню
		
Біг Зі зміною напрямку за зоровим сигналом	2 хв	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки за спиною. 1–4 — ходьба на носках; 5–8 — ходьба звичайним кроком; 9–16 — те саме на п'ятах	6 хв	Стежити за диханням, дотримувати безпечної дистанції
2. В. п. — руки вперед. 1 — відвести руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — підняти руки вгору; 4 — в. п.	8–10 р.	Дотримувати безпечної дистанції. Виконувати ривками
3. В. п. — руки вниз. 1–4 — повільними рухами набути присіду, руки на стегна; 5–8 — в. п.	4–6 р.	Середня інтенсивність виконання вправ
4. В. п. — руки за головою. 1–8 — повороти тулуба в сторони	6–8 р.	Дотримувати безпечної дистанції, спина пряма
5. В. п. — руки знизу позаду, пальці з'єднані. 1 — відвести руки назад, прогнутися; 2 — в. п.	8–10 р.	Спина пряма
6. В. п. — ліва рука вгорі. 1–16 — почергові колові рухи руками вперед (кроль на грудях); 17–32 — те саме назад (кроль на спині)	2 р.	Дотримувати безпечної дистанції

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — руки за голову. 1 — нахил ліворуч, ліву руку в сторону долонею вгору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме праворуч	8 р.	Спина пряма. Темп виконання середній
8. В. п. — руки вгору. 1 — мах лівою ногою, руки вперед-назовні долонями вниз; 2 — крок лівою ногою, руки вгору; 3–4 — те саме правою ногою	8 р.	Виконувати чітко під рахунок, спина пряма, ноги не згинати
9. В. п. — ліва рука на пояс, права — в сторону. 1 — стрибком набути стійки ноги нарізно, змінити положення рук; 2 — стрибком ноги разом, змінити положення рук	10 р.	Просуваючись уперед, збільшувати темп виконання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Теоретико-методичні знання Основи туризму. Укладання рюкзака Учитель. Часто через недосвідченість або прагнення продемонструвати свою перевагу учні набирають у рюкзак дуже багато предметів, зовсім не потрібних у поході. Або ж укладають рюкзак неправильно. На перших же кілометрах шляху це заважає. Велика вага рюкзака, його незручне наповнення знижують темп руху, спричиняють утому. 1. Рюкзак повинен бути пласким та високим, щоб був притиснутий до спини, не відтягував плечі назад. 2. Лямки рюкзака мають бути широкими. 3. Уздовж стінки рюкзака, що буде торкатися спини, повинні бути покладені м'які предмети, одяг. 4. Тяжкі предмети розташовують нижче і ближче до спини. 5. Накидка від дощу, ліхтарик, аптечка і фляга з водою мають знаходитися зверху всього вантажу або в кишенях рюкзака, щоб, за потреби, їх можна було легко дістати. 6. Ковдру краще покласти у середину рюкзака. 7. Усі речі згрупувати за призначенням. В один мішечок покласти особисті речі (светр, куртка, шкарпетки, футболка та ін.), в інший — предмети гігієни (мило, серветки), ще в один — продукти харчування, потім — посуд і т. ін. 8. Гострі предмети повинні бути у спеціальних чохлах або футлярах. 9. Після того як рюкзак складено, необхідно надягти його, щоб відрегулювати довжину лямок та перевірити зручність розміщення його на спині Упакування спорядження	10 хв	Забезпечити усвідомлене слухання. Охайно упакувати в пакети речі. Скласти речі в рюкзак так, що він був пласким і високим, щоб притискався до спини і не відтягував плечі назад
Рухлива гра «Зміни лідера» Учасників шикують у колону по одному. Біг у спокійному темпі по краю майданчика чи по доріжці стадіону. Той, хто біжить останнім, виконує прискорення, обганяє колону бігунів праворуч і стає попереду. Потім наступний замикаючий виконує прискорення й стає лідером. Так роблять доти, доки всі учасники побувають лідером	8–10 хв	Проводиться на майданчику або на бігових доріжках. Учні набувають уміння прискорювати біг
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)		
Комплекс вправ для запобігання плоскостопості 1. Вправа «Гойдалки»: стати на носки, перекатом опуститися на п'яти. 2. Ходьба на носках / на п'ятах. 3. Підйом на пальці й зробити кілька напівприсідань. 4. По кілька разів розчепирити і стулити пальці на ногах. 5. Ходьба спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому боці стопи	4–6 хв Дозування на розсуд учителя або 7–10 р. на вправу	Дихання вільне, рівномірне. Не горбитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 5

Дата _____

Клас _____

Тема. Туризм

Завдання:

1. Повторити основи туризму: упакування спорядження та укладання рюкзака.
2. Сприяти розвитку взаємодопомоги та швидкості рухливою грою «Допомога другові».
3. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір; каремати; фішки (кегли); неспортивний інвентар (рюкзак, одяг, взуття, накидка від дощу, ліхтарик, аптечка, фляга з водою, ковдра, рушник).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • «Змійкою», • по спіралі. Перешикування з однієї шеренги у дві. Ходьба шеренговим кроком	3 хв	У колону по двоє. Під час руху шеренговим кроком ногу з відтягнутим уперед носком виносити на висоту 15–20 см від землі та ставити її твердо на всю ступню
Біг • Зі зміною напрямку за зоровим сигналом; • зі зміною лідера	3–4 хв	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки вниз. 1 — праву руку вперед; 2 — ліву руку вперед; 3 — руки в сторони, долонями вгору; 4 — в. п.	6–8 р.	Дотримувати безпечної дистанції
2. Ходьба з виконанням на кожен крок рухів руками: 1 — уперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — униз	6–8 р.	Дотримувати безпечної дистанції
3. Ходьба перекастом з п'яти на носок із коловими рухами руками вперед і назад	По 8 р.	Середня інтенсивність виконання вправ. Дотримувати безпечної дистанції
4. Кисті до плечей, ходьба у напівприсіді з коловими рухами плечима вперед і назад	По 8 р.	Середня інтенсивність виконання вправ
5. Ходьба з нахилами вниз на кожен крок	20 р.	Коліна не згинати, довжина кроку — стопа
6. Підскоки з високим підніманням стегон, із просуванням уперед, руки на пояс	3–4 серії по 10–12 р.	Стрибки чергувати з ходьбою
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Упакування спорядження Повторення учнями правил укладання рюкзака	10 хв	Стежити за правильністю виконання

Зміст	Дозування	ОМВ
Рухлива гра «Допомога другові» Обирають двох гравців, один з яких, ведучий, повинен наздогнати і «заквацати» іншого. Решта дітей стають по колу на відстані приблизно одного кроку. Утікач і ведучий біжать уздовж кола, один намагається наздогнати іншого. Але втікач, якщо відчуває, що його наздоганяють, може попросити допомоги у будь-якого гравця в колі, вигукнувши його ім'я. Тоді названий гравець залишає своє місце і біжить по колу, а на його місце стає перший гравець, який тікав. Однак звільнене місце може зайняти і ведучий, тоді ним стає той, хто не встиг стати на вільне місце	8–10 хв	Гра спрямована на розвиток взаємодопомоги і підтримання одне одного. Стежити за дотриманням взаємоповаги
ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (7 хв)		
Комплекс вправ для запобігання плоскостопості 1. Вправа «Гойдалки»: стати на носки, перекатом опуститися на п'яти. 2. Ходьба на носках / на п'ятах. 3. Підйом на пальці й зробити кілька напівприсідань. 4. По кілька разів розчепирити і стулити пальці на ногах. 5. Ходьба спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому боці стопи	4–6 хв Дозування на розсуд учителя або 7–10 р. на вправу	Дихання вільне, рівномірне. Не горбитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Туризм — цікава справа!»**Завдання:**

1. Закріпити знання про принципи правильного укладання рюкзака.
2. Сприяти розвитку вмінь і навичок, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я засобами туризму.
3. Виховувати дружні взаємини між учнями.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: бутлі (0,5 л) з водою (гантелі); гімнастичні обручі; килимки; дзвіночки; рюкзаки; бар'єри; гімнастичні лави; фішки; мотузки; роздавальний матеріал (кружечки із запитаннями («намистинки»)).

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Правила техніки безпеки під час походу (подорожі) (Див. додаток 1)	1–2 хв	Забезпечити усвідомлення слухання
Ходьба • На носках; на п'ятах; • перекатним кроком з п'яти на носок; • у напівприсіді та повному присіді; • з високим підніманням стегон	2 хв	Стежити за дотриманням правильної поведінки. Ходьба під вірш. Ми всі рівно порівнялись, На носочках припіднялись, На місточок всі зійшли — Ось і річку перейшли!
Біг та стрибки • З високим підніманням стегон, із закиданням гомілок; • приставними кроками правим та лівим плечем уперед; • стрибками на одній та двох ногах	2 хв	Біг у повільному темпі. Обов'язково звертати увагу на методику дихання. Вдихати потрібно лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження. Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Організовуючі вправи (Див. додаток 2)	20 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ з гантелями 1. В. п. — о. с. 1 — гантелі до плечей; 2 — піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися; 3 — гантелі до плечей; 4 — в. п.	6–7 хв 8 р.	Спина пряма
2. В. п. — гантелі назад. 1 — присід на всій ступні, гантелі вперед; 2 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–2 — поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча; 3–4 — в. п. 5–6 — поворот тулуба праворуч, зігнути ліву руку до правого плеча; 7–8 — в. п.	8 р.	Спина пряма
4. В. п. — упор присівши на лівій нозі, праву в сторону, гантелі на підлозі. Поштовхом лівої ноги змінити положення ніг. Те саме в іншу сторону	8 р.	Таз не піднімати, ноги не підставляти

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — сід, руки в сторони, гантель у лівій руці. 1 — сід кутком, перекласти гантель у праву руку під ногами; 2 — в. п.; 3 — сід кутком, перекласти гантель у ліву руку під ногами; 4 — в. п.	8 р.	Ноги і тулуб прямі
6. В. п. — о. с, гантелі на підлозі. 1–2 — піднімаючись на носки, руки вгору дугами назовні; 3–4 — напівнахил, розслаблено опустити руки вниз	4 р.	Ноги прямі
7. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву руку з гантеллю вгору, ліву назад. 1 — змінити положення рук; 2 — в. п.	8 р.	Спина пряма
8. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–3 — три пружинчасті нахили назад; 4 — в. п.	4 р.	Руки м'які, плавні, видих подовжений, ротом
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Учитель Туризм! Туризм! Цікава справа! Вона виховує тебе! І тіло, й душу загартує До перемоги приведе! Вправа «Збираємося у похід» Учитель показує учням правильно укладений рюкзак, нагадує «Правила укладання рюкзака» для одноденного походу. (Див. урок № 4) Укладання рюкзака	10 хв	Учні з різних речей відбирають потрібні в поході. Пакують їх, укладають рюкзак. Перевіряють, як підтягнуті лямки, щоб рюкзак був притиснутий до спини і не відтягував плечі назад
Вправа «Дзвінкий лабіринт» Робота у парах: учні перевіряють укладання рюкзака, виправляють помилки	5 хв	Стежити за виконанням та знаннями правил
Вправа «Туристична гора» (підйом, спуск) (Див. додаток 3)	5 хв	Об'єднати учнів у 2 команди. Проводити у вигляді естафети. Організувати страхування
Вправа «Купини» Етап обладнаний на початку і в кінці контрольними лініями. На підлозі закріплено гімнастичні обручі. Учасник повинен подолати відстань тільки приземлюванням в обруч технікою стрибка в довжину з місця поштовхом однією ногою	3 хв	Гімнастичні обручі закріплено на підлозі стрічкою на відповідній відстані, щоб учень міг технікою стрибка в довжину з місця поштовхом однією ногою подолати відстань
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправа на релаксацію «Повітряна кулька» (Див. додаток 4)	3 р.	Вправу спрямовано на позбавлення учнями напруження, їх заспокоєння
Підбиття підсумків уроку Учитель Довкілля, туризм і гімнастика — Це друзі вірні твої. Це — грація, гармонія і пластика, Здоров'я запорука у житті! Напишіть про свої досягнення в чарівних намістинках. Чи досягли ви того, що очікували?	30 с	Учні записують відповіді на аркушах «намістинках», прикріплюють їх до зображення рюкзака

УРОК № 7

Дата _____

Клас _____

Тема. Ігри для активного відпочинку

Завдання:

1. Ознайомити з фізичним вихованням у Запорізькій Січі.
2. Навчити основ туризму: комплектація похідної аптечки.
3. Сприяти розвитку швидкості бігу з різних в. п. на дистанцію 10 м та «Естафетою по колу».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір, аптечка з ліками, естафетні палички, перекладина або гімнастична стінка.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Фізичне виховання в Запорізькій Січі (Див. додаток 5)	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • На внутрішньому та зовнішньому боці стопи; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом; • різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання	2 хв	У колону по одному. Шеренговим кроком по 10–12 кроків уперед. Розворот. Повернутися на місце до шеренги
Біг • Приставними кроками правим або лівим плечем уперед; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом	По 20–30 м 2–3 р.	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування із колони по одному в колону по двоє/трьох	По 20 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики 1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил голови вперед; 2 — нахил голови назад; 3 — нахил голови ліворуч; 4 — нахил голови праворуч; 5–6 — коловий рух головою ліворуч; 7–8 — коловий рух головою праворуч	6–7 хв. 4 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–8 — колові рухи вперед; 9–16 — колові рухи назад.	2 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба вперед, руки в сторони; 2 — в. п.	8 р.	Темп виконання повільний, спина напружена
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 — нахили тулуба ліворуч; 3–4 — нахили тулуба праворуч	По 8 р.	Коліна не згинати. Темп виконання середній
5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–4 — колові рухи тулуба ліворуч; 5–8 — колові рухи тулуба праворуч	8 р.	Дихання вільне. Велика амплітуда
6. В. п. — о. с. 1 — нахил уперед, руки на стегнах; 2 — присідання, руки вперед; 3 — в. п.	6–8 р.	Дихання вільне. Темп виконання середній

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — випад уперед, пружинчасті погойдування; 4 — стрибком зміна положення ніг; 5–7 — те саме; 8 — в. п.	10 р.	Дихання не затримувати
8. В. п. — о. с. 1–4 — стрибки на правій нозі; 5–8 — стрибки на лівій нозі; 9–12 — стрибки на обох ногах	3–4 р.	Відновити дихання після стрибків
9. В. п. — стоячи. 1–2 — ходьба на місці на носках; 3–4 — ходьба на місці на п'ятах; 5–6 — ходьба на місці на внутрішньому боці стопи; 7–8 — ходьба на місці на зовнішньому боці стопи	4 р.	Стежити за поставою
10. В. п. — стоячи. 1–2 — руки через сторони вгору — вдих; 3–4 — опустити руки вниз — видих	4 р.	Дихання не затримувати
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Теоретико-методичні знання <i>Основи туризму. Комплектація похідної аптечки</i> (Див. додаток 6)	7 хв	Забезпечити усвідомлене слухання. Наочний показ похідної аптечки. Нагадати учням, де саме у рюкзаку повинна знаходитись аптечка
Розвиток швидкості. Біг Біг із різних в. п. на дистанцію 10 м: 1) з низького старту; 2) з напівприсіду; 3) з упору сидячи	5 хв	Забігами по 2–3 учні
Вправа «Естафета по колу» (Див. додаток 7)	7 хв	Естафету проводять на шкільному спортивному майданчику, що має бігову доріжку у формі кола
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Комплекс вправ для формування постави 1. В. п. — стоячи біля стіни, торкаючись потилицею, спиною (плечима), п'ятами. У такому положенні відійти від стіни на 1 крок уперед, праворуч, ліворуч, потім набути в. п. 2. В. п. — те саме. Присідати з випростаною спиною, не припиняючи торкатися стіни спиною, потилицею і п'ятами. 3. В. п. — те саме. Не відриваючи плечей, тулуба, потилиці від стіни — виконати будь-які вправи руками, ногами. 4. Вертикальний вис	4 хв Дозування на розсуд учителя	Дихання вільне, рівномірне. Не сутулитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Ігри для активного відпочинку**Завдання:**

1. Продовжити ознайомлення з фізичним вихованням у Запорізькій Січі.
2. Повторити основи туризму: комплектування похідної аптечки.
3. Сприяти розвитку швидкості бігом з різних в. п. на дистанцію 15 м.
4. Сприяти розвитку уваги, координації, оперативної орієнтації в ситуації, а також спритності рухливою грою «Мишаче полювання».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір, аптечка з ліками, перекладина або гімнастична стінка.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Фізичне виховання в Запорізькій Січі (продовження) Метою фізичного виховання у Запорізькій Січі була підготовка воїнів здебільшого «міцної тілобудови, які легко витримують голод, спрагу, спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі та мало цінують своє життя». За козацької «добы» побут українців, за літописами, був дуже насиченим руховими іграми і змагальними фізичними вправами, що сприяли розвитку фізичних якостей та формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Фізичні вправи використовували не тільки для фізичної підготовки, але й для духовного та естетичного виховання молодого покоління. Під час ігор і вправ діти повинні виявляти витриманість, уважність у ставленні до слабших	1–2 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • На внутрішньому та зовнішньому боці стопи; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом; • різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання	2 хв	У колону по одному. Шеренговим кроком по 10–12 кроків уперед. Розворот. Повернутися на місце до шеренги
Біг • Приставним кроком правим або лівим плечем уперед; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом	По 20–30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування із колони по одному в колону по двоє/троє	По 20 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики 1. В. п. — о. с. Вдих — потягнутися, підняти вгору руки і злегка прогнути спину. Видихаючи, набути в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — обличчям до стіни. Видихаючи, нахил уперед, руки витягнути вперед, прагнучи дістати до стіни. Вдихаючи, набути в. п.	6–8 р.	Відстань — 1,5 кроки

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — о. с. Видих — нахил уперед, по можливості долонями або пальцями рук торкнутися підлоги, роблячи вдих, набути в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний
4. В. п. — о. с. На видиху підняти ногу і зробити під нею оплеск, роблячи вдих, набути в. п. Повторити з другої ноги	По 10 р.	Коліна не згинати. Між махами зробити паузу (2 с). Темп виконання повільний
5. В. п. — стійка ноги нарізно. Права рука вгору, пальці стиснуті в кулак. По черзі зміна рук	20 р.	Дихання вільне
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили в різні сторони: назад (обережно), уперед, ліворуч, праворуч	3–4 р.	Дихання вільне
7. Стрибки	30 р.	Дихання не затримувати. Відновити дихання після вправи
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)		
Основи туризму Складання похідної аптечки	7 хв	Наочний показ похідної аптечки. Нагадати учням, де саме у рюкзаку повинна знаходитись аптечка
Розвиток швидкості. Біг Біг із різних в. п. на дистанцію 15 м: 1) з низького старту; 2) з напівприсіду; 3) з упору сидячи	5 хв	Забігами по 2–3 учні
Рухлива гра «Мишаче полювання» Усі гравці об'єднуються у пари. Одна пара (можна за жеребом) стає «котом» та «мишкою». Інші пари утворюють коло: один за одним (фактично утворюються 2 кола: зовнішнє і внутрішнє). Відстань між сусідніми парами має бути достатньою, щоб можна було між ними пробігти. «Кіт» повинен ловити «мишку». Якщо він її торкнеться, «мишку» вважають спійманою і вона залишає гру. Але вона може «сховатися» в «нірку». Для цього їй потрібно стати попереду будь-якої пари в колі. Тоді «мишкою» стає гравець, який опинився третім у парі. Він продовжує тікати від «кота». Якщо «кіт» торкнеться його, коли «мишка» вже стала в пару, а він ще не встиг почати біг, третій стає «котом». Перемагає той «кіт», який знешкодив найбільше «мишок», і «мишка», яка найдовше протрималася в грі	11 хв	Стежити за виконанням правил, дотриманням між учнями принципів взаємоповаги
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Комплекс вправ для формування постави 1. В. п. — стоячи біля стіни, торкаючись потилицею, спиною (плечима), п'ятами. У такому положенні відійти від стіни на 1 крок уперед, праворуч, ліворуч, потім набути в. п. 2. В. п. — те саме. Присідати з випростаною спиною, не припиняючи торкатися стіни спиною, потилицею і п'ятами. 3. В. п. — те саме. Не відриваючи плечей, тулуба, потилиці від стіни — виконати будь-які вправи руками, ногами. 4. Вертикальний вис	4 хв Дозування на розсуд учителя	Дихання вільне, рівномірне. Не горбитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 9

Дата _____

Клас _____

Сюжетний урок «Ігри на свіжому повітрі»

Завдання уроку:

1. Формувати навички бігу.
2. Сприяти розвитку швидкості та спритності.
3. Сприяти розвитку уваги, кмітливості, витримки, координації.

Місце проведення: спортивна зала або майданчик.

Інвентар: гімнастичні лави або вузька площина (2–3 шт.); волейбольний м'яч.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу

Привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Учитель. Сьогодні, учні, ми підемо на прогулянку околицями нашого міста. Там ви побачите багато цікавого і незвичайного.

Організовуючі вправи

Учні йдуть в обхід залю/майданчиком у колону по одному.

Знову день почався, діти,
Всі зібрались на урок.
Тож пора нам поспішити —
Кличе в подорож дзвінок.

Сьогодні в нас урок звичайний,
Та вчить багато нас чого.
Хай буде він для нас повчальний!
За це подякуєм йому!

Учні підходять до гімнастичної лави.

Ми до річки підійшли
І по місточку повинні пройти,
Треба зробити кілька кроків,
На протилежний берег перейти.

Після цих слів учителя учні одне за одним ідуть на носках по гімнастичній лаві, руки в сторони. Згодом утворюють коло і розмикаються на ширину витягнутих рук.

Учитель. Подолавши останню річку, ми прийшли до лісу, де мешкає один цікавий лісовий персонаж.

Учні виконують вправи, наслідуючи рухи вчителя.

Взимку і влітку, цілий рік,
Стоїть на галявині турнік.
В лісовій хатині тут живе
Іван Кузьмич — лісник.
Стоїть сосновий будинок:
Ані землянок, ані хатинок...

Як туристи в лісі ми живемо,
Та у гру ми пограємо:
Дивись скоріш, котра година!
Тік-так, тік-так, тік-так,
Ліворуч! Праворуч!
Ми теж можемо так!

Учні ставлять руки на пояс, нахиляються.

Щоб стати схожим на орла
І налякати собак,
Розправив півень два крила.
Ми теж можемо так!

Розводять руки в сторони, плавно піднімають і опускають їх.

Пастух в лісі сурмить в ріжок,
А русак їсть пиріжок.
Зараз він, злякавшись,
Зробить стрибок
І потрапить на пагорбок!

Присідають, піднімають руки до голови, випрямляють вказівні пальці, зображуючи заячі вуха, стрибають на місці.

Іде ведмідь, шумить в кущах,
Спускається в яр, реве, як вожак,
На двох руках, на двох ногах.
Ми теж можемо так!

Стають навколішки чи виконують вправу в напівприсіді, пересуваються спочатку в одну, потім в іншу сторону.

Іван Кузьмич приніс хомут
І «Ластівку» запряг,
Узяв віжки і новий джгут.
Ми теж можемо так!

Утворюють пари. У кожній парі — «кучер» і «кінь». «Кучер» запрягає «коня».

Спочатку риссю, а потім
Змінивши рись на крок.
Кінь через міст іде гордо,
Крокуючи вище до зірок!

Учні грають у «конячки». Біжать риссю спочатку в одну сторону, потім — в іншу.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Рухлива Гра «Бджілки»

За однією рисою розміщуються гравці. За іншою, розташованою на відстані 15–20 м, знаходяться 3–4 «бджілки». Учні, високо піднімаючи стегна, ідуть до «бджілок», примовляючи:

Ми на лісову галявину вийшли,
Піднімаючи ноги вище,
Через кущики й купини,

Через гілки та глибини.
Хто високо так крокував —
Не спіткнувся і не впав?

Після цих слів вони зупиняються поблизу «бджілок».

Гравці

Глянь: дупло високої ялинки.
(Піднімають руки вгору і стають на носки.)
Вилітають з нього бджілки!
(«Бджілки» імітують політ рухами рук,
зігнутих у ліктьових суглобах.)

«Бджілки»

Ж-ж-ж — хочемо кусати!

Гравці

Прудконогих не наздогнати!
Нам не страшний рій бджілок,
Утечемо скоріше додому!

Після цих слів гравці тікають. «Бджілки» їх наздоганяють.

Рухлива гра «Мисливці та качки» (Див. додаток 8)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Рухлива гра «Бранець м'яча» (Див. додаток 9)

Шиккування в одну шеренгу.

Підбиття підсумків уроку

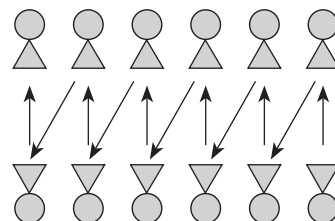


Рис. 1. Схема перекидання м'яча

УРОК № 10

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Ознайомити з роллю фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової системи організму.
2. Формувати навички бігу по слабопересіченій місцевості на 700 м.
3. Сприяти розвитку уваги рухливою грою «Клас, струнко!».
4. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Захист фортеці».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: мішечки з піском.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової системи організму Фізичні вправи сприяють правильному формуванню м'язів і скелета, коли формується опорний апарат. Правильна постава не дається людині від народження, а набувається у дитинстві. У цей період особливо важливо стежити за своєю поставою, позою за столом, партою, адже у дитини, яка сидить або працює у неправильній позі, може бути викривлений хребет. Фізичні вправи сприяють усуненню плоскостопості та порушення постави, що можуть бути спричинені захворюванням скелета, недостатньою рухливістю, слабким розвитком м'язів, неправильним сидінням за столом, носінням важких предметів в одній руці й т. ін.	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • Із вантажем (мішечки з піском) на голові з різним положенням рук; • різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання	5 хв	У колону по одному
Біг • Приставними кроками правим та лівим плечем уперед; • по прямій з фінішуванням	По 20 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики 1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вперед (видих); 3 — руки вгору (вдих); 4 — руки через сторони, набути в. п.	8–10 р.	Вправу виконувати у середньому темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитися на них
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил уперед, торкнутися руками носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил уперед, торкнутися носка правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Ноги не згинати. Темп виконання середній
3. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–3 — пружинчасті присідання на носках, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Спина пряма. Темп виконання середній

Зміст	Дозування	ОМВ
4. В. п. — упор стоячи на колінах, руки в сторони. 1 — прогинаючись і повертаючи тулуб праворуч, торкнутися пальцями правої руки п'ят (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	8–10 р.	Стежити, щоб, повертаючись, учні не сідали назад. Тримати коліна нерухомо. Голову повертати в бік повороту. Темп виконання середній
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед і оплеск у долоні під нею (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — мах правою ногою вперед і плеск у долоні під нею (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Не згинати ноги. Темп виконання повільний
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Тулуб тримати прямо. Темп виконання середній
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Стежити за правильним виконанням «руки за голову» (лікті відводити назад), нахиляючись, не згинати ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад. Темп виконання середній
8. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. Стрибки на двох ногах. З переходом на ходьбу на місці зі сповільненням темпу	25–30 стрибків	Стежити за ритмічністю дихання, за правильністю виконання стрибків на носках
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (12 хв)		
Біг Біг по слабопересіченій місцевості на 700 м	5 хв	Темп виконання середній, дихання вільне. Стежити за ознаками втоми
Рухлива гра «Клас, струнко!» Гравці шикуються в одну шеренгу. Учитель подає різні команди. Потрібно виконувати ті з них, перед якими буде сказано слово «клас». Гравець, який не виконав команду з попередніми словом, а також той, хто виконає її без попереднього слова, роблять крок уперед. Учні, які роблять крок уперед, як і решта, продовжують грати	7 хв	Потрібно робити паузу між командами. Гру не обов'язково проводити стоячи на місці
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (13 хв)		
Рухлива гра «Захист фортеці» Створюють 2 команди по 10–15 учнів. Одна з них — нападники, друга — захисники «фортеці» — великого каменю або колоди в центрі майданчика. За сигналом ведучого нападники намагаються захопити «фортецю». Якщо хтось із них торкнеться її рукою або ногою — його команді зараховують очко. Якщо хтось із захисників торкнеться нападаючого, той залишає гру. Нападник може «полонити» захисника, якщо, обравши зручний момент, пробіжить між суперником і «фортецею»	11 хв	Умови гри і критерії визначення переможців можна варіювати. Стежити за дотриманням правил гри
Ходьба	1 хв	Відновити дихання після гри
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування навичок пересувань**Завдання:**

1. Формувати навички бігу по слабопересіченій місцевості на 1000 м.
2. Сприяти розвитку уваги та спритності рухливою грою «Займи вільне місце».
3. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Зміна місць».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.**Інвентар:** мішечки з піском, волейбольні м'ячі, обручі за кількістю учнів.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • Із вантажем (мішечки з піском) на голові з різним положенням рук; • різновиди ходьби, вивчені за попередні роки навчання	3 хв	У колону по одному
Біг • Приставним кроком правим та лівим плечем уперед; • по прямій з фінішуванням	По 20 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики 1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вперед (видих); 3 — руки вгору (вдих); 4 — руки через сторони, набути в. п.	8–10 р.	Вправу виконувати у середньому темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитися на них
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил уперед, торкнутися руками носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил уперед, торкнутися носка правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Ноги не згинати. Темп виконання середній
3. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1–3 — пружинчасті присідання на носках, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Спина пряма. Темп виконання середній
4. В. п. — упор стоячи на колінах, руки в сторони. 1 — прогинаючись і повертаючи тулуб праворуч, торкнутися пальцями правої руки п'ят (видих); 2 — в. п. (вдих); 3–4 — те саме в іншу сторону	8–10 р.	Стежити, щоб повертаючись, учні не сідали назад. Тримати коліна нерухомо. Голову повертати в бік повороту. Темп виконання середній
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед і оплеск у долоні під нею (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — змах правою ногою вперед і плеск у долоні під нею (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Не згинати ноги. Темп виконання повільний

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — зігнути праву ногу, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Ноги поставити. Тулуб тримати прямо. Темп виконання середній
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих)	8–10 р.	Стежити за правильним виконанням «руки за голову» (лікті відводити назад), нахилиючись, не згинати ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад. Темп виконання середній
8. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. Стрибки на двох ногах. З переходом на ходьбу на місці з уповільненням темпу	25–30 стрибків	Стежити за ритмічністю дихання, за правильністю виконання стрибків на носках
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (16 хв)		
Біг Біг по слабопересіченій місцевості на 1000 м	6 хв	Темп виконання середній, дихання вільне. Стежити за ознаками втоми
Рухлива гра «Займи вільне місце» На підлозі в різних місцях кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, за винятком ведучого, стають у них і перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, учитель дає свисток, після чого гравці в обручах міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із них. Хто не встигнув зайняти обруч, стає ведучим	10 хв	Якщо інвентарю для проведення гри недостатньо, то можна об'єднати учнів класу у 2 команди, які відіграють по черзі
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (12 хв)		
Рухлива гра «Зміна місць» Учнів класу об'єднують у дві команди. Команди шикуються у шеренги, на протилежних сторонах майданчика (за лініями «дому»). За сигналом усі гравці вистрибують з повного присіду, рухаючись уперед, намагаються якнайшвидше перетнути лінію протилежного «дому». Перемагає команда, гравці якої швидше зберуться за лінією «дома» (закінчать стрибки). Гравець, який порушив спосіб пересування, залишає гру. Можна проводити гру з декількох спроб (за перемогу у спробі — бал). Наприкінці гри перемагає команда, яка отримала більшу кількість балів	6 хв	У гру можна включати різні способи пересування: в упорі лежачи, перебираючи руками; в упорі лежачи на спині, перебираючи руками та ногами
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 12

Дата _____

Клас _____

Сюжетний урок «Фазенда»

Завдання:

1. Формувати навички бігу.
2. Сприяти розвитку витривалості, уваги, спритності.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: обручі; тенісні м'ячі; кошики (мішки); 3 кола з написами: «ліс», «болото», «озеро».

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Учитель. Учні, сьогодні ми вирушимо у подорож на фазенду. Йтимемо через ліс, болото і повз озеро.

Рухлива гра «Ліс, болото, озеро»

На одній стороні майданчика накреслено велике коло, у якому розміщуються всі гравці. На іншій — 3 кола з написами: «ліс», «болото», «озеро». Учитель називає звіра, птаха чи рибу і лічить до п'яти. У цей час учні біжать до маленьких обручів з назвою кола, і кожен стає в те, що, на його думку, відповідає місцю мешкання названої тварини (рис. 2).

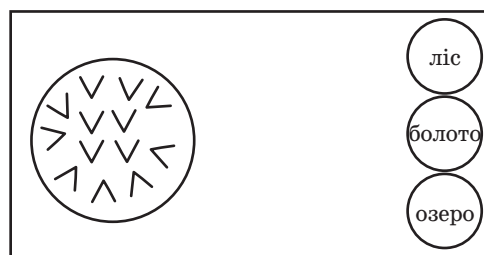


Рис. 2. Схема організації ігрової території «Ліс, болото, озеро»

Учитель. Ну ось ми і дісталися фазенди. Зайдемо в стайню і подивимося на коней.

Рухлива гра «Кіннотники-спортсмени»

У центрі зали/майданчика креслять велике коло. На одній зі сторін відзначають «стійла для коней». Їх повинно бути на 3–5 менше, ніж гравців (рис. 3). Усі гравці — «кіннотники-спортсмени» стають навколо «манежу» (великого кола). За командою «кіннотники» рухаються навколо нього бігом, високо піднімаючи стегна. За іншим сигналом усі змінюють напрямок руху. За свистком — біжать до «стійл», займаючи вільне з них. Хто залишився без «стійла», той програв.

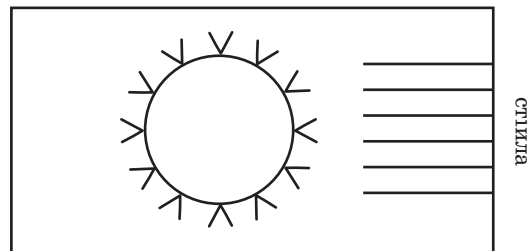


Рис. 3. Схема організації ігрової території «Кіннотники-спортсмени»

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Учитель. Учні, а тепер допоможемо фермеру посадити картоплю.

Рухлива гра «Садження картоплі»

Учні класу об'єднуються у кілька команд. Команди шикуються у колонах за лінією старту. З протилежного боку на відстані 10–15 м перед кожною

командою креслять 3 кола. Гравці, які стоять першими в колонах, тримають мішечки з «картоплею» (тенісними м'ячами). За сигналом гравці біжать і «саджають» по одній картоплині в кожне коло. Наступний гравець біжить і «збирає» картоплю. Повертаючись із зібраною картоплею, передає мішечок іншому гравцеві своєї команди. Перемагає команда, яка швидше «посадить і збере» картоплю.

Учитель. Учні, ми добре попрацювали, а тепер відпочиньмо на галявині. Ось дупло високої ялинки, а в ньому — рій бджілок. Пограймо з бджілками в гру «Бджілки»!

Рухлива гра «Бджілки»

За однією рисою розміщуються гравці. За іншою, розташованою на відстані 15–20 м, знаходяться 3–4 «бджілки». Учні, високо піднімаючи стегна, ідуть до «бджілок» і кажуть:

Ми на лісову галявину вийшли,	Через гілки і пенечки.
Піднімаючи ноги вище,	Хто високо так крокував —
Через кущики і купини,	Не спіткнувся і не впав.

Після цих слів вони зупиняються поблизу «бджілок».

Учні

Глянь: дупло високої ялинки.
(Піднімають руки вгору і стають на носки.)
Вилітають з нього злі бджілки!
(«Бджілки» удають політ рухами рук,
зігнутих у ліктьових суглобах.)

«Бджілки»

Ж-ж-ж — хочемо кусати!

Учні

Прудконогих не наздогнати!
Нам не страшний рій бджілок,
Утечемо скоріше додому!

Після цих слів учні тікають. «Бджілки» їх наздоганяють. Виграє той, хто жодного разу не був «укушений» бджілками.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Учитель. Учні, нам час повертатися додому. Але що це? Койот ловить курчат. Допоможемо квочці заховати курчат від койота!

Рухлива гра «Койот і квочка»

У грі беруть участь 10–12 учнів. Одного з гравців обирають «койотом», іншого — «квочкою». Решта — «курчата». Вони шикуються за «квочкою», утворюючи колону. Усі тримаються одне за одного, а той, хто стоїть попереду, — за «квочку». «Койот» стає за 3–4 кроки від колони. За сигналом учителя він намагається схопити «курча», яке стоїть останнім. Для цього йому потрібно обійти колону і стати позаду. Зробити це складно, адже «квочка» весь час повертається обличчям до нього і перетинає шлях, витягнувши в сторони руки, а вся колона відхиляється в протилежну від нього сторону.

Гра триває 2–3 хв. Якщо за цей час «койотові» не вдасться схопити «курча», обирають нового «койота», і гра триває. Можна грати, об'єднавши учнів у дві групи, спочатку перша половина учнів, потім — друга.

Після гри учні шикуються в колону по одному і маршируючи повертаються назад до школи.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей**Завдання:**

1. Ознайомити з роллю фізичних вправ для розвитку дихальної системи організму.
2. Сприяти розвитку швидкості бігом із різних вихідних положень на дистанцію 10 м.
3. Сприяти розвитку координації.
4. Виховувати почуття колективізму рухливою грою «День і ніч».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір, мішечки з піском, гімнастичні лави або вузька обмежена площа.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Роль фізичних вправ для розвитку дихальної системи організму Людина й вищі тварини дихають легенями. У стані спокою людина використовує лише 20–25 % дихальної поверхні легень, решта 75–80 % долучаються лише за інтенсивних фізичних навантажень. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, у результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Вплив фізичних вправ та ігор на дихальну систему також є позитивним явищем, особливо, якщо заняття проводять на чистому повітрі: організм потребує великої кількості кисню, людина на повні груди вдихає повітря і також глибоко видихає, відчуває необхідність звільнитися від вуглекислого газу, що виробляють клітини, і наповнює легені свіжим повітрям	30 с	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибок»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • «Змійкою»; • із вантажем (мішечки з піском) на голові, на носках, руки в сторони; • ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом	2 хв	У колону по одному
Біг • Із захлестом гомілок; • з винесенням прямих ніг у сторони; • з високим підніманням стегон; • по прямій з фінішуванням	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки перед грудьми «в замок». 1 — крок лівою ногою, руки вперед, долоні назовні; 2 — крок правою ногою, руки у в. п.; 3 — крок лівою ногою, руки вгору; 4 — крок правою ногою, руки у в. п.	8–10 р.	Дивитися вгору
2. В. п. — руки в сторони. 1 — кроком лівою ногою випад з поворотом ліворуч, руки ліворуч — назад; 2 — те саме з правої ноги	8–10 р.	Темп виконання повільний

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — руки на пояс. 1 — випад лівою ногою, руки на стегно; 2 — приставляючи ліву ногу, присід, руки на стегна; 3–4 — те саме з правої ноги	10 м	Темп виконання повільний
4. В. п. — руки на пояс. 1–4 — на кожний рахунок стрибки у напівприсіді	10 м	Дотримувати безпечної дистанції
Ходьба	1 хв	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг з різних в. п. на дистанцію 10 м: • о. с., обличчям уперед; • о. с., спиною вперед; • упор присівши, обличчям уперед; • упор присівши, спиною вперед; • упор лежачи	10 хв	Забіги парами. Стежити за дотриманням дистанції. Вправу виконувати строго за сигналом
Рухлива гра «День і ніч» Гравці об'єднуються у дві команди, які стають на середину майданчика спиною одне до одного на відстані 1,5 м. Одна команда — «День», інша — «Ніч». У кожної команди на своїй стороні майданчика (10–12 м) є «будинок». Учитель несподівано вимовляє назву однієї з команд, наприклад «День». Гравці цієї команди швидко тікають у свій «будинок», а гравці іншої команди наздоганяють і квацають їх. Заквацаних гравців рахують (записують їхню кількість) і відпускають у свою команду. Решта повертаються на колишні місця, а вчитель знову називає команду. Важливо, щоб не було строгого чергування, тоді гравці не знають, яка команда буде названа, а тому дуже уважні. Перед сигналом учитель, щоб відвернути увагу гравців, може запропонувати їм виконувати різні вправи (зміна положень рук, стрибки або крок на місці тощо). Грають кілька разів, після чого обчислюють, скільки гравців спіймано в кожній команді за однакову кількість перебіжок (за 3 або 4). Перемагає команда, яка заквацала більше гравців	10 хв	Викликати команди потрібно несподівано. До суддівства слід залучати помічників. У грі вдосконалюється швидкість реакції на слухові сигнали
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для розвитку координації Довільне подолання поодиноких перешкод	4 хв	Під час ходьби по колу
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 14

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей

Завдання:

1. Сприяти розвитку швидкості бігом з різних вихідних положень на дистанцію 15 м.
2. Сприяти розвитку координації.
3. Виховувати почуття колективізму рухливою грою «Виклик номерів».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір, мішечки з піском, гімнастичні лави або вузька площа.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • «Змійкою»; • із вантажем (мішечки з піском) на голові, на носках, руки в сторони; • ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом	2 хв	У колону по одному
Біг • Із захлестом гомілок; • з винесенням прямих ніг у сторони; • з високим підніманням стегон; • по прямій з фінішуванням	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки вгору, ходьба на носках	7 хв 30 м	Підтягнувшись вгору
2. В. п. — руки за голову, ходьба на п'ятах	30 м	Тулуб прямий
3. В. п. — руки вперед — в сторони. 1–4 — колові рухи передпліччями в середину; 5–8 — колові рухи передпліччями назовні	4 р.	Плечі не опускати
4. В. п. — руки вгору. 1–4 — колові рухи руками уперед; 5–8 — колові рухи руками назад	4 р.	Виконувати з максимальною амплітудою
5. В. п. — руки в сторони. 1 — крок правою ногою, поворот тулуба праворуч; 2 — крок лівою, поворот тулуба ліворуч	8 р.	Темп виконання помірний
6. В. п. — руки на пояс. Ходьба у напівприсіді	30 м	Спина пряма
7. В. п. — руки на стегнах. Ходьба в присіді	30 м	Руки на коліна не ставити
8. В. п. — руки за головою. Стрибки в присіді	15 м	Ноги не випрямляти
9. В. п. — руки на пояс. Стрибки приставними кроками правим та лівим боком	30–40 м	Дотримувати дистанції

Зміст	Дозування	ОМВ
10. В. п. — руки вільно. Вистрибування з присіду, з повним випростовуванням	15 м	Із просуванням уперед
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг з різних в. п. на дистанцію 15 м: • о. с., обличчям уперед; • о. с., спиною вперед; • упор присівши, обличчям уперед; • упор присівши, спиною вперед; • упор лежачи	8 хв	Забіги парами за сигналом. Стежити за дотриманням дистанції, виконанням вправи строго за сигналом
Рухлива гра «Виклик номерів» Усі гравці об'єднуються у дві команди і шикується у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній команді вчитель розраховує по порядку всіх гравців. Потім він називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують, пролізають, підлізають). Команда гравця, який першим виконає завдання, отримує бал	12 хв	Викликати команди потрібно несподівано. До суддівства слід залучати помічників. У грі вдосконалюється швидкість реакції на звукові сигнали
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для розвитку координації Довільне подолання поодиноких перешкод	4 хв	Під час ходьби по колу
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Казкова спортландія»**Завдання:**

1. Сприяти накопиченню рухового досвіду.
2. Формувати в учнів потребу в подальшому розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності.
3. Вчити застосовувати навички активного відпочинку і дозвілля.
4. Залучити дітей до спортивних змагань.
5. Виховувати у дітей організованість і почуття колективізму.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: стійки з декораціями, що позначають будинок, ліс, будинок на курячих ніжках; баскетбольні м'ячі; столові ложки; тенісні м'ячі; невеликі пластикові пляшки або шматки пінопласту; музичний програвач; обручі; стільці; мішки; пластмасові відра; гімнастичні палиці (на одному кінці з фанери або паперу зображення Коника-Горбоконика).

Запрошені учасники: журі (старшокласники або учителі).

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)**

Під музику в колоні по одному учні входять до спортивної зали/майданчика.

Шиккування в шеренгу**Ознайомлення із завданнями уроку****Організовуючі вправи****Ходьба****Біг по прямій з фінішуванням**

Об'єднання учнів класу у дві команди.

Ведучий. Учні, ви всі любите казки. Сьогодні я стисло розповім кілька казок, і кожну з них ви обіграєте у змаганнях, естафетах. Таким чином, ви станете учасниками цих казок. Тема нашого уроку — «Спортивні казки».

Відрекомендування суддів. Вони показуватимуть естафети.

Ведучий. Отже, починаємо! Перша казка — «**Курочка Ряба**». Жили-були дід та баба. І була у них курочка Ряба. Знесла курочка яєчко не просте, а золоте. Дід бив, бив — не розбив, баба била, била — не розбила. Мишка бігла, хвостиком махнула, яєчко впало і розбилося. Плаче дід, плаче баба, а курочка куд-кудаче: «Не плач, діду! Не плач, бабо! Натомість позмагаймося!».

Естафета 1

Пробігти з тенісним м'ячем на ложці до стійки й, обійшовши її, повернутися назад. Передати ложку з м'ячем наступному гравцеві й т. д.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (23 хв)

На стійці — декорація «Будинок».

Ведучий. Учні, у казці «Курочка Ряба» ви були бабцями і дідусями. Залишайтеся ними, тому що наступною казкою є «**Ріпка**». Герої цієї казки — знову бабця і дідусь. Увага! Слухайте! Посадив дід ріпку. Виросла ріпка велика. Тягне дід ріпку, потягне, витягнути не може. Покликав дід бабу. Баба — за діда, дід — за ріпку. Тягнуть — потягнуть, витягли ріпку. Зраділи!

Естафета 2

Перешикування в колону по двоє. № 1 тримає баскетбольний м'яч, № 2 береться за талію № 1. Пробігти парами з м'ячем до стійки і назад.

На стійці — декорація «Будинок».

— Я розповім вам ще одну казку «**Про півника і лисицю**». А ви перетворитеся на лисів та лисичок. Прибігла лисиця до будинку півника і каже: «Півнику, півнику, золотий гребінець, визирни у віконце, дам тобі горошку». Визирнув півник у віконце, а лисиця його схопила, кинула в торбу та побігла до лісу.

Естафета 3

Пробігти з мішками, наповненими 2–3 баскетбольними м'ячами, на плечах до стійки й, обійшовши її, повернутися назад. Передати мішок наступному гравцеві й т. д.

На стійці — декорація «Ліс».

— Лисиці та лисички, розв'яжімо мішки і випустімо півника на майданчик. (Складання інвентарю на місце).

Увага, учні! Наступна казка — **«Рукавичка»**. Загубив дід рукавичку. Хто в рукавичці оселився? Комар-пісун. Сумно йому жити одному. Вирішив він у гості друзів покликати. Вилітає комар з рукавички, бере одного за руку і в домівку до себе запрошує. Так він усіх друзів до себе привів.

Естафета 4

Перед кожною командою на відстані кладуть обруч, де знаходиться один «комар-пісун». Для гри слід обрати двох швидких і витривалих учнів. Вони будуть «комарами-пісунками». За командою «комар-пісун» вибігає з обруча, бере одного гравця своєї команди за руку і разом із ним біжить до обруча. Гравець залишається в обручі, а «комар-пісун» вирушає за рештою. Таким чином усі гравці повинні перебратися в обруч.

— Наступна казка — **«Коник-Горбокони»**.

Мчить по горах, ходить дибки по лісах, хоче силою чи обманом, упоратися разом з Іваном. Коник-Горбокони міг стрибати високо, долати будь-які перешкоди.

Естафета 5

Затиснувши гімнастичну палицю між ніг, виконати стрибки на обох ногах до стійки і назад. Передати палицю наступному учневі й т. д.

На стійці — декорація «Будинок на курячих ніжках».

— Казковий герой, який у хатинці на курячих ніжках мешкає. Хто це? (Баба-Яга.) Правильно. Баба-Яга, кістяна нога, сідає в ступу, товкачем погає, мітлою сліди замітає і летить.

Естафета 6

Учні стають однією ногою у відро. Однією рукою тримають ручку відра, а другу опускають. Необхідно здолати всю дистанцію, обійшовши стійку, передати відро наступному гравцеві.

На стійці — декорація «Ліс».

— Згадаймо казку про милу, добру і красиву дівчинку — Попелюшку. На балу у принца Попелюшка загубила туфельку, але принц не тільки знайшов туфельку, але й узув її на маленьку ніжку Попелюшки.

Естафета 7

Перед колоною кожної команди стоять стільці. На стільцях сидять «Попелюшки» (дівчата у бальних сукнях). Учні біжать до них по черзі та взувають їх у черевички. («Попелюшка» швидко роззувається після того, як учень узве її.)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

— Учні, ми вирушаємо до царства Снігової Королеви. Вона полонила хлопчика Кая. Він буде крижану фігуру і, якщо зможе добудувати її, матиме змогу повернутися додому. Необхідно допомогти йому. Для цього перекиньмо йому крижинки для кількості, тоді він швидше складе крижану фігуру.

Естафета 8

Накреслено дві лінії. Між ними — відстань 3–5 м. Уздовж однієї лінії — гравці однієї команди. Гравці перекидають за іншу лінію пластикові пляшки (або шматки пінопласту). Команди виконують завдання по черзі. За кількістю влучень за лінію пляшок визначають переможця в цьому конкурсі.

— Молодці! Ви чудово знаєте казки і, безсумнівно, усі впоралися із завданнями. А зараз час підбити підсумки.

Підбиття підсумків уроку

УРОК № 16

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей

Завдання:

1. Ознайомити з характеристикою основних способів регулювання фізичного навантаження.
2. Сприяти розвитку швидкості бігом із прискоренням за сигналом.
3. Сприяти розвитку витривалості повторним бігом.
4. Розширювати руховий досвід рухливою грою «Кіт і мишка».
5. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: дрібні предмети, гімнастичні палиці.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, що отримує людина, виконуючи фізичні вправи. <i>Фізичне навантаження</i> — це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування. <i>Інтенсивність навантаження</i> — це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Чим вища сила впливу на організм вправи, тим швидше людина втомиться і змушена припинити її виконувати. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Перешикування з колони по одному в колону по троє	1,5 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • На носках, руки в сторони; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки в сторони	2 хв	У колону по одному
Біг • Із захлестом гомілок; • з винесенням прямих ніг в сторони; • з високим підніманням стегон.	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Стрибки • На правій і лівій нозі; • на двох ногах		
Комплекс ЗРВ у русі 1. В. п. — руки перед грудьми «в замок». 1 — крок лівою ногою, руки вперед, долоні назовні; 2 — крок правою ногою, руки у в. п.; 3 — крок лівою ногою, руки вгору; 4 — крок правою ногою, руки у в. п.	4 хв 8–10 р.	Дивитися вгору
2. В. п. — руки в сторони. 1 — кроком лівою ногою випад з поворотом ліворуч, руки ліворуч, назад; 2 — те саме з правої ноги	8–10 р.	Темп виконання повільний

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — руки на пояс. 1 — випад лівою ногою, руки на коліно; 2 — приставляючи ліву ногу, присід, руки на стегна; 3–4 — те саме з правої ноги	10 м	Темп виконання повільний
4. В. п. — руки на пояс. 1–4 — на кожний рахунок стрибки у напівприсіді	10 м	Дотримувати безпечної дистанції
Ходьба	1 хв	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг із прискоренням за сигналом	5 хв	По діагоналі, чергуючи з ходьбою
Розвиток витривалості. Біг Повторний біг 3 × 30 м	7 хв	Зі збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку. Стежити за зовнішніми ознаками втоми
Рухлива гра «Кіт і мишка» Діти, узявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображує «кота», інший — «мишку». «Мишка» тікає від «кота», «кіт» її наздоганяє. Діти, які стоять у колі, вільно пропускають «мишку» під руками і намагаються перешкодити «котові» увійти до кола. Якщо «кіт» спіймав «мишку», або не може тривалий час її наздогнати, то призначають іншу пару	12–13 хв	Усі учні по черзі повинні бути або «котом» або «мишкою». Щоб «кіт» швидше спіймав «мишку», в колі роблять кілька «воріт», крізь які «кіт» може вільно вбігати в коло і вибігати з нього (див. рис. 4)
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для запобігання плоскостопості 1. Ходьба по горизонтально розташованій гімнастичній палиці праворуч-ліворуч приставними кроками. 2. Присідання, стоячи на палиці. 3. Ходьба по дрібних предметах або по камінцях. 4. Стояння на зовнішніх боках стоп. 5. Присідання, не відриваючи п'яти від підлоги	4 хв Дозування на розсуд учителя По 10 с 5 р.	Стежити за правильністю виконання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей**Завдання:**

1. Ознайомити з основними прийомами самоконтролю.
2. Сприяти розвитку швидкості бігом із прискоренням за сигналом.
3. Сприяти розвитку витривалості повторним бігом.
4. Розширювати руховий досвід рухливою грою «Кульки-віники».
5. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: дрібні предмети, гімнастичні палиці, надувні кульки, віники.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Основні прийоми самоконтролю Кожна людина, яка регулярно займається фізичними вправами, повинна вміти користуватися найпростішими прийомами самоконтролю. Це дає змогу правильно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ, дозуючи кількість тренувальних занять, їхню інтенсивність. До найпростіших прийомів самоконтролю належать: спостереження за зростом, масою тіла, життєвою ємністю легень, частотою серцевих скорочень, гнучкістю, силою і витривалістю окремих м'язових груп; оцінювання загального самопочуття, сну, апетиту, самопочуття після фізичних навантажень; дотримання режиму дня. Дані самоконтролю бажано записувати в зошити-щоденники, щоб мати змогу їх періодично аналізувати і, за потреби, вносити необхідні зміни. Біль у м'язах після перших занять фізичними вправами — це цілком природна реакція на незвичне навантаження. Для фізичного перенапруження характерні біль у правому боці, слабкість, запаморочення. ЧСС вимірюють протягом 1 хв, 30 або 15 с із наступним множенням результату на 2 або 4. Що більше тренований організм, то швидше ЧСС після навантаження досягає вихідних параметрів. Оптимальним вважають навантаження, за якого ЧСС після занять за нетривалий час досягає параметрів ЧСС перед заняттями	1 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Перешиккування з колони по одному в колону по троє	1,5 хв	
Ходьба • На носках, руки в сторони; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки в сторони	2 хв	У колону по одному
Біг • Із захлестом гомілок; • з винесенням прямих ніг у сторони; • з високим підніманням стегон. Стрибки: • На правій і лівій нозі; • на двох ногах	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу

Зміст	Дозування	ОМВ
Комплекс ЗРВ на місці	6 хв 8 р.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно
1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–4 — колові рухи головою праворуч; 5–8 — колові рухи головою ліворуч		
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 — нахил тулуба праворуч; 3–4 — нахил тулуба ліворуч	8–10 р.	Виконувати поштовхами
3. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–3 — пружинчасті нахили тулуба вперед; 4–6 — пружинчасті нахили тулуба назад	8 р.	Ноги не згинати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — обертання тулуба праворуч; 2 — обертання тулуба ліворуч	8 р.	Руки не опускати
5. В. п. — упор присівши. 1 — стрибком в упор лежачи — тулуб прогнути; 2 — стрибком набути в. п.	6–8 р.	Виконувати чітко під рахунок
6. В. п. — широка стійка ноги нарізно правою вперед, руки на пояс. 1–3 — три пружинчасті рухи униз-вгору, руки за головою; 4 — стрибком зміна положення ніг	6–8 р.	Велика амплітуда рухів угору-вниз
7. В. п. — сид на правій нозі, руки за голову. 1–3 — пружинчасті рухи вгору — униз; 4 — перехід на ліву ногу	10 р.	Таз не піднімати, ноги не підставляти
8. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба до правої ноги; 2 — нахил посередині; 3 — нахил до лівої ноги; 4 — в. п.	10 р.	Ноги не згинати
9. В. п. — о. с. 1–2 — встати на носки, руки вгору, потягнутися (вдих); 3–4 — опуститися на всю стопу, руки із силою до плечей (лікті притиснути до тулуба, плечі відвести назад)	4 р.	Стежити за рівновагою.
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг із прискоренням за сигналом	5 хв	По колу, чергуючи з ходьбою
Розвиток витривалості. Біг Повторний біг 4 × 30 м	7 хв	Зі збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку. Стежити за зовнішніми ознаками втоми
Рухлива гра «Кульки-вініки» 2 повітряні кульки і 2 вініки. Двоє учасників повинні пронести кульки на вініках певну дистанцію, не впустивши їх і не проколовши. Кульки можна притримувати рукою. Якщо грають командами, то за принципом естафети кульки носять по черзі всі учасники. Той учасник (або команда), якому це вдалося, отримує спеціальний сертифікат, що надає право підмітати приміщення цим вініком протягом тижня	10 хв	Гру можна проводити з двома учасниками або з двома командами учасників
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для запобігання плоскостопості 1. Ходьба по горизонтально розташованій гімнастичній палиці праворуч-ліворуч приставними кроками. 2. Присідання, стоячи на палиці. 3. Ходьба по дрібних предметах або по камінцях. 4. Стояти на зовнішніх боках стоп. 5. Присідання, не відриваючи п'яти від підлоги	4 хв Дозування на розсуд учителя По 10 с 5 р.	Стежити за правильністю виконання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 18

Дата _____

Клас _____

Спортивно-розважальний урок «Старти здоров'я»

Завдання:

1. Учити дітей здорового способу життя.
2. Формувати навички доброзичливого спілкування з людьми.
3. Виховувати потребу займатися фізкультурою і спортом заради зміцнення здоров'я.
4. Сприяти розвитку спритності та витривалості.
5. Виховувати лідерство, ініціативу, почуття товариства, взаємодопомогу і працьовитість.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: мішки; кубики; мішечки з піском; баскетбольні м'ячі; гімнастичні лави або вузькі дошки; мати; малюнки з овочами та фруктами (кожний у двох примірниках); тенісні м'ячі; 2 кошики; 2 подушки; 2 стільці.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Ознайомлення із завданнями уроку

Ведучий. Добрий день, шановні друзі! Сьогодні у нас не звичайний урок з фізичної культури, а спортивне змагання «Старти здоров'я». Усі знають про користь від занять фізкультурою та спортом. Отже, розпочинаємо наш спортивний урок.

Організовуючі вправи

Учні утворюють 2 команди, вигадують їм назви.

1-й конкурс «Привітання команд»

Ведучий. Спочатку слово надається команді № 1, а потім команді № 2.

№ 1. Наша команда — Наш девіз....

№ 2. Наша команда — Наш девіз....

2-й конкурс «Корисний»

Ведучий. Наше змагання — «Естафета здоров'я», отже, ми всі повинні бути здоровими. Розпочнемо змагання з пригощання друзів корисною їжею.

Участь у конкурсі беруть одна дівчинка та один хлопчик з кожної команди. На столі є 2 кошики з кубиками, малюнками овочів та фруктів, тенісними м'ячами та іншими дрібними предметами. Потрібно вибрати малюнки з корисною їжею. Хто швидше зробить, той і виграє.

3-й конкурс «Веселі панди»

Ведучий. Ви вже пригостили своїх друзів корисною їжею, тепер займімося спортом. Наступний конкурс — «Веселі панди».

Перші учасники беруть баскетбольний м'яч, тримаючи його між ногами, починають за командою стрибати від стартової лінії до кінцевої. На стіні намальовано коло, потрібно влучити м'ячем у коло на стіні, а назад повернутися бігом з м'ячем попідруч. Яка команда швидше виконає це завдання, та й пермагає.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

4-й конкурс «Молодець-стрибунець»

Перші гравці сідають на баскетбольний м'яч, стрибають до заданої лінії, повертаються назад, передають естафету іншому гравцеві. Чия команда швидше виконає завдання, та й перемогла.

5-й конкурс «Перенеси кубик»

П'ятеро гравців кожної команди по черзі беруть по одному кубіку, що стоять на заданій лінії, несуть на другу задану лінію, бігом повертаються назад.

Наступні п'ятеро гравців по черзі несуть назад по одному кубуку. Яка команда виконає швидше, та й перемагає.

6-й конкурс «Конкурс капітанів»

- 1) Упродовж 30 секунд кожний капітан повинен стрибати на скакалці. Хто виконає більше стрибків – перемагає у завданні.
- 2) «Бій подушками». Змагаються на гімнастичній лаві або вузькій площині. У руках капітанів подушки. Перемагає капітан, який залишиться стояти на лаві.

7-й конкурс «Стрибки в мішках»

Кожен гравець команди по черзі отримує мішок і починає стрибати до заданої лінії, а назад повертається з мішком у руках. Яка команда виконає швидше, та й перемагає.

8-й конкурс «Влуч у ціль»

Кожен гравець обох команд по черзі кидає мішечок з піском на стілець, що стоїть за 3 метри від нього. Перемагає та команда, гравці якої більшу кількість разів влучать у ціль.

9-й конкурс «Передача м'яча по тунелю»

Гравці обох команд шикуються одне за одним, розставляючи ноги, утворюють «тунель». Той гравець, який стоїть першим, починає перекочувати м'яч між ногами гравців, а останній гравець ловить м'яч і швидко біжить наперед команди, стає на місце першого, і знову починає перекочувати м'яч. Гра триває, поки перший гравець не стане на перше місце. Яка команда виконає це завдання першою, та й переможе.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

10-й конкурс «Біг заради здоров'я»

Повторний біг: 5 × 30 м.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

Судді підбивають результат змагання. Переможців нагороджують фруктами чи овочами.

УРОК № 19

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей

Завдання:

1. Сприяти розвитку гнучкості та координації.
2. Сприяти розвитку швидкості бігом на 30 м з низького старту.
3. Формувати руховий досвід та сприяти розвитку спритності рухливою грою «Горобці-стрибунці».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: колодки, каремати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Перешикування з колони по одному в колону по троє	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • На носках, руки в сторони; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки за голову; • по спіралі	3 хв	У колону по одному. По спіралі за напрямним, поступово зменшуючи коло. За заключним учнем (з поворотом) — розгортання спіралі у зворотному напрямку
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. Ходьба на місці	15–20 с	Темп виконання середній
2. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки вперед; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 — поворот праворуч, руки в сторони, пальці розчепірити; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч, руки в сторони, пальці розчепірити; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
4. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки вгору, прогнутися; 2 — нахил уперед, руки махом назад; ноги не згинати; 3 — руки вгору, прогнутися; 4 — в. п.	8 р.	Без різких рухів
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот голови праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Без різких рухів
6. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед, оплеск під ногою; 2 — в. п.; 3 — мах правою ногою вперед, оплеск під ногою; 4 — в. п.	8 р.	Ноги прямі
7. В. п. — упор присівши. 1 — випростуватися, руки в сторони, праву ногу вперед на п'яту; 2 — в. п.; 3 — те саме, але ліву ногу вперед на п'яту; 4 — в. п.	8 р.	Ноги прямі

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — упор стоячи навколiшки. 1 — випрямити ноги, не відриваючи рук від підлоги; 2 — в. п.	8 р.	Ноги прямі, живіт утягнутий
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг на 30 м з низького старту		У колоні по 2–3. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Розрахунок на 1–2. Розвиток гнучкості 1. Пасивні згинання та розгинання ніг за допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення. 2. В. п. — стоячи. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного «моста». 3. Повороти рук усередину та назовні до відмови. 4. В. п. — ноги нарізно (якнайширше). Пружинчасті погойдування. 5. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера. 6. В. п. — стоячи. Відведення рук у сторони, угору, униз, назад за допомогою партнера, тримати 3–4 с. 7. Стоячи спиною одне до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла	6 хв Дозування на розсуд учителя	Робота в парах. Виконувати без різких рухів
Розвиток координації 1. В. п. — стоячи. 1 — праву руку в сторону, ліву вгору; 2 — змінити положення рук; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз; 5–8 — те саме з другої руки. 2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–4 — на кожен рахунок різнойменний коловий рух рук у плечовому суглобі правою вперед, лівою назад; 5–8 — на кожен рахунок різнойменний коловий рух рук у плечовому суглобі лівою вперед, правою назад	3 хв Дозування на розсуд учителя	Вправи з асиметричними рухами руками і ногами
Рухлива гра «Горобці-стрибунці» Накреслити коло, у яке стає ведучий («ворона»). Решта учнів («горобчики») стають поза колом біля лінії. «Горобчики» стрибають у коло. «Ворона» бігає всередині кола і намагається торкнутися рукою гравців. Коли «горобчикам» загрожує небезпека бути заквацаними, вони швидко вистрибують з кола	7 хв	Розвиток спритності
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Релаксаційна вправа із зосередженням на диханні «Ледача кішечка» Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук [а]	3–4 р.	Відчути, як тягнеться тіло
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей**Завдання:**

1. Сприяти розвитку гнучкості та координації.
2. Сприяти розвитку швидкості бігом на 30 м з низького старту.
3. Сприяти розвитку уваги та координації рухливою грою «Темний лабіринт».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.**Інвентар:** колодки, каремати.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Перешикування з колони по одному в колону по трое	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • На носках, руки в сторони; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки за голову; • по спіралі	3 хв	У колону по одному. По спіралі за напрямним, поступово зменшуючи коло. За останнім учнем (з поворотом) — розгортання спіралі у зворотному напрямку
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз	8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — о. с. 1 — піднятися на носки; 2 — руки вгору долонями назовні; 3 — руки в сторони, опуститися на повну стопу; 4 — руки вниз	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вперед; 3 — руки вгору; 4 — руки вниз	8 р.	Темп виконання середній
4. В. п. — о. с. 1 — зігнуті руки з'єднати долонями над головою; 2 — руки «в замок» за голову; 3 — руки на пояс; 4 — руки вниз	8 р.	Спина пряма
5. В. п. — о. с. 1 — кисті до плечей; 2 — руки зігнуті перед грудьми; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз	8 р.	Виконувати чітко під рахунок
6. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — вгору; 3 — кисті до плечей; 4 — руки вниз	8 р.	Виконувати чітко під рахунок

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба ліворуч, руки долонями догори; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч, руки долонями догори; 4 — в. п.	8 р.	Ноги не рухаються
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч; 3–4 — те саме; 5 — в. п.	8 р.	Спина пряма
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 — нахил уперед; 3–4 — нахил назад; 5–8 — те саме; 9 — в. п.	6–8 р.	Голову під час нахилу назад не закидати назад
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил униз до правої ноги; 2 — нахил посередині; 3 — нахил униз до лівої ноги; 4 — в. п.	8 р.	Ноги не згинати
11. В. п. — о. с. 1 — випад праворуч, руки на стегно зігнутої ноги; 2 — в. п.; 3 — випад ліворуч, руки на стегно зігнутої ноги; 4 — в. п.	6–8 р.	Спина пряма
12. В. п. — о. с. 1 — випад правою ногою вперед, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — випад лівою ногою вперед, руки вгору; 4 — в. п.	6–8 р.	Спина пряма
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Біг на 30 м із низького старту		У колоні по 2–3. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Розвиток гнучкості Розрахунок на 1–2. 1. Пасивні згинання та розгинання ніг за допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення. 2. В. п. — стоячи. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного «моста». 3. Повороти рук усередину та назовні до відмови. 4. В. п. — ноги нарізно (якнайширше). Пружинчасті погойдування. 5. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера. 6. В. п. — стоячи. Відведення рук у сторони, угору, униз, назад за допомогою партнера, тримати 3–4 с. 7. Стоячи спиною одне до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла	11 хв Дозування на розсуд учителя	Робота в парах. Виконувати без різких рухів
Розвиток координації 1. В. п. — стоячи. 1 — праву руку в сторону, ліву вгору; 2 — змінити положення рук; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз; 5–8 — те саме з другої руки. 2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–4 — на кожен рахунок різнойменний коловий рух рук у плечовому суглобі правою вперед, лівою назад; 5–8 — на кожен рахунок різнойменний коловий рух рук у плечовому суглобі лівою вперед, правою назад	3 хв Дозування на розсуд учителя	Вправи з асиметричними рухами руками і ногами. Стежити за правильністю виконання
Релаксаційна вправа із зосередженням на диханні «Ледача кішечка» Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук [а]	3–4 р.	Акцентувати увагу дітей на тому, щоб відчувати, як тягнеться тіло
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Темний лабіринт» (Див. додаток 10)	4 хв	Гра триває, поки не залишаються тільки двоє (або один) найуважніших гравців
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Скауты»**Завдання уроку:**

1. Формувати навички бігу.
2. Сприяти розвитку швидкості та спритності.
3. Виховувати свідомість, дисципліну.

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: гімнастичні лави або вузька площина, гімнастична стінка, м'ячі.

ХІД УРОКУ**І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)****Шиккування в шеренгу****Ознайомлення із завданнями уроку**

Учитель. Доброго дня, мої улюблені учні! Сьогодні ми перетворимося у скаутів. Ви знаєте, хто це такі? *Скаут* — це член дитячої організації, яка займається вихованням у молодому поколінні благородних якостей характеру через вивчення і використання природи, що супроводжується груповою спортивно-туристичною активністю на свіжому повітрі. Скаути цікавляться природою, туризмом та завжди готові допомогти тваринам.

Організовуючі вправи

— Щоб стати скаутами, слід подолати деякі перепони, наприклад, перейти річку. Нам допоможе в цьому місток. У царстві природи існує багато різних пеньків і купин. Скаути не лякаються перепон, а долають їх.

Вправа «Перешкоди»

Учні йдуть у колону по одному в обхід залю. Підходять до гімнастичної лави і розводять руки в сторони. Йдуть одне за одним по гімнастичній лаві, після цього йдуть залю з високим підніманням стегон.

— Ми здолали багато різноманітних перешкод на своєму шляху. Ми йшли довго і вперто, нарешті дісталися гори. На неї зараз залізем, а потім спокійно злізем.

Учні підходять до похилої гімнастичної лави, закріпленої до гімнастичної стінки (1–2 рейки). По черзі, в упорі стоячи навколішках піднімаються по лаві вгору і по стінці спускаються вниз.

— Пропоную назбирати смачних ягід, щоб перекусити. Нам необхідно пройти крізь печеру. У цій печері, щоб багато синців не набити, у напівприсіді доведеться нам трішки походити.

Учні йдуть залю/майданчиком, виконуючи нахили вперед, потім переходять на ходьбу у напівприсіді.

— Під ногами м'яко... Ой, ми потрапили в болото! Біжимо швидше звідси!

Учні за сигналом учителя зупиняються, повертаються кругом і біжать назад.

Рухлива гра «Мурахи на роботі»

Учні об'єднуються у кілька груп, кожна з них шикуються в колону по одному, одна паралельно одній. Гравці в колонах («мурашки») стоять на відстані витягнутих рук. Напрявні у колонах тримають по м'ячу. За сигналом вони передають м'яч назад гравцеві, який стоїть позаду. У такий спосіб передають м'яч далі. Останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від колоні до вчителя, а потім стає першим у своїй колоні. Та команда, яка принесе м'яч найшвидше, отримує вигравний бал. Потім за сигналом гравці починають знову передавати м'яч у колонах. Так грають до тих пір, поки всі учасники не побувають у кінці колоні. Виграє та команда, яка отримує більше балів.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Учитель. Ми пограли з веселими дружними мурахами та переконалися, як вони швидко та злагоджено працюють. Але в лісі можна зустріти і ведмедів.

Рухлива гра «Два ведмеді»

На протилежних сторонах зали/майданчика на відстані 10–12 м лініями відзначають «будинок» і «ліс». Обирають двох ведучих — «ведмедів». Решта гравців шикуються в шеренгу за лінією «будинку», а посередині майданчика — «ведмеді».

«Ведмеді» (разом)

Ми два брати молоді,
Два ведмеді молодецькі.

1-й «ведмідь». Я — ведмідь Гострий зуб.

2-й «ведмідь». Я — ведмідь Чутливий нюх.

«Ведмеді» (разом). Хто з вас наважиться подорожувати?

Учні (разом). Ми дуже сміливі діти і не боїмося ведмеда.

Після цих слів учні з «будинку» біжать у «ліс», за межу на іншу сторону зали. «Ведмеді» ловлять їх. Заквацані зупиняються і стоять на тому місці, де їх спіймали. Потім «ведмеді» знову звертаються до учнів з тими самими словами. Учні, відповівши, перебігають у «будинок», виручаючи заквацаних. Після двох перебіжок обирають нових «ведмедів» з-поміж неспійманих учнів. Наприкінці гри відзначають учнів, які жодного разу не потрапили до «ведмедів».

— Злі ведмеді виявилися не такими вже страшними! Ми їх не боїмося! Зайці бояться всіх! Але у них не забракне сміливості залізти в город за чужою капустою та морквою. Як вони це роблять?

Рухлива гра «Зайці в городі»

На підлозі накреслено 2 кола: зовнішнє — діаметром 6–8 м, внутрішнє — 3–4 м. Один ведучий («вартовий») стає в мале коло («город»). Решта гравців — «зайці», які розміщуються за межами великого кола. За сигналом «зайці» починають стрибати на двох ногах, прагнучі потрапити в мале коло — «город». «Вартовий», не виходячи за межі великого кола, намагається зловити «зайців» — заквацати. Спіймані «зайці» відходять осторонь, до зміни «сторожа». Перемагають ті, хто жодного разу не були спійманими.

Рухлива гра «Зайчик-безхатько»

Скауту об'єднуються у трійки. Двоє з кожної трійки, узявшись за руки, утворюють «кущ», а третій, присівши в середині «куща», є «зайчиком». Крім цього є ще двоє скаутів, зокрема: «зайчик» і «собака», які починають гру. «Собака» ловить «зайчика». Той тікає і може ховатись у «кущ». Тоді той «зайчик», який був у «кущі», тікає і його тепер ловить «собака». Коли він, заквацавши, зловить «зайчика», тоді вони міняються ролями. «Собака» не може ловити «зайчика» в «кущі».

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Учитель. Так! Дуже весело ми побули в ролі скаутів, але настав час повертатися додому.

Шикування

Шикування в одну колону.

Ходьба

Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання.

Підбиття підсумків уроку

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Ознайомити з роллю фізичних вправ при захворюванні очей.
2. Сприяти розвитку швидкості прискоренням.
3. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
4. Сприяти розвитку почуття рівноваги, витривалості рухливою грою «Фігури».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні палиці, гімнастичні лави, гімнастичні мати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання Роль фізичних вправ при захворюванні очей Існують різноманітні методики вправ, що дають змогу позбутися напруження з очей, зміцнити очні м'язи й зменшити прояви короткозорості та далекозорості. Запорукою успіху є регулярне виконання вправ: неперіодичні заняття не дадуть бажаного результату. Крім того, потрібно запастися терпінням, оскільки перші симптоми поліпшення будуть помітними не відразу. У сучасному суспільстві часто недооцінюють важливість фізичних вправ. Встановлено, що щоденні фізичні вправи тривалістю 30 хв — достатній рівень фізичної активності для того, щоб бути здоровим. Щоб фізичні вправи були корисними, потрібно: виконувати вправи щодня; загальне щоденне навантаження може накопичуватися протягом усього дня; тривалість занять — приблизно 30 хвилин на день	1,5–2 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Перешикування із колони по одному в колону по двоє/трьох	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки в сторони	2 хв	У колону по одному
Біг • Приставними кроками правим та лівим плечем уперед; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок назад; • зі зміною швидкості за зоровим сигналом	По 20 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Темп виконання середній. Зберігати дистанцію, звертати увагу на правильність постави
Комплекс ЗРВ на місці з гімнастичними палицями 1. В. п. — стійка ноги разом, палиця вниз. 1 — палицю вгору, праву ногу назад на носок; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою ногою; 4 — в. п.	8 р.	Руки піднімати прямі. Носок торкається підлоги, зберегти вагу тіла на опорній нозі. Голову тримати прямо
2. В. п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельні, палиця вгорі. 1 — нахил тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — те саме ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Руки прямі. Ноги від підлоги не відривати. Виконувати з максимальною амплітудою. Виконувати під рахунок

Зміст	Дозування	ОМВ
3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — те саме ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Руки прямі. Ноги від підлоги не відривати. Виконувати з максимальною амплітудою
4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 — нахил уперед, палицю вперед; 2 — в. п.	8 р.	Нахили виконувати енергійно, ноги прямі
5. В. п. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1 — випад праворуч; 2 — в. п.; 3 — випад ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Виконувати під рахунок. Спина пряма, голова прямо
6. В. п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельні, палиця вниз. 1–2 — глибокий присід, палиця вперед; 3 — в. п.	8 р.	П'яти від підлоги не відривати. Спина пряма. Після декількох разів темп повторень можна збільшити, виконуючи вправу на 2 рахунки
7. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 — руки вгору (вдих); 2 — руки вниз (видих)	8 р.	Глибокий вдих носом, видих — ротом
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Прискорення з повного присіду на 15 м	5 хв	Забігами по троє учнів
Розвиток рівноваги. Ходьба Ходьба по гімнастичній лаві на повній стопі у поєднанні з махами ногами та з перехресними поворотами	5 хв	Ноги не згинати. Носки тягнути. Руки в сторони. Спина пряма
Розвиток координації 1) легкий розбіг; 2) перекочування боком по маті; 3) підвестися з мата до о. с.	10 хв 2 р.	По черзі. Перекочування виконувати 1 р. правим боком, 1 р. — лівим
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Фігури» Учні утворюють коло, ведучий — усередині. Учні можуть бігати, стрибати майданчиком. Ведучий командує: «Стій! Раз, два, три, чотири, п'ять — я йду обирати!». Учні раптово зупиняються і кожний з них зображує певну «фгуру». Ведучий обирає те, що йому найбільше сподобалося. Учні міняються місцями	4,5 хв	Профілактика страху втратити рівновагу. Стежити, щоб учні не стояли тривалий час нерухомо, особливо на одній нозі
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Сприяти розвитку швидкості прискореннями.
2. Сприяти розвитку рівноваги та координації.
3. Сприяти розвитку почуття ритму, уваги рухливою грою «Мандрівка оплесків».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, гімнастичні мати, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Перешикування із колони по одному в колону по двоє/троє	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки за голову; • на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішньому боці стопи, руки в сторони	2 хв	У колону по одному
Біг • Приставними кроками правим та лівим плечем уперед; • з високим підніманням стегон; • із захлестом гомілок назад; • зі зміною швидкості за зоровим сигналом	По 20 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Темп виконання середній. Зберігати дистанцію, звертати увагу на правильність постави
Комплекс ЗРВ на місці (під музику) 1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — кисті до плечей; 3 — руки вгору (глибоко вдихнути); 4 — руки через сторони вниз (видих)	8 р.	Руки піднімати прямі. Голову тримати прямо
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 — колові рухи головою праворуч; 5-8 — те саме ліворуч	8 р.	Дихати вільно
3. В. п. — стійка ноги нарізно, права рука за головою, ліва — в сторону. 1-2 — змінити положення рук	8 р.	Дихати вільно, дивитись в сторону витягнутої руки
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 — стискати і розтискати пальці рук у кулак; 5-8 — колові рухи кистями вперед	8 р.	Дихати вільно
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил тулуба праворуч, ліва рука вгору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — нахил тулуба ліворуч, права рука вгору (вдих); 4 — в. п. (видих)	8 р.	Ноги не згинати
6. В. п. — руки на пояс. 1 — поворот тулуба праворуч, руки ривком у сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки ривком у сторони (вдих); 4 — в. п. (видих)	8 р.	П'яти від підлоги не відривати. Спина пряма
7. В. п. — руки на пояс. 1 — присісти — руки вперед; 2 — о. с.; 3-4 — руки в сторони	8 р.	Глибокий вдих носом, видих — ротом

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору. 1–3 — три пружинчасті нахили вниз, торкаючись долонями підлоги; 4 — випрямитися, прогнутися в грудному відділі хребта, руки в сторони долонями нагору відвести назад; 5–6 — нахил уперед прогнувшись, голову назад	8 р.	Ноги не згинати
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, долонями вгору. 1–3 — три нахили ліворуч, праву руку вгору в кулак, ліву за спину; 4. — в. п.; 5–7 — три нахили праворуч, ліву руку вгору в кулак, праву за спину; 8 — в. п.	6–8 р.	П'яти від підлоги не відривати. Спина пряма
10. В. п. — о. с. 1–7 — нахил із захопленнями за гомілки, притягтися до прямих ніг, погляд уперед; 8 — в. п.	6–8 р.	Ноги не згинати, нахили максимальні
11. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплести. 1–4 — нахилиючись уперед (із видихом), коловий рух тулубом ліворуч і назад по колу; 5–8 — нахилиючись уперед (із видихом), коловий рух тулубом праворуч і назад по колу	4 р.	Ноги не згинати, темп виконання повільний
12. В. п. — о. с. 1–4 — стрибки на правій нозі, на лівій, на обох	2–3 р.	Дихати вільно
13. В. п. — руки на пояс. 1 — глибокий вдих носом; 2 — повільний видих ротом. Те саме з вимовлянням голосних звуків [а], [о], [у], [е], [і], [и]	8 р.	Дихати глибоко
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Розвиток швидкості. Біг Прискорення з повного присіду на 15 м	5 хв	Забігами по троє учнів
Розвиток рівноваги. Ходьба Ходьба по гімнастичній лаві на повній стопі у поєднанні з махами ногами та з перехресними поворотами	5 хв	Ноги не згинати. Носки тягнути. Руки в сторони. Спина пряма
Розвиток координації 1) Легкий розбіг; 2) перекочування боком по маті; 3) підвестися з мати до о. с.	10 хв 2 р.	По черзі. Перекочування виконувати 1 р. правим боком, 2 р. — лівим
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Мандрівка оплесків» Учні та вчитель утворюють коло, кожний набуває правильної постави. <i>Перший варіант.</i> Учитель виконує три оплески (чверть, чверть, половинна), звертаючись до учня, який стоїть праворуч. Учень відтворює оплески, адресуючи їх учневі праворуч від себе і т. ін., аж поки оплески не дійдуть до педагога. <i>Другий варіант.</i> Учитель виконує оплески у будь-якому найпростішому ритмі, звертаючись до дитини, яка стоїть праворуч від нього. Вона може повторити ці оплески або вигадати новий ритм, звертаючись вже до іншого сусіда — того, хто стоїть праворуч від неї. Бажано, щоб вигадування нового ритму підпорядковувалося музиці	4,5 хв	Під музику
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Морські пригоди Одисея»**Завдання уроку:**

1. Закріпити вміння виконувати вправи на гімнастичній стінці та лаві.
2. Сприяти розвитку спритності та координації.
3. Удосконалювати рухову реакцію.
4. Виховувати вміння будувати спільні дії у рухливих іграх та естафетах.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: 4 лави; гімнастична стінка; 3 мати; 4 швабри; 4 гімнастичні палиці; 4 тенісних м'ячі; буйки (зав'язані мішки з м'ячами); 4 відра; похила дошка до гімнастичної стінки; канат; 5 набивних м'ячів; 2 прапори України; морська мушля; музичний програвач.

Запрошені учасники: капітан Одисей (учень-старшокласник).

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)****Шиккування в шеренгу, привітання****Ознайомлення із завданнями уроку**

Учитель. Добрий день, діти! Сьогодні наша зала перетворилася на палубу корабля міфологічного капітана Одисея. Перед далекою подорожжю на кораблі нам необхідно провести тренування. Добра фізична підготовка необхідна юним морякам, адже у далеких морських походах грецьким військовим потрібні були спритність, сила і витривалість. Хто такі юнги? (*Юні моряки, які навчаються морської справи.*) Що таке гюйс? (*Значок або прапор, що підіймають на носі корабля.*) Хто зможе стати справжнім юнгою, той отримає гюйс. Уважаю, що ви докладете зусиль, і вам усе вдасться. Ранок на кораблі починається з шиккування команди і виконання стройових вправ. Напрямний має здати рапорт про готовність до морських навчань.

За командою учні починають виконувати вправи.

Вправа «Морські навчання»

1. Поворот ліворуч.
2. Ходьба шеренговим кроком на місці; в обхід залогою.
3. Звичайний біг; біг зі збільшенням темпу; «змійкою» між «буйками».
4. Ходьба: з перешкодами по діагоналі; по гімнастичній лаві.
5. Стрибки через набивні м'ячі.

— Команда впоралася із завданням. Так, морські навчання — це складно, але у них є приємні моменти. Наступний етап навчань — ЗРВ з елементами танцю під музику.

Комплекс «Капітанська зарядка»

1. В. п. — о. с. 1 — підняти плечі вгору; 2 — в. п.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — ліва рука вгору, права — вниз; 2 — в. п.; 3 — права рука — вгору, ліва — вниз; 4 — в. п.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч, руки на пояс; 4 — в. п.; 5 — нахил праворуч; 6 — в. п.; 7 — поворот праворуч, руки на пояс; 8 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уперед, ліва рука вниз; 2 — в. п.; 3 — нахил уперед, ліва рука вниз; 4 — в. п.; 5 — нахил уперед, права рука вниз; 6 — в. п.; 7 — нахил уперед, права рука вниз; 8 — в. п.
5. В. п. — стійка на колінах, руки за головою. 1–2 — пружинчасті повороти тулуба ліворуч; 3 — сід на п'ятах, прогин назад; 4 — в. п.; 5–6 — пружинчасті повороти тулуба параворуч; 7 — сід на п'ятах, прогин назад; 8 — в. п.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 — присід; 2 — в. п.; 3 — ліва нога в сторону, руки в сторони; 4 — в. п.; 5 — присід; 6 — в. п.; 7 — права нога в сторону, руки в сторони; 8 — в. п.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — мах лівою ногою вперед; 2 — в. п.; 3 — мах правою ногою вперед; 4 — в. п.; 5 — мах лівою ногою назад; 6 — в. п.; 7 — мах правою ногою назад; 8 — в. п.
8. В. п. — о. с. 1 — ліва нога на п'яту вперед, права рука вперед; 2 — права нога на п'яту вперед, ліва рука вперед; 3 — ліва нога у в. п., ліва рука на пояс; 4 — в. п.
9. Стрибки на двох ногах: ноги нарізно, ноги навхрест.
10. Відновлення дихання.

— Зараз ми трохи відпочинемо і подихаємо свіжим морським повітрям. Уявіть, що ви знаходитесь біля теплого моря.

Вправа «Запах моря» (релаксаційна пауза)

Учні лягають на підлогу. М'язи розслаблені, очі заплющені, дихання повільне. Після кожного видиху повільно втягують носом повітря, намагаючись відчутися запах моря.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

— У поході на моряків чекають різні випробування: спека, дощ, шторм та навіть різні міфологічні істоти та перепони. Ось тут їм потрібно бути сильними, щоб подолати труднощі та допомогти друзям у скрутну хвилину.

Групове тренування «Матроси на кораблі під час шторму»

- 1) «Ходьба по слизькому трапу»: легкоатлетичні вправи на гімнастичній лаві; стрибки на місці з упором однією ногою на колоді.
- 2) «Ходьба по палубі в шторм»: ходьба по двох паралельних гімнастичних лавках, у прямих руках — набивний м'яч.
- 3) «Лазіння по реях»: лазіння по похилій лаві в положенні упору присівши; по гімнастичній стінці приставним кроком обличчям до стіни з виконанням хвата зігнутими руками на рівні грудей.
- 4) «Спуск у трюм»: пересування в упорі позаду навколо лавок.
- 5) «Спуск до шлюпок»: ходьба по канату, що лежить на підлозі.
- 6) Шикування в одну шеренгу.

— Молодці! Ті, хто впорався із завданням краще, отримують гюйси. Найбільша небезпека у відкритому морі — це біла акула. Поміж усіх мешканців моря в акули найбільше зубів. Тому слід уникати зустрічі з нею.

Рухлива гра «Увага! Акула!» (Див. додаток 11)

Капітанський конкурс юних матросів

— Історично склалося, що палуба на кораблі повинна завжди бути чистою та блищати. Наш капітан Одисей до цього ставиться дуже прискіпливо.

- 1) «Мити палубу». За сигналом перші номери з лінії старту з допомогою швабри ведуть м'яч, оминаючи буйки, до контрольного орієнтира — відра. Кладуть м'яч у відро і по прямій повертаються назад, передають швабру наступному гравцеві. Другі номери добігають до відра по прямій, беруть м'яч і ведуть його шваброю назад, оминаючи «буйки», до старту — фінішу.

— А зараз наш капітан Одисей хоче побачити, які ви спритні та вправні.

- 2) «Керувати шлюпкою за допомогою весел». За сигналом перші номери біжать з гімнастичними палицями в руках, ведуть м'яч, оминаючи «буйки», і так само повертаються назад.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

— Скільки в нашій команді гідних юних моряків! Я вважаю, це не остання наша подорож, адже капітан Одисей під час наступного свого походу обере саме ваш клас собі у помічники. Ви довели йому свою кмітливість, швидкість та силу. Саме ці якості моряки шанують.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

УРОК № 25

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Навчити лазити по горизонтальному канату.
2. Сприяти розвитку сили підтягуванням на горизонтальній гімнастичній лаві в однойменний спосіб.
3. Виховувати відповідальність за свої дії перед колективом рухливою грою «Звірі».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: канат (жердина), гімнастичні лави, мати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Перешикування із колони по одному в колону по трое	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • З високим підніманням стегна, руки на пояс; • у напівприсіді, руки вперед; • у повному присіді, руки на стегнах	2 хв	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Із захлестом гомілок; • на носках	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба з поворотами тулуба в сторони, руки за головою	16 р.	Без різких рухів
2. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — нахил уперед; 2 — в. п.	8 р.	Коліна не згинати
3. В. п. — у повному присіді, коліна розведені. Ходьба «гусячим кроком»	20 м	Колоною по одному
4. В. п. — присівши, упор позаду. Пересування в упорі позаду «крабом»	20 м	Пересування в упорі позаду
5. Підскоки із просуванням уперед, чергуючи ноги на кожен крок, махові рухи руками	30 м	Стежити за дотриманням дистанції
6. Ходьба з рухами рук у сторони, угору, уперед, униз	Дозування на розсуд учителя	Звичайна ходьба
ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Лазіння по горизонтальному канату • У висі перехоплюванням лівої руки до правої або лівою над правою, схрещуючи їх; • лазіння у положенні лежачи на спині на похилій (горизонтальній) лаві по канату, закріпленому над нею; • у змішаному висі	13 хв	Можна використовувати жердину. Обхопити руками, підтягнути ноги і затиснути ними жердину або канат. Упираючись ногами, випростуватися, по черговому перехоплюючись руками, знову підтягнути ноги
Розвиток сили. Підтягування Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній лаві в однойменний спосіб	8 хв	З додатковим обтяженням. Лежачи на животі. За однойменного способу водночас рухаються права рука і права нога, потім — ліва рука і ліва нога

Зміст	Дозування	ОМВ
ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (9 хв)		
Рухлива гра «Звірі» Гравці об'єднуються у команди з рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини: «лев», «ведмідь», «слон» та ін. Усі команди шикуються в колону за лінією старту. На відстані 5–8 м креслять іншу лінію. За командою перші номери всіх команд починають рухатися до протилежної лінії. Вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображують. Добігши до лінії та торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Учень, який прибіг першим, приносить своїй команді бал. Після цього за командою починають бігти другі номери і т. ін. Не слід обирати дуже складні способи пересування. Потрібно стежити за збереженням ладу і дисципліни. Іноді можна перешикувати дітей не в колони, а в шеренгу. Після кожної перебіжки потрібно оголосити загальний рахунок	8 хв	Починати рух можна лише за командою «Руш!». Стежити за імітуванням рухів тварини та торканням лінії рукою. <i>Варіант:</i> раптовий виклик номерів
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 26

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Повторити лазіння по горизонтальному канату.
2. Сприяти розвитку сили підтягуванням на горизонтальній гімнастичній лаві в різнойменний спосіб.
3. Виховувати відповідальність за свої дії перед колективом рухливою грою «Піймай жабу».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: канат (жердина), гімнастичні лави, мати.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шикування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Перешикування із колони по одному в колону по троє	2 хв	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Ходьба • З високим підніманням стегна, руки на пояс; • у напівприсіді, руки вперед; • у повному присіді, руки на стегнах	2 хв	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Із захлестом гомілок; • на носках	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ у русі 1. Ходьба з поворотами тулуба в сторони, руки за головою	16 р.	Без різких рухів
2. В. п. — стоячи ноги нарізно. 1 — нахил уперед; 2 — в. п.	8 р.	Коліна не згинати
3. В. п. — у повному присіді, коліна розведені. Ходьба «гусячим кроком»	20 м	Колоною по одному
4. В. п. — присівши, упор позаду. Пересування в упорі позаду «крабом»	20 м	Стежити за дотриманням дистанції
5. Підскоки із просуванням уперед, чергуючи ноги на кожен крок, махові рухи руками	30 м	Стежити за дотриманням дистанції
6. Ходьба з рухами рук у сторони, угору, уперед, униз	Дозування на розсуд учителя	Звичайна ходьба
ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Лазіння по горизонтальному канату: • у висі перехоплюванням лівої руки до правої або лівою над правою, схрещуючи їх; • лазіння у положенні лежачи на спині на похилій (горизонтальній) лаві по канату, закріпленому над нею; • у змішаному висі	13 хв	Можна використовувати жердину. Обхопити руками, підтягнути ноги і затиснути ними жердину або канат. Упираючись ногами, випростуватися, по чергову перехоплюючись руками, знову підтягнути ноги
Розвиток сили. Підтягування Підтягування у положенні лежачи на горизонтальній лаві в різнойменний спосіб	8 хв	З додатковим обтяженням. Лежачи на животі. За різнойменного способу спочатку висуюють ліву руку і праву ногу, а потім — праву руку і ліву ногу

Зміст	Дозування	ОМВ
ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (9 хв)		
Рухлива гра «Піймай жабу» Усі гравці (на обмеженому майданчику) набувають положення упору присівши з опорою на руки, виставлені вперед. Таке саме положення за межами майданчика набувають і двоє ведучих. За сигналом вони вистрибують «жабою» (з почерговою опорою на руки і ноги) на майданчик і, просуваючись у такий спосіб, намагаються наблизитися до гравців і заквацати кого-небудь з них. Ті мають право тікати тільки у спосіб «жаба». Кожен, кого заквацають ведучі, стає «жабою» і починає ловити інших гравців. Учасник, спійманий останнім, оголошується переможцем	8 хв	Заборонено під час гри сидіти навпочіпки, відірвавши руки від підлоги. Просуватися можна вперед або назад поштовхом двох ніг або рук
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 27

Дата _____

Сюжетний урок «Ми — патріоти країни та її захисники»

Клас _____

Завдання уроку:

1. Удосконалювати навички виконання вправ на рівновагу, лазіння.
2. Сприяти розвитку спритності та швидкості.
3. Виховувати сміливість, товариськість, дружбу.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, мати, обручі, шведська стінка, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Вхід до спортивної зали під музичний супровід.

Привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Учитель. Патріотизм — це любов і відповідальність. Батьківське почуття, масштабоване з родини на всю країну. Потреба захистити її, зберігати і розвивати традиції, забезпечити їй гарне середовище для існування та можливості для розвитку. При цьому дати достатньо свободи кожному її члену для виховання в нього відповідальності як за себе, так і за спільну справу всіх громадян — нашу державу. Відтворити в цій державі таку злагоду, щоб кожна її дитина завжди знала, що це — її дім. Патріотизм — це засіб для посилення держави, об'єднання країни і розвитку самоповаги народу і кожного громадянина.

Ходьба

1 — руки на пояс; 2 — руки вгору; 3 — руки вперед; 4 — руки в сторони; 5 — руки за голову.

Біг

- «Змійкою»;
- біг зі зміною лідера.

Вправи в русі (під рахунок 1–8):

- Шеренговим кроком;
- з махом прямих ніг у сторони, руки в сторони;
- з підтягуванням колін, хват руками перед грудьми.

Вправа в парах

Розподіл на 1–2.

Перший — в. п. — ноги нарізно.

Другий — пролазить під ногами і набуває в. п. Те саме виконує перший.

Комплекс ЗРВ з обручами

Перешикування у три шеренги.

1. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч знизу. 1 — права нога назад на носок, обруч угору; 2 — в. п.; 3 — ліва нога назад на носок, обруч угору; 4 — в. п.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч угорі. 1–2 — нахили праворуч; 3–4 — нахили ліворуч.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч у правій руці. 1 — руки вперед, перехоплення обруча в ліву руку; 2 — в. п., обруч у лівій руці; 3 — руки вперед, перехоплення обруча в праву руку; 4 — в. п., обруч у правій руці.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч угорі. 1 — присід, обруч уперед; 2 — покласти обруч на підлогу; 3 — підвестися; 4 — присід; 5 — узяти обруч; 6 — в. п.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, обруч унизу. 1–2 — переступити через обруч; 3–4 — вийти з обруча, з перекладанням обруча через голову; кроки, як через скакалку.
6. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, обруч перед ногами. 1 — крок правою в обруч; 2 — стрибок на обидві ноги вперед; 3 — крок лівою назад у обруч; 4 — стрибок на обидві ноги назад.

Ми в десантники підемо,
Ми ніколи не підведемо!

Будемо стрибати і літати,
Всі прийоми будемо знати!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

— А зараз нам потрібно закріпити навички виконання вправ у рівновазі. Уявіть, що ви виконуєте складне завдання, де від вас вимагають чіткість виконання завдань. Від вас залежить успіх усієї військової операції вашого загону. Необхідно перейти через яр у різні способи.

Завдання «Подолання яру»

- 1) Ходьба по гімнастичній лаві, руки на пояс, зіскок уперед, руки вперед;
- 2) ходьба приставними кроками правим і лівим боком, руки на пояс, зіскок, руки вперед;
- 3) ходьба з високим підніманням стегон, руки на пояс, випад правою (лівою) ногою, стійка на коліні, руки в сторони, поворот на носках, кроки «польки», зіскок, руки вперед.

— Молодці! Ви впоралися з цим завданням. На вас чекає наступне завдання.

Завдання «Спритні військові»

- 1) «Подолати бурелом» (біг по гімнастичній лаві);
- 2) «подолати мінне поле» (проповзти «по-пластунськи»);
- 3) «піднятися на скелю» (підйом на шведську стінку);
- 4) «стрибнути з парашутом» (куточок, зігнувши ноги);
- 5) «повернутися на літаку в потрібний район» (біг — руки в сторони, з нахилами ліворуч-праворуч, імітуючи політ літака).

— З цими завданнями ви впоралися. Перед нами — річка. Ви її повинні подолати. Гімнастичні лави — це наші човни, на яких, ми дістанемося протилежного берега.

Естафета «Річка»

Команди повинні стати вздовж гімнастичних лав, ноги нарізно, хватом за гімнастичну лаву. За командою «Руш!» команда намагається якомога швидше дістатися протилежного берега. Перемагає та команда, яка зробить це швидше.

— Молодці! Усі виконали завдання правильно і швидко. Ви переправилися через річку, але на шляху — болото. Подолати його можна тільки стрибаючи по купинах. Назад слід повернутися бігом.

Естафета «З купини на купину»

Учні одне за одним стрибають у закріплені на підлозі обручі (купини).

— Заболочену місцевість ми подолали. Нам необхідно відпочити.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Вправа на розслаблення м'язів ніг «Палуба»

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

Стало палубу качати!
Ногу до палуби притиснули!

Міцніше ногу притискаємо,
А другу розслабляємо.

Вправа на розслаблення всього організму «Пташки» (Див. додаток 12)

Вправа для очей

Руки вперед, стежити за кінчиками пальців. Заплющити й розплющити очі.

— Поверніться одне до одного, подаруйте посмішку сусідові. Молодці!

Підбиття підсумків уроку (30 с)

УРОК № 28

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Навчити лазіння по вертикальному канаті у три прийоми.
2. Сприяти розвитку координації проходженням смуги перешкод.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуваннями з положення присіду.
4. Сприяти емоційному забарвленню уроку рухливою грою «Вовк у канаві».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, канат, обручі, мати, м'ячі, маска «вовка».

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • З високим підніманням стегон, руки на пояс; • у напівприсіді, руки вперед; • у повному присіді, руки на стегнах	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Із захлестом гомілок; • на носках	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування із колони по одному в колону по четверо	20 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. Ходьба на місці з рухами рук по колу з високим підніманням стегон	20–25 кроків	Стежити за дотриманням інтервалу, за диханням
2. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони на рівні плечей; 2 — руки вгору, стати на носки, дивлячись на руки, потягнутися (вдих); 3 — руки в сторони; 4 — в. п. (видих)	5–6 р.	Живіт утягнутий
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил праворуч, руки вгору, долоні разом; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч, руки вгору, долоні разом; 4 — в. п.	4–6 р.	Коліна не згинати
4. В. п. — о. с. 1 — глибокий присід, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих)	8 р.	Темп виконання середній
5. В. п. — лежачи на спині, руки за голову. 1 — ноги, зігнуті в колінах, підтягнуті до грудей (видих); 2 — в. п. (вдих)	6–8 р.	Спина пряма, попереки на підлозі
6. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1) Ходьба на місці. 2) Стрибки на місці. 3) Просування стрибками на прямих ногах уперед або стрибки вперед-назад	20–25 р.	Відновити дихання після стрибків

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Лазіння по вертикальному канату в три прийоми В. п. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги вперед і обхопити канат ступнями (підйом однією ногою і п'ятою другої ноги). Можна закріплювати канат петлею. Тоді він повинен проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги, притискатися внутрішнім склепінням стопи (спосіб захоплення канату залежить від його твердості та товщини: тонкий і м'який канат можна захоплювати петлею); 2 — не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки; 3 — почергово перехопити руки вгору і набути в. п., не припиняючи обхоплювати канат ногами	13 хв	За потреби, попередньо виконати підготовчу вправу: лазіння по похилій лаві, перебираючи канат руками. Лаву ставити під нахилом (на гімнастичну стінку) на 4–5 (6–7) рейки. Організувати страхування
Розвиток сили. Вистрибування Вистрибування з положення присіду	15–20 р.	Відновити дихання після вправи
Розвиток координації. Подолання смуги перешкод - Лазіння по гімнастичній лаві. - Перестрибування через м'ячі. - Перекачування боком по гімнастичній маті. - Ходьба по перевернутій лаві. - Стрибки із обруча в обруч	5 хв	Об'єднати учнів у дві команди. Стежити за правильністю виконання. Контроль за дисципліною
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Вовк у канаві» Посередині ігрового майданчика креслять «рів» (2 паралельні лінії на відстані 50–60 см). У «рові» перебувають двоє «вовків». 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 пійманою. Такі гравці відходять убік. Щоразу ведучий дає сигнал для початку виходу «кіз» на «пасовище». Перемагають «кози», які жодного разу не піймані, або «вовки», які піймали найбільшу кількість «кіз»	4 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 29

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Повторити лазіння по вертикальному канаті у три прийоми.
2. Сприяти розвитку координації проходженням смуги перешкод.
3. Сприяти розвитку сили вистрибуваннями з положення присіду.
4. Сприяти емоційному забарвленню уроку та розвитку спритності рухливою грою «Наступ».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, канат, обручі, мати, м'ячі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок праворуч (ліворуч)
Ходьба • З високим підніманням стегон, руки на пояс; • у напівприсіді, руки вперед; • у повному присіді, руки на стегнах	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Із захлестом гомілок; • на прямих ногах	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування із колони по одному в колону по трое	20 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. Ходьба на місці з рухами рук по колу з високим підніманням стегон	20–25 кроків	Стежити за дотриманням інтервалу, за диханням
2. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони на рівні плечей; 2 — руки вгору, стати на носки, дивлячись на руки, потягнутися (вдих); 3 — руки в сторони на рівні плечей; 4 — в. п. (видих)	5–6 р.	Живіт утягнутий
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил праворуч, руки вгору, долоні разом; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч, руки вгору, долоні разом; 4 — в. п.	8 р.	Коліна не згинати
4. В. п. — о. с. 1 — глибокий присід, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих)	10 р.	Темп виконання середній
5. В. п. — лежачи на спині, руки за голову. 1 — ноги, зігнуті в колінах, підтягнути до грудей (видих); 2 — в. п., вдих	8 р.	Спина пряма, поперек на підлозі
6. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1) Ходьба на місці. 2) Стрибки на місці. 3) Просування стрибками на прямих ногах уперед або стрибки вперед-назад	20–25 р.	Відновити дихання після стрибків

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Лазіння по вертикальному канату в три прийоми В. п. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги вперед і обхопити канат ступнями (підйом однією ногою і п'ятою другої ноги). Можна закріплювати канат петлею. Тоді він повинен проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги, притискатися внутрішнім склепінням стопи (спосіб захоплення канату залежить від його твердості та товщини: тонкий і м'який канат можна захоплювати петлею); 2 — не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки; 3 — по чергово перехопити руки вгору і набити в. п., не припиняючи обхоплювати канату ногами, захоплювати петлею)	13 хв	Організувати страхування
Розвиток сили. Вистрибування Вистрибування з положення присіду	20 р.	Відновити дихання після вправи
Розвиток координації. Подолання смуги перешкод - Лазіння по гімнастичній лаві. - Перестрибування через м'ячі. - Перекачування боком по гімнастичній маті. - Ходьба по перевернутій лаві. - Стрибки із обруча в обруч	5 хв	Об'єднати учнів у дві команди. Стежити за правильністю виконання. Контроль за дисципліною
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Наступ» Гравці об'єднуються у дві команди. На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 4–5 м. Команди шикуються вздовж ліній, тримаючись за руки. За сигналом ведучого (помах рукою) команда № 1 переходить у наступ: починає марширувати до команди № 2, гравці якої стоять на своїх місцях і чекають на сигнал ведучого. У будь-який момент ведучий дає свисток, і команда № 2 наздоганяє гравців команди № 1, які після сигналу повинні якнайшвидше повернутися на свої місця. Учні, які не встигли забігти за свою лінію, «потрапляють у полон» до команди № 2. Наступний етап гри починає команда № 2, і гра повторюється	4 хв	Стежити за дотриманням правил, дисципліною
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 30

Дата _____

Клас _____

Інтегрований сюжетний урок «Подорож до Африки» (українською та російською мовами)

Завдання:

1. Формувати вміння проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності.
3. Сприяти згуртуванню учнівського колективу.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: карта; скриня (коробка); музичний програвач; 2 картонки; надувні кульки; скакалки; зуб, виготовлений з паперу.

Запрошені учасники: журі (старшокласники або учителі); Крокодил; Бармалей.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Зала святково прикрашена пальмами, високою травою. На пальмах — фігурки мавп і птахів. За однією з пальм захована карта. Скриню маскують де-небудь біля стіни.

Учні об'єднані у дві команди: «Хижаки» та «Травоїдні».

За кожен конкурс журі видає команді, яка виграла, картку із зображенням банана («травоїдним») або кістки («хижакам»).

Шиккування в дві шеренги

Ознайомлення із завданнями уроку

Ведучий. Добрый день, дорогие друзья! Я рад видеть вас в этом зале.

Сегодня здесь твориться будут чудеса.

Скорей проблемы все вы забывайте

И будьте с нами от начала до конца.

Пусть за окнами и вьюги и морозы,

У нас жара и солнце, в джунглях мы!

Здесь круглый год мы можем есть бананы.

И нет тут снега, нет морозов, нет зимы.

Ну что же, все готовы? В путь, в дорогу!

Нас много интересного здесь ждет.

Вперед, друзья, навстречу приключениям

Нас голос джунглей манит и зовет!

— Починаємо наш урок «Подорож до джунглів». У подорож вирушають, не боячись жодних пригод, дві команди. Це команда «Травоїдних» і команда «Хижаків»! Вітаймо їх! Чия команда, подолавши всі перешкоди, зможе стати переможницею в нашій грі, набравши більшу кількість балів? Отже, вперед!

Голос. Это что еще за шум! Это что еще за гам! Кто тут в джунгли заявился и устроил тарарам?

Ведучий. Это учащиеся школы. Прилетели к вам в джунгли. А кто вы?

Голос. Я — царь зверей, с лохматой головой, красивый, сильный, и, конечно, очень злой. Вот если отгадаете, кто я, скажу я вам, что вы мои друзья!

Ведучий. Кто же это, ребята? (Лев.)

Голос

Все правильно, это я.

Теперь вы все мои друзья!

Я буду очень сильно рад

Вам намекнуть, где спрятан клад!

За третьей пальмой карту найдете.

По карте к кладу вы придете.

Прощайте, аааррр!!!

Ведучий. Бачимо пальму, знаходимо карту! Погляньте уважно: скарб ми зможемо знайти лише тоді, коли подолаємо всі перешкоди, зазначені в плані. Їх багато, вони складні! Можливо, повернемося додому? (Ні!) А не боїтеся? (Ні!) Ну, тоді вперед, травоїдні та хижаки! (Учні виконують танок «Чунга-Чанга». Ведучий дивиться на карту.)

Конкурс знавців

Запитання команді травоїдних. Чому травоїдних називають травоїдними?

Запитання команді хижаків. Хто такі хижаки?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Конкурс «Найуважніший»

На підлозі розкладено 10 різних предметів: ручка, гумка, м'ячик, яблуко і т. ін. Виходять по одному гравцеві від команди. Дивляться на підлогу 10 с, відвертаються і називають усе, що запам'ятали. Хто більше назве — перемагає. Ведучий (*дивиться на карту*). Потрібно перейти болото.

Конкурс «Перейди болото»

В учнів — по 2 картонки. Перекладаючи їх перед собою, вони по ним перебираються через «болото».

Ведучий. Ви погляньте, що коїться на нашій галявині! Потрібно негайно все прибрати! Зможемо? Швидко? Із заплющеними очима? Спробуймо!

Конкурс «Збір горіхів»

По двоє гравців із зав'язаними очима збирають горіхи в кошики.

Ведучий. Молодці! Уважаю, що нам можна сміливо крокувати далі. (*Чутно рев, на галявину виходить заплаканий Крокодил*). Це ще що за сюрприз? Звідки ти? Що сталося? Хто образив тебе? (*Крокодил шепоче ведучому на вухо*). Ну хіба варто через це засмучуватися і плакати? А хочеш, ми зараз тобі заспіваємо пісню і твій настрій відразу поліпшиться? Швидко утвориць коло. (*Учні виконують пісню «Усмішка»*). А щоб ти, Крокодиле, більше ніколи не плакав, ми даруємо тобі ці чудові кульки.

Крокодил. А я хочу з цими кульками разом з вами трошки пограти. Чи впораєтесь ви з моїм завданням?

Конкурс «Перенеси кульку»

Команди шикуються по двоє, руки за спиною. Необхідно, утримуючи кульку головами, добігти до протилежної стіни і повернутися назад, передати її наступній парі.

Крокодил. Молодці, з моїм завданням упоралися! Спасибі вам за все!

Ведучий. Отже, наступний крок до заповітного скарбу.

Конкурс «Біг стоніг»

Кожній команді дають скакалку. Учні шикуються одне за одним, беруть до рук скакалку і біжать у будь-який спосіб, не випускаючи її з рук.

Ведучий. Молодці! Ми рухаємося до заповітної мети. (*Вбігає Бармалей*).

Бармалей. Нічого ви не відкриєте! Ви нічого не отримаєте! Захотіли вони знайти скарб! Дарма! Вам скриню я не віддам, все, що є там, з'їм я сам! Раз як дам... Ой! Ой! Зуб зламався мій великий! Допоможіть, хлопці й дівчата! Забирайте свою скриню! Натомість вирвіть мій хворий зуб!

Ведучий. Учні, допомагайте! Усі разом витягнімо зуб та повішаймо його на пальму! (*Учні перетягують канат*).

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Бармалей

Простите вы меня!

Теперь вы все мои друзья!

Я обижаю вас больше не буду.

Я добрым и ласковым буду.

Ведучий. Кожній команді терміново потрібно перебратися на нове місце.

Конкурс «На нове місце»

1-й номер бере за руку 2-й номер. Вони разом біжать до протилежної сторони. 1-й номер там залишається, а 2-й номер біжить за 3-м номером і т. ін.

Ведучий. Це завдання було останнім. Ви з ним дуже добре впоралися.

Ми розкриваємо нашу схованку,

Секрет наш відкриваємо.

Учасників і всіх гостей ми голосно вітаємо! (*Звучить музика. У скрині — класний журнал*).

Підбиття підсумків уроку

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Ознайомити з роллю фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристикою послідовності їхнього виконання та профілактики плоскостопості.
2. Повторити лазіння по вертикальному канату в 3 прийоми.
3. Навчити висів на зігнутих руках.
4. Сприяти розвитку витривалості стрибками зі скакалкою.
5. Сприяти згуртуванню учнівського колективу рухливою грою «Кружляння».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** канат, скакалки, перекладина, гімнастичні палиці.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Теоретико-методичні знання <i>Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави та запобігання плоскостопості, характеристика послідовності їхнього виконання (Див. додаток 13)</i>	2 хв	Забезпечити усвідомлене слухання
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • Зі зміною довжини кроку; • по діагоналі; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом	3 хв	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • «Протиходом»; • «змійкою»; • по діагоналі	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ на місці (з гімнастичною палицею) 1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1–2 — стійка на носках, палицю вгору; 3–4 — опускаючись на всю ступню, палицю за голову; 5–6 — стаючи на носки, палицю вгору; 7–8 — набути в. п.	По 8 р.	Хват за кінці. Стежити за дисципліною та дотриманням дистанції
2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально за спиною, права рука зверху. 1–2 — присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палиці підлоги; 3–4 — набути в. п.	8 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу позаду хватом знизу (долоні звернені вперед). 1 — нахил уперед, палицю назад; 2 — в. п.	8 р.	Спина пряма
4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вперед, хват за кінці. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч, праву руку назад. Згинаючи ліву руку, торкнутися нею правого плеча; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка на колінах, палиця вертикально вгорі хватом за один кінець. 1–2 — нахил назад прогнувшись, торкнутись палицею підлоги за головою; 3–4 —набути в. п.	8 р.	Без різких рухів. Стежити за дисципліною та дотриманням дистанції
6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, палиця в правій руці. 1–2 — сід кутком, передати палицю в ліву руку під ногами; 3–4 — набути в. п.	8 р.	Утримувати рівновагу
7. В. п. — присід, палиця вперед вертикально на підлозі, з опорою руками об верхній кінець. 1 — встаючи і відпускаючи палицю, перемах правою ногою через палицю (проти годинникової стрілки); 2 — в. п.; 3 — встаючи і відпускаючи палицю, перемах лівою ногою через палицю (за годинниковою стрілкою); 4 — в. п.	8 р.	Мах різкий
8. В. п. — упор лежачи, палиця на підлозі перед руками. 1 — переставити ліву руку через палицю; 2 — переставити праву руку через палицю; 3 — зігнути руки; 4 — в. п.; 5–8 — те саме, але руки повернути у в. п.	4 р.	Дихання не затримувати
9. В. п. — напівприсід. 1 — стрибок угору з палицею в руках, прогнувшись; 2 — в. п.	6–8 р.	Утримувати рівновагу
Ходьба Ходьба на місці	15 с	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Лазіння по вертикальному канату в три прийоми В. п. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги вперед й обхопити канат ступнями (підйом однією ногою і п'ятою другої ноги). Можна закріплювати канат петлею. Тоді він має проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги, притискатися внутрішнім склепінням стопи; 2 — не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки; 3 — по чергово перехопити руки вгору і набути в. п., не припиняючи обхоплювати канат ногами	10 хв	Організувати страхування
Вис на зігнутих руках Учень стає на лаву і хватом зверху (пальцями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя було розташоване над перекладиною. Він не спирається ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя — над перекладиною)	5–7 хв	Організувати страхування
Розвиток витривалості, Стрибки Стрибки зі скакалкою	1,5 хв	Темп — 110–120 стрибків за хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Рухлива гра «Кружляння» (Див. додаток 14)	9 хв	Гру проводити у вигляді зустрічної або лінійної естафети
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Сtribковi вправи**Завдання:**

1. Закріпити навички лазіння в 3 прийоми по вертикальному канату.
2. Повторити вис на зігнутих руках.
3. Сприяти розвитку витривалості стрибками зі скакалкою.
4. Сприяти згуртуванню учнівського колективу спортивною грою «Бадмінтон».

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** канат, скакалки, перекладина, гімнастичні палиці, ракетки для бадмінтону та волани за кількістю учнів.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • Зі зміною довжини кроку; • по діагоналі; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом	3 хв	У колоні по одному. Стежити за диханням
Біг • «Протиходом»; • «змійкою»; • по діагоналі	По 30 м	У колоні по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ на місці (з гімнастичною палицею) 1. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1–2 — стійка на носках, палицю вгору; 3–4 — опускаючись на всю ступню, палицю за голову; 5–6 — стаючи на носки, палицю вгору; 7–8 — набути в. п.	8 р.	Хват за кінці. Хват за кінці. Стежити за дисципліною та дотриманням дистанції
2. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально за спиною, права рука зверху. 1–2 — присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палиці підлоги; 3–4 — набути в. п.	8 р.	Спина пряма
3. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу позаду хватом знизу (долоні звернені вперед). 1 — нахил уперед, палицю назад; 2 — в. п.	8 р.	Спина пряма
4. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вперед, хват за кінці. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч, праву руку назад. Згинаючи ліву руку, торкнутися нею правого плеча; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма
5. В. п. — стійка на колінах, палиця вертикально вгорі хватом за один кінець. 1–2 — нахил назад прогнувшись, торкнутись палицею підлоги за головою; 3–4 — набути в. п.	8 р.	Без різких рухів. Стежити за дисципліною
6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, палиця в правій руці. 1–2 — сід кутом, передати палицю в ліву руку під ногами; 3–4 — набути в. п.	8 р.	Утримувати рівновагу

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — присід, палиця вперед вертикально на підлозі, з опорою руками об верхній кінець. 1 — встаючи і відпускаючи палицю, перемах правою ногою через палицю (проти годинникової стрілки); 2 — в. п.; 3 — встаючи і відпускаючи палицю, перемах лівою ногою через палицю (за годинниковою стрілкою); 4 — в. п.	8 р.	Мах різкий
8. В. п. — упор лежачи, палиця на підлозі перед руками. 1 — переставити ліву руку через палицю; 2 — переставити праву руку через палицю; 3 — зігнути руки; 4 — в. п.; 5–8 — те саме, але руки повернути у в. п.	4 р.	Дихання не затримувати
9. В. п. — напівприсід. 1 — стрибок угору з палицею в руках, прогнувшись; 2 — в. п.	6–8 р.	Утримувати рівновагу
Ходьба Ходьба на місці	15 с	Відновлення дихання
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Лазіння по вертикальному канату в три прийоми В. п. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги вперед й обхопити канат ступнями (підйом однією ногою і п'ятою другої ноги). Можна закріплювати канат петлею. Тоді він має проходити зовні стегна і гомілки однієї ноги, притискатися внутрішнім склепінням стопи; 2 — не послаблюючи захоплення ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки; 3 — по чергово перехопити руки вгору і набути в. п., не припиняючи обхоплення канату ногами	10 хв	Організувати страхування
Вис на зігнутих руках Учень стає на лаву і хватом зверху (пальцями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя було розташоване над перекладиною. Учень не спирається ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя — над перекладиною)	5–7 хв	Організувати страхування
Розвиток витривалості. Стрибки Стрибки зі скакалкою	2 хв	Темп — 110–120 стрибків за хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)		
Спортивна гра «Бадмінтон» Учні мають відбивати волан, якомога довше утримуючи його в повітрі. 1) Індивідуально. 2) У парах. 3) Групами, утворивши коло	9 хв	Можна організувати гру у вигляді змагання
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Інтегрований сюжетний урок «PlayLand» (українською, англійською та російською мовами)

Завдання:

1. Проводити рухливі ігри з включенням стройових вправ та вправ з легкої атлетики.
2. Закріпити уміння виконувати вис на зігнутих руках.
3. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей.
4. Виховувати у дітей дисципліну та любов до занять фізичною культурою.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: поперечина, гімнастична лава, стійки, м'ячі набивні (5 шт.), довгий шнур (10–12 м), килимки (каремат), прапорці (зелений, червоний, жовтий); музичний програвач; аудіозапис «звуки лісу», крейда, малюнки світлофора, лісу, потяга, сови, міста.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Учитель. Сьогодні ми вирушаємо в подорож до Країни ігор. У цій країні ми будемо вчитися стрибати, бігати, долати різні перешкоди. Ще вчитимемося товариства і взаємовиручки. Готові відвідати цю країну? (*Відповіді учнів.*) Тоді берімо з собою гарний настрій і виходимо на вулиці міста. (*Шиккування в колону й обхід залю.*)

— Перед нами — проїжджа частина. Нам її потрібно перейти.

Рухлива гра «Чекай сигналу для руху!»

Якщо вчитель показав зелений прапорець, або назвав його англійською (*green flag*), учні марширують на місці та називають свій рух англійською (*march*), червоний (*red*) — стоять нерухомо (*freeze*), жовтий (*yellow*) — плескають у долоні (*clap your hands*). Сигнали змінюються врізної. Той, хто переплутав сигнал, робить крок уперед із шеренги і продовжує гру.

— Учні, поміж нас є мандрівники, які неправильно перейшли дорогу. Візьmemo їх у подальшу подорож? (*Відповіді учнів.*) Нехай вони стають у стрій і продовжують шлях. (*Ходьба.*)

— Далі йдемо вулицями міста. Виходимо з міста і потрапляємо в лісок.

Рухлива гра «На галявині»

1. Ходьба з підніманням рук угору й опусканням униз, плескання.

Только в лес мы все зашли,
Появились комары.

Руки вверх — хлопок над головой,
Руки вниз — хлопок другой.

2. Ходьба на внутрішньому і зовнішньому боці ступні з погойдуванням ліворуч, праворуч.

Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

3. Стрибки з ноги на ногу по «купинах».

Снова дальше мы идем,
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два —
Позади уже вода.

4. Біг між розкладеними на підлозі предметах («камінцями») з оминанням їх.

День и ночь бегу, бегу
Отдохнуть бы — не могу!

Если мне остановиться,
Ручей может испариться.

5. Упор присівши, руками торкнутися підлоги, випростуватися, підняти руки вгору.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

6. Біг на носках.

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.

7. Стрибки на двох ногах.

Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.

8. Ходьба з підніманням рук.

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

— Учні, час відпочити. Присядьмо на наші килимки, послухаймо спів пташок і дзюрчання води.

Хвилинка релаксації

Учні розслабляються, сидячи на підлозі у вільній позі.

— Пограймо в «Кішки-мишки».

Рухлива гра «Кішки-мишки» (Див. додаток 15)

— Поки ми грали, на наш веселий сміх злетілися горобці. Чуєте, як вони цвірінькають? *(Звучить аудіозапис цвірінькання горобців.)* Напевно, вони хочуть з нами пограти. У кого є вдома кішка? *(Учні підводять руки, називають клички своїх кішок і стають по черзі ведучими у центр кола.)*

Рухлива гра «Стрибунці-горобчики»

На підлозі креслять коло, діти стають поза ним. «Горобці» стрибають у коло і вистрибують з нього. Ведучий оголошує як стрибати: стрибки на двох ногах прямо, боком, на одній нозі. «Кішка» повинна «ловити» (квацати) «горобців». Спійманий сідає на гімнастичну лаву. Коли «кішка» спіймає 2–3 «горобців», обирають іншу «кішку».

— З горобцями пограли і трішки втомилися. Поїдемо далі потягом? А ось і він.

Рухлива гра «Потяг»

До, ре, мі, фа, соль, ля, сі!
Іде кішка на таксі,

А кошенята причепилися
І безкоштовно прокотилися.

Учні шикуються в колону і беруться за мотузку правою рукою. Перший гравець — «паровоз», решта — «вагони». За сигналом учителя «потяг» починає рухатися то швидше, то повільніше. У 2–3 місцях відзначають зупинки — «станції», біля яких черговий регулює рух червоним і зеленим прапорцями. «Потяг йде по мосту» (по гімнастичній лаві), то «по тунелю» (ворота, утворені стійками), то «змійкою» (між набивними м'ячами). Гру можна проводити під музику.

Виси

Вис на зігнутих руках. Організувати страхування

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

— Зараз я перевірю, чи всі ви були уважними під час подорожі.

Рухлива гра «Клас, струнко!» (Див. додаток 16)

— Наша подорож добігла кінця. Попрощаймося з Країною ігор! А тепер покажіть, якими ви стали веселими, спритними, побувавши в цій країні.

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

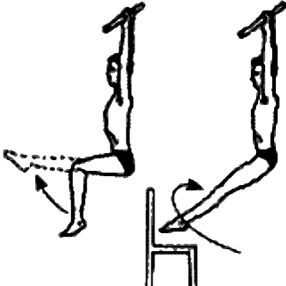
1. Виконувати стрибки зі скакалкою по чергово на кожній нозі.
2. Навчити піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису.
3. Сприяти розвитку сили лазінням по гімнастичній стінці.
4. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей подоланням смуги перешкод.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Займи вільне місце».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастична стінка, мати, гімнастична лава, скакалки, канат, гімнастичні палиці, стільці, м'ячі, обручі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки на пояс; • 4 кроки на носках, руки вгору; • 4 кроки на п'ятах, руки на пояс	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • приставними кроками, руки на пояс, 4 кроки — лівим плечем уперед, 4 кроки — правим; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки 1. В. п. — стійка правим боком упорту до стінки, хват правою рукою на рівні пояса, лівою — над головою. 1–3 — три пружинчасті нахили ліворуч; 4 — в. п.; 5–8 — те саме, лівим боком	6 р.	Не згинатися, дивитися прямо. Поступово збільшувати темп. Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно обличчям до стінки на відстані кроку, хват на рівні грудей. 1–3 — три пружинчасті нахили назад; 4 — в. п.	8 р.	Без різких рухів
3. В. п. — стійка ноги нарізно обличчям до стінки на відстані кроку, хват на рівні пояса. 1–2 — два підйоми на носки; 3 — присід на носках; 4 — в. п.	8 р.	Глибокий присід, коліна в сторони
4. В. п. — стійка на лівій нозі обличчям до стінки, права на рейці на рівні пояса, руки вниз. 1–3 — три пружинчасті нахили, руки вперед; 4 — в. п.; 5 — змінити в. п. — стійка на правій нозі обличчям до стінки, ліва на рейці на рівні пояса, руки вниз; 6–8 — три пружинчасті нахили, руки вперед; 9 — в. п.	6 р.	Коліна не згинати

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — стійка ноги разом на 4–5 рейці, хват на рівні пояса. 1 — ліву ногу назад, стопою торкнутися підлоги; 2 — в. п.; 3 — праву ногу назад, стопою торкнутися підлоги; 4 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Стрибки Стрибки зі скакалкою по чергово на кожній нозі	2 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Утримувати рівновагу. Темп виконання середній
Виси Піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису 	4 хв Прямими ногами — 5 р., зігнутими — 10 р.	Виконувати на гімнастичній стінці. Організувати страхування
Розвиток сили. Лазіння Довільне лазіння праворуч і ліворуч (ноги на 3–4-й рейці). Лазіння вгору і вниз у різноименний спосіб. Довільне лазіння вгору до визначеної висоти і вниз	7 хв	Різноименний спосіб — ліва рука та права нога — перехресна координація. Вниз не дивитися. Можна додати обтяження
Смуга перешкод з елементами лазіння, перелізання, підповзання - Лазіння по вертикальному канату, спуск униз. - Лазіння по гімнастичній стінці у раніше вивчений спосіб з пересуванням у сторони. - Повзання по-пластунськи - Перелізання перешкоди (завишки до 60 см). - Підповзання під гімнастичними палицями, розташованими на стільцях, штовхаючи перед собою м'яч	7 хв	Відстань та довжину проходження перешкод регулює вчитель. Організувати страхування
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Займи вільне місце» На підлозі в різних місцях зали кладуть обручі на відстані 1,5 м один від одного. Усі діти, крім ведучого, стають у них і перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, перебуваючи між обручами, намагається піймати м'яч на льоту або хоча б торкнутися його рукою. Якщо йому вдається це зробити, він дає свисток, після чого гравці, які перебувають в обручах, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти один із обручів	4 хв	Стежити за дотриманням правил
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Виконувати стрибки зі скакалкою по чергово на кожній нозі.
2. Повторити піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису.
3. Сприяти розвитку сили лазінням по гімнастичній стінці.
4. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей подоланням смуги перешкод.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Будиночки».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастична стінка, мати, гімнастична лава, скакалки, канат, гімнастичні палиці, стільці, м'ячі, музичний супровід, обручі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки на пояс; • 4 кроки на носках, руки вгору; • 4 кроки на п'ятах, руки на пояс	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • приставними кроками, руки на пояс, 4 кроки — лівим плечем уперед, 4 кроки — правим; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ранкової гімнастики (під музичний супровід) 1. Ходьба на місці	6 р.	Спина рівно, плечі розправлені, голова піднята, глибоко дихати
2. В. п. — о. с. 1 — права нога назад на носок, руки вгору — прогнутись; 2 — о. с.; 3 — ліва нога назад на носок, руки вгору — прогнутись; 4 — о. с.	8 р.	Без різких рухів
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — кисті до плечей; 2 — руки вгору, глибоко вдихнути; 3 — кисті до плечей; 4 — руки через сторони опустити, повільно видихнути	8 р.	Виконувати чітко під рахунок
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підняти плечі, вдих; 2 — плечі вниз, видих	16 р.	Стежити за поставою
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 — лікті розвести в сторони; 2 — звести лікті	8 р.	Руки не відривати від голови. Дихання вільне. На потилицю не тиснути
6. В. п. — стійка ноги нарізно, права рука за головою, ліва пряма в сторону. 1–2 — зміна положення рук	16 р.	Дивитись в сторону випрямленої руки. Дихання не затримувати
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. 1–4 — стискати і розтискати пальці рук, розводячи руки в сторони і зводячи їх до середини, з наступними коловими рухами кистей рук праворуч і ліворуч на місці	8 р.	Спина пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–3 — схресні рухи руками; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч, права рука вгору, ліва нога в сторону на носок; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, ліва рука вгору, права нога в сторону на носок; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма. Дихання не затримувати
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот ліворуч, ліва рука в сторону; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч, права рука в сторону; 4 — в. п.	8 р.	Дивитись у напрямку витягнутої руки
11. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–4 — стрибки на правій нозі, потім на лівій, і після на обох з переходом на танцювальний крок польки	4–6 р.	Із просуванням уперед під час кроків польки
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Стрибки Стрибки зі скакалкою почергово на кожній нозі	3 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Утримувати рівновагу. Темп виконання середній
Виси Піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису	3 хв Прямими ногами — 5 р., зігнутими — 10 р.	Виконувати на гімнастичній стінці. Організувати страхування
Розвиток сили. Лазіння • Довільне лазіння праворуч і ліворуч (ноги на 3–4-й рейці); • лазіння вгору і вниз у різнойменний спосіб; • довільне лазіння вгору до визначеної висоти і вниз	7 хв	Різнойменний спосіб — ліва рука та права нога — перехресна координація. Вниз не дивитися. Можна додати додаткове обтяження
Смуга перешкод з елементами лазіння, перелізання, підповзання • Лазіння по вертикальному канату, спускання вниз. • Лазіння по гімнастичній стінці у раніше вивчений спосіб з пересуванням у сторони. • Повзання по-пластунськи. • Перелізання перешкоди (заввишки до 60 см). • Підповзання під гімнастичними палицями, розташованими на стільцях, штовхаючи перед собою м'яч	7 хв	Відстань та довжину проходження перешкод регулює вчитель. Організувати страхування
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Рухлива гра «Будиночки» Дітей об'єднують у 5–7 команд, які утворюють кола на рівній відстані один від одного. Коло обмежене гімнастичним обручем — «будиночком». У центрі майданчика перебуває ведучий. Коли лунає музика, гравці вибігають із «будиночків» і біжать у колонах по одному периметром зали разом із ведучим. Коли музика припиняється, усі гравці повинні швидко зайняти свій «будиночок», ведучий може займати місце в «будиночку» будь-якої групи. Хто не встиг зайняти обруч, той стає ведучим	4 хв	Стежити за дотриманням правил та дистанції
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 36

Дата _____

Сюжетний урок «Олімпійські ігри звірят»

Клас _____

Завдання:

1. Закріпити уміння піднімати прямі та зігнуті ноги в положенні вису.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості та швидко-сило-вих якостей шляхом проведення естафет.
3. Виховувати прагнення до здорового способу життя.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: 2 тази, 2 коробки сірників, 4 стільці, 2 мішки, стійки, кеглі, музичний супровід, гімнастична стінка.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

— Добрий день, учні! Сьогодні у нас не прості естафети, а Олімпійські ігри звірят. І братимуть у них участь різні звірі. У кожній естафеті ви опинитеся «в шкірі» будь-якого звіра. Усі естафети — на швидкість і правильність. Завдання ви виконуватимете по черзі в своїх командах.

Ходьба

На носках, руки вгору; на п'ятах, руки на пояс; 4 кроки на носках, руки вгору; 4 кроки на п'ятах, руки на пояс.

Біг

Спиною вперед; приставними кроками, руки на пояс, 4 кроки — лівим плечем уперед, 4 кроки — правим; обличчям уперед; з поворотами кругом.

Комплекс ранкової гімнастики

1. Ходьба на місці.
2. В. п. — о. с. 1 — права нога назад на носок, руки вгору — прогнутись; 2 — о. с.; 3 — ліва нога назад на носок, руки вгору — прогнутись; 4 — о. с.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — кисті до плечей; 2 — руки вгору глибоко вдихнути; 3 — кисті до плечей; 4 — руки через сторони опустити, повільно видихнути.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — підняти плечі, вдих; 2 — плечі вниз, видих.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 — лікті розвести в сторони; 2 — звести лікті.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, права рука за головою, ліва пряма в сторону. 1–2 — зміна положення рук.
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. 1–4 — стискати і розтискати пальці рук, розводячи руки в сторони і зводячи їх до середини, з наступними коловими рухами кистей рук праворуч і ліворуч на місці.
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–3 — схресні рухи руками; 4 — в. п.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч, права рука вгору, ліва нога в сторону на носок; — в. п.; 3–4 — те саме, в іншу сторону.
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот ліворуч, ліва рука в сторону; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч, права рука в сторону; 4 — в. п.
11. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1–4 — стрибки на правій нозі, потім на лівій, і після на обох з переходом на танцювальний крок польки.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Об'єднання учнів класу у дві команди.

(Див. у додатку № 17 пізнавальну інформацію, яку вчитель повідомляє дітям перед кожною естафетою.)

Естафета «Черепахи»

Перший учень стає навколішки, на спину йому кладуть таз. Йому потрібно дуже акуратно рухатися, щоб здолати дистанцію, не впустивши його.

Естафета «Пінгвіни»

Учень між колінами затискає коробок сірників. Потрібно здолати дистанцію, не впустивши його.

Естафета «Стоноги»

Усій команді потрібно присісти навпочіпки, кожному узяти за плечі учня, який попереду. Не відчеплюючись одне від одного і не підводячись, здолати дистанцію. Фінішування фіксують за останнім учнем.

Естафета «Зайці»

Необхідно поставити 2 стільці для кожної команди на відстані 5–7 м один від одного. На одному з них розкласти «моркву». Гравці по черзі мають дострибати в мішку до стільця з «морквиною», узяти її, не допомагаючи собі пальцями рук. Перенести на інший стілець, повернутися до команди і передати естафету наступному гравцеві.

Естафета «Жабки»

Гравці команди пересувається «по-жаб'ячи», присівши навпочіпки, відштовхуючись руками від підлоги. На кожний стрибок потрібно голосно кумкати.

Естафета «Верблюди»

Кожен гравець долає дистанцію, несучи на спині між лопатками коробку сірників, намагаючись її не впустити.

Естафета «Ведмеді»

Учасники стають на руки і на ноги. Пересуватися потрібно, ставлячи водночас ліву руку і ліву ногу, потім — праву руку і праву ногу, нібито перевальцем.

Вправа «Мавпочки»

Виси Піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису	3 хв Прямими ногами — 5 р., зігнутими — 10 р.	Виконувати на гімнастичній стінці. Організувати страхування
---	---	---

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Естафета «Змії»

Учні шикуються одне за одним, тримаючись за плечі учня, який стоїть попереду. Для кожної команди на підлозі розставляють кеглі. Команди мають обігти всі кеглі, не розчепившись.

Можна провести естафету декілька разів у різні способи. Перший номер з колони біжить, оббігає кеглю, повертається, бере за руку другого учня та вони біжать удвох, повертаються. Потім біжать утрюх і т. ін.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Навчити вису кутом.
2. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей подоланням смуги перешкод.
3. Вправляти у стрибках зі скакалкою на двох ногах, обертаючи її вперед із проміжними стрибками та без них.
4. Сприяти розвитку сили та витривалості.
5. Сприяти розвитку почуття колективізму та спритності рухливою грою «Кульку за смугу».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастична стінка, мати, гімнастична лава, скакалки, канат, гімнастичні палиці, стільці, м'ячі, обручі, надувні кульки.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки на пояс; • схресним кроком	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • приставним кроком, руки на пояс, 4 кроки — лівим плечем уперед, 4 кроки — правим; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешиккування Перешиккування в колону по трое	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. Колові рухи руками вперед, назад	По 8 р.	Спина пряма
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. Колові рухи руками вперед, назад	10–12 р.	Руки прямі
3. В. п. — стійка ноги нарізно, права рука вгорі, ліва вниз. 1–2 — зміна положення рук	10–12 р.	Руки прямі
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. Схрещення рук	24 р.	Руки прямі
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил ліворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч; 4 — в. п.	6–8 р.	Ноги і тулуб прямі
6. В. п. — о. с. 1 — нахил уперед, руками торкнутися землі; 2 — в. п.	10–12 р.	Ноги прямі
7. Біг на місці	1,5 хв	Стежити за ознаками втоми

Зміст	Дозування	ОМВ
8. Ходьба на місці з відновленням дихання: 1–2 — руки через сторони вгору — вдих; 3–4 — руки вниз — видих	4 р.	Рухи м'які, плавні, видих — подовжений, ротом
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Виси Вис кутом Тіло повинно бути максимально випрямлено. Руки випрямлені, не напружені. Ноги повинні бути випрямлені в колінних суглобах, у тазостегнових суглобах кут згину — 90°. Носки відтягнуті	3 хв	Організувати страхування 
Смуга перешкод з елементами лазіння, перелізання, підповзання - Лазіння по вертикальному канату, спускання вниз. - Лазіння по гімнастичній стінці у раніше вивчений спосіб з пересуванням у сторони. - Повзання по-пластунськи. - Перелізання перешкоди (заввишки до 60 см). - Підповзання під гімнастичними палицями, розташованими на стільцях, штовхаючи перед собою м'яч	7 хв	Відстань та довжину проходження перешкод регулює вчитель. Організувати страхування
Стрибки Стрибки зі скакалкою на двох ногах із проміжними та без проміжних стрибків на місці, обертаючи її вперед	4 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Темп виконання середній
Розвиток сили. Підтягування Підтягування на гімнастичній лаві	5 хв	З додатковим обтяженням. По черзі, можна поєднувати з бігом по колу
Розвиток витривалості. Стрибки Стрибки зі скакалкою	1 хв	Темп — 110–120 стрибків за хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Рухлива гра «Кульку за смугу» На майданчику креслять дві смуги на відстані 6–10 м. Гравці об'єднуються у дві команди й за сигналом учителя намагаються вибити надувну кульку за межі смуги однієї з команд	7 хв	Стежити за дисципліною
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити вис кутом.
2. Сприяти розвитку рухових навичок і фізичних якостей подоланням смуги перешкод.
3. Вправляти у стрибках зі скакалкою на двох ногах, обертаючи її назад із проміжними стрибками та без них.
4. Сприяти розвитку сили та витривалості.
5. Сприяти розвитку креативності рухливою грою «Дискотека».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастична стінка, мати, гімнастична лава, скакалки, канат, гімнастичні палиці, стільці, м'ячі, обручі, музичний програвач, гантелі.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • На носках, руки вгору; • на п'ятах, руки на пояс; • схресним кроком	2 хв	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • приставним кроком, руки на пояс, 4 кроки — лівим плечем уперед, 4 кроки — правим; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по троє	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ з гантелями 1. В. п. — о. с. 1 — гантелі до плечей; 2 — піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися; 3 — гантелі до плечей; 4 — в. п.	7 хв 8 р.	Спина пряма
2. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі назад. 1 — присід на всій ступні, гантелі вперед; 2 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
3. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–2 — поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча; 3–4 — в. п.; 5–6 — поворот тулуба праворуч, зігнути ліву руку до правого плеча; 7–8 — в. п.	8 р.	Спина пряма
4. В. п. — упор присівши на лівій нозі, праву в сторону, гантелі на підлозі. Поштовхом лівої ноги змінити положення ніг. Те саме в іншу сторону	8 р.	Таз не піднімати, ноги не підставляти
5. В. п. — сид, руки в сторони, гантель у лівій руці. 1 — сид кутом, перекласти гантель у праву руку під ногами; 2 — в. п.; 3 — сид кутом, перекласти гантель у праву руку під ногами; 4 — в. п.	8 р.	Ноги і тулуб прямі

Зміст	Дозування	ОМВ
6. В. п. — о. с, гантелі на підлозі. 1–2 — піднімаючись на носки, руки вгору дугами назовні; 3–4 — напівнахил, опускаючись на повну стопу, розслаблено опустити руки вниз	4 р.	Ноги прямі
7. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву руку з гантеллю вгору, ліву назад. 1 — змінити положення рук; 2 — в. п.	8 р.	Спина пряма
8. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1–3 — три пружинчасті нахили назад; 4 — в. п.	4 р.	Руки м'які, плавні, видих — подовжений, ротом
9. В. п. — о. с., гантелі унизу. 1–4 — чотири стрибки на носках по черзі піднімання гантелей до плечей і вгору; 5–8 — чотири стрибки на носках по черзі опускання гантелей у в. п.	4 р.	Відновити дихання після стрибків
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Виси Вис кутом Тіло повинно бути максимально випрямлено. Руки випрямлені, не напружені. Ноги повинні бути випрямлені в колінних суглобах, у тазостегнових суглобах кут згину — 90°. Носки відтягнуті	3 хв	Організувати страхування
Смуга перешкод з елементами лазіння, перелізання, підповзання • Лазіння по вертикальному канату, спуск униз. • Лазіння по гімнастичній стінці у раніше вивчений спосіб із пересуванням у сторони. • Повзання по-пластунськи • Перелізання перешкоди (заввишки до 60 см). • Підповзання під гімнастичними палицями, розташованими на стільцях, штовхаючи перед собою м'яч	7 хв	Відстань та довжину проходження перешкод регулює вчитель. Організувати страхування
Стрибки Стрибки зі скакалкою на двох ногах із проміжними та без проміжних стрибків на місці, обертаючи її назад	4 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Темп виконання середній
Розвиток сили. Підтягування Підтягування на гімнастичній лаві	4 хв	З додатковим обтяженням. По черзі, можна поєднувати з бігом по колу
Розвиток витривалості. Стрибки Стрибки зі скакалкою	2 хв	Темп виконання — 110–120 стрибків за хвилину
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (8 хв)		
Рухлива гра «Дискотека» Необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькими, навіть трішки кумедними та часто повторюються. Якщо у когось з дітей виникне танцювальна фантазія — він стає ведучим, показує свої вигадані рухи, а інші повторюють	7 хв	Поки гратиме музика, діти повторюють рухи за вчителем. Зі зміною музики слід змінювати рухи
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Рятівники»**Завдання уроку:**

1. Вправляти у перелізаннях.
2. Закріпити уміння виконувати вис кутом.
3. Удосконалювати техніку виконання вправ у лазінні по гімнастичній стінці.
4. Сприяти розвитку спритності та вправляти у лазінні рухливою грою «Пожежники на навчаннях».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні лави, гімнастична стінка, дзвіночки, 3 кольорові кеглі.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)**

Шиккування у шеренгу, привітання

Організовуючі вправи

Фізкультхвилинка (2 хв)

Ось скакалки ми візьмемо
І стрибати розпочнемо.
Всі стрибаємо тихенько,
Навшпиньках, ще й легенько.
Ледь торкаємось підлоги —
Не стомити наші ноги.
Діти на майданчику гуляють,

Спритно бігають, високо стрибають.
Ми всі трохи погуляли
І на місце посідали.
Один, два, три, чотири, п'ять!
Будемо весело стрибать!
Стій!

Комплекс ЗРВ на гімнастичних лавах (7 хв)

1. В. п. — сидячи на лаві, ноги зігнуті в колінах, руки на пояс. 1 — руки в сторони; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — набути в. п. (8 р.)
2. В. п. — сидячи на лаві, ноги зігнуті в колінах, руки на пояс. 1 — руки в сторони; 2 — нахил ліворуч праворуч, торкнутися пальцями рук підлоги; 3 — випрямитись, руки в сторони; 4 — набути в. п. (8 р.)
3. В. п. — сидячи на лаві, ноги прямі, руки за головою. 1 — руки в сторони; 2 — нахил до ніг, торкнутися пальцями рук носків; 3 — випрямитися, руки в сторони; 4 — набути в. п. (8 р.)
4. В. п. — о. с., стоячи перед лавою. 1 — крок правою ногою на лаву; 2 — крок лівою ногою на лаву; 3 — опустити праву ногу на підлогу; 4 — крок лівою ногою з лави; обернутися кругом і повторити вправу. (8 р.)
5. В. п. — сид на підлозі спиною до лави, руки хватом зверху за край лави. 1-2 — підняти прямі ноги вгору вперед; 3-4 — в. п. (8 р.)
6. В. п. — стоячи боком до лави, о. с. Стрибки навколо лави, пауза (марш на місці) і знову стрибки. (По 30 с в обидва напрямки)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)**Перелізання**

Їх вивчають спочатку в повільному темпі, частинами, а потім, у міру освоєння техніки, виконують швидко. Перелізання застосовують під час подолання смуги перешкод, у рухливих іграх та ін. Ці вправи доцільно проводити у різних комбінаціях з лазінням, перенесенням вантажу, метанням та іншими прикладними видами. Перелізати можна вперед, назад і в сторони. Під час руху назад техніка перелізання та сама, змінюються тільки послідовність і напрямки руху окремих частин тіла (все відбувається у зворотному порядку).

1. В. п. — упор стоячи на колінах. Водночас переступити лівою ногою і правою рукою на однакову відстань, те саме виконати другою ногою і рукою (різноїменно).

2. В. п. — упор стоячи на колінах. Водночас переступити правою ногою і правою рукою на однакову відстань, те саме виконати другою ногою і рукою (однойменно).
3. В. п. — упор стоячи на колінах і передпліччях. Водночас переступити лівою ногою і правою рукою на однакову відстань, те саме виконати другою ногою і рукою (різнойменно).
4. В. п. — упор стоячи на колінах і передпліччях. Водночас переступити правою ногою і правою рукою на однакову відстань, те саме виконати другою ногою і рукою (однойменно).

Рухлива гра «Пожежники на навчаннях» (Див. додаток 18)

Рухлива гра «Вище ноги від землі»

Учні обирають ведучого. Усі розбігаються майданчиком, ведучий їх ловить; урятуватися можна, якщо стати на якийсь предмет. Той, кого ведучий торкнувся, залишає гру.

Вис кутом

Тіло повинно бути максимально випрямлено. Руки випрямлені, не напружені. Ноги повинні бути випрямлені в колінних суглобах, у тазостегнових суглобах кут згину — 90°. Носки відтягнуті.

Рухлива гра «Секретне завдання» (Див. додаток 19)

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Вправа на розслаблення всього організму «Літній день»

Діти лягають на спину, розслабляючи всі м'язи, заплющують очі. Релаксація під звучання спокійної музики.

Я на сонечку лежу,
Але сонця я не бачу.
Очки заплющуємо,
Оченята відпочивають.
Сонце гладить наші обличчя,
Нехай нам сон гарний сниться.

Вправа на розслаблення м'язів рук «Вібрація»

Учні сідають.

— Який сьогодні чудовий день! (*Тягнуться руками вгору.*) Проженемо ми смуток і лінь. (*Струшують кистями.*) Руками потрясли. (*Трясуть руками.*) Ось ми здорові та бадьорі.

Вправа на релаксацію із зосередженням на диханні «Задуй свічку»

Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи «трубочкою», повільно видихнути, нібито дмухаючи на свічку, вимовляти звук [у].

Підбиття підсумків уроку (30 с)

УРОК № 40

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Навчити танцювального кроку «Галоп».
2. Навчити стрибків зі скакалкою вперед із перехрещуванням рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості вправами йоги.
4. Сприяти розвитку уваги рухливою грою «Слухай музику».
5. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: каремати, канат, гімнастичні лави, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	1 хв	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба З високим підніманням стегон; на носках, руки за головою; на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг Спиною вперед; обличчям уперед; з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по двое	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ у парах 1. В. п. — стійка ноги нарізно спиною до спини, руки з'єднані. 1 — перший піднімає руки через сторони вгору, другий — чинить опір; 2 — руки вниз	6–8 р.	Спина пряма
2. В. п. — стійка ноги нарізно, стоячи обличчям одне до одного, руки прямі на плечах партнера. 1–3 — пружинчасті нахили ліворуч; 4 — в. п.; 5–7 — пружинчасті нахили ліворуч; 4 — в. п.	8–10 р.	Партнери взаємно посилюють нахили
3. В. п. — стійка ноги нарізно, обличчям одне до одного, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера. 1–3 — пружинчасті нахили вперед; 4 — в. п.	8 р.	Руки прямі. Спину тримати рівно, ноги в колінах не згинати
4. В. п. — перший учень — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці з'єднані; другий — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на пояс партнера, правою тримає за кисть першого. 1 — нахил назад, другий підсилює нахил; 2 — в. п.	6–8 р.	Руки прямі, без різких рухів
5. В. п. — перший учень сидить на підлозі, руки за головою, пальці з'єднані, другий — стоїть за спиною, в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки першого. 1 — підвестися, прогинаючись, з допомогою партнера; 2 — в. п.	6–8 р.	Темп виконання повільний
6. В. п. — сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки. 1–4 — обертання тулуба ліворуч; 5–8 — обертання тулуба праворуч	8 р.	Темп виконання середній, ноги прямі
7. В. п. — стоячи одне за одним; перший учень — руки на пояс партнера. 1–4 — стрибки на одній нозі з опором; 5–8 — стрибки на двох ногах з опором	16 р.	Відновити дихання після стрибків

Зміст	Дозування	ОМВ
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Танцювальний крок «Галоп» На «раз» — крок правою ногою праворуч, на «і» — ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога мовби відштовхує праву ногу в сторону)	6 хв	Рух галопом ліворуч розпочинається з лівої ноги
Теоретико-методичні знання Стрибки зі скакалкою Стрибки зі скакалкою зміцнюють м'язи та суглоби ніг, внутрішні органи, серцево-судинну і дихальну системи, розвивають координацію, ритмічність, спритність, швидкість, витривалість	20 с	Забезпечити усвідомлене слухання
Стрибки • Стрибки зі скакалкою вперед із перехрещуванням рук (дівчата). • Стрибки на місці зі скакалкою на двох ногах з проміжним стрибком (хлопці)	3 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Темп виконання середній
Розвиток гнучкості. Йога (Див. додаток 20) Під час нахилу — видих, розгинаючись — вдих. Поза «Тронна», або «Метелик» <i>Результат:</i> сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій праві стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх	7 хв 5–10 р.	Стежити за диханням
Поза «Чоло-коліно» <i>Результат:</i> розвиває мускульну систему всього тіла; впливає на діяльність нервової системи і травлення; попереджує і лікує запори	5–7 р.	Коліна не згинати
Поза «Лотос» <i>Результат:</i> випрямляє деформований хребет; дає відпочинок серцю; розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і таза; виховує силу волі, поліпшує самопочуття	1 хв	Якщо за перших спроб виник біль у колінах — розтерти їх
Поза «Напівверблюд» <i>Результат:</i> стимулює емоційні функції; допомагає збільшувати зріст; розвиває гнучкість суглобів і всього тіла	1 хв	
Поза «Кобра» <i>Результат:</i> розвиває гнучкість, силу	5–6 р.	Погляд прямо. Руки — опора. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати і видихати повітря відповідно до своїх можливостей
Рухлива гра «Слухай музику» Учні шикуються у внутрішнє та зовнішнє кола. Якщо музика лунає неголосно, вони йдуть тихо на носках, під голосну музику — шеренговим кроком. Якщо музика зупиняється після неголосного звучання, то учні внутрішнього кола квацають учнів зовнішнього кола і навпаки	4 хв	Заборонено квацати гравців раніше, ніж припинить лунає музика. Якщо учня заквацали, то він повинен підвести руку
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для запобігання плоскостопості 1) Ходьба по канату, що лежить на підлозі; 2) піднімання на носки; 3) стрибки на носках	4 хв	Ходьба приставним кроком та чергуючи III та V позиції ніг
Підбиття підсумків уроку	30 с	

УРОК № 41

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування навичок пересувань

Завдання:

1. Повторити танцювальний крок «Галоп».
2. Повторити стрибки зі скакалкою вперед із перехрещуванням рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості вправами йоги.
4. Сприяти розвитку культури рухів рухливою грою «Танцювальна фігура, замри!».
5. Запобігати появі плоскостопості.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: каремати, канат, гімнастичні лави, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	1 хв	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба З високим підніманням стегон; на носках, руки за голову; на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Повільно, стежити за диханням
Біг Спиною вперед; обличчям уперед; з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по двоє	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ у парах 1. В. п. — стійка ноги нарізно спиною до спини, руки з'єднані. 1 — перший піднімає руки через сторони вгору, другий — чинить опір; 2 — руки вниз	6–8 р.	Спина пряма
2. В. п. — стійка ноги нарізно, стоячи обличчям одне до одного, руки прямі на плечах партнера. 1–3 — пружинчасті нахили ліворуч; 4 — в. п.; 5–7 — пружинчасті нахили ліворуч; 8 — в. п.	8–10 р.	Партнери взаємно посилюють нахили
3. В. п. — стійка ноги нарізно, обличчям одне до одного, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера. 1–3 — пружинчасті нахили вперед; 4 — в. п.	5–6 р.	Руки прямі. Спину тримати рівно, ноги в колінах не згинати
4. В. п. — перший учень — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці з'єднані; другий — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на пояс партнера, правою тримає за кисть першого. 1 — нахил назад, другий підсилює нахил; 2 — в. п.	6–8 р.	Руки прямі, без різких рухів
5. В. п. — перший учень сидить на підлозі, руки за головою, пальці з'єднані, другий — стоїть за спиною, в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки першого. 1 — підвестися, прогинаючись, з допомогою партнера; 2 — в. п.	6–8 р.	Ноги прямі, спину тримати рівно
6. В. п. — сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки. 1–4 — обертання тулуба ліворуч; 5–8 — обертання тулуба праворуч	5 р.	Темп виконання повільний

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — стоячи одне за одним; перший учень — руки на пояс партнера. 1–4 — стрибки на одній нозі з опором; 5–8 — стрибки на двох ногах з опором	8 р.	Темп виконання середній, ноги прямі
8. В. п. — стійка ноги нарізно спиною до спини, руки з'єднані. 1 — перший піднімає руки через сторони вгору, другий — чинить опір; 2 — руки вниз	16 р.	Стежити за дисципліною
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)		
Танцювальний крок «Галоп» На «раз» — крок правою ногою праворуч, на «і» — ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога мовби відштовхує праву ногу в сторону)	6 хв	Рух галопом ліворуч розпочинається з лівої ноги
Стрибки Стрибки зі скакалкою вперед із перехрещуванням рук (дівчата). Стрибки на місці зі скакалкою на двох ногах з проміжним стрибком (хлопці)	3 хв	Стежити за диханням та зовнішніми ознаками втоми. Темп виконання середній
Розвиток гнучкості. Йога (Див. додаток 20) Під час нахилу — видих, розгинаючись — вдих. Поза «Тронна», або «Метелик» <i>Результат:</i> сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх	7 хв 5–10 р.	Стежити за диханням
Поза «Чоло-коліно» <i>Результат:</i> розвиває мускульну систему всього тіла; впливає на діяльність нервової системи і травлення; попереджує і лікує запори	5–7 р.	Коліна не згинати
Поза «Лотос» <i>Результат:</i> випрямляє деформований хребет; дає відпочинок серцю; розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і таза; виховує силу волі, поліпшує самопочуття	1 хв	Якщо за перших спроб виник біль у колінах — розтерти їх
Поза «Напівверблюд» <i>Результат:</i> стимулює емоційні функції; допомагає збільшувати зріст; розвиває гнучкість суглобів і всього тіла	1 хв	
Поза «Кобра» <i>Результат:</i> розвиває гнучкість, силу	8–10 р.	Погляд прямо. Руки — опора. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати і видихати повітря відповідно до своїх можливостей
Рухлива гра «Танцювальна фігура, замри!» Кількість гравців: будь-яка. Ведучий стоїть спиною до гравців і вимовляє: «Весело лясаємо — раз! Здорово стрибаємо — два! Крутимся, крутимся — три! Танцювальна фігура, замри!» Гравці в цей час плескають у долоні, стрибають, кружляють, а потім стоять непорушно на місці, набувши танцювальної пози. Ведучий повертається і вибирає на своє місце того, чия танцювальна фігура йому сподобалася	4 хв	Сприяти тому, щоб якомога більше дітей були на місці ведучого
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)		
Вправи для запобігання плоскостопості • Ходьба по канату, що лежить на підлозі; • піднімання на носки; • стрибки на носках	4 хв	Ходьба приставним кроком та чергуючи III та V позиції ніг
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Фітнес-урок»**Завдання:**

1. Формувати знання та уявлення про вплив занять фізичними вправами на емоційний стан учнів.
2. Розвивати творчу ініціативу дітей.
3. Виховувати витривалість, точність рухів, координацію, спритність, рівновагу.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: звукові предмети (брязкальце, бубон, сопілка, гумова іграшка пищалка, свисток, барабан, гармошка і т. ін.), аудіозаписи («Полька», «Марш»), музичний програвач, каремати.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)**

Шиккування в одну шеренгу, привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Організовуючі вправи

Перешиккування з однієї шеренги в дві.

Ходьба

Ходьба на місці з просуванням уперед під музику, із зупинкою наприкінці музичної фрази.

Ігрова вправа «Ми підемо»

Ми підемо спочатку праворуч —

Раз, два, три. (*Ходьба на місці з поворотом праворуч.*)

А тепер підемо ліворуч —

Раз, два, три. (*Ходьба на місці з поворотом ліворуч.*)

А тепер ми всі присядемо —

Раз, два, три. (*Упор присівши.*)

Дружно і тихенько встанемо —

Раз, два, три. (*Встати, руки вгору.*)

А тепер ми всі станцюємо —

Раз, два, три. (*Пружинчасті напівприсідання з поворотами тулуба праворуч-ліворуч зі схресними рухами рук попереду.*)

Подивися. (*Удари ліворуч, удари праворуч.*)

А тепер ще станцюємо —

Раз, два, три,

Раз, два, три. (*Крок праворуч, «кік» лівою, руки на пояс, те саме — в іншу сторону, «твіст» присідаючи й підводячись, коліна праворуч-ліворуч.*)

«Малюємо коло» (комплекс ЗРВ на місці під музику)

Учитель. Хочете малювати? Але у вас немає ані крейди, ані пензлів! Вам допоможуть у цьому ваші частини тіла.

1. «Малюємо головою». В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; колові рухи головою в одну сторону — 4 р. і в іншу — 4 р.
2. «Малюємо ліктями». В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей; колові рухи ліктями вперед — 4 р., назад — 4 р.
3. «Малюємо тулубом». В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; колові рухи тулубом ліворуч — 3 р., праворуч — 3 р.
4. «Малюємо коліном». В. п. — стійка на одній нозі, друга зігнута в коліні й відведена вперед — у сторону, руки на пояс; коловий рух у колінному суглобі лівої (правої) ноги; набути в. п. — по 3 р.

5. «Малюємо стопою». В. п. — стійка на одній нозі, друга зігнута в коліні вперед, руки на пояс; колові рухи стопою в одну й іншу сторону — по 8 р.

Рухлива гра «Де звучить?»

Усі учні утворюють коло. Ведучий обирає одного гравця, виводить його в центр кола, зав'язує очі, решті, хто стоїть у колі, роздає звучні предмети. Потім по черзі визначає, кому слід відтворювати звучання свого предмета. Той, хто стоїть у центрі, називає інструмент, визначаючи сторону або напрямок звучання. (Наприклад: «Праворуч звучить дудка, ліворуч — гармошка, спереду — барабан і т. ін.».)

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

Танцювальні кроки

1. Крок «V-Step» — крок ноги нарізно — ноги разом, виконують на 4 рахунки.
В. п. — ноги разом, коліна злегка зігнуті. 1 — крок правою (лівою) вперед — у сторону; 2 — крок лівою (правою) вперед — у сторону; 3 — крок правою (лівою) назад у в. п.; 4 — крок лівою (правою) ногою.
2. Крок «Джампінг-джек»
В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс. 1 — стрибком ноги нарізно; 2 — стрибком набути в. п.
3. Приставні кроки вперед, убік, назад, руки на пояс чи в сторони (по 6–8 р.).
4. Крок із притопуванням.
5. Поєднання танцювальних кроків 1–4 в одну комбінацію.

Рухлива гра «Ворота»

Учні стають парами, не тримаючись за руки. Під музичний супровід починають іти вперед. Коли музика припиняється, усі зупиняються, беруться за руки і піднімають їх угору, утворюючи «ворота». Перша пара повертається кругом, пробігає під ними до кінця колони і стає останньою, кажучи: «Готові!» Усі опускають руки і продовжують рухатися під музику до нового сигналу.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

Вправа «Троянда і кульбаба»

Діти «нюхають» троянду (рот закритий, ніздрі розкриті). Потім «дмухають на кульбабу»: спочатку ротом, щоб бачити, як «розлітаються зернятка», потім — носом (по черзі притискаючи до перенісся то одну ніздрю, то другу).

Вправа «Шавасана»

Спокійна поза шавасана — це йога-асана розслаблення. Шавасана передбачає свідоме бажання розслабити все тіло. Завдяки цій позі людина за кілька хвилин повністю відпочине, а потім повернеться до життя, освіживши тіло і гармоніювавши розум.

В. п. — лежачи на спині, п'яти і носки разом, руки притиснуті до тулуба або розведені. Заплющити очі, напружити все тіло і відразу ж розслабити його. П'яти і носки розійдуться, руки відкинуться на килимок долонями вгору, а голова схилиться ліворуч або праворуч. Подумки проконтролювати повне розслаблення — від пальців ніг до кінчиків волосся. У цій позі найголовніше — уміння повністю розслабитися. Уявіть, що ви плаваєте в морі або в озері, лагідна вода тримає вас на плаву. Ви можете почуватися легко, наприклад, як хмаринка.

Підбиття підсумків уроку (30 с)

УРОК № 43

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Навчити переходу із сиду на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах.
2. Повторити танцювальний крок «галоп».
3. Навчити настрибувати на гімнастичний місток.
4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності та уваги рухливою грою «Прищіпки».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичний місток, мати, каремати, прищіпки, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • З високим підніманням стегон; • на носках, руки за голову; • на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. 1 — ноги нарізно на носках, кисті до плечей, стиснуті в кулаки; 2 — руки вгору, в сторони, прогнутися; 3 — кисті до плечей; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони на рівні плечей. 1 — поворот ліворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот праворуч; 4 — в. п.	10–12 р.	Темп виконання повільний
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 — нахил ліворуч, торкнутися пальцями лівої стопи; 2 — в. п.; 3 — нахил праворуч, торкнутися пальцями правої стопи; 4 — в. п.	8 р.	Коліна не згинати
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки витягнуті вперед, кисті стиснуті в кулаки. 1 — напівприсід, мах руками назад; 2 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — ліву ногу зігнути в коліні, ліву руку вгору, нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — праву ногу зігнути в коліні, праву руку вгору, нахил ліворуч; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
6. В. п. — о. с. 1 — присід, руки вгору; 2 — набути в. п.	8 р.	Спина пряма
7. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони. 1 — поворот праворуч, дістати правою рукою ліву п'яту; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч, дістати лівою рукою праву п'яту; 4 — в. п.	8 р.	Без різких рухів

Зміст	Дозування	ОМВ
8. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони. 1 — підняти ліву руку вертикально вгору; 2 — опустити її праворуч, так щоб лопатки торкалися підлоги; 3 — підняти ліву руку вгору; 4 — в. п.; 5 — підняти праву руку вертикально вгору; 6 — опустити її ліворуч, так щоб лопатки торкалися підлоги; 7 — підняти праву руку вгору; 8 — в. п.	8 р.	Темп виконання повільний
9. В. п. — о. с. 1 — мах руками назад, прогнутися; 2 — підняти зігнуту ліву ногу, узятися руками за гомілку; 3 — в. п.; 4 — підняти зігнуту праву ногу, узятися руками за гомілку; 5 — в. п.	8 р.	Для посилення згинання торкнутися чолом колін
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 — нахилитися праворуч, відводячи пряму ліву ногу; 2 — в. п.; 3 — нахилитися ліворуч, відводячи пряму праву ногу; 4 — в. п.	8 р.	Зберігати рівновагу
11. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Біг на місці з високим підніманням стегон	15–20 с	Учні СМГ виконують ходьбу на місці з високим підніманням стегон
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (24 хв)		
Перехід із сиду на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах В. п. — сід на п'ятах. Перенести масу тіла вперед на руки, поклавши стегна на підлогу, спину прогнути. Руки не згинати	12 р., 2 хв	Без різких рухів
Танцювальний крок «Галоп»	5 хв	Стежити за дистанцією
Настрибування на гімнастичний місток 1. Настрибування на місток з 2–3 кроків із відштовхуванням від містка двома ногами. 2. Розбіг і настрибування на місток	8 хв	По одному
Розвиток сили. Застрибування Застрибування на складені стопою мати з наступним зіскакуванням. З розбігу та з місця	6 хв	По одному
Розвиток гнучкості. Шпагат Пружинчасті похитування у положенні «шпагат». У різних площинах	3 хв	Пружинячи на руках
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Рухлива гра «Приціпки» (Див. додаток 21)	5,5 хв	Можна за кожну приціпку, що залишилася у «мисливця», призначити штраф: співати, танцювати, кричати голосом птаха або тварини, декламувати вірші й т. ін.
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Повторити перехід із сиду на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах.
2. Закріпити уміння виконувати танцювальний крок «галоп».
3. Повторити настрибування на гімнастичний місток.
4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
5. Сприяти розвитку спритності рухливою грою «Винахідливе коло».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичний місток, мати, каремати, м'ячі вагою 1 кг, обручі, мотузки, музичний програвач.

ХІД УРОКУ

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • З високим підніманням стегон; • на носках, руки за голову; • на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по троє	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці з м'ячами (вага — 1 кг) 1. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду в опущених руках. 1 — підняти руки з м'ячем до грудей; 2 — руки з м'ячем підняти вгору, підвестися на носки, потягнутися; 3 — руки з м'ячем до грудей; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч лежить ліворуч. 1 — нахил уперед — ліворуч, узяти м'яч; 2 — випростуватися, м'яч в опущених руках; 3 — опустити м'яч праворуч; 4 — в. п.; 5 — нахил уперед — праворуч, узяти м'яч; 6 — випростуватися, м'яч в опущених руках; 7 — опустити м'яч ліворуч; 8 — в. п.	8 р.	Ноги не згинати
3. В. п. — сид на п'ятах у групуванні, м'яч у руках під підборіддям. 1 — набути стійки на колінах; 2 — підняти руки з м'ячем угору, поглянути на нього, прогнутися; 3–4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
4. В. п. — упор сидячи позаду, обхопивши м'яч ступнями витягнутих попереду ніг. 1 — підтягти ноги з м'ячем до себе; 2 — в. п.	8–10 р.	Дихання не затримувати, спина пряма

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — лежачи на животі, м'яч у випрямлених попереду руках. 1 — прогнутися, згинаючи руки в ліктях, завести м'яч за голову, лікті відірвати від підлоги; 2 — в. п.	8 р.	Ноги нерухомі, дихання не затримувати
6. В. п. — стоячи, м'яч попереду в опущених руках. 1 — підкинути м'яч угору; 2 — зловити м'яч двома руками	8–10 р.	Дивитися на м'яч
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс; м'яч лежить попереду. Стрибки через м'яч уперед — назад	20 р.	З проміжними стрибками або без
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (24 хв)		
Перехід із сиду на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах В. п. — сид на п'ятах. Перенести масу тіла вперед на руки, поклавши стегна на підлогу, спину прогнути. Руки не згинати	12 р., 2 хв	Без різких рухів
Танцювальний крок «Галоп»	5 хв	Стежити за дистанцією
Настрибування на гімнастичний місток 1. Настрибування на місток з 2–3 кроків із відштовхуванням від містка двома ногами. 2. Розбіг і настрибування на місток	8 хв	По одному
Розвиток сили. Застрибування Застрибування на складені стопою мати з наступним зіскакуванням. З розбігу та з місця	6 хв	По одному
Розвиток гнучкості. Шпагат Пружинчасті похитування у положенні «шпагат». У різних площинах	3 хв	Пружинячи на руках
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Рухлива гра «Винахідливе коло» На майданчику розкладають 8–10 обручів. 25–30 учнів стають у центрі майданчика біля зв'язаної у коло мотузки, кожен тримається за неї на рівні поясу. За сигналом усі одночасно переміщуються ліворуч (праворуч) по колу — спочатку помалу, а потім дедалі швидше. На наступний сигнал учні кидають мотузку і біжать до найближчих обручів. У кожен обруч можуть забігати тільки двоє гравців. Той, кому забракло місця в обручі, стає у центр мотузяного кола і пропускає одну гру. Після кожного циклу гри з майданчика забирають 2–3 обручі. У наступних турах гри її учасники беруться за мотузку другою рукою	5,5 хв	Після декількох турів визначають гравців, які меншу кількість раз були в центрі мотузяного кола
Підбиття підсумків уроку	30 с	

Сюжетний урок «Пожежники»**Завдання:**

1. В ігровій формі закріпити знання про правила пожежної безпеки, прищепити навички обережного поводження з вогнем.
2. Поглибити знання про предмети, що спричиняють пожежу, навчити викликати службу допомоги у разі пожежі.
3. Довести до свідомості дітей, до чого може призвести порушення правил безпеки.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: шапочки; пластикові глибокі тарілки, пов'язки на очі, ложки (за кількістю команд); хустинки (7–8 шт.); по 2 ємності для води (для кожної команди); стільці; обручі; гімнастичні палиці; підноси з картинками (для гри «Знайди відповідь»); 2 ляльки; швабра.

ХІД УРОКУ**I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)****Шиккування у шеренгу, привітання****Ознайомлення із завданнями уроку**

Ведучий. Добрий день, дорогі друзі! Існує багато професій, без яких важко уявити життя сучасного суспільства. Професія пожежника існує стільки часу, скільки існує саме людство. Ненадовго уявімо себе в ролі пожежників і спробуємо здолати випробування, що приблизно відповідають тому, з чим пожежники мають справу щодня.

Організовуючі справи

Ведучий визначає команди: «Вогнеборці» і «Рятувальники» (за розподілом на 1–2).

1-й конкурс «Загасити багаття»

— Колиш у людей не було ані пожежних автомобілів, ані вогнегасників, ані навіть відер, вогонь гасили за допомогою підручних засобів і навіть просто за допомогою рук. Вам слід загасити уявне багаття, переносячи долонями воду з однієї ємності в іншу. Та з команд, учасники якої перенесуть найбільше води за певний час, є переможницею.

Гра «Знайди відповідь»

Запитання та відповіді пропонують у вигляді картинок (на одному підносі питання, на іншому — відповіді). До кожної ситуації необхідно дібрати відповідь. Картки слід складати на підлогу парами. Учнім дозволено змінювати відповіді (виправляти помилки інших учнів), якщо, на їхню думку, вони не є коректними.

Ситуація	Відповіді
Виникла пожежа	Телефонуй «101»
У кімнаті багато диму	Пробирайся до виходу поповзом
На тобі горить одяг	Падай на підлогу і катайся
Задимився телевизор	Вимкни, накрій ковдрою
Горить стара трава	Закидай землею, залий водою
Відчув запах газу	Відчини вікно, телефонуй «104»
Важко дихати від їдкого диму	Дихай крізь мокру ганчірку

2-й конкурс «Надягти каску»

— Зараз на озброєнні у пожежників є складна бойова техніка, обладнання та екіпірування — тобто бойовий одяг. Уявімо, що ці шапочки — це справжні бойові каски пожежників. Для того щоб перемогти в такому змаганні, кожен

учасник команди надягає цю «каску» на себе і голосно кричить: «Я їду гасити пожежу!» — і так по черзі вся команда. Останній учасник, виконавши завдання, приносить шапочку капітанові. Отже, хто швидше: раз, два, три почали!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

3-й конкурс «Перенести сірники»

— «Сірники — дітям не іграшки». Але в нашій сьогоднішній грі сірники зовсім не пожежонебезпечні, оскільки вони знаходяться у відрах із водою. Яка з команд з відер із водою швидше перенесе сірники у відра для сміття за допомогою... ложки? Приготувалися. Почали!

4-й конкурс «Зв'язати мотузку»

— Щоб рятувати людей, пожежники використовують складну техніку, спеціальне устаткування, але іноді їм допомагає проста мотузка. Та з команд, учасники якої зв'яжуть, використовуючи свої хустинки, найдовшу мотузку, переможе в цьому конкурсі.

5-й конкурс «Орієнтування наосліп»

— Вогнеборцям доводиться працювати в дуже складних умовах: на висоті та в підвалі, у спеку і лютий мороз, при сліпучому світлі та в цілковитій темряві! Наступне завдання — орієнтування наосліп. Уявити, що відчуває пожежник, перебуваючи у темному підвалі, нам допоможуть ось ці пов'язки. По черзі, зав'язавши очі, кожен з учасників долає відстань до орієнтира і назад. Та команда, гравці якої впораються із завданням швидше, і буде переможницею цієї естафети.

6-й конкурс «Комбінована естафета»

1-й етап «Хто швидше повідомить про пожежу?»

Потрібно добігти до «телефону», набрати номер і повідомити про пожежу, називаючи свою адресу.

2-й етап «Рятувальні роботи»

Проповзти, «рятуючись від диму», під стільцями до «місця пожежі», узяти на руки ляльку і «винести з вогню».

3-й етап «Хто швидше загасить вогонь?»

З відерцем води добігти до місця «пожежі», вилити воду і повернутися. Таким чином, кілька людей наповнять велике відро. Та команда, яка швидше наповнить його, є переможницею.

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (5 хв)

7-й конкурс «Здолати перешкоди»

— Завершальна естафета! Пожежникам під час служби доводиться підніматися на велику висоту і спускалася у глибокі підвали, перестрибувати через ями і протискатись крізь вузькі щілини. Чим швидше ви подолаєте перешкоди нашої естафети: пролізти під стільцем, стрибнути з обруча в обруч, пролізти під дугою, тим більше очок ви заробите для своєї команди.

Підбиття підсумків уроку

— Дорогі учні! Сьогодні ми спробували уявити, з чим стикаються пожежники під час несення своєї нелегкої служби. Звісно, в реальному житті ці випробування значно складніші, небезпечніші та серйозніші. Професія пожежників — професія відважних і мужніх людей. Її обирають справжні чоловіки. До побачення, учні, всього доброго! Бажаємо всім тим, у кого сьогодні з'явилася мрія стати пожежником, обов'язково її здійснити!

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Навчити переходу із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом.
2. Навчити застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи навколішки — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись.
3. Сприяти розвитку витривалості рухливою грою «Зміна місць».
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** м'ячі, каремати, гімнастичний козел (кінь), гімнастичний міст, мати.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • Із захлестом гомілок назад; • на носках, руки за голову; • на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по троє	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці з м'ячами (вага — 1 кг) 1. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду в опущених руках. 1 — підняти руки з м'ячем до грудей; 2 — руки з м'ячем підняти вгору, підвестися на носки, потягнутися; 3 — руки з м'ячем до грудей; 4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
2. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч лежить ліворуч. 1 — нахил уперед — ліворуч, узяти м'яч; 2 — випростуватися, м'яч в опущених руках; 3 — опустити м'яч праворуч; 4 — в. п.; 5 — нахил уперед — праворуч, узяти м'яч; 6 — випростуватися, м'яч в опущених руках; 7 — опустити м'яч ліворуч; 8 — в. п.	8 р.	Без різких рухів
3. В. п. — сід на п'ятах у групуванні, м'яч у руках під підборіддям. 1 — набути стійки на колінах; 2 — підняти руки з м'ячем угору, поглянути на нього, прогнутися; 3-4 — в. п.	8 р.	Темп виконання середній
4. В. п. — упор сидячи позаду, обхопивши м'яч ступнями витягнутих попереду ніг. 1 — підтягти ноги з м'ячем до себе; 2 — в. п.	8 р.	М'яч не впускати. Темп виконання повільний

Зміст	Дозування	ОМВ
5. В. п. — лежачи на животі, м'яч у випрямлених попереду руках. 1 — прогнутися, згинаючи руки в ліктях, завести м'яч за голову, лікті відірвати від підлоги; 2 — в. п.	8 р.	Без різких рухів. Дихання не затримувати
6. В. п. — стоячи, м'яч попереду в опущених руках. 1 — підкинути м'яч угору; 2 — зловити м'яч двома руками	20 р.	Дивитися на м'яч
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс; м'яч лежить попереду. Стрибки через м'яч уперед — назад	20—25 стрибків	Вище піднімати стегна
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (22 хв)		
Перехід із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом Сід зігнувши ноги — зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до таза, ступні ніг знаходяться на підлозі. Сід кутом — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо. <i>Полегшений варіант</i> — прямі руки знаходяться позаду на підлозі кистями назад	5 хв	Руки в сторони. Утримувати рівновагу. Вправу виконувати за рахунок м'язів черевного преса
Опорний стрибок Застрибування з гімнастичного містка на снаряд в упор стоячи навколiшки (на місці по 4–5 стрибків). Застрибування на гімнастичний козел (кінь) в упор стоячи навколiшки — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись	12 хв	Із розбігу 5–7 м. Снаряд у ширину. Максимально вигнутися, руки вгору. М'яке приземлення. Організувати страхування і допомогу: стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а другою — за руку біля плеча
Рухлива гра «Зміна місць» Гравці двох команд, вишикувавшись у шеренгах обличчям одне до одного на протилежних сторонах майданчика (за лініями своїх «будинків»), присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом усі гравці, стрибаючи з глибокого присіду, просуваються вперед, намагаючись швидше перетнути лінію протилежного «будинку». Руки з колін прибирати не можна. Потім стрибають у зворотний бік, але у грі не бере участь той, хто перетнув лінію «будинку» останнім. Гра триває до тих пір, поки на майданчику не залишаться 2–3 найвитриваліших стрибунів. Перемагає команда, яка після завершення гри зберегла більше стрибунів	5 хв	Стежити, щоб стрибки були лише з положення глибокого присіду
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Розвиток гнучкості В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — ноги і руки відвести за голову; 2 — в. п. (вправа «Складочка», тільки навпаки, з в. п. лежачи)	5 хв	Розвиток гнучкості хребетного стовпа та задньої поверхні стегон. Відводити руки і ноги назад одночасно
Підбиття підсумків	30 с	

Тема. Стрибкові вправи**Завдання:**

1. Повторити перехід із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом.
2. Повторити застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи навколішки — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись.
3. Сприяти розвитку витривалості рухливою грою «Зайці у городі».
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Місце проведення: спортивна зала.**Інвентар:** каремати, гімнастичний козел (кінь), гімнастичний міст, мати.**ХІД УРОКУ**

Зміст	Дозування	ОМВ
І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13 хв)		
Шиккування в одну шеренгу, привітання Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	Перевірка спортивної форми
Організовуючі вправи Розрахунок за порядком номерів	30 с	
Ходьба • Із захлестом гомілок назад; • на носках, руки за голову; • на п'ятах, руки на пояс	По 20 с	У колону по одному. Стежити за диханням
Біг • Спиною вперед; • обличчям уперед; • з поворотами кругом	По 30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
Перешикування Перешикування в колону по троє	15 с	Стежити за дотриманням інтервалу та дистанції
Комплекс ЗРВ на місці 1. В. п. — о. с. 1–2 — руки вгору через сторони, праву ногу назад на носок, прогнутися; 3–4 — в. п.; 5–6 — руки вгору через сторони, ліву ногу назад на носок, прогнутися; 7–8 — в. п.	8 р.	Темп виконання повільний
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — випад праворуч, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — випад ліворуч, руки в сторони; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма
3. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони, зігнуту праву ногу вперед; 2 — руки на пояс; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.; 5 — руки в сторони, зігнуту ліву ногу вперед; 6 — руки на пояс; 7 — руки в сторони; 8 — в. п.	6-8 р.	Темп виконання повільний
4. В. п. — упор стоячи на колінах. 1–2 — мах правою ногою назад, ліву руку вперед; 3–4 — в. п.; 5–6 — мах лівою ногою назад, праву руку вперед; 7–8 — в. п.	8 р.	Спина пряма. Живіт підтягнутий
5. В. п. — сидючи упор позаду. 1 — підняти праву ногу; 2 — в. п.; 3 — підняти ліву ногу; 4 — в. п.; 5 — підняти обидві ноги в сід кутом; 6 — в. п.; 7 — підняти обидві ноги в сід кутом; 8 — в. п.	8 р.	Спина пряма. Дихання не затримувати
6. В. п. — упор лежачи. 1 — упор лежачи правим боком; 2 — в. п.; 3 — упор лежачи лівим боком; 4 — в. п.	4-5 р.	Дихання не затримувати, на підлогу не лягати

Зміст	Дозування	ОМВ
7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 — поворот праворуч, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч, руки в сторони; 4 — в. п.	8 р.	Спина пряма
8. В. п. — о. с. 1 — праву руку на пояс; 2 — ліву руку на пояс; 3 — праву руку за голову; 4 — ліву руку за голову; 5 — руки в сторони; 6 — оплеск над головою; 7 — руки в сторони; 8 — руки вниз, в. п.	8 р.	Темп поступово прискорювати
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (21 хв)		
Перехід із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом Сід зігнувши ноги — зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до таза, ступні ніг знаходяться на підлозі. Сід кутом — прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо. <i>Полегшений варіант</i> — прямі руки знаходяться позаду на підлозі кистями назад	4 хв	Руки в сторони. Утримувати рівновагу. Вправу виконувати за рахунок м'язів черевного преса
Опорний стрибок Застрибування з гімнастичного містка на снаряд в упор стоячи навколiшки (на місці по 4—5 стрибків). Застрибування на гімнастичний козел (кінь) в упор стоячи навколiшки — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись	10 хв	Із розбігу 5–7 м. Снаряд у ширину. Максимально вигнутися, руки вгору. М'яке приземлення. Організувати страхування і допомогу: стояти збоку на стороні приземлення, однією рукою тримати за зап'ястя, а другою — за руку біля плеча
Рухлива гра «Зайці у городі» (Див. додаток 22)	7 хв	Стежити за дотриманням правил
III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (6 хв)		
Розвиток гнучкості В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — ноги і руки відвести за голову; 2 — в. п. (вправа «Складочка», тільки навпаки, з в. п. лежачи)	5 хв	Розвиток гнучкості хребетного стовпа та задньої поверхні стегон. Одночасне відведення рук і ніг назад
Підбиття підсумків	30 с	

УРОК № 48

Дата _____

Клас _____

Сюжетний урок «Космічна вітамінка здоров'я»

Завдання:

1. Формувати знання про вплив фізичних вправ на поставу, здоров'я, красу і силу людини.
2. Навчити танцювального кроку «польки на місці».

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Привітання

Ознайомлення із завданнями уроку

Учитель. Сьогодні для вас підготовлена незвичайна космічна вітамінка здоров'я. Ви вирушаєте у космічну подорож Галактикою.

Ходьба

У колону по одному учні прямують в обхід залу. Учні утворюють замкнене коло, пересування залу триває.

Я сьогодні цілий день

Гадаю-мудрую,

Тихо всі! Анітелень —

Космодром будує.

Мишка, Щурик, Зайчєня

Вже стоять на варті,

З ними полечу і я.

Всі ми — космонавти.

Тож тепер усім кажу —

Гратися не кличте,

До зірок я полечу

Або ще і вище!

— За командою «Зупинка!» починаємо тренування, щоб стати сильним і спритним. Поверніться обличчям до центру кола, почнемо виконувати вправи.

Комплекс ЗРВ (учитель показує кожну вправу)

Чекає нас швидка ракета

Для польоту на планету.

Вирушаємо на Марс.

Зорі, в гості чекайте нас!

(Учні стають на носки, руки

вгору.)

По сходах піднялися, дружно за руки взяли. (Ходьба на місці, узявшись за руки, імітуючи підйом у ракету по сходинках. «Сідають у ракету» (на підлогу) одне за одним.)

Акуратно слід сісти, щоб прилади не зачепити. (Кілька разів присідають за командою «Сіли-встали».)

Крісло зайняти! (Сідають на підлогу.) Пристебнути реміні! (Імітують закріплення ремінів.) Три, два, один... Летимо! (Учні підводяться і, повернувшись праворуч, у колону по одному пересуваються бігом по колу, руки в сторони. Можна бігти зі зміною напрямку руху. Учні біжать упродовж 1 хв, потім переходять на ходьбу.)

У невагомості пливемо під самою стелею! (Учні розходяться залу і повільно піднімають руки вгору, в сторони з винесенням прямої ноги в різних напрямках, імітуючи рухи тіла в стані невагомості.)

До Марса шлях був дуже довгим. Стоп! Виходимо з кабіни! (Учні розходяться залу, а вчитель звертає їхню увагу на перешкоди, що зустрічаються на шляху.)

Шлях нерівний — рови, канави. Їх подолати потрібно! (Учні перестрибують через уявні рови і канави у довільний спосіб.)

Нам час повертатися! Полетіли, діти! (Учні повільно біжать по колу, руки в сторони. Потім починають іти.) Ми повернулися з польоту!

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (20 хв)

Танцювальний крок «Крок з підскоком» (полька на місці)

— А зараз ми навчимося виконувати космічний танок «Крок з підскоком».

1 — невеликий крок уперед правою ногою. Ліву ногу злегка підняти позаду; «і» — легко підскочити вперед на правій нозі. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути;

2 — невеликий крок уперед лівою ногою, праву ногу злегка підняти позаду;

«і» — легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути і т. д.

Танцювальна хвилинка «Якщо подобається тобі...»

Учні вільно розташовуються на майданчику. Учитель стає так, щоб усі його добре бачили, співає і показує рухи. Учні підхоплюють пісню і наслідують рухи вчителя.

Учитель

Якщо подобається тобі, то роби так! *(Двічі клацнути пальцями над головою.)*

Якщо подобається тобі, то роби так! *(Двічі плеснути в долоні.)*

Якщо подобається тобі, то роби так! *(Двічі плеснути по колінах.)*

Якщо подобається тобі, то роби так! *(Двічі притупнути ногою.)*

Учні

Якщо подобається тобі, то ти скажи: «Добре!»

Якщо подобається тобі, то іншим покажи.

Якщо подобається тобі — добре, добре!

Якщо подобається тобі, то роби все... *(Повторюють усі рухи: двічі клацнути пальцями над головою; двічі плеснути в долоні; двічі плеснути по колінах; двічі притупнути ногою.)*

III. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)

Дихальна і звукова гімнастика космонавтів

1. 8–10 вдихів і видихів крізь праву та ліву ніздрі, по черзі закриваючи їх вказівним пальцем.
2. Вдихнути носом. На видиху протяжно тягнути звук «mmm», водночас постукуючи пальцями по крилах носа.
3. Закрити праву ніздрю і на видиху протяжно тягнути звук «mmm»; те саме, закривши ліву ніздрю.
4. Енергійно вимовляти звуки «пб» і «тд». *(Вимова цих звуків зміцнює м'язи губ та язика.)*
5. Висунути язик, енергійно вимовляти звуки [р], [н], [м]. *(Зміцнюються м'язи порожнини глотки.)*
6. Кілька разів позіхнути і потягнутися. *(Позіхання стимулює не тільки гортанно-легеневий апарат, але й діяльність головного мозку, а також по-збавляє стресу.)*

Комплекс вправ «Вітер на планеті»

1. В. п. — сидячи сідницями на п'ятах, носки відтягнуті, стопи з'єднані, спина пряма, руки вгорі над головою, пальці рук, окрім вказівних, переплетені, вказівні пальці з'єднані й випрямлені вгору, як стріла.

Учитель. Плането, озвися!

Учні починають співати «сат-нам».

Цикл дихання: видих («сат»), пауза, вдих («нам»). «Сат» вимовляти різко, підтягти живіт до хребта, напружити м'язи тулуба (ноги, сідниці, живіт, груди, плечі, руки, пальці рук і ніг, м'язи обличчя і шиї), різкий видих. Коли вимовляють «нам», м'язи розслабити. Виконувати в повільному темпі 8–10 р.

2. В. п. — стоячи, сидячи або лежачи. Якщо сидячи, то спина пряма, очі заплющені. Повільний вдих носом. Коли грудна клітка почне розширюватися, припинити вдихати і зробити павзу. Потім плавний видих носом.

Вправу виконувати безшумно, плавно 3–4 р. Спокійно видихнути повітря носом, утягнувши живіт і грудну клітку; повільно і плавно вдихнути, щоб повітря заповнило легені; затримати дихання, напружуючи всі м'язи, подумки вимовляти: «Я сильний(а)!\», повільно видихнути повітря носом, розслабити м'язи.

Ходьба

Спокійна ходьба залом.

Підбиття підсумків

ДОДАТКИ

Додаток 1

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПОХОДУ (ПОДОРОЖІ)

1. Точно і негайно виконувати всі розпорядження керівника (учителя).
2. Виходити на маршрут у тій формі, з тим спорядженням, що зазначив керівник.
3. Усі колючі та ріжучі предмети пакувати в чохли і рюкзаки.
4. Суворо дотримувати правил дорожнього руху.
5. Під час руху перебувати у складі групи.
6. Про будь-яку небезпеку негайно доповідати керівникові.
7. Суворо дотримувати питного режиму.
8. Купатися можна тільки з дозволу керівника, в тому місці, що він зазначив і за його присутності.
9. Свічки та сірники в наметі без дозволу не запалювати.
10. Під час рубання під деревами не стояти.
11. Важких каменів і колод по одному не переносити.
13. На дерева без дозволу не залазити.
14. Під час відпочинку не можна залишати територію табору без дозволу керівника.
15. Бути акуратними з вогнем та окропом. Відра з окропом та їжею ставити біля вогнища або далеко від нього в спеціально для цього відведеному місці.
16. Якщо учень випадково залишився один, він повинен припинити рух і спокійно очікувати, поки його знайдуть.
17. Невідомі або підозрілі речі не збирати, не торкатися їх.
18. Не вживати в їжу незнайомі гриби та ягоди.
19. Дбайливо ставитися до рослинного і тваринного світу.

Додаток 2

ОРГАНІЗОВУЮЧІ ВПРАВИ

Перешикування з колони по одному в колону по троє виконують після попереднього розрахунку за командою: «У колону по троє шикуйся!». Другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою ногою в сторону, стають назад і, приставляючи праву ногу, стають поруч з другими. Треті роблять крок лівою ногою в сторону, правою вперед і, приставляючи ліву ногу, стають поруч із другими номерами.

Додаток 3

ВПРАВА «ТУРИСТИЧНА ГОРА» (ПІДЙОМ, СПУСК)

4–6 нестандартні перекладини розташовані на підлозі в заданому напрямку. На кожній з них на різних відстанях розташовані дзвіночки. Дві контрольні лінії означають початок і завершення етапу. Учень повинен пролізти крізь лабіринт, не зачепивши дзвіночки. На гімнастичній стінці закріплено гімнастичну лаву, також зав'язано мотузку, що допомагає під час підйому. Учень за допомоги мотузки рухається по гімнастичній лаві, доходить до стінки, переходить по стінці до іншої лави і рухається по лаві вниз. Наступний учень може працювати на етапі після того, як попередній опиниться на лаві спуску. Рівень підняття кута лави залежить від рівня підготовленості учнів. Підніматися слід за допомогою мотузки, стежити за рівновагою.

ВПРАВА НА РЕЛАКСАЦІЮ «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА»

Усі гравці утворюють коло.

Учитель. Уявіть, що зараз ми надуватимемо кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, крізь губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає дедалі більшою, як збільшуються, ростуть візерунки на ній. Уявили? Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть кульки одне одному.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАПОРІЗЬКІЙ СІЧІ

Козацький рух в Україні був однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за політичну і державну незалежність. Козацтво — це єдиний і могутній форпост, який пильно стояв на сторожі свободи, гідності та честі України як незалежної держави. Недарма іноземці часто називали Україну «Козацькою республікою», а українців — «козацькою нацією». У системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто в поєднанні з піснею або музикою. Вершиною української системи вдосконалення людини було бойове мистецтво запорізьких козаків — гопак.

ОСНОВИ ТУРИЗМУ. КОМПЛЕКТАЦІЯ ПОХІДНОЇ АПТЕЧКИ

Аптечка повинна бути ретельно дібрана й упакована санітаром у зручну і надійну тару. Її вміст: необхідні медикаменти і перев'язувальний матеріал для надання першої допомоги у разі травм і захворювань. Важливою особливістю похідної аптечки є те, що її комплектують, здебільшого, медикаментами, розрахованими на лікування гострих захворювань і травматичних ушкоджень. Аптечка зазвичай містить: стерильний бинт (1 шт.); нестерильний бинт (1 шт.); пластир бактерицидний (різних розмірів); йод (зеленка) (1 фл.); знеболювальні препарати (по 5–10 шт.); помада губна гігієнічна; крем для догляду за шкірою; сонцезахисний крем. Також індивідуальна аптечка містить ліки, що ймовірно знадобляться для конкретного учасника, зважаючи на його стан здоров'я (для лікування власних хронічних захворювань).

ВПРАВА «ЕСТАФЕТА ПО КОЛУ»

Гравці об'єднуються у 2–4 команди. Команди шикуються в колону по одному на віражах бігової доріжки, з внутрішньої сторони, обличчям до неї, і розраховуються за порядком. Перші номери команд стають на бігову доріжку навпроти своїх команд. Кожному з них дають естафетну паличку. За командою перші номери після пробіжки доріжкою повного кола передають естафетні палички другим номерам команд, які чекають на біговій доріжці. Після передачі естафети бігуни стають позаду своєї команди. Останнім у команді біжить її капітан. Після завершення кола капітан оббігає із зовнішньої сторони свою команду і, зійшовши з доріжки, біжить до центра поля, де вручає естафету керівникові змагань. Переможницею стає команда, яка першою приносить естафетну паличку.

РУХЛИВА ГРА «МИСЛИВЦІ ТА КАЧКИ»

Гравці об'єднуються у дві команди: одна — «мисливці», інша — «качки». «Качки» перебувають у великому колі, накресленому посередині майданчика, а «мисливці» відходять на два кроки від нього. Біля ніг «мисливців» окреслюють ще одне коло. Один «мисливець» тримає в руках волейбольний м'яч. За сигналом «мисливці» починають перекидати м'яч у різних напрямках, водночас намагаючись влучити в «качок». «Качки» бігають у межах кола, ухиляючись від м'яча. «Качка», якої торкнувся м'яч, залишає гру. Коли в усіх «качок» влучили, учитель визначає, протягом якого часу «мисливці» влучили в усіх «качок». Гравці міняються ролями. Гра триває. Перемагає та команда, яка найшвидше «вибила» всіх «качок».

РУХЛИВА ГРА «БРАНЕЦЬ М'ЯЧА»

Усі діти шикуються у дві шеренги обличчям одне до одного. Останній у шерензі гравець бере м'яч і кидає його гравцеві з протилежної шеренги. Цей гравець ловить м'яч і кидає його гравцеві, як зазначено на схемі (див. рис. 1). І так далі. Коли м'яч дістанеться кінця шеренги, то його кидають у зворотній бік у тому самому порядку. Якщо гравець не спіймав м'яч, то його «полонить» протилежна команда. Він починає грати за неї. Перемагає команда, яка «полонила» якомога більше гравців за час гри, що обумовлено заздалегідь (наприклад, 5 хвилин).

Додаток 10

РУХЛИВА ГРА «ТЕМНИЙ ЛАБІРИНТ»

Усі учасники гри, крім ведучого, шикуються в лінію і міцно заплющують очі. Далі вони починають виконувати команди ведучого: «2 кроки вперед, поворот ліворуч, 2 кроки праворуч, поворот кругом, крок ліворуч, поворот ліворуч, 4 кроки прямо, поворот на 180°, 2 кроки назад, поворот праворуч, поворот ліворуч, крок уперед, 3 кроки ліворуч тощо». Потім за командою ведучого «Розплющити очі!» всі розплющують очі та дивляться, хто як стоїть. Якщо хтось стоїть не так, як усі, то він залишає гру.

Додаток 11

РУХЛИВА ГРА «УВАГА! АКУЛА!»

Учасники гри бігають залом, імітуючи рухи плавців. За сигналом «Акули! Швидко з води!» учні тікають і «рятуються», стаючи на лави («шлюпки»). Двоє ведучих («акули») намагаються спіймати гравців, які не встигли застрибнути на лави. Спіймані стають «акулами» і допомагають ловити інших учасників. Ті, кого не піймали «акули», є переможцями.

Додаток 12

ВПРАВА НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ «ПТАШКИ»

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

Додаток 13

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ПЛОСКОСТОПІСТІ, ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСЛІДОВНОСТІ ЇХНЬОГО ВИКОНАННЯ

Постава може бути правильною і неправильною. Якщо людина тримає голову вільно, корпус прямо, плечі злегка опущені, відведені назад на одному рівні, живіт підтягнутий, коліна випрямлені, грудна клітка трохи виступає вперед, то вважають, що у цієї людини правильна постава. Постава безпосередньо впливає на здоров'я людини. Вона створює умови для нормального стану та діяльності внутрішніх органів. Постава відображає внутрішній стан людини — її настрій і самопочуття. Коли ми здорові, бадьорі, ми і зовні підтягуємося: розпрямляємо плечі, пряміше тримаємося. Дуже важливо, щоб м'язи з обох сторін хребта були розвиненими і напружувалися рівномірно. Правильне положення тіла визначається ступенем розвитку і тонусом м'язів та зв'язок, що оточують хребет. **Плоскостопість** — це хвороба, коли склепіння стопи втрачає свою природну увігнутість, нога стає сплюсненою. Шкоди від плоскостопості дуже багато. По-перше, у людини відразу змінюється хода. По-друге, взуття починає стоптяться нерівномірно, внутрішня частина швидше, ніж зовнішня. Найжахливіше полягає в тому, що такі «плоскі» стопи втрачають здатність пружинити під час ходьби, що додатково навантажує суглоби. Отже, не варто недооцінювати роль фізичних вправ для виправлення цих невеликих дефектів, якщо проблема є, то виправляти її слід.

РУХЛИВА ГРА «КРУЖЛЯННЯ»

Гравець вибігає з-за стартової лінії (в лінійній естафеті), обертаючи скакалку і пересуваючись стрибками з однієї ноги на другу. Необхідно здолати дистанцію 12–15 м до фінішної лінії за меншу кількість кроків. Потім гравець складає скакалку навпіл, перехоплює її в одну руку. Назад він повертається, стрибаючи з ноги на ногу та обертаючи скакалку під ногами горизонтально. Завершивши перебіжку, гравець передає скакалку партнерові, який стоїть на старті, а сам стає в кінець колони.

Виграє команда, гравці якої змагаючись зробили менше стрибків і припустилися меншій кількості помилок. Під час проведення зустрічної естафети гравці просуваються назустріч партнерам, обертаючи скакалку під ногами, а під час повторного перебігання в свою колону — перестрибуючи через неї.

Додаток 15

РУХЛИВА ГРА «КІШКИ-МИШКИ»

Діти утворюють коло, беруться за руки й опускають їх донизу. «Мишеня» стоїть у колі, а «кішка» — за колом. Зі словами: *«One, two, three — cat, stop! Three, two, one — mouse, run!»* — діти піднімають руки і випускають «мишку» з «будиночка»-кола. «Кішка» починає ганятися за «мишкою», яка може будь-якої миті знову забігти до «будиночка» і сховатися від «кішки». Тоді діти опускають руки — «закривають будиночок». Після цього за допомогою лічилки обирають нових «кішку» й «мишку».

Додаток 16

РУХЛИВА ГРА «КЛАС, СТРУНКО!»

Учитель стоїть обличчям до учнів, які шикуються в одну шеренгу. Він подає різноманітні команди. Команду виконують лише тоді, якщо перед нею педагог говорить: «Клас!». Той із учнів, хто припускається помилки, робить крок уперед, проводжуючи грати. Гра триває до 4 хв. Після її завершення вчитель називає найуважніших учнів. У такий спосіб засвоюють стройові команди, розвивають увагу та швидкість реакції.

Додаток 17

ЕСТАФЕТА «ЧЕРЕПАХИ»

— Ми почнемо «Естафети маленьких звірят» з найповільніших тварин. Поспішати їм не потрібно, адже їх тіло захищено від ворогів міцним панциром. Багато видів черепах живуть у пустелі, де тепло. Вони відкладають яйця в пісок, з яких з'являються маленькі черепашенята.

ЕСТАФЕТА «ПІНГВИНИ»

— А зараз із найбільш спекотної пустелі — до найхолоднішої точки земної кулі — Антарктиди. Там живуть птахи, які пристосувалися до цього суворого клімату. Це пінгвіни. Їх тіло вкрите густим, непромокальним оперенням, товстий шар жиру допомагає рятуватися від морозів. На суші вони дуже незграбні, не вміють літати, проте у воді можуть змагатися з дельфінами: крила слугують прекрасними веслами. З їхньою допомогою пінгвіни можуть рухатися зі швидкістю до 40 км/год. Зараз ви станете пінгвінами, які вирішили позмагатися на березі.

ЕСТАФЕТА «СТОНОГИ»

— Учні, а ви знаєте, чому стоногу так назвали? Правильно, у неї не дві ноги, а багато. Це така красива гусениця, і вона може дуже швидко пересуватися.

ЕСТАФЕТА «ЗАЙЦІ»

— Зайці — лісові звірі: удень сплять, а вночі виходять харчуватися: узимку — корою дерев, влітку — листям і травою, восени — прагнуть поласувати в городах капустою і морквою. Зараз «зайчики» стрибатимуть на двох ногах і крастимуть моркву на городі.

ЕСТАФЕТА «ЖАБКИ»

— Жабок на землі безліч, живуть вони по всьому світу. Найчастіше зустрічається зелена жаба, яку, звісно, бачив кожен. Це хижа тварина. Вона живиться лише тією здобиччю, яку сама зловить. Її раціон містить звичайних комах, равликів. Удень жабки гріються на сонечку, зручно розташувавшись на березі водойми. У разі небезпеки кидаються у воду і, діставшись дна, зариваються в мул. Вечірню зорю вони зустрічають великими компаніями з обов'язковим хоромим кумканням.

ЕСТАФЕТА «ВЕРБЛЮДИ»

— У верблюда багато пристосувань, щоб жити в пустелі. Довгі густі вії захищають очі від піску, що женуть сильні вітри. Якщо йому стає важко дихати через піщані бури, верблюд може майже зовсім зімкнути ніздрі. Пальці на кожній нозі верблюда з'єднані мозолястою подушкою, завдяки якій він не провалюється в пісок. Спека майже не впливає на нього. Нечутливий до шипів рот здатний розжувати будь-яку колючку. Верблюд може не пити і не їсти за рахунок запасів жиру в своїх горбах.

ЕСТАФЕТА «ВЕДМЕДІ»

— Ведмеді — волохаті важковаговики поміж хижаків, але вони із задоволенням їдять різні злаки, коріння, ягоди, горіхи. Вони готові терпіти укуси бджіл, аби дістатися меду — своїх улюблених ласощів. Ведмідь зазвичай воліє уникати зустрічі з людиною, але в разі небезпеки може сміливо атакувати. Утекти від нього не можливо.

ВПРАВА «МАВПОЧКИ»

— Але тваринам потрібно бути не тільки сильними, а й швидкими та спритними, як мавпочки.

ЕСТАФЕТА «ЗМІЇ»

— Змії бувають різними. Ось, наприклад, анаконда — найбільша змія на нашій планеті. Анаконди живуть у воді або біля неї, чудово плавають і пірнають. На берег виповзають погрітися і пообідати спійманою здобиччю — рибою або птицею. Охоче ласують також дрібними свійськими тваринами, своїми набігами змушуючи панікувати селян. Іноді змії нападають на досить великих тварин, зокрема свиню, а іноді вирішують напасти навіть на людину. Траплялося, що анаконди намагалися вкрасити маленьких дітей. З товстої, блискучої шкіри анаконди виготовляють міцні валізи, чоботи, попоми для коней і багато іншого. М'ясо і жир вживають в їжу. У густих тропічних лісах анаконда почувається господиною.

Додаток 18

РУХЛИВА ГРА «ПОЖЕЖНИКИ НА НАВЧАННЯХ»

Учні («пожежники») шикуються в 3–4 колони обличчям до гімнастичної стінки. Перші в колонах стоять перед межею (вихідна лінія) на відстані 4–5 м від гімнастичної стінки. На кожному прольоті гімнастичної стінки на однаковій висоті (на рейці) підвішують дзвіночки. За сигналом учителя «Руш!» учні, які стоять першими в колонах, біжать до гімнастичної стінки, підіймаються по ній, дзвонять у дзвіночок, спускаються вниз, потім повертаються до своєї колони і стають у її кінець. Учитель відзначає того, хто найшвидше виконав завдання. Потім знову звучить сигнал і біжить наступна група дітей. Наприкінці гри вчитель відзначає ту колону, учні якої швидше впоралися із завданням, тобто спритно забралися і подзвонили в дзвоник. Під час лазіння по гімнастичній стінці учитель звертає увагу на те, щоб учні не пропускали рейок і не зістрибували, а сходили з останньої рейки гімнастичної стінки. Педагог страхує дітей.

Додаток 19

РУХЛИВА ГРА «СЕКРЕТНЕ ЗАВДАННЯ»

Учасників об'єднують у 3 команди, які шикуються в колони. На майданчику розташовують 3 кольорові кеглі. Двом командам так, щоб не чули учасники інших команд, повідомляють, біля якої мітки вони повинні шикуватися. За першим сигналом гравці розбігаються майданчиком,

за другим — шикуються в колони по одному біля своєї кеглі. Гравці третьої команди, яким не повідомили колір кеглі, мають самі зорієнтуватися та вишикуватися біля вільної мітки. Можна фіксувати час шикування третьої команди. Потім кеглі переставляють, тепер уже іншій команді не повідомляють колір кеглі.

Додаток 20

ПОЗА «ТРОННА», АБО «МЕТЕЛИК»

В. п. — сидячи з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягнути ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. З допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, натиснути на коліна, намагаючись притиснути їх до підлоги. Кінцева мета: дістати колінами підлоги.

ПОЗА «ЧОЛО-КОЛІНО»

В. п. — сидячи, ноги разом, прямі. Спину рівно, руки вгору. Нахилитися вперед настільки, наскільки дає змогу гнучкість таза. Руками взятися за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і намагатися ліктями торкнутися підлоги. Чоло повсякчас тримати близько до колін. Випрямляючись — вдих, нагинаючись — видих. У кожному крайньому положенні — затримання дихання на 5 с.

ПОЗА «ЛОТОС»

В. п. — сидячи, витягнути ноги вперед. Двома руками піднести праву ногу й, утримуючи її за п'яту, зігнути в коліні й покласти на ліве стегно. Те саме зробити із лівою ногою. Тіло тримати прямо, руки покласти на коліна.

Підготовчі вправи: покласти одну ногу на другу і рухати коліном униз. Те саме — другою ногою. Якщо важко зробити «лотос», то зробити «напівлотос». Ті самі рухи, що при «лотосі», але стопи закласти схресно на гомілку.

ПОЗА «НАПІВВЕРБЛЮД»

В. п. — упор стоячи на колінах. Поволі нахил назад, поки руки не торкнуться п'ят. За допомогою рук утримувати позу до 30 с. Стоячи навколішки — вдих, випрямляючись — видих. Виконавши позу — розслабитися.

ПОЗА «КОБРА»

В. п. — лежачи на животі, повністю розслабити всі м'язи. Зігнути руки в ліктях і притиснути до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підвести голову і тулуб до крижів повільно вгору — плавно. Водночас вдихати. Прогнувшись повністю, затримати на кілька секунд повітря. Набути в. п., видих. Виконуючи вправу, зосередити всю увагу на м'язах спини.

Додаток 21

РУХЛИВА ГРА «ПРИЩІПКИ»

Знадобиться багато білизняних прищіпок, краще яскравих, різнокольорових. Кількість гравців не обмежена. Діти об'єднуються у дві команди: «мисливці» та «олені». Усі прищіпки ділять на однакові купки і видають усім «мисливцям». Вони прикріплюють прищіпки на свій одяг, і гра починається. Після сигналу (можна музичного вступу або імітації звуку мисливського рогу) «мисливці» починають ловити «оленів». Піймавши «оленя», «мисливець» прикріплює до нього прищіпку і відпускає. Перемагає той «мисливець», на якому не залишилося прищіпок.

Додаток 22

РУХЛИВА ГРА «ЗАЙЦІ У ГОРОДІ»

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

**ОРІЄНТОВНІ ПОКАЗНИКИ ДИНАМІКИ ЗМІН РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 1-х, 2-х,
3-х І 4-х КЛАСІВ (РЕЗУЛЬТАТ НА КІНЕЦЬ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ)**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів						
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року				дівч. — 6,8 хл. — 6,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 800 хл. — 1000	дівч. — 900 хл. — 1000	дівч. — 1000 хл. — 1100	дівч. — 1000 хл. — 1200
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидючи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 4 хл. — 2	дівч. — 4 хл. — 2	дівч. — 5 хл. — 3	дівч. — 5 хл. — 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівч. — 7 хл. — 9	(у висі лежачи) дівч. — 8 хл. — 11	(у висі лежачи) дівч. — 9 хл. — 12	(у висі лежачи) дівч. — 12 (у висі) хл. — 4
				дівч. — 6 хлопці — 10	дівч. — 8 хл. — 12	дівч. — 9 хл. — 13	дівч. — 12 хл. — 15
Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, с	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 14,1 хл. — 13,6	дівч. — 14,0 хл. — 13,5	дівч. — 13,2 хл. — 12,6	дівч. — 12,4–13,0 хл. — 12,1–12,5
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівч. — 90 хл. — 100	дівч. — 95 хл. — 105	дівч. — 100 хл. — 110	дівч. — 115 хл. — 120

* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

Способи рухової діяльності	4-й клас
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	Складає, виконує і проводить комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Акробатичні елементи та вправи з рівноваги: а) «міст» із положення стоячи (зі страхуванням); б) стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці – зі страхуванням); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя).
Вправи для набуття навичок пересувань	Біг 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м. Лазіння та перелізання: а) захват каната ногами у положенні сидячи; б) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою в) лазіння по канату у три прийоми. Пересування на лижах: а) наперемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 1000 м. Пересування на ковзанах: а) біг по прямій з махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування «напівплугом»; г) біг до 250 м. Плавання: а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині (до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом)
Вправи для набуття навичок володіння м'ячем	Метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність. 7 кидків м'яча (м'яч для мінібаскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у кошик, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м, кількість влучень. 7 ударів по нерухомому м'ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень
Стрибкові вправи	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибок у висоту способом «переступання». Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв. Опорний стрибок: а) застрибування на гімнастичний місток; б) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись
Ігри для активного відпочинку	Організовує та проводить із групою товаришів 3 народні та рухливі гри. Туристичні навички: а) укладання рюкзака; б) подолання «умовного болота» по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 7–10 РОКІВ

1

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100.$$

Оцінка силового індексу в балах

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Індекс	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Дівчата												
Індекс	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

2

$$\text{Швидкісно-силовий індекс, Круцевич Т. Ю.} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
7–10	0,81	0,85	0,9	0,92	0,96	1,0	1,02	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11
Дівчата												
7–10	0,73	0,77	0,81	0,84	0,87	0,9	0,93	0,96	0,98	1,0	1,02	1,04

3

$$\text{Швидкісний індекс, Круцевич Т. Ю.} = \frac{\text{Дистанція, м}}{t (c) \times \text{ДТ (м)}}, \text{ де}$$

- дистанція — 30 м для дітей 7–10 років;
- t — час подолання дистанції в секундах (с);
- ДТ — довжина тіла (зріст) у метрах (м).

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Х	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Д	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4

$$\text{Індекс витривалості, Крузевич Т.Ю.} = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t \text{ (с)} \cdot \text{ДТ (м)}}, \text{ де}$$

- ДТ — довжина тіла, м; МТ — маса тіла, кг;
- дистанція 1000 м для школярів 7–10 років, м;
- t — час подолання дистанції в секундах (с).

Оцінка індексу витривалості в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Хлопці											
7–10	1,9	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,45	2,5
	Дівчата											
7–10	1,7	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3

- 5 Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_1); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_2) — на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P_3) наприкінці першої хвилини відновлення. Оцінюють працездатність серця за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Індекс, ум. од.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1–3,5	3,51–6,5	6,51–9,5	9,51–12

**ЛИСТ КОНТРОЛЮ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНЯ ШКОЛИ № _____**

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року			Середина н/року			Кінець н/року		
	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали
Довжина тіла, см									
Маса тіла, кг									
Сила кисті, кг (індекс 1)									
Стрибок у довжину з місця, см (індекс 2)									
Біг 30 м, с (60 м, 100 м), с (індекс 3)									
Біг 1000 м, с (1500 м, 2000 м, 3000 м) (індекс 4)									
Проба Руф'є, P_1									
Проба Руф'є, P_2									
Проба Руф'є, P_3									
Індекс Руф'є (індекс 5)									
Сума балів									
Середній бал									
Кількість захворювань за рік									
Заняття у ФОГ, або спортивних групах									

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ	4
Урок № 1. Тема. Туризм	9
Урок № 2. Тема. Туризм	11
Урок № 3. Сюжетний урок «Туристи-початківці»	13
Урок № 4. Тема. Туризм	17
Урок № 5. Тема. Туризм	19
Урок № 6. Сюжетний урок «Туризм — цікава справа»	21
Урок № 7. Тема. Ігри для активного відпочинку	23
Урок № 8. Тема. Ігри для активного відпочинку	25
Урок № 9. Сюжетний урок «Ігри на свіжому повітрі»	27
Урок № 10. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	29
Урок № 11. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	31
Урок № 12. Сюжетний урок «Фазенда»	33
Урок № 13. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	35
Урок № 14. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	37
Урок № 15. Сюжетний урок «Казкова спортландія»	39
Урок № 16. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	41
Урок № 17. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	43
Урок № 18. Спортивно-розважальний урок «Старти здоров'я»	45
Урок № 19. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	47
Урок № 20. Тема. Вправи для розвитку фізичних якостей	49
Урок № 21. Сюжетний урок «Скаути»	51
Урок № 22. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	53
Урок № 23. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	55
Урок № 24. Сюжетний урок «Морські пригоди Одисея»	57
Урок № 25. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	59
Урок № 26. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	61
Урок № 27. Сюжетний урок «Ми — патріоти країни та її захисники»	63
Урок № 28. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	65
Урок № 29. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	67
Урок № 30. Інтегрований сюжетний урок «Подорож до Африки» (українською та російською мовами)	69
Урок № 31. Тема. Стрибкові вправи	71
Урок № 32. Тема. Стрибкові вправи	73
Урок № 33. Інтегрований сюжетний урок «PlayLand» (українською, англійською та російською мовами)	75
Урок № 34. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	77

Урок № 35. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	79
Урок № 36. Сюжетний урок «Олімпійські ігри звірят»	81
Урок № 37. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	83
Урок № 38. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	85
Урок № 39. Сюжетний урок «Рятівники»	87
Урок № 40. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	89
Урок № 41. Тема. Вправи для формування навичок пересувань	91
Урок № 42. Сюжетний урок «Фітнес-урок»	93
Урок № 43. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	95
Урок № 44. Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	97
Урок № 45. Сюжетний урок «Пожежники»	99
Урок № 46. Тема. Стрибкові вправи	101
Урок № 47. Тема. Стрибкові вправи	103
Урок № 48. Сюжетний урок «Космічна вітамінка здоров'я»	105
ДОДАТКИ	107

Навчальне видання

Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА ГАННА СЕРГІЇВНА
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 4 КЛАС.
1 СЕМЕСТР**

Редактор *Н. І. Павлюк*

Технічний редактор *Є. С. Островський*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Підп. до друк 28.05.21. Формат 84×108/16.
Папір офсет. Гарнітура Шкільна. Друк офсет.
Ум. друк. арк. 12,6. Зам. № 21-05

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Україна, 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua

www.osnova.com.ua www.book.osnova.com.ua

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21

www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)