

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1	Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та загальної діяльності. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг 30 м. Вправи з малим м'ячем. Рухливі ігри, естафети.	7	
2	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг 30 м із низького старту. Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль. Естафета з м'ячем.	11	
3	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом переступання. Естафета.	13	
4	Організовуючі вправи. Перешикування. Загальнорозвивальні вправи в парах. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри.	16	
5	Бесіда «Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму». Організовуючі та загально-розвивальні вправи. Стрибки у висоту з розбігу. «Човниковий біг» 4 x 9 м. Естафета з м'ячем.	19	
6	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з великими м'ячами. Вправи для розвитку сили та витривалості. Рівномірний біг до 6 хв.	22	
7	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи на розвиток витривалості, повторний біг 3-5 x 30. Вправи для розвитку гнучкості.	24	
8	Бесіда «Фізичне виховання в Запорізькій Січі». Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості — нахил тулуба назад у різних вихідних положеннях. Згинання і розгинання рук в упорі ззаду. Естафети з елементами «човникового бігу».	25	
9	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ходьба шеренговим кроком. Фізичні вправи для розвитку координації — «човниковий біг». Стрибки зі скакалкою.	27	
10-11	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для формування правильної постави. Стрибки зі скакалкою. Елементи акробатики: «міст» із положення стоячи, опорні стрибки. Рухлива гра.	29	
12-13	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації рухів. Елементи акробатики: стійка на голові й руках. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.	33	
14-15	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів стопи. Стрибки у висоту. Комбінація із акробатичних елементів. Естафети.	36	
16-17	Організовуючі вправи. Поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Виси та упори. Рухливі ігри.	38	
18-19	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Виси та упори. Поняття «смуги перешкод». Стрибки зі скакалкою. Рухлива гра.	40	
20	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи на положення тіла у просторі: сіди. Виси та упори. Вис кутом, піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці. Рухливі ігри.	43	
21-22	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Вправи на положення тіла в просторі: сіди. Елементи рівноваги: ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Лазіння по вертикальному канату.	45	

23-24	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Лазіння по вертикальному канату у три прийоми. Різновиди пересування. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод.	47	
25-26	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею для формування правильної постави. Різновиди пересування. Вправи для розвитку сили. Естафети з лазінням та перелізанням.	49	
27	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Фізичні вправи для розвитку витривалості, сили. Рухлива гра.	51	
28-29	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з обручами. Біг зі зміною лідера. Вправи для розвитку сили. Танцювальні кроки: «бігунець», «голубець». Ритмічні завдання.	53	
30	Правила дотримання вимог щодо послідовності виконання вправ і формування правильної постави та запобігання плоскостопості. Комплекс вправ для формування правильної постави. Біг із різних вихідних положень. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Фігури».	55	
31-32	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди пересування. Вправи для розвитку сили. Танцювальні кроки: фрагмент танцю «Гопак» (32 такти).	58	
33-34	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння. Танцювальні кроки.	60	
35-36	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ ранкової гімнастики №2. Лазіння. Танцювальні кроки. Рухливі ігри.	62	
37	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні дихальні вправи. Елементи рівноваги. Естафети.	65	
38	Елементи баскетболу. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей на місці та в русі. Рухлива гра.	67	
39-40	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Елементи баскетболу: ловіння і передача м'яча однією рукою від плеча. Естафети з елементами баскетболу.	69	
41	Бесіда «Видатні українські баскетболісти». Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Елементи баскетболу: ведення м'яча правою і лівою рукою зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок. Естафети з елементами баскетболу.	71	
42-43	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Елементи баскетболу: кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.	73	
44-45	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Елементи баскетболу. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.	75	
46-47	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Елементи баскетболу. Кидки м'яча у кошик. Гра в міні-баскетбол.	77	
48	Підсумковий урок за I семестр. Урок рухливих ігор і естафет	80	
49	Лижна підготовка. Правила поведінки та безпеки під час пересування на лижах. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Стійки з лижами та на лижах, тримання лижних палиць. Пересування одночасним безкроковим ходом. Підйом «драбинкою». Гальмування «плугом» та «напівплугом».	81	
50-52	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Лижні ходи: одночасні ходи; наперемінний двокроковий хід. Спуски: вибір стійки відповідно до висоти схилу. Гальмування вивченими способами. Пересування на лижах до 1200 м вивченими ходами.	83	
53-55	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Пересування на лижах до 1200 м вивченими ходами. Підйоми «ялинкою», вибір способу підйому залежно від рельєфу схилу. Гальмування вивченими способами. Рухлива гра «Вільне місце».	85	

56-58	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Пересування на лижах до 1200 м вивченими ходами. Спуски, підйоми, гальмування вивченими способами. Рухливі ігри.	86	
59	Елементи гандболу. Бесіда «Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях з гандболу. Основні правила гри у гандбол». Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча. Рухливі ігри.	88	
60-61	Елементи гандболу. Бесіда «Видатні українські гандболісти». Ведення м'яча. Передача м'яча однією рукою з місця і ловіння двома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Рухливі ігри.	91	
62-63	Елементи гандболу. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча. Передача м'яча однією рукою з місця і ловіння двома руками в русі. Кидок м'яча у ворота з місця та з 2–3-х кроків. Рухливі ігри.	93	
64	Елементи футболу. Бесіда «Правила безпеки під час занять з футболу». Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок «вісімкою», по колу. Вкидання м'яча в ноги партнеру. Тактична підготовка.	95	
65	Бесіда «Видатні футболісти України». Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча «вісімкою». Жонгливання м'ячем. Віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч.	97	
66-67	Основні правила гри у футбол. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Віднімання м'яча вибиванням у суперника. Рухлива гра.	99	
68-69	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Зупинки м'яча стегном. Віднімання м'яча вибиванням у суперника.	101	
70-71	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Фінти. Зупинка м'яча стегном. Удари по м'ячу вивченими способами на точність. Рухлива гра.	103	
72-73	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча вивченими способами. Зупинки м'яча стегном. Удари вивченими способами на точність. Фінти. Рухлива гра.	105	
74-75	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Ведення м'яча. Віднімання м'яча вибиванням у суперника. Удари вивченими способами на точність. Рухливі ігри.	107	
76-77	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Удари на точність. Відволікальні дії. Рухливі ігри.	110	
78-79	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів стопи. Удари на точність. Віднімання м'яча вибиванням у суперника. Використання вивчених прийомів у грі.	113	
80-81	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Вправи для зміцнення м'язів стопи. Стрибки через скакалку на двох ногах. Удари по м'ячу на точність. Ігри для навчання техніки гри у футбол.	115	
82-83	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Елементи футболу. Удари по нерухомому м'ячу одним із вивчених способів. Рухлива гра.	117	
84-85	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Рухлива гра «Не давай м'яча ведучому». Ігри для навчання техніки гри у футбол.	118	
86-87	Міні-футбол у школі.	120	
88-89	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Біг 30 м із низького старту. Біг по прямій, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча у вертикальну ціль.	123	
90-91	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Стрибок у довжину з розбігу.	125	
92-93	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Біг по прямій, фінішування. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри.	126	
94-95	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Фізичні вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри.	128	

96-97	Загальнорозвивальні вправи. Фізичні вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри.	130	
98-99	Загальнорозвивальні вправи. Фізичні вправи для розвитку сили. Рухливі ігри.	132	
100-101	Загальнорозвивальні вправи. Фізичні вправи для розвитку координації: «Човниковий біг». Рухливі ігри.	134	
102	Загальнорозвивальні вправи. Фізичні вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 6 хв. Рухливі ігри.	135	
103-104	Фізкультурно-спортивне свято «Веселий стадіон».	137	
105	Підсумковий урок. Узагальнення знань і вмінь учнів.	138	

	<p>Те саме в зворотному порядку. 1-6 — почергова зміна положення рук донизу; 7-8 — два оплески вниз.</p> <p>3) В. п. — стійка ноги нарізно: 1-4 — колові оберти руками вперед; 5-8 — колові оберти руками назад.</p> <p>4) В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-3 — три нахили пружинячи ліворуч; 4 — в. п.; 5-7 — три нахили пружинячи праворуч; 8 — в. п.</p> <p>5) В. п.— о. с. 1-2 — нахил вперед, долонями впертись в підлогу. Переставляючи руки послідовно вперед («крокуючи»), набирати упору лежачи; 3-4 — зігнути і розігнути руки; 5-6 — зігнути і розігнути руки; 7 — переставляючи руки послідовно назад, набирати упору стоячи зігнувшись; 8 — в. п.</p> <p>6) В. п. — о. с. 1-2 — упор присівши на правій нозі, ліву в сторону на носок (ногу не згинати); 3-4 — випрямляючи праву і приставляючи ліву ногу — в. п.; 5-8 — те саме на лівій нозі.</p>	<p>4-5 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-8 разів</p> <p>4-8 разів</p>	<p>Середній темп виконання.</p> <p>Середній темп виконання.</p> <p>Дихати повільно.</p> <p>Дихати вільно.</p>
Основна частина (24 хв)	<p>1. Спеціальні вправи бігуна: — біг на місці з високим підніманням стегна; — біг з високим підніманням стегна з просуванням уперед; — біг з прискоренням за сигналом; — біг стрибками з активним відштовхуванням поштовою ногою.</p>	<p>5 хв 5-6 разів по 8-10 с</p> <p>5-6 разів на дистанцію 20 м</p> <p>3-4 рази по 10 м</p> <p>5 разів по 10-15 м</p>	<p>Фронтальний метод організації діяльності. [4ФІО 2.3]</p> <p>Темп руху максимально швидкий.</p> <p>Темп руху середній.</p> <p>Звернути увагу на випрямлення ноги в колінному суглобі і максимальне розгинання стопи.</p>

	<p>2. Високий старт. Стартовий розбіг. Біг по дистанції (30 м). Фінішування. (Див додаток до уроку.) Вправи на відновлення дихання.</p> <p>3. Вправи з малим м'ячем: — підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків; — метання м'яча з різних вихідних положень.</p> <p>4. Рухливі ігри, естафети. Естафета «Поїзд». Клас ділиться на кілька команд. За сигналом гравці, які стоять першими, біжать вліво навколо своєї команди. Повернувшись на місце, беруть з собою наступного. Тепер навколо команди біжать, узявшись за руки, по 2 гравці і т.д. Коли перший гравець-машиніст з повним «ешелоном» повертається на місце, він піднімає руку. Гру закінчено. Рухлива гра за вибором учнів.</p>	<p>5 хв</p> <p>30 с</p> <p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>4 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Фронтально-потоковий метод організації діяльності.</p> <p>[4ФІО 1.3]</p> <p>Ігровий метод організації діяльності.</p>
<p>Підсумкова частина (3 хв)</p>	<p>1. Шиккування в коло.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання.</p> <p>3. Підбиття підсумків уроку.</p> <p>Організований перехід до класу.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Повільно, під час ходьби по колу.</p>

Додатковий матеріал до уроку

Правила бігу на короткі дистанції

— Бігун не має права залишити свою доріжку і заступити на ліву обмежувальну лінію.

— За командою «На старт!» стань перед стартовою лінією. Сильнішу ногу постав упритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу відстав на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподіли масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо.

— За командою «Увага!» тулуб трохи нахили вперед, руки зігни в ліктях, одну ногу (однойменну з ногою, що стоїть попереду) відведи назад, а другу винеси вперед. Ноги трохи зігни в колінах. Масу тіла перенеси на ногу, яка стоїть попереду.

— За командою «Руш!» різко починай біг, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе тобі краще розігнатися.

— Під час бігу тулуб і голову тримай на одній лінії, трохи нахилившись уперед. Не стискай зуби і не напружуй щелепи — це заважає ритмічному диханню.

— Наближатися до фінішу треба з максимальною частотою кроків і різко спрямовувати груди вперед, намагаючись першим торкнутися фінішної стрічки. Аби не впасти, треба швидким рухом виставити махову ногу якнайдалі вперед. Продовжуючи рух уперед, бігун випростовується і переходить на ходьбу.

— Закінчивши біг, перейди на швидку ходьбу, уповільни дихання і тільки потім зупиняйся.

Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності

На уроках фізкультури необхідно:

1. Суворо дотримуватися вимог техніки безпеки.
2. Займатись у спортивній залі тільки з учителем.
3. На уроці бути лише в спортивній формі. Нігті мають бути коротко підстриженими.
4. У спортивній залі взуття повинно бути з гумовою підошвою.
5. За сигналом учителя припинити виконання вправ.
6. Знати і чітко дотримуватися правил гри.
7. У місцях стрибків покласти гімнастичні мати так, щоб їх поверхня була рівною.
8. Під час виконання стрибкових вправ приземлення повинно бути м'яким і на носочки з поступовим присіданням.
9. Під час виконання вправ потоковим методом стежити за інтервалом.
10. Не виконувати вправи без страхування.
11. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах безпека залежить від готовності учня до занять.
12. Регулярно протирайте робочу частину перекладини, вона повинна бути чистою і гладкою.
13. Не виконуйте вправ, маючи вологі долоні.
14. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин ставте залежно від ваших індивідуальних даних (ширина між жердинами брусів повинна відповідати довжині передпліччя).
15. Після занять мийте руки з милом.
16. Виявивши на руках почервоніння, негайно закінчіть вправи.
17. Не стійте близько біля гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ.
18. Будьте уважні під час виконання вправ, переходів від приладу до приладу.
19. Під час стрибків через коня, козла категорично забороняється стояти біля приладу!
Забороняється:
 - заходити до спортивної зали без спортивного взуття;
 - носити на уроки прикраси (ланцюжки, годинники, обручки тощо);
 - при виконанні вправ товаришами — сміятися з них;
 - штовхати у спину гравця, що біжить попереду тебе з м'ячем;
 - робити підніжки та зачепи, чіплятися за форму (майку, труси) чи руки;
 - підсідати під гравця, який вистрибує;
 - переходити від приладу до приладу без дозволу;
 - переносити важкі гімнастичні прилади без дозволу вчителя;
 - змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;
 - вживати жувальну гумку на уроці фізичної культури.
20. Перед виконанням вправ на приладах перевіряти загвинчення гвинтів.
21. Спортивна форма завжди повинна бути чистою. Після кожного уроку потрібно її прати. Взуття (кеди, кросівки) повинно відповідати розміру, що носить учень.
22. При поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченні, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатися до вчителя фізичної культури.

УРОК 2

Дата _____

Клас _____

Тема. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг 30 м із низького старту. Вправи з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль. Естафета з м'ячем.

Завдання.

1. Ознайомити учнів з низьким стартом, технікою його виконання.
2. Вчити виконувати біг із низького старту.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, точності рухів.
4. Виховувати інтерес до щоденних занять фізичними вправами.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: малі м'ячі, свисток, обручі.

Додатковий матеріал до уроку

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	1. Шиккування, привітання. Повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень (чсс).	2 хв 10 с	Звернути увагу на форму одягу та взуття. Якщо чсс 110-120 уд./хв, учнів до уроку не допускають.
	2. Бесіда «Гігієна спортивного одягу і взуття».	3 хв	Розповісти, отримати зворотну інформацію.
	3. Організовуючі вправи: — повороти; — перешикування з однієї шеренги уступама за розрахунком 9, 6, 3 на місці.	2 хв	Стежити за чіткістю виконання вправ.
	4. Загальнорозвивальні вправи. (Див. урок 1.)	5 хв	Фронтальний метод організації діяльності.
Основна частина (23 хв)	1. Низький старт.	2 хв	Продемонструвати. Фронтально-потоківий метод організації діяльності. Виправляти помилки вказівкою, зауваженням.
	2. Біг 30 м із низького старту. Вправи на відновлення дихання.	8 хв 30 с	[4ФІО 1.1]
	3. Вправи з малим м'ячем. — підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків; — метання малого м'яча з-за спини через плече на дальність, з місця.	4 хв 4 хв	Стежити за правильністю виконання. Звернути увагу на те, що результат не буде зараховано, якщо учень наступить ногою на лінію кидка.
	4. Естафета з м'ячем «М'яч в обруч».	5 хв	Навпроти кожної команди на відстані 8-9 м лежить обруч. 1-й учасник біжить до обруча, кладе м'яч в обруч, другий забирає його і передає наступному гравцеві своєї команди і т.д.

Підсумкова частина (5 хв)	1. Шикування в коло. Ходьба в повільному темпі.	1 хв	Вправи на відновлення дихання виконувати в повільному темпі.					
	2. Повторення правил особистої гігієни після занять фізичними вправами.	1 хв						
	3. Гра « <i>Поле чудес у спорті</i> ». Кожен учень по черзі називає букву. Виграє той, хто першим відгадає слово.	2 хв	Вчитель запитує, як називається лазня із сухою парою. <table border="1" style="margin: 10px auto;"><tr><td>С</td><td>А</td><td>У</td><td>Н</td><td>А</td></tr></table>	С	А	У	Н	А
	С	А	У	Н	А			
4. Підбиття підсумків уроку. Організований перехід до класу.	1 хв	У колоні по одному.						

Додатковий матеріал до уроку

Легка атлетика — вид спорту, популярний в усьому світі. «Королевою спорту» її називають не дарма, вона об'єднує понад 40 різних видів ходьби, бігу, стрибків, метань і багатоборств.

Твори стародавньої культури, що збереглися до наших днів, розповідають, що за тисячу років до нашої ери проводили змагання з бігу, стрибків та метань. Ці легкоатлетичні види спорту були основою тодішніх змагань. Вони входили і до програми перших, відомих історії людства Олімпійських ігор, що відбулися 776 року до нашої ери.

Заняття легкою атлетикою сприяють досягненню високих результатів у більшості інших видів спорту.

Метання. Поради

- Перед кидком не можна розвертати плечі вбік.
- Рука, яка метає, повинна проходити повз голову, згинаючись ліктем вперед.
- Метання виконується не тільки рукою, а й усім тілом.