

**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	№ стор.	Дата
1.	Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави) школяра. Правила техніки безпеки на уроці. Підготовчі вправи. Ходьба колоною по одному у чергуванні з бігом. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг 20-30 м з високого старту. Рухлива гра «Два мало — третій зайвий».	9	
2-3	Перешиккування з колони по одному в колону по два. Ходьба «протиходом», «змійкою». Загальнорозвивальні вправи. Стрибки на місці: на одній нозі, на обох ногах із м'яким приземленням. Біг наввипередки 25-30 м. Рухлива гра «Стрибки по купинах». Естафета.	11	
4.	Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури й під час самостійних занять фізичними вправами. Підготовчі вправи: поворот «Кругом!» за розподілом. Перешиккування з колони по одному в колону по два і навпаки за розподілом. Ходьба із зупинкою за сигналом. Біг 30 м із високого старту. Рухливі ігри.	13	
5-6	Підготовчі вправи. Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із вантажем на голові. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри.	17	
7.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 500 м. Ходьба з уповільненням і прискоренням, ритмічна ходьба (під рахунок учителя). Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Естафети з елементами «човникового» бігу.	19	
8.	Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Підготовчі вправи. Перешиккування з однієї шеренги у дві і навпаки. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Гра на увагу «Земля, вода, повітря».	21	
9-10.	Підготовчі вправи. Біг до 500 м. Біг 30 м із високого старту. Комплекс вправ ранкової гімнастики з великим м'ячем. Бігові та стрибкові вправи. Зупинка м'яча, що котиться. Ігри з м'ячем.	23	
11.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності (визначення резервних можливостей) удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Естафета.	27	
12-13	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою на двох ногах. Стрибок у довжину з місця (визначення резервних можливостей). Вправи для м'язів стопи. Зупинки м'яча, що котиться. Удари по м'ячу, що котиться. Футбольні естафети, ігри.	29	
14	Підготовчі вправи. Ходьба з утриманням правильної постави. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Визначення резервних можливостей учнів: гнучкість. Ведення м'яча. Навчальна гра у футбол.	33	
15	Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Підтягування у висі та у висі лежачи. (Визначення резервних можливостей учнів: сила). Вправи для м'язів стопи. Рухливі ігри.	35	
16-17	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Біг спиною вперед; із зупинками стрибком та у кроці. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу після зупинки та ведення м'яча. Ігри.	37	
18-19	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі 400-500 м. Різновиди ходьби. Вправи для м'язів стопи, координації рухів. Виконання передач у ноги партнеру. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Естафети, ігри.	39	

20-21	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ для формування правильної постави. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками. Біг: пересування приставними кроками. Кидки м'яча знизу. Рухлива гра «Квач».	43	
22-23	Підготовчі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Комплекс вправ для формування правильної постави № 2. Стрибки зі скалкою. Зустрічна естафета. Навчальна гра у футбол.	45	
24-25	Підготовчі вправи. Комплекс вправ для формування правильної постави. Виси. Ходьба по підвищеній опорі на носках. Стрибки зі скалкою. Рухливі ігри «Подояночка», «Виставка картин».	49	
26	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення. Організуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг на 30 м з високого старту. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра за вибором дітей.	51	
27-28	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 400 м. Різновиди ходьби. Вправи для формування правильної постави. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину. Рухливі ігри.	55	
29	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 400 м. Комплекс загальнорозвивальних вправ на відчуття правильної постави. Метання малого м'яча у щит. Стрибки в глибину. «Зустрічна естафета».	57	
30-31	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 500 м. Ходьба із зупинкою за сигналом. Комплекс загальнорозвивальних вправ на відчуття правильної постави. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Долання смуги перешкод. Рухливі ігри.	59	
32	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави. Підтягування у висі, у висі лежачи. Метання малого м'яча. Рухливі ігри.	63	
33-34	Підготовчі вправи. Різновиди бігу і ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скалками. Стрибки зі скалкою. Вправи на положення тіла у просторі: сід, упори. Естафети. Ігри.	65	
35	Попередження дитячого травматизму на уроках гімнастики. Підготовчі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по три. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Упори лежачи на стегнах, на передпліччях. Елементи акробатики. Рухливі ігри.	67	
36-37	Загальні відомості про гімнастику. Відомі українські гімнасти. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба по підвищеній опорі. Акробатика: переكاتи в групуванні. Стрибки зі скалкою. Рухливі ігри.	69	
38-39	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скалками. Елементи акробатики: переكاتи у групуванні, перекид уперед. Стрибки зі скалкою. Виси. Гра «Гігантський крок».	73	
40-41	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скалками. Елементи акробатики: групування, переكاتи, перекиди. Виси. Підтягування: у висі лежачи та у висі лежачи (дівчатка). Сід під кутом, із нахилом уперед, на правому (лівому) стегні. Рухлива гра.	75	
42-43	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Елементи акробатики: групування, переكاتи, перекиди, стійка на лопатках, зігнувши ноги. Підтягування у висі. Лазіння і підтягування лежачи. Рухливі ігри, естафети з м'ячами.	77	
44-45	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Елементи акробатики: групування, перекиди, стійка на лопатках, з прямими ногами. Лазіння по похилій лаві. Естафета з м'ячами.	79	

46	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Елементи акробатики. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різноманітними способами. Стрибки: вистрибування з присіду. Рухливі гри.	81	
47	Нестандартний урок «Другокласники грайливі — спритні, дужі і кмітливі».	83	
48	Підсумковий урок за I семестр. Урок рухливих ігор. (За вибором учителя).	87	
II семестр			
49-50	Загальне уявлення про баскетбол. Правила поведінки та безпеки на заняттях з баскетболу. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Ловіння і передача м'яча з місця двома руками від грудей. Ведення м'яча. Естафети з м'ячами. Рухлива гра «Вибий ведучого».	89	
51-52	Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча. Передача м'яча. Рухливі ігри «М'яч ведучому», «Провести м'яч по прямій».	91	
53-54	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями (№ 1). Ходьба приставними кроками по підвищеній опорі. Вправи для профілактики плоскостопості. Стрибки у висоту. Рухливі ігри.	93	
55-56	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями (№ 2). Вправи на рівновагу. Стрибки у висоту із прямого розбігу. Гра «Естафетна паличка». Вправи для м'язів живота.	97	
57	Фізичні вправи — обов'язкова частина побуту стародавніх людей. Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями. Стрибки у висоту. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри.	99	
58-59	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи імітаційного характеру. Біг наввипередки 25-30 м. Стрибки. Підтягування у висі (хлопчики) та у висі лежачи (дівчатка). Рухливі ігри за вибором дітей.	101	
60	Оздоровчий вплив занять фізичними вправами взимку на організм школяра. Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики без предметів. Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба з утриманням правильної постави. Вправи на відчуття правильної постави. Рухливі ігри.	103	
61-62	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики без предметів. Танцювальні вправи: позиції ніг. Рівновага: ходьба приставними кроками, опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот присівши, зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки. Рухлива гра.	107	
63-64	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Танцювальні вправи: зміна позицій ніг за сигналом; поперемінний крок та крок «польки». Рівновага. Рухливі ігри.	109	
65-66	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Танцювальні кроки: з'єднання танцювальних кроків; танцювальна композиція на 32 такти. Елементи українського народного танцю. Лазіння і перелізання по похилій лаві, встановленій під кутом 45° відносно гімнастичної стінки з упору присівши. Гра «Лисиця і заєць».	111	
67	Підготовчі вправи. Повільний біг. Ходьба з різним положенням рук. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння і перелізання: підтягування на горизонтальній і похилій лавах, лежачи на животі. Танцювальна композиція на 32 такти. Ритмічні завдання. Рухлива гра «Біг по коридору».	113	
68-69	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі. Стрибки на місці з поворотами. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння і перелізання: перелізання через перешкоду висотою до 100 см; лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз. Естафети з елементами бігу.	115	

70	Бесіда «Зимові види спорту». Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухлива гра «Потяг».	117	
71-72	Комплекс вправ ранкової гімнастики з великими м'ячами. Стрибки у довжину з місця. Ловіння і передача м'яча з місця двома руками від грудей. Ведення м'яча у кроці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Провести м'яч по прямій».	119	
73	Комплекс вправ ранкової гімнастики з великими м'ячами. Стрибки у висоту. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча у щит. Рухлива гра «Бігуни-стрибуни».	121	
74-75	Комплекс загальнорозвивальних вправ для формування правильної постави (№ 1). Виси: вис стоячи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук у висі стоячи; у висі лежачи. Ловіння і передача м'яча з місця двома руками від грудей. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу. Гра «Гонка м'ячів».	123	
76	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з гімнастичною палицею. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м'яча. Виси. Рухлива гра «Захисник фортеці».	125	
77	Повільний біг до 4 хв. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з малими м'ячами. Виси: підтягування у висі (хлопчики) та у висі лежачи (дівчатка). Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця, передача м'яча двома руками з ударом об підлогу. Ведення м'яча. Гра «Передай сусідові».	127	
78	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Ходьба в колоні по одному з раніше вивченими танцювальними кроками. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця з кроком, зі зміною місць. Ведення м'яча. Рухлива гра «У ведмеда в бору».	129	
79	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Ходьба зі зміною напрямку руху. Повільний біг до 500 м. Вправи на координацію, гнучкість, силу. Рухливі ігри «Біг з підлізанням», «Совонька».	131	
80	Бесіда: «Фізичні вправи — обов'язкова частина побуту стародавніх людей». Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Стрибкові вправи. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча підшвою. Рухливі ігри з елементами футболу.	133	
81	Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку спиною вперед. Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору поштвом однією та двома ногами. Ведення м'яча. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Рухлива гра.	135	
82-83	Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Біг, що чергується з ходьбою до 1000 м. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, який котиться. Зупинка м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи. Основні правила гри у футбол. Навчальна гра у футбол (3 x 3, 4 x 4).	137	
84-85	Чергування бігу у повільному темпі з ходьбою до 1000 м. Імітація спортивної ходьби до 200 м з переходом у повільний біг (1-2 хв). Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Вправи з великим м'ячем. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи. Естафети з елементами «човникового» бігу.	139	
86-87	Підготовчі вправи. Біг 30 м з високого старту. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибкові вправи. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться. Виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Навчальна гра у футбол.	141	

88-89	Ходьба з чергуванням бігу до 1000 м. Вправи для формування правильної постави. Вправи на координацію, гнучкість, силу. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця і назустріч йому. Зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається. Навчальна гра у футбол.	143	
90	Бесіда «Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Вправи для формування правильної постави. Бігові та стрибкові вправи. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Навчальна гра у футбол.	145	
91	Фізкультурне свято «Малі Олімпійські ігри».	147	
92	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи з великим м'ячем. Основні прийоми і правила гри воротаря. Навчальна гра у футбол.	149	
93-94	Комплекс вправ ранкової гімнастики. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Вправи для м'язів стопи. Стрибкові вправи. Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач у ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії. Естафети з м'ячами. Рухливі ігри.	151	
95	Загальнорозвивальні вправи. Багатоскоки, стрибки через перешкоди. Вправи для розвитку координації. Рухлива гра «В квадраті».	153	
96	Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Вправи для профілактики плоскостопості. Високий старт і його різновиди. Біг на дистанцію 30 м. Рухлива гра за вибором дітей.	155	
97	Загальнорозвивальні вправи в русі. Нахили тулуба вперед. Визначення резервних можливостей учнів: швидкості — біг до 30 м. Рухлива гра «Човникова естафета».	157	
98	Різновиди бігу, ходьби. Стрибкові вправи. Виси: підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчатка). Визначення резервних можливостей: гнучкості — нахили тулуба вперед з положення сидячи. Рухлива гра «Односкок».	159	
99	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей: сила — підтягування у висі та у висі лежачи. Рухлива гра «Човникова естафета».	161	
100	Загальнорозвивальні вправи. Біг почергово з ходьбою до 1000 м. Визначення резервних можливостей: спритності — «човниковий» біг 4 x 9 м. Стрибки у довжину з місця.	163	
101	Повільний біг на дистанцію до 500 м. Загальнорозвивальні вправи в русі. Визначення резервних можливостей: швидкісносилових якостей. «Зустрічна естафета».	165	
102	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Визначення резервних можливостей: витривалості. Рухливі ігри.	167	
103	Урок рухливих ігор на свіжому повітрі. (На вибір вчителя).	169	
104	Нестандартний урок. «Веселі естафети».	171	
105	Підсумковий урок. Завдання на канікули.	175	
	ДОДАТКИ	177	
	ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ	183	
	УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	185	
	ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ	188	



УРОК 1

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

Тема. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави) школяра. Правила техніки безпеки на уроці. Підготовчі вправи. Ходьба колоною по одному у чергуванні з бігом. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг 20-30 м з високого старту. Рухлива гра «Два мало — третій зайвий».

Завдання.

1. Повторити підготовчі вправи, вивчені в 1 класі.
2. Ознайомити учнів з руховим режимом учня 2 класу, командою «Розійдись!», розподілом на 1-2, по порядку.
3. Сприяти розвиткові швидкості.
4. Виховувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою та сприяти вихованню почуття колективізму.

Місце проведення. Спортивна зала (шкільний стадіон).

Інвентар. Свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (13 хв)</i>		
1. Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень.	1 хв чсс/ 10 с	Звернути увагу на форму одягу. Якщо час 110-120 уд./хв — учнів до уроку не допускають.
2. Бесіда «Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави) школяра. Правила техніки безпеки на уроці».	3 хв	Отримати зворотну інформацію.
3. Підготовчі вправи: виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Розійдись!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!»; розподіл на 1-2, по порядку.	2 хв	Звернути увагу на чіткість виконання, поставу.
4. Ходьба колоною по одному у чергуванні з бігом.	2 хв	Звичайна з відновленням дихання.
5. Загальнорозвивальні вправи в русі. 1) Ходьба: — звичайна; — на носках; — на на п'ятках; — із високим підніманням стегна; — у напівприсяді.	5 хв 3-5 м 3-5 м 3-5 м	Руки на пояс.
2) Стрибки на двох ногах, як «зайчики».	3-5 м	Руки на пояс.
3) Ходьба в повному присіді, як «грибочки».	3-5 м	Руки на колінах, тулуб вперед не нахиляти.
4) Стрибки у повному присіді, як «м'ячики».	3-5 м	Руки на колінах, коліна не розгинати.
5) Біг з упором на руках, як «мавпочки».	3-5 м	Коліна напівзігнуті.
6) Біг по колу.	2 хв	Темп повільний.
7) Ходьба — відновлення дихання. Руки в сторони — вдих, руки донизу — видих. Руки в замок — догори, потягнутись.	30 с	Темп повільний.
<i>Основна частина (24 хв)</i>		
1. Ознайомлення з технікою бігу: — біг з високого старту; — виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!»	10 хв	Потоковий спосіб організації діяльності учнів. Виконувати за командою. Ведучих обирають з допомогою лічилок. Ігровий метод організації діяльності.
2. Рухливі ігри: «Два мало — третій зайвий», «Біг по коридору».	8 хв 7 хв	

Підсумкова частина (3 хв)

1. Шиккування.	1 хв	Пояснення. Оцінювання (вербально).
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підведення підсумків уроку.	1 хв	

Гра «Два мало — третій зайвий»

(Сприяє розвитку спритності, швидкості, кмітливості.)

Усі гравці, крім вибраних ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центру.

Дії двох ведучих: один утікає, другий наздоганяє, стараючись поквачити втікача рукою, а той, рятуючись, стає попереду якоїсь пари. Тоді гравець, що стоїть позаду третім, стає втікачем, а той, хто наздоганяє, вже старається його поквачити. Якщо тому, хто доганяв, вдалося поквачити того, хто втікав, вони міняються ролями.

Правила. Гра починається за командою вчителя. Той, хто втікає, не має права забігати в коло та перебігати його, бігти більше одного кола. Забігши в коло, втікач повинен відразу стати попереду якоїсь пари.

Лічилки для вибору ведучих

* * *

Бджілки в поле полетіли,
на пахучі квіти сіли,
стали в вулик мед нести.
Ми гуляєм — ти лови!

* * *

Вилітає чорна галка,
чорна галка-застукалка.
Раз, два, три.
Раз, два, три.
Утікати будеш ти!

Гра «Біг по коридорі»

(Сприяє розвитку швидкості, спритності, виробляється вміння бігти по своїй доріжці.)

Учні шикуються у 2-3 колони. Дистанція в колонах — витягнута рука. Позначають кілька «коридорів» завдовжки 15 м, завширшки 20—25 см. За сигналом учителя діти біжать коридорами. Наступивши на бічну лінію або вийшовши з «коридору», гравець отримує штрафний бал.

Перемагає команда, яка швидше пробіжить «коридором» і отримає меншу кількість штрафних балів.

Гра «Заборонена дія» (Розвиток уваги.)

Учні по одному йдуть по колу і виконують вправи, які показує вчитель, крім однієї (наприклад, «Руки за голову!»). Той, хто виконає цю дію, стає в кінець колони. У такий спосіб уважні діти будуть знаходитися на початку колони, а не-уважні — в кінці.

УРОКИ 2-3

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

Тема. Перешикування з колони по одному в колону по два. Ходьба «протиходом», «змійкою». Загальнорозвивальні вправи. Стрибки на місці: на одній нозі, на обох ногах із м'яким приземленням. Біг наввипередки 25-30 м. Рухлива гра «Стрибки по купинах». Естафета.

Завдання.

1. Ознайомити учнів з перешикуванням з колони по одному в колону по два і навпаки за розподілом.
2. Вчити виконувати ходьбу «протиходом», «змійкою».
3. Сприяти розвиткові стрибучості, швидкості.
4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою та почуття колективізму.

Місце проведення. Спортивна зала (шкільний стадіон).

Інвентар. Свисток, естафетні палички.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шикування в одну шеренгу, рівняння по носках, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка чсс.	2 хв чсс/ 10 с	Розповідь. Звернути увагу на форму одягу. Якщо чсс 110-120 уд./хв – учнів до уроку не допускають.
2. Підготовчі вправи: — Виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Розійдись!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!». — Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом.	1 хв	Звернути увагу на поставу, чіткість рухів.
3. Ходьба «протиходом», «змійкою» зі збереженням правильної постави з різним положенням рук (руки вільно, на пояс, за головою).	2 хв	Стежити за поставою, диханням.
4. Загальнорозвивальні вправи. 1) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс: — нахили голови вперед, назад, в сторони, колові рухи; — нахили в сторони.	7 хв 6-8 разів	Повільний темп виконання.
2) В. п. — руки до плечей, коло вперед, назад.	8-10 разів	Темп виконання середній.
3) В. п. — стійка ноги нарізно: — нахили тулуба вперед, руки в сторони.	8-10 разів	Темп виконання середній, на рахунок 1 — вдих, 2 — видих.
4) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1-2 — нахили тулуба ліворуч; 3-4 — нахили праворуч.	10-12 разів	1-2 — права рука вгору, 3-4 — ліва рука вгору. Темп виконання середній.
5) В. п. — широка стійка, руки вгору; 1-4 колові оберти тулуба ліворуч;	5-6 разів	Темп виконання середній. Амплітуда виконання з кожним обертом збільшується.
5-8 те саме, тільки праворуч.	5-6 разів	
6) В. п. — основна стійка: — нахил вперед, руки вниз; — присідання, руки вперед; — нахил вперед, руки донизу; — в. п.	5-6 разів	Темп виконання середній.

7) В. п. — руки на пояс: 1-3 — випад вперед, пружинячи, погойдування; 4 — зміна положення ніг; 5-7 — те саме; 8 — В. п.	5-6 разів	Темп виконання середній.
8) В. п. 1-4 — стрибки на правій нозі; 5-8 — стрибки на лівій нозі; 9-12 — стрибки на обох ногах.	3-4 рази	Темп виконання середній. Стежити за м'яким приземленням.
9) В. п. руки через сторони вгору — вдих. Опустити руки вниз — видих.	4-5 разів	Темп виконання повільний.
Основна частина (25 хв)		
1. Біг наввипередки 30 м: — біг з високого старту; — виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!»	5 хв	По групах, по чергово.
2. Естафета «Лінійна».	7 хв	Стежити, щоб черговий гравець вибігав лише тоді, коли отримає паличку.
3. Рухливі ігри: «Стрибки по купинах»,	7 хв	Ігровий метод організації діяльності.
«Бігуни і стрибуни».	6 хв	Ігровий метод діяльності.
Підсумкова частина (3 хв)		
1. Шикування.	1 хв	
2. Вправи на відновлення дихання	1 хв	Пояснення.
3. Підведення підсумків.	1 хв	Оцінювання.

Додатковий матеріал до уроку

Естафета «Лінійна»

Діти збираються у 2-3 команди. Гравці кожної команди стають один за одним. За сигналом ті, що попереду, біжать до визначеного місця й повертаються назад, передаючи естафетну паличку гравцям, які стояли позаду них.

Команда, яка закінчить біг першою, виграє.

Правила. Кожен наступний гравець вибігає лише тоді, коли отримає паличку. Якщо гравець загубить естафетну паличку, він повинен повернутися за нею і продовжити біг.

Необхідно ознайомити учнів з правилами передачі естафетної палички.

Гра «Стрибки по купинах»

На землі позначають 3-4 ряди невеликих кружечків (купин) на віддалі 40-50 см один від одного. В кожному ряді по 8-10 кружечків. Гравці, поділившись на 3-4 колони, стоять перед своїми рядами кружечків. Ті, що стоять першими, по команді перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити в «болото». Виграє той гравець, який перестрибне всі купини, ні разу не спіткнувшись. Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.

Правила. Гравець, який під час стрибка не попаде ногою на купину, одержує штрафний бал.

Необхідно показати гравцям, як стрибати з купини на купину.

Гра «Бігуни і стрибуни»

Участь беруть дві команди — бігуни і стрибуни.

Позначають стартову лінію, де стають стрибуни. За 15-20 м від неї креслять зону, завширшки 1,5-2 м — «канаву». За сигналом стрибуни намагаються швидко досягти каналу і перестрибнути через неї, а бігуни — наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдається це зробити — отримує бал. Потім команди міняються ролями.