



БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ



*Е. С. Вільчковський,
М. П. Козленко, С. Ф. Цвек*

**Навчальна
робота
з фізичної
культури
в І—ІІІ класах**



.....
Е. С. Вільчковський,
М. П. Козленко,
С. Ф. Цвек

.....
Навчальна
робота
з фізичної
культури
в I—III класах

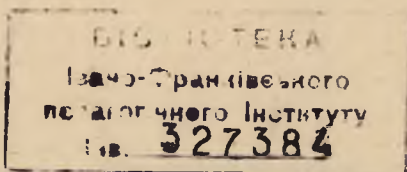
.....
ВИДАВНИЦТВО «РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
Київ — 1972

B46
371.014 (07)
В-46

У посібнику висвітлюється методика та організація уроків фізичної культури за новою програмою в I—III класах. Зокрема, розкрито організаційні форми роботи з фізичного виховання учнів, дано методичні поради щодо вивчення програмного матеріалу, а також поурочні розробки програми.

Посібник розрахований на вчителів-класоводів і на вчителів фізичного виховання.

Перший та другий розділи автори написали спільно, третій розділ написав кандидат педагогічних наук М. П. Козленко, четвертий — кандидат педагогічних наук Е. С. Вільчківський, п'ятий — викладач фізичного виховання С. Ф. Цвек.



ПЕРЕДМОВА

Нова програма з фізичної культури для молодших класів своїм змістом значно відрізняється від попередньої. До нової програми введено як основний навчальний матеріал лижну підготовку і плавання. Істотні зміни внесено і в усі інші розділи.

Як показала експериментальна перевірка, програма відповідає віковим особливостям учнів, пропонувані фізичні вправи сприяють всебічному фізичному розвитку дітей, зміцненню їх здоров'я, формуванню правильних навичок, життєво важливих рухів та розвитку основних рухових якостей. Включення до неї лижної підготовки (10 годин) та плавання (6 годин) значно підносить оздоровче і прикладне значення уроків.

У цьому посібнику висвітлюються питання методики та організації навчальної роботи з фізичної культури. Зокрема, викладено поради щодо організації та методики уроків фізкультури, особливо лижної підготовки та плавання, подано поурочні розробки програми з фізичної культури для I—III класів.

Примірні плани уроків з фізичної культури складені з урахуванням кліматичних умов нашої республіки. Так, у I кварталі планується проведення уроків переважно на фізкультурному майданчику, у II кварталі — в гімнастичному залі. В тих школах, де немає залу для проведення уроків фізкультури, їх слід проводити на свіжому повітрі.

Матеріал з лижної підготовки (10 уроків) планується на III квартал. Якщо погодні умови не дадуть змоги провести уроки з лижної підготовки в намічені строки, їх слід перенести на інший період цієї чверті.

У IV кварталі уроки мають проводитись на майданчику; змістом їх є гімнастика та ігри. На цю чверть можна також планувати кілька уроків з плавання.

І. ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зміст уроків фізичної культури визначається програмою. Для учнів молодших класів це вправи основної гімнастики (шикування і перешикування; основні положення і рухи рук, ніг, тулуба; вправи для формування постави; акробатичні й танцювальні вправи; вправи з предметами; лазіння і перелізання; рівновага; ходьба і біг; стрибки; метання), ігри, лижна підготовка, плавання. Всі перелічені види фізичних вправ є природними рухами, які дають можливість всебічно впливати на фізичний розвиток учнів цього віку.

Шикування і перешикування

Шикування і перешикування виховують в учнів організованість і дисциплінованість, а також сприяють формуванню правильної постави. Пересування строем привчає дотримуватись певної відстані один від одного, певного темпу рухів. Крім того, у дітей формуються навички колективних дій і розвивається увага. Під час навчання стройових вправ вживаються такі поняття, як стрій, шеренга, колона, направляючий, команда і ін.

Стрій — це розміщення учнів за зростом для спільних дій; **шеренга** — стрій, в якому учні розміщуються один біля одного на одній лінії (стоять боком один до одного); **колона** — стрій, в якому учні розміщуються в потилицю один одному; **направляючий** — той, хто стоїть першим; він визначає напрямок і темп руху; **замикаючий** — учень, який стоїть останнім; **команда** — наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою. Команду можна подавати голосом, сигналом, особистим прикладом. Команда, яку подають голосом, поділяється на **попередню** (вимовляється протяжно, голосно, чітко і вказує, що потрібно ви-

конувати) і **виконавчу** (вимовляється голосно, енергійно, відривисто і вказує момент дії). Наприклад, у команді «Напра-во!» попередня команда — «Напра-» і виконавча «-во!».

Стройові вправи можуть виконуватись і за розпорядженням учителя. Розпорядження — це наказ, висловлений у довільній формі. Наприклад: «Візьміться за руки і станьте в коло», «Рівняйтесь по лінії, накресленій на підлозі».

Навчання учнів стройових вправ має велике значення для організованості і дисципліни учнів на уроці. Тому з перших уроків треба приділяти увагу навчання учнів виконувати стройові вправи.

а) Шикування в шеренгу

Урок фізичної культури починається, як правило, з шикування учнів в одну шеренгу за зростом. Місце шикування учнів на початку уроку постійне. Навчають шикуватися переважно в першій підготовчій частині уроку. Закріплюють матеріал, особливо в перший період шкільного навчання, в основній і заключній частинах. Для закріплення навичок стройових вправ підбирають рухливі ігри, такі, як «Швидко шикуйтеся», «Слухай сигнал» та ін.

Однією з перших стройових вправ у I класі є шикування в одну шеренгу. Учні виконують її за командою вчителя «Шикуйсь!» або за його розпорядженням. При цьому вчитель стає на відповідне місце (верхній правий кут залу, майданчика), а учні шикуються ліворуч від нього. Коли направляючий займе своє місце (рядом з учителем), учитель переходить на середину залу (майданчика) і словесними вказівками допомагає учням взяти правильний інтервал, рівняння, поставу. В строю діти стоять прямо, плечі розвернуті, руки вільно опущені, а напівзігнуті кисті притиснуті до стегон, носки ніг розведені на ширину ступні, п'ятки зімкнуті. Таке положення називається основною стійкою.

За командою «Розійдись!» учні вільно виходять із строю і розходяться по залу, майданчику.

У I класі учнів ознайомлюють з командами «Рівняйсь!», «Струнок!», «Вільно!». В I та II чвертях «Рівняйсь!» доцільно замінити розпорядженнями «Рівняй-

тєсь по накрєслєній на підлозі лінії», «Рівняйтєсь по носках». Коли діти добре засвоять виконання цих розпоряджєнь, можна переходити до ознайомлєння з рівнянням за командою. Після того як учні виконують рівняння по лінії або носках, учитель дає розпорядження: «Всім, крім направляючого, повернути голову направо так, щоб бачити груди четвертого учня». Потім учитель пояснює, що так рівняються за командою «Рівняйтєсь!»

Навчити учнів виконувати команду «Струнко!» неважко. Положення тіла за командою «Струнко!» відповідає положєнню основної стійки.

Виконувати команду «Вільно!» вчатьсє після вивчєння команди «Струнко!» За командою «Вільно!» дозволяєтьсє переносити вагу тіла на одну ногу, а другу злегка зігнути в коліні. Повертатисє, сходити з місця, рухати руками за цією командою не дозволяєтьсє.

б) Шикування в колону

Шикуватисє в колону вчать, в основному, так, як і шикуватисє в шеренгу. Учитель стає у верхній правий кут залу і дає команду «В колону по одному — шикуйсь!» У потилицю за учителем шикуютьсє всі учні класу.

Крім того, шикувати в колону можна поворотом шеренги направо. На початку навчального року, коли учні щє не вивчили поворотів у строю за командою, вони повертаютьсє за розпорядженням учителя. Наприклад, учитель стає поруч з направляючим і пропонує учням, що стоять у шерензі, повернутисє обличчям до нього.

в) Перешикування

На уроках фізкультури в молодших класах часто виконуютьсє перешикування. Це роблять, щоб раціонально розставити учнів для виконання певних фізичних вправ.

Під час перешикувань слід домагатисє від учнів чітких і швидких дій, бо від цього значною мірою залежить компактність уроку та організованість учнів.

У початкових класах вивчаютьсє такі перешикування.

Перешикування в коло з шеренги, взявшисє за руки.

Навчаючи цього перешикування, спершу можна виконувати його по намальованому на підлозі чи землі колу.

Учні за направляючим розміщуютьсє по колу. Перешикування в коло з шеренги виконуватимєтьсє швидше, якщо і направляючий і замикаючий почнуть одночасно рухатисє по колу назустріч один одному. При цьому половина учнів рухаєтьсє за направляючим і половина — за замикаючим.

Перешикування з шеренги в коло по три (чотири) за раніше розставлєними направляючими. Учитель розставляє направляючих у відповідних місцях. Учні виходять з шеренги (починаючи з правого флангу) і почергово по одному стають у потилицю за направляючими.

Перешикування на місці з однієї шеренги в дві починаєтьсє виконанням команди «На перший і другий — розрахуйсь!» Після розрахунку подаєтьсє команда «У дві шеренги — шикуйсь!», і «другі номери» на відлік «раз» виконують крок лівою ногою назад, «два» — правою ногою крок направо, на «три» — приставляють ліву ногу і стають у новє положєння один за одним.

Ходьба протиходом виконуєтьсє за командою «Протиходом наліво (направо) — руш!» Протихід — це рух у зворотному напрямку поруч із строем (зліва чи справа).

Пересування по діагоналі — це рух по прямій з одного кута майданчика (залу) через центр до другого кута. Для виконання цієї вправи подаєтьсє команда «По діагоналі — руш!» Виконавчу частину команди «руш» подають у той момент, коли направляючий дійде до відповідного кута.

Виходять із строю і повертаютьсє в стрій за командою вчителя «Вийти із строю на стільки-то кроків». За цією командою учень виходить на вказану кількість кроків, відраховуючи від першої шеренги, зупиняєтьсє і повертаєтьсє обличчям до строю. Під час виходу учня з другої шеренги він злегка торкаєтьсє лівою рукою плеча учня, що стоїть спереду, який робить крок уперед, і, не приставляючи праву ногу, — крок у правий бік, пропускає учня, що виходить із строю, а потім стає на своє місце.

Під час виходу учня з першої шеренги його місце займає учень, що стоїть за ним.

Рапорт складають учні, починаючи з III класу. До того як учитель з'явитьсє біля залу, черговий по класу шикуює учнів у шеренгу, рівняє їх і розраховує за поряд-

ком номерів. Приходить учитель, і черговий подає команду: «Клас, струнко!», підходить до вчителя, зупиняється за три кроки від нього по стійці «струнко» і доповідає: «Сергій Павлович! У класі 38 учнів. На уроці 36 чоловік. Відсутній Пономаренко Петро. Звільнений Ткачук Андрій. Всі в спортивній формі. Черговий по класу Зубченко». Після рапорту черговий робить два кроки вбік і три кроки вперед, повертається кругом обличчям до строю. Учитель вітається з учнями: «Здрастуйте, діти!» Учні чітко і голосно відповідають: «Здрастуйте!» Вчитель подає команду: «Вільно!» Потім дозволяє черговому зайняти своє місце в строю. Черговий найближчим шляхом повертається до строю і робить поворот кругом. Місце чергового в строю визначає вчитель (в загальному строю на відповідному місці, або на правому фланзі).

Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба

На час вивчення основних положень і рухів рук, ніг, тулуба учнів слід розміщати так, щоб учитель бачив усіх. Залежно від розміру залу чи майданчика учнів можна розмістити в коло, в дві, три шеренги або в колону по два, по три. Учитель стоїть перед учнями обличчям до них і виконує вправи «дзеркально» (те, що учні виконують вправо, він виконує вліво).

Для свідомого засвоєння вправ і положень слід поєднувати виконання їх за показом і за словом. Як відомо, навчання вправ тільки за показом призводить до того, що учні молодших класів оволодівають ними наслідуванням і в недостатній мірі усвідомлюють їх.

Коли показ і називання рухів поєднуються, зорове сприймання в учнів пов'язується з назвою цих рухів. Уміння, які сформовані в учнів з участю мови і мислення, якісно відрізняються від тих умінь, які сформувалися внаслідок наслідування, тільки за показом. Перші відрізняються від останніх тим, що учні вміють виконувати і перебудовувати їх за словом учителя, в більшості випадків можуть розказати про виконану вправу. Таким способом учні не тільки навчаються виконувати вправу, а й засвоюють назви рухів, і в них розширюється активний словниковий запас. Засвоєння назв полегшить педагогічне керівництво руховими актами учнів за допомо-

гою слова на уроках фізкультури, а також в інших випадках.

У початкових класах вивчається ряд основних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися правильно виконувати вправи, передбачені програмою. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в учнів культури рухів та поз.

Дамо короткий опис основних положень тіла, які за новою програмою вивчаються в молодших класах.

а) Основні положення тулуба

Основна стійка відповідає стройовій стійці (тулуб прямий, плечі розвернуті, руки опущені, напівзігнуті пальці доторкаються до стегон, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні), але положення рук може бути різне: руки на пояс, руки до плечей, руки за голову і ін.

Сійка «ноги нарізно» — ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Сійка «струнко» — ноги випрямлені, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні. Положення тулуба пряме, живіт підтягнутий, груди розправлені. Руки донизу, кисті трохи зігнуті в кулак. Голова тримається прямо, підборіддя підняте.

Сійка «вільно». Стоячи на місці, праву або ліву ногу зігнути в колінному суглобі, руки донизу.

Поворот направо виконується з положення сійки «струнко» всім тілом з опорою на п'ятку правої і носок лівої ноги. Під час повороту тулуб прямий, живіт підтягнутий, груди розправлені, руки злегка притиснуті до тулуба.

Поворот наліво виконується аналогічно повороту направо, тільки на п'ятці лівої і носку правої ноги.

Упор стоячи на колінах. Стати на коліна і на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги і руки. Це положення ще має назву «карачки». З положення упору стоячи на колінах можна перейти в сійку на колінах з різними положеннями рук (мал. 1).

Упор присівши — присісти і спертись руками на підлогу (мал. 2).



Мал. 1



Мал. 2

б) Основні положення рук

Руки вперед — руки підняти на висоту і ширину плечей, долонями всередину (мал. 3).

Руки вгору — руки підняти вгору паралельно одна другій і відвести їх назад до відказу, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки в сторони — руки підняти в сторони на висоту плечей, долоні вниз.

Руки на пояс — руки зігнути в ліктях і поставити кистями на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири — вперед), плечі розведені, лікті трохи відведені назад.

Руки до плечей — руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатись до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (мал. 4).



Мал. 3



Мал. 4



Мал. 5

Руки за голову — руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голова прямо.

Руки перед грудьми — руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці разом (мал. 5).

в) Рухи рук і ніг в основних напрямках

Рухи рук здійснюються згинанням і розгинанням рук у плечовому, ліктьовому і променевозап'ястному суглобах, згинанням і розгинанням пальців, а також виконанням колових рухів. До рухів рук в основних напрямках належать піднімання рук уперед, в сторони, назад, угору, опускання вниз; згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з вихідних положень «руки вперед, в сторони, вгору, вниз»; рухи кистями та пальцями рук такі, як згинання і розгинання кистей, стискування пальців у кулак і розтискування, розведення і зведення пальців і ін., колові рухи руками вперед і назад у бічній і лицевій площинах (великі кола виконують усією рукою, середні — передпліччям, малі — кистями рук).

До рухів ногами в основних напрямках належать піднімання ноги вперед і опускання, відведення в сторони та назад і приведення, махові рухи в сторони, вперед і назад; присідання; напівприсідання і вставання; піднімання на носках і опускання; згинання і випрямлення ступні; колові рухи всією ногою і ступнею.

г) Нахили і повороти тулуба та голови

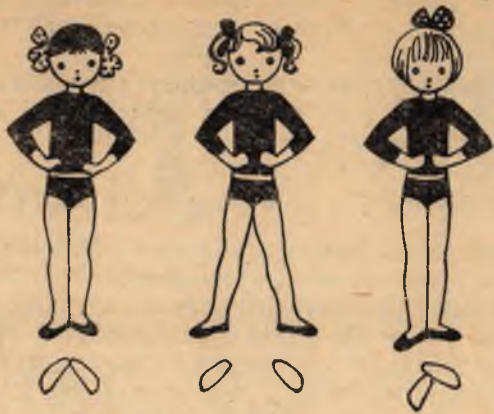
Нахил — це згинання тулуба вперед, прогинання назад, згинання вбік. Нахили можуть виконуватись у положенні стоячи і сидячи, плавно і пружинно. Нахили голови виконують вперед, назад, у сторони.

Повороти тулуба і голови виконують вправо і вліво. Колові рухи тулубом і головою виконують вправо і вліво.

Елементи танців

Головним призначенням танцювальних вправ є виховання у школярів виразності і граціозності рухів.

До складу танцювальних вправ входять підготовчі



Мал. 6

вправи, танцювальні елементи і танці під музику. Підготовчі вправи поєднують танцювальні позиції, де визначається певне розміщення ніг і рук; висування ноги в різних напрямках; напівприсідання, стрибки, повороти. Виконувати ці вправи доцільно під час виконання загальнорозвиваючих вправ на місці, в русі, а також з використанням гімнастичної стінки.

Позиція — це положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху. В усіх позиціях ступні ніг ставлять розвернутими носками в сторони. В молодших класах вивчають три танцювальні позиції (мал. 6).

Висування ноги — підготовча вправа, що виконується вбік, уперед і назад і складається з двох рухів: відведення ноги в заданому напрямку і повернення у вихідне положення. Під час виконання вправи коліна мають бути зовсім прямі, носок відтягнутий, вага тулуба на опорній нозі. Розучувати цей рух розпочинають у повільному темпі, а потім прискорюють. Для музичного супроводу можна використати музику на $\frac{2}{3}$ і $\frac{3}{4}$. Темп помірний.

Напівприсідання виконується в трьох позиціях з вихідного положення — руки на поясі. Присідаючи, коліна відводять у сторони, тулуб тримають прямо (не нахилиючись уперед). П'ят від підлоги не «відривають». Рухи виконують плавно.

Музика на $\frac{3}{4}$, темп повільний. На два музичних такти присідають, на два випростуються.

Стрибки виконують з трьох танцювальних позицій. Під час стрибків тулуб тримають прямо, сильно відтягуючи носки, плечей не піднімають, приземляються м'яко з носка на всю ступню. Музика на $\frac{2}{4}$.

Танцювальні елементи є складовими частинами танцю. Зміст і характер цих елементів визначається змістом і характером конкретного танцю.

Проміжними танцювальними елементами є приставний крок уперед, в сторону, назад, подвійний ковзний крок, перемінний крок, притоп.

Приставний крок уперед, убік, назад виконується в танцювальному характері. Приставний крок праворуч починають з правої ноги, ліворуч — з лівої, вперед і назад — з будь-якої ноги: на «раз» — крок ногою в будь-який бік, на «два» — приставити другу ногу з ударом об підлогу. Музика на $\frac{2}{4}$.

Подвійний ковзний крок виконується з третьої позиції, права нога спереду. На «раз» — ковзний крок правою ногою вперед, на «два» — ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої, на «три» — повторюють ковзний крок правою ногою вперед, на «чотири» — ліву підтягують до правої. Музичний супровід танцю «Ковзанярі». Подвійний ковзний крок виконують на один такт.

Притоп. Перед тактом праву ногу трохи піднімають, на «раз» — приставляючи праву ногу до лівої, треба легко тупнути нею, на «і» — тупнути лівою ногою, на «два» — тупнути правою ногою, на «і» — пауза. Притопом закінчують той чи інший танцювальний рух і застосовують його в кінці музичної фрази.

Складнішими танцювальними елементами є крок галопу, подвійний притоп правою ногою. Оволодіння ними дає можливість швидше засвоїти рекомендовані програмою танці «Полянка трійками», «Ковзанярі».

Крок галопу вбік. На «раз» — крок правою ногою праворуч, на «і» — ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога ніби виштовхує праву ногу вбік). Рух галопом ліворуч розпочинається з лівої ноги. Музика на $\frac{2}{4}$.

Перемінний крок виконується з вихідного положення «руки на пояс» або «руки в сторони»: на «раз» — крок правою ногою вперед, на «і» — малий крок лівою ногою вперед (трохи менший від першого), на «два» — крок



Мал. 7

правою ногою, на «і» — пауза. Дальший рух починають з лівої ноги. Музика на $\frac{2}{4}$. «Полянка трійками» виконується під народну музику; музичний розмір $\frac{2}{4}$; темп помірно швидкий. Танець складається з перемінного кроку і притопів. У танці три фігури. До початку танцю учні шикуються по три (мал. 7).

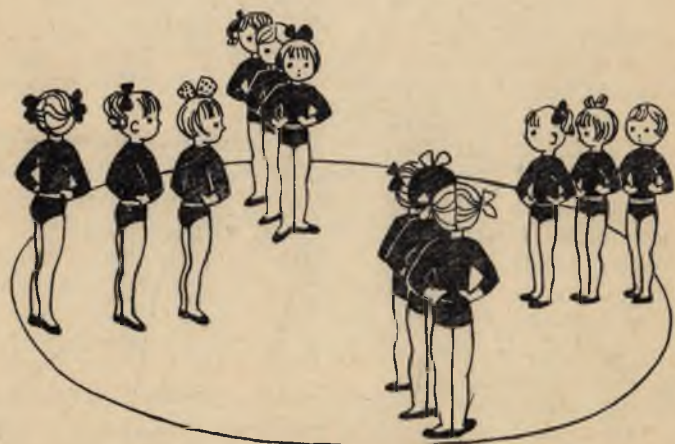
Перша фігура. Виконується на першу частину музики (16 тактів).

1—15-й такти. Учні ідуть по колу проти годинникової стрілки, виконуючи 15 перемінних кроків (починаючи з правої ноги).

16-й такт. Притупуючи тричі, повертаються обличчям до центра кола, один за одним кожна трійка, руки на поясі (мал. 8).

Друга фігура. Виконується на 16 тактів другої частини музики, що програється двічі.

1—2-й такти. Направляючи кожної трійки притупу-



Мал. 8

ють двічі правою ногою і з неї починають перемінний крок уперед.

3—4-й такти. Ті самі учні повторюють рухи 1-го й 2-го тактів, але з лівої ноги (направляючи кожної трійки сходяться в центрі в коло).

5—8-й такти. Вони ж, повертаючись праворуч кругом і розвівши руки в сторони, чотирма перемінними кроками йдуть назад і стають за своєю трійкою. Решта учнів у трійках стоїть на місці з 1-го по 8-й такти, притупуючи правою ногою і плескаючи в долоні.

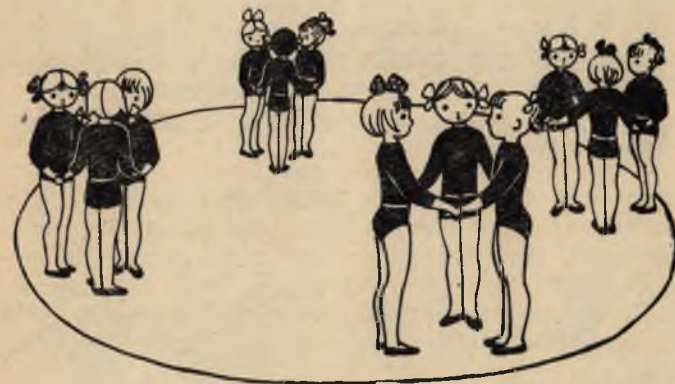
9—16-й такти. Всю цю фігуру повторюють учні, що стали направляючими своєї трійки (раніше стояли другими в трійках).

1—8-й такти. Решта учнів виконує всю фігуру (третьою чергою).

Третя фігура. Виконується на 9—16-й такти другої частини музики.

Танцюючи в кожній трійці беруться за руки і утворюють коло (мал. 9).

Танець «Ковзанярі» складається з двох фігур, кожна на 8 тактів. Музичний розмір $\frac{4}{4}$; темп помірно швидкий. Перед початком танцю учні шикуються парами по колу, обличчям проти годинникової стрілки (дівчатка праворуч від хлопчиків); руки з'єднані навхрест, ліва рука дівчинки зверху, ноги у третій позиції, права нога спереду (мал. 10).



Мал. 9



Мал. 10

Перша фігура. 1—2-й такти. Учні рухаються вперед подвійним ковзним кроком. Починають з правої ноги.

3—4-й такти. Учні в тому самому напрямку роблять чотири простих танцювальних кроки.

5—8-й такти. Повторюються рухи перших чотирьох тактів. У кінці восьмого такту учні роз'єднують і опускають униз руки, повертаючись обличчям один до одного (хлопчики спиною до центра кола), і замість четвертого кроку ставлять ноги в третю позицію (права спереду).

Друга фігура. 9-й такт. Учні, трохи повернувшись праворуч, роблять у той самий бік подвійний ковзний крок, починаючи рух з правої ноги (розходження); дивляться ліворуч.

10-й такт. Повернувшись трохи вліво, виконують подвійний ковзний крок вліво з лівої ноги (сходження); дивляться праворуч.

11—12-й такти. Учні простими танцювальними кроками, починаючи з правої ноги, міняються місцями, проходять повз партнера боком. Дівчинка займає місце хлопчика, хлопчик — дівчинки (обличчям одно до одного).

13—14-й такти. Учні повторюють рухи 9-го і 10-го тактів.

15—16-й такти. Повторюються рухи 11—12-го тактів. Закінчуючи фігуру, учні повертаються на свої місця у вихідне положення, і танець починається спочатку.

Акробатичні вправи

Вивчення акробатичних вправ починається з оволодіння групуванням і перекатом. Групування і перекат є елементами, що входять до всіх видів перекидів та інших складних акробатичних вправ. Тому від якості засвоєння цих початкових акробатичних вправ залежатиме успіх опанування програмного матеріалу в наступних класах.

Групування сидячи виконується з положення сидячи; треба ноги зігнути (ступні на підлозі, коліна злегка роз-



Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13

ведені), руками взятися за середину гомілок і сильно притиснути ноги до грудей, опустивши голову до колін і притиснувши лікті до тулуба (мал. 11).

Групування в присіді виконується з положення присіду; треба взятися руками за гомілки (нижче колін), притягнути коліна до грудей, нахилити голову вперед до колін і притиснути лікті до тулуба (мал. 12).

Групування лежачи на спині виконується з положення лежачи на спині; треба зігнути ноги, взятися руками за гомілки, підтягнути ноги до грудей, нахилити голову вперед (мал. 13).

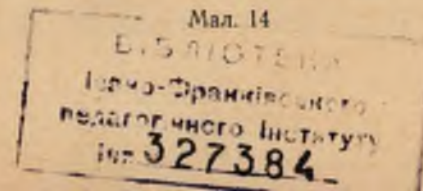
Перекат назад виконується з вихідного положення «упор присівши». Учні незначним поштовхом ніг з одночасним захватом їх руками роблять перекат на круглу спину; голова опущена на груди. Вставати треба енергійним рухом уперед плечима і ногами, що обійняті руками (мал. 14).

Перекат в сторону виконується з положення стоячи на одному або обох колінах. Учні послідовним доторканням до підлоги правим (лівим) стегном і правим (лівим) боком виконують переказ вправо (вліво) (мал. 15).

Перекид уперед. З положення упору присівши; кисти рук спираються за крок перед лінією ніг; випростуючи



Мал. 14





Мал. 15

ноги і переносячи вагу тіла на руки, нахилити голову, доторкуючись підборіддям до грудей; продовжуючи випростувати ноги, зігнути руки (ліктьї ближче до тулуба), відштовхнутися носками ніг; спираючись лопатками, зігнути ноги і взятися руками за гомілки (групування); перекопитися на спині; доторкнувшись ступнями до підлоги, відпустити захват за ноги — прийняти упор присівши.

Щоб полегшити перші спроби, рекомендується виконувати перекид під гірку, для цього під мату підкладають гімнастичний місток (мал. 16).



Мал. 16

Стойка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, зігнувши ноги і піднімаючи тулуб, опертися зігнутими руками об тулуб і підлогу (ліктями об підлогу, долонями з великими пальцями зовні об спину). Плечові частини рук повинні бути на підлозі паралельно, тулуб у стійці на лопатках — вертикально до підлоги, а ноги — вгору (мал. 17).



Мал. 17



Мал. 18

«Міст» виконується з положення лежачи на спині. Поставити кисті біля плечей, долонями на підлогу (пальці спрямовані до плечей), лікті вгору; зігнути ноги на ширині плечей так, щоб ступні з розвернутими носками спиралась на підлогу ближче до тулуба. Випростуючи руки й ноги і відводячи голову назад, прогнутися, зробити «міст» (мал. 18).



Мал. 19

Перед виконанням «моста» рекомендують такі підготовчі вправи: 1) нахили назад; 2) стійка ноги нарізно на відстані кроку від гімнастичної стінки, руки вгору, нахили назад до упору руками на стінку (з допомогою); 3) стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват знизу на рівні голови, ноги разом; випростовуючи руки і відводячи голову назад, прогнутися.

«Напівшпагат» виконується з упору стоячи на колінах. Рухом назад, згинаючи ліву ногу, і ковзанням правої назад перейти в положення «напівшпагату» (сісти з виставленою вперед зігнутою в коліні ногою (лівою) і відведеною назад ногою (правою)). «Напівшпагат» виконують як лівою, так і правою ногою вперед.

Для розігрівання м'язів рекомендують такі підготовчі до «напівшпагату» вправи: 1) випад уперед правою (лівою) ногою — пружинячі погойдування; 2) ноги нарізно широко — попереми́нне згинання ніг; 3) махи назад, убік, уперед.

Вихідні положення для «напівшпагату» можуть бути найрізноманітніші: упор лежачи на стегнах, стоячи на колінах, стоячи на одному коліні, присівши, упор сидячи і т. д. (мал. 19).

Лазіння

Лазіння виконують у мішаних висах і упорах, коли вага тіла рівномірно розподіляється на руки і ноги. Програма передбачає лазіння по гімнастичній стінці, лаві та канату.

Лазіння по гімнастичній стінці виконують у різних

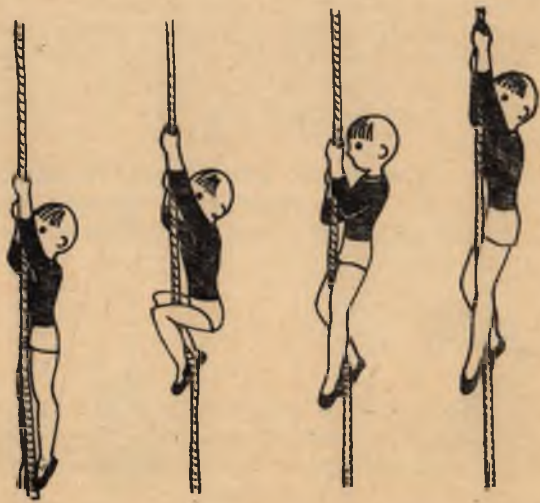


Мал. 20

напрямах: вертикально, горизонтально і по діагоналі (мал. 20).

Способи лазіння по гімнастичній стінці:

а) Лазіння рухами однойменних і різнойменних кінцівок. У першому випадку одночасно переміщують вгору праву руку і праву ногу, а потім ліву руку і ліву ногу, а в другому — праву руку і ліву ногу, а потім ліву руку і праву ногу.



Мал. 21

б) Лазіння вгору рухами однойменних кінцівок, а опускання — рухами різнойменних кінцівок.

в) Лазіння вгору рухами різнойменних кінцівок, а опускання — рухами однойменних кінцівок.

г) Лазіння з одночасним перехватом руками і почерговим переступанням ногами.

Лазіння по канату. З положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягти їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг; затиснути канат ногами, випрямити ноги і зігнути руки (руки не перехоплювати). Перехватом рук по черзі перейти в положення вису на прямих руках (мал. 21).

Рівновага

Вправи з рівноваги виконувати на місці і в русі.

До рівноваги в русі входять пересування вільні і з додатковими рухами; з подоланням перешкод, з вантажем, розходженням удвох.

Основні вправи з рівноваги в русі на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода) такі: ходьба вперед і назад з різним положенням рук; пересування в упорах; пересування стрибками на одній і на двох ногах; ходьба з поворотами, з переступанням через предмети.

Вивчення вправ на рівновагу доцільно починати на підлозі. Потім можна зменшувати площу опори з додержанням такої послідовності виконання вправ: стійка на носках, ноги разом; стійка на одній нозі і стійка з різними рухами окремих частин тіла тощо.

Ходьба і біг

Ходьба звичайна виконується в повільному (80 кроків за хвилину) і швидкому (120 кроків за хвилину) темпі, на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, випадами, приставними кроками, «скрадливо».

Ходьба із зміною положень рук включає переміщення їх уперед, в сторони, вгору, за голову, назад та в інші проміжні положення.

Ходьба з виконанням рухів рук поєднує згинання і розгинання рук, махові і колові рухи в бічній і лицевій площині.

Ходьба з оплесками поєднує найпростіші рухи з оплесками перед грудьми, за спиною, над головою тощо.

Біг виконується в повільному й швидкому темпі з частою зміною характеру роботи ніг. Біг з додатковими рухами і діями: просування з високим підніманням стегон, з подоланням перешкод певними способами тощо.

На уроках фізичної культури часто чергують ходьбу з бігом.

Стрибки

У програмі з фізичної культури для I—III класів значне місце займають стрибки, що поєднують підстрибування, стрибки у висоту, довжину, глибину та через скакалку.

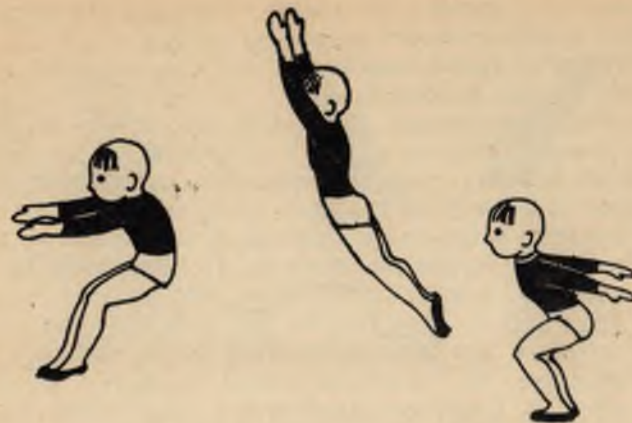
Підстрибують у різних стійках з різних вихідних положень та з рухами рук, ніг, поворотами з просуванням у різних напрямках. Ці вправи широко використовують для підготовки учнів до виконання стрибків у висоту й довжину.

Стрибок у глибину виконують з різних приладів (гімнастична лава, колода), встановлених на заданій висоті. До цього виду стрибків входять: зіскоки вперед у глибокий присід або напівприсід.

Стрибають у глибину з вихідного положення «старт плавець» (нахил тулуба вперед, ноги напівзігнуті, руки відведені назад). Зіскок виконують невеликим випрямленням ніг у польоті з м'яким приземленням на носки.

Стрибок у довжину з місця виконують з положення стійки «ноги нарізно», ступні паралельні і розставлені на відстані 20—25 см. Учень підводиться на носках, піднімає руки вгору, робить глибокий вдих, потім напівприсідає і, опускаючи руки вперед — униз, стає на всю ступню, відводячи руки назад. Потім одночасно з енергійним рухом рук уперед — угору робить поштовх обома ногами. Після відштовхування ноги різким рухом виносяться вперед. Під час дотикання стопами до опори, ноги згинаються в колінах до відказу, чим пом'якшують приземлення (мал. 22).

Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» складається з таких елементів: розбігу, відштовхування, польоту та приземлення. Розбіг виконують з прискоренням на носках з відстані 12—15 м. Під час



Мал. 22

відштовхування нога з п'ятки перекатом ставиться на всю ступню. Щоб сильніше відштовхнутись, учень енергійно виносить уперед — угору зігнуту в коліні махову ногу і робить мах руками вгору. В польоті він обидві ноги згинає в колінах, підтягує до грудей, а перед приземленням виносить уперед. Під час приземлення ноги сильно згинаються, руки дугоподібним рухом зміщуються вниз — уперед (мал. 23).

Стрибок у висоту з прямого розбігу виконують поштовхом однією ногою. В момент поштовху махову ногу виносять високо вперед, у польоті над планкою ноги



Мал. 23

з'єднують у зігнутому положенні, коліна підтягують до грудей і приземлюються на обидві ноги.

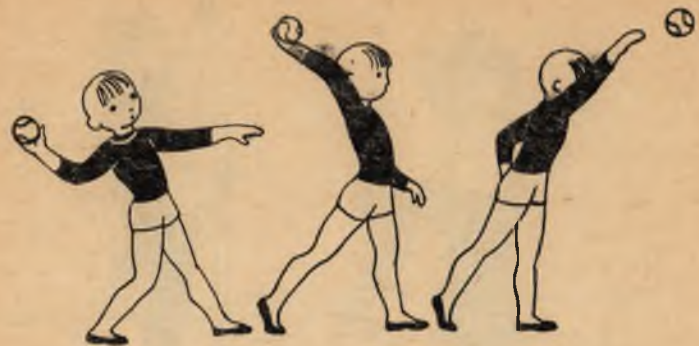
Стрибки із скакалкою поділяються на стрибки з короткою і довгою скакалкою.

Стрибки з короткою скакалкою виконують на місці з просуванням уперед, назад. Успішне виконання стрибків через коротку скакалку потребує насамперед правильного визначення довжини скакалки для кожного учня. Стрибки з короткою скакалкою виконують на прямих ногах з витягнутими носками. Послідовність їх вивчення така: а) довільні стрибки на обох ногах; б) стрибки на обох ногах з міжскоками. На одне обертання скакалки роблять два невеликих стрибки; в) те саме, але без міжскоків. На одне обертання скакалки роблять один стрибок. Стрибки виконують у повільному темпі; г) довільні стрибки на обох ногах з невеликим просуванням уперед; д) стрибки на одній нозі з міжскоками, друга нога — довільно; е) стрибки з однієї ноги на другу.

З довгою скакалкою, що рівномірно обертається, можна виконувати пробіжки та стрибки. Послідовність стрибків та пробіжок під довгою скакалкою така: а) стрибки через скакалку, що обертається (на висоті 5—10 см від підлоги); б) пробігання під скакалкою, що обертається. Вбігати тоді, коли скакалка торкнеться землі; в) вбігання і стрибки через скакалку, що обертається, по одному, вдвох, утрюх; г) стрибки через скакалку, що обертається, на одній, обох ногах, з міжскоками.

Метання

Програмою з фізичної культури для I—II класів передбачено два види метань: на далекість та в ціль (вертикальну і горизонтальну). Основний спосіб метання в цих класах — «з-за спини через плече». Учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога спереду на всій ступні, права нога на крок позаду на носку, права рука з м'ячем спереду на рівні голови, ліва рука у довільному положенні. Опускаючи праву ногу на всю ступню і згинаючи її в коліні, учень відводить праву руку вниз — назад — убік, а тулуб нахиляє праворуч і піднімає ліву руку вперед. Потім швидко випростується і повертає тулуб ліворуч до напрямку метання, права нога позаду на



Мал. 24

носку. Разом з цим рука швидко рухається над плечем уперед — угору. М'яч випускається під кутом близько 45° (мал. 24).

Лижна підготовка

Новою програмою передбачено уроки з лижної підготовки як обов'язковий матеріал.

Для занять на лижах треба мати відповідний одяг та взуття (лижний костюм, рукавиці, черевики, шапочку), і вчитель ще на початку навчального року повинен сказати про це учням та їх батькам.

На першому уроці з лижної підготовки вчитель ознайомлює дітей з лижним інвентарем (лижами, палицями, кріпленням), навчає правильно вибирати лижі та палиці. Лижі вибирають такої довжини, яка дорівнює зросту учня з піднятою вгору рукою. Лижні палиці, якщо їх поставити на землю біля ніг, повинні доходити до пахвової ямки (мал. 25—26). Найзручнішим лижним кріпленням для учнів молодших класів є таке, яке складається з носкового ремінця і гумового п'яtkового кріплення.

Щоб забезпечити організованість і дисципліну на уроках з лижної підготовки, проводять шиккування і пересування учнів з лижами і на лижах. Для перенесення лижі скріплюються так: одну лижу просувають під носковий ремінець другої лижі (ковзними поверхнями лиж в один бік). Палиці вставляють одна в одну, кінці палиць просувають у носкові ремінці лиж, а кільця надівають на носки лиж.



Мал. 25



Мал. 26

Шикують у колону по одному з лижами в руках так: учні стають у колону і скріплені лижі ставлять біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва — опущена вниз.

Скріплені лижі переносять або в руках (учень тримає лижі правою рукою біля носкового реміння носками вгору, ковзною поверхнею вперед), або під рукою (учень тримає лижі під правою рукою носками вперед, ковзною поверхнею вгору, кистю правої руки тримає біля носкових ремінців).

На першому уроці з лижної підготовки учнів ознайомлюють з правильним кріпленням лиж до взуття.

Перед навчанням різних способів пересування учням дають можливість оволодіти лижами. Для цього їм пропонують виконати такі дії, як піднімання однієї ноги з лижею, ходьба приставними кроками убік, поворот переступанням на місці та ін.

Ступаючий крок вивчається на перших уроках і є найпростішим прийомом оволодіння пересуванням на лижах. Лижі ставлять на сніг з легким прихлопуванням; лижі не ковзають (ноги рухаються, як під час ходьби, див. мал. 27).

Ковзний крок — основа всіх лижних ходів. Починають навчати ковзного кроку без палиць. Учень трохи згинає ноги, виставляє вперед одну ногу, не «відриваючи» лижі від снігу, і передає на неї вагу тіла, другою ногою відштовхується від снігу. Перенесенням ваги тіла



Мал. 27

на лижу, яка висувається вперед, і відштовхуванням другою ногою забезпечується ковзання. Потім підтягується друга нога, виноситься вперед, не «відриваючи» лижі від снігу, і переноситься на неї вага тіла, а першою здійснюється відштовхування. Тулуб трохи нахилиється вперед, руки рухаються узгоджено з рухами ніг, як і під час звичайної ходьби, але з більшою амплітудою (мал. 28).

Поєднання ковзних кроків і поперемінних поштовхів палицями — простий і поширений хід, його називають **поперемінним**. Щоб діти правильно відштовхувались палицями і після відштовхування тримали кисті розслабленими, треба навчити їх правильно тримати палиці. Кисті рук просувають у петлі знизу, притискають



Мал. 28



Мал. 29

петлі до палиць і разом обхоплюють їх. При такому триманні палиці немає потреби міцно стискувати її пальцями під час відштовхування, бо опора значною мірою переноситься на петлю. Крім того, підтягуючи палиці, можна повністю розслабити кисть, і палиця не випаде з руки (мал. 29).

Під час навчання ковзного кроку (поперемінного ходу) часто зустрічаються такі помилки: недостатнє відштовхування лижею; винесення лижі вперед ривком; учні тримають тулуб прямо і не згинають ноги; недостатньо відштовхуються палицями, а спираються на них для збереження рівноваги.

Спуски з невеликих схилів виконують в основній стійці: лижі розставлені на ширину двох ступень, одна нога



Мал. 30

на півступні висунута вперед, ноги трохи зігнуті, тулуб нахилений вперед, вага тіла розподілена на обидві ноги, руки трохи зігнуті і опущені вниз, палиці ззаду (мал. 30).

Підйоми на невеликі схили здійснюють ступаючим кроком. Це звичайний ступаючий крок, але палиці ставлять ззаду трохи далі від п'ятки взуття і ними роблять сильний поштовх. На малі схили піднімаються прямо, а на великі — навскіс.

Плавання

Першим етапом навчання плавати є освоєння з водою. Дітям треба допомогти перебороти почуття боязні води. Для освоєння дітей з водою вдаються до різних дій, таких, як ходьба у воді (вода до колін, до пояса, до грудей), занурення у воду до підборіддя, занурення обличчя у воду і відкривання очей у воді, вправа «поплавок» та ін.

На уроках плавання вправи виконують на суші і у воді, причому спершу на суші.

Наступним етапом є навчання дітей ковзати по воді після відштовхування ногами від дна (чи від стінки басейну). Діти заходять по груди у воду, повертаються обличчям до берега, руки витягують уперед і кладуть їх на воду (долоні одна на одну). Потім опускають голову між руки так, щоб обличчя занурилось у воду, нахилиються вперед, сильно відштовхуються ногами і лягають на воду. Після відштовхування діти пропливають на поверхні води до 2 м.

Коли учні оволодіють ковзанням по воді після відштовхування ногами від дна, вправу ускладнюють. Під час ковзання по воді діти починають працювати ногами «ножицями» (цю вправу попередньо опрацьовують на суші та у воді сидячи або спираючись руками в дно). Пливають вони доти, поки можуть затримувати дихання.

Потім підключається робота рук та видих у воду. Гребки руками та дихання також попередньо опрацьовують на суші і стоячи у воді з нахиленим уперед тулубом.

II. ПОУРОЧНА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ І КЛАСУ

І чверть (18 уроків)

Завдання 1. Ознайомити учнів із завданнями та змістом уроків фізичної культури, з порядком переодягання, приходом на місце проведення уроку. Навчити охайно складати спортивні костюми та взуття. Ознайомити з теоретичними відомостями про руховий режим учнів.

2. Навчити шикуватись в колону по одному, в одну шеренгу (за зростом), виконувати команди «Шикуйсь!», «Розійдись!», рівнятись у потилицю в колоні та по лінії (носках) у шерензі; розмикатись на витягнуті руки вперед, у сторони; повертатись на місці направо і наліво переступанням, стрибком; перешикуватися з шеренги в коло та шикуватись у колону по три за раніше розставленими направляючими.

3. Ознайомити з виконанням команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» Навчити правильно тримати своє тіло під час стояння, ходьби, бігу.

4. Навчити основних вихідних положень (в. п.) та виконувати з них рухи руками, ногами, тулубом.

5. Вивчити три комплекси вправ ранкової гімнастики.

6. Формувати вміння правильно ходити, бігати.

7. Навчити стрибати у висоту з 1—2—3 кроків та з короткого розбігу поштовхом однієї ноги з м'яким приземленням на обидві ноги.

8. Навчити метання з місця на дальність тенісного м'яча із-за голови, стоячи обличчям у напрямку метання.

9. Навчити ігор: «Совонька» (для імітації рухів та розвитку уміння раптово затримувати рухи), «Квач, дай руки», «Жовтенята», «Гуси-лебеді» (вдосконалення навичок бігу, сприяння розвитку спритності), «Горобці» та «Вовк у канаві» (закріплення навичок стрибання з м'яким приземленням), «М'яч сусідові» (формування вміння кидати і ловити м'яч).

10. Розвивати рухові якості — спритність і шидкість — у процесі виконання фізичних вправ та рухливих ігор.

Урок 1

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями, змістом та організацією уроків фізичної культури в І класі. 2. Ознайомити з шиккуванням у колону по одному, в одну шеренгу. 3. Розучити гру «Совонька».

Перша частина — 20 хв. Ознайомлення з учнями. Бесіда про завдання предмета «Фізична культура», про її роль у всебічному розвитку і зміцненні здоров'я. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами.

Розповісти про правила поведінки на уроках фізичної культури, вимоги щодо одягу та взуття, правила переодягання.

Висвітлити значення рухового режиму школяра в повсякденному побуті для нормального фізичного та розумового розвитку.

Організований перехід на майданчик.

Друга частина — 20 хв. Шиккування в колону по одному за зростом: учні стають за вказівкою вчителя в потилицю один одному на відстань витягнутої вперед руки. Потім учні повертаються наліво, обличчям до вчителя (стоять в одній шерензі).

Учитель пояснює, який стрій називається колоною і шеренгою, як треба стояти в строю; дає завдання учням запам'ятати своє місце в шерензі. Щоб учні запам'ятали свої місця в строю, повторюють кілька разів шиккування ігровим методом (наприклад, у вигляді гри «Швидко шикуйсь!»).

Гра «Совонька». Пояснити зміст і правила гри. Підкреслити, що «Совонькою» призначатиметься той учень, який добре наслідуватиме рухи лісових звірів, птахів, комах за сигналом «День настає — все оживає» і своєчасно загальмує рухи за сигналом «Ніч настає — все замирає».

Третя частина — 5 хв. Ходьба в колоні по одному, повільний біг, ходьба з зупинками за сигналом учителя. Підсумки уроку¹.

¹ Про шиккування учнів, повідомлення змісту уроку та його підсумків у наступних планах уроків не пишеться. Однак ці організаційні моменти обов'язкові для кожного уроку.

Завдання додому. Потренуватися вдома швидко переодягатись у спортивну форму, складати одяг.

Урок 2

Завдання. 1. Удосконалювати навички учнів шикуватися в одну шеренгу та в колону по одному. 2. Навчити учнів нескладних вихідних положень та загальноорозвиваючих вправ. 3. Ознайомити з правильним виконанням бігу на швидкість. 4. Повторити гру «Совонька».

Перша частина — 15 хв. Перехід на майданчик. Розказати учням, який стрій називається колоною і який — шеренгою. Повідомити, що для шикуння в шеренгу слід знати і виконувати такі правила: 1) стати в стрій за зростом; 2) дотримувати правильної проміжки (не торкатись один одного); 3) вирівнятись по носках (перший час — по лінії); 4) прийняти правильну основну стійку.

Виконати кілька разів шикуння в одну шеренгу та в колону по одному в грі «Швидко шикуйсь!» Для цього учнів поділити на дві команди. За сигналом учителя учні виходять із строю і вільно рухаються по майданчику. За другим сигналом швидко шикуються, дотримуючи названих вище основних правил. Учитель відзначає успіхи і недоліки команд та окремих учнів.

Ходьба в колоні по одному, біг з прискоренням та уповільненням. Перешикування для виконання загальноорозвиваючих вправ (у коло, в колону по 2 або 3).

Друга частина — 25 хв. Виконання вихідних положень: основна стійка, стійка ноги нарізно, руки на пояс, руки до плечей.

Виконання загальноорозвиваючих вправ.

1) Вихідне положення (далі скрізь — в. п.) — ноги нарізно. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз. Повторити 4—5 раз;

2) в. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил вліво; 2 — вихідне положення; 3 — нахил вправо; 4 — в. п. Повторити 5—6 раз;

3) в. п. — основна стійка (далі скрізь — о. с.) — руки до плечей. 1 — звести лікті вперед; 2 — відвести в сторони — назад. Повторити 6 раз;

4) в. п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — присісти, руки вперед; 3—4 в. п. Повторити 4—5 раз;

5) в. п. — о. с. 1—2 підняти руки вгору, глибоко вдихнути; 3—4 опустити руки, видихнути. Повторити 4 рази. Біг на швидкість на відстань 15—20 м парами, трійками. Повторити 2—3 рази. Під час бігу звертати увагу на правильну постановку ніг, тримання тулуба, голови, на рухи рук.

Гра «Совонька». Дати завдання більш точно наслідувати рухи лісових мешканців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в колоні по одному в чергуванні з повільним бігом.

Завдання додому. Виконувати загальноорозвиваючі вправи (назвати загальноорозвиваючі вправи, що вивчались на уроці).

Урок 3

Завдання. 1. Навчити шикуватися в колону по два, три, чотири за раніше розставленими орієнтирами; розмикатися на витягнуті руки вперед, у сторони. 2. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. 3. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 4. Вивчити гру «Жовтенята».

Перша частина — 13 хв. Організований вихід на майданчик. Ходьба, спокійний біг, біг на носках (звертати увагу на правильне дихання). Шикуння в колону по три (чотири) за орієнтирами, завчасно поставленими малими предметами або помітками на майданчику. Розмикання на витягнуті руки.

Друга частина — 27 хв. Розповісти учням про корисний вплив ранкової гімнастики на фізичний розвиток та стан здоров'я. Ознайомити з основними правилами виконання ранкової гімнастики (відповідний одяг і взуття, провітрювання приміщення, послідовність і темп виконання вправ, водні процедури).

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики. До комплексу включаються вправи, що вивчались на минулому уроці, і дві нові.

1) Ходьба на місці з високим підніманням стегон та енергійними рухами рук. Звертати увагу на глибоке дихання через ніс. Виконується 20 сек;

2) в. п. — ноги нарізно. 1 — руки в сторони; 2 — руки вниз. Повторити 4—5 раз;

3) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил вліво; 2 — в. п.; 3 — нахил вправо; 4 — в. п. Повторити 5—6 разів;

4) в. п.— руки до плечей. 1 — звести лікті вперед; 2 — відвести в сторони — назад. Повторити 6 раз;

5) в. п.— ноги нарізно. 1—2 — присісти, руки вперед; 3—4 — в. п. Повторити 4—5 раз;

6) в. п.— руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Повторити 10—12 раз. Після стрибків ходьба на місці;

7) в. п.— о. с. 1—2 — підняти руки вгору, глибоко вдихнути; 3—4 — опустити руки, видихнути. Повторити 3—4 рази.

Звернути увагу учнів на запам'ятовування черговості вправ у комплексі.

Біг на швидкість на відстань до 20 м групами по 4—6 чол. Повторити біг 2—3 рази.

Вивчити гру «Жовтенята». Перед початком гри вивчити слова, які супроводять гру. Звертати увагу на дотримання правил гри.

Третя частина — 5 хв. Ходьба, ходьба «скрадаючись». Нагадати послідовність вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, знати черговість вправ.

Урок 4

Завдання. 1. Навчити виконувати команди: «Шикуйсь!», «Кроком — руш!», «Розійдись!» 2. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики з уроку 3. 3. Удосконаливати техніку бігу з прискоренням на відстань до 30 м. 4. Удосконаливати навички гри в «Жовтенят».

Перша частина — 18 хв. Вихід строем на майданчик. Перевірка зовнішнього вигляду учнів.

Нагадати учням, який стрій називається шеренгою і який — колоною. Навчити виконувати команди «В одну шеренгу (колону по одному) — шикуйсь!», «Розійдись!», «Кроком — руш!» Домагатись чіткого і швидкого виконання команд.

Ходьба в колоні по одному з дотриманням правильної постави, повільний біг, перешикування в колону по три (чотири) за раніше розставленими орієнтирами.

Перевірити, як учні знають черговість вправ у комп-

лексі ранкової гімнастики. Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. Звернути увагу на дотримання учнями правильної постави під час виконання вправ та узгодження дихання з рухами.

Друга частина — 22 хв. Біг з прискоренням на відстань до 30 м група по 4—6 чол. Повторити 2—3 рази. Звернути увагу на правильне дихання, положення тулуба, рухи ніг та рук.

Доручити учням організувати і проводити самостійно гру «Жовтенята». Одного учня вчитель призначає керівником.

Третя частина — 5 хв. Повторити виконання команд «В одну шеренгу (колону по одному) — шикуйсь!», «Кроком — руш!», «Розійдись!» Ходьба з зупинками за сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 5

Завдання. 1. Ознайомити учнів з поворотами наліво, направо переступанням. 2. Навчити метати на дальність. 3. Удосконаливати техніку бігу на швидкість. 4. Вивчити гру «М'яч — сусідові».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском, два великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Вихід строем на майданчик. Виконання команд «В одну шеренгу ставай!», «Розійдись!», «Кроком — руш!» Гра «Совонька».

Друга частина — 25 хв. Показати правильне метання тенісного м'яча на дальність: метати з положення стоячи обличчям у напрямку метання (під час замаху кисть з м'ячем повинна бути над плечем, рука не дуже зігнута в лікті, лікоть виставлений вперед. З цього положення енергійний кидок).

Метають одночасно 5 учнів. Виконують підряд по 3 кидки. Потім метає друга група і т. д. Повторюють 2—3 рази.

Шиккування в колону по одному. Ходьба на носках, біг з прискоренням.

Біг наввипередки на відстань 20 м групами по 5—7 учнів. Біг переможців у групах оцінити відмінними оцінками.

Розповісти про зміст та правила гри «М'яч — сусідові». Якщо в класі учнів багато, поділити клас на дві групи; гра проводиться одночасно в обох групах. Під час гри звертати увагу на раціональні прийоми передачі м'яча.

Третя частина — 5 хв. Повторення поворотів на місці наліво, направо переступанням. Ходьба з глибоким диханням і рухами рук.

Завдання додому. Виконувати повороти наліво, направо переступанням, дотримуючись правильної постави.

Урок 6

Завдання. 1. Удосконалювати навички учнів у виконанні елементів строю (шикування, рівняння, повороти на місці). 2. Навчити стрибати у висоту з одного кроку. 3. Удосконалювати техніку метання м'яча на дальність. 4. Повторити ігри «М'яч — сусідові» та «Жовтенята».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском, мотузок (для стрибків у висоту), два великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Організований вихід на майданчик. Шикування в одну шеренгу, в колону по одному за командою вчителя, рівняння, повороти на місці переступанням наліво, направо.

Ходьба в колоні, чергування ходьби з бігом, ходьба на носках та з високим підніманням стегон, просування вперед стрибками на обох ногах. Перешікування в коло, взявши за руки. З вихідного положення руки до плечей колові рухи руками вперед та назад; нахили вліво та вправо (руки на пояс); присідання та напівприсідання.

Друга частина — 25 хв. Показати техніку виконання стрибків у висоту з одного кроку поштовхом однієї ноги з м'яким приземленням на обидві ноги. Стрибки у висоту учні виконують потоком. Звертати увагу на правильність відштовхування і приземлення. Роблять по 4—6 стрибків.

Метання учні виконують групами по 5 чол. по три кидки підряд. Звертати увагу на енергійний замах і кидок. Повторити 2—3 рази.

Якщо розміри майданчика достатні, ігри «М'яч — су-

сидові» та «Жовтенята» проводити одночасно, розділивши учнів класу на дві групи. Гру «М'яч — сусідові» ускладнити збільшенням відстані між учнями, що стоять у колі.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з глибоким диханням і рухами рук.

Завдання додому. Метати малі м'ячі на дальність.

Урок 7

Завдання. 1. Ознайомити учнів з виконанням команд «Струнко!», «Вільно!» 2. Удосконалювати техніку виконання стрибків у висоту з одного-двох кроків. 3. Удосконалювати техніку виконання метань на дальність. 4. Вивчити гру «Квац, дай руки!».

Інвентар: мотузок (для стрибків у висоту), 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 17 хв. Виконання команд «В одну шеренгу — шикуйсь!», «Рівняйсь!» (по лінії).

Показати виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Під час виконання учнями команди «Струнко!» домагатися, щоб вони прибирали основну стійку і переносили вагу тіла більше на носки. Виконуючи команду «Вільно!», діти повинні вміти переносити вагу тіла з однієї ноги на другу. Для цього одна нога легко згинається в коліні. Команду «Струнко!» виконувати без напруження.

Гра «Совонька». Наслідувати стрибки та рухи руками так, щоб вони були підготовчими вправами до метань та стрибків у висоту.

Друга частина — 23 хв. Стрибки у висоту один-два рази з одного кроку. Показ техніки виконання стрибків у висоту з двох кроків. Виконання учнями стрибків з двох кроків. Учні виконують стрибки потоком 4—5 раз. Звернути увагу на енергійність відштовхування та правильне згинання ніг під час польоту над мотузком (планкою).

Метання проводити групами по 5 чол. Учні роблять по 3 кидки підряд. Звертати увагу на вихідне положення, замах, швидкість і напрямок руху руки під час кидка. Пояснити й показати на прикладах окремих учнів залежність між напрямком кидка і дальністю польоту м'яча.

Розповісти про зміст і правила гри «Квач, дай руки». Звернути увагу дітей на те, щоб вони йшли на виручку один одному: подавати руки тому, кого може наздогнати «квач». Спершу «квача» призначає вчитель, і починається гра. Якщо в процесі гри «квач» довго не може нікого наздогнати, то призначається інший.

Третя частина — 5 хв. Виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Ходьба з дотриманням правильної постави, ходьба в положенні руки на пояс, у сторони.

Завдання додому. Виконувати команди «Струнко!», «Вільно!», повороти переступанням наліво, направо і в цей час стежити за правильною поставою.

Урок 8

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання команд «Струнко!», «Вільно!», шиккування в одну шеренгу та колону. 2. Навчити стрибати у висоту з трьох кроків та з короткого розбігу. 3. Удосконалювати техніку метання на дальність. 4. Сприяти розвитку спритності та швидкості у грі «Квач, дай руки».

Інвентар: мотузок (для стрибків у висоту), 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 15 хв. Виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!» Звернути увагу на швидкість шиккування, положення тіла під час виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Ходьба в колоні по одному, повільний біг, ходьба на носках. Перешиккування в колону по три за раніше розставленими направляючими. Розмикання на витягнуті руки.

Виконання загальнорозвиваючих вправ.

1) В. п.—о, с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз. Повторити 4—5 раз. Перший раз учні виконують вправу за словом і показом учителя, а наступні рази — тільки за словом учителя;

2) в. п.—ноги нарізно. 1 — нахил вперед, пальцями рук торкнутись землі; 2 — випрямитись. Нахилившись вперед, ноги не згинати в колінах. Повторити 6—7 раз;

3) в. п.—стійка ноги нарізно. 1 — упор присівши; 2 — в. п. Під час виконання упору присівши голову тримати прямо, дивитись уперед. Повторити вправу 5—6 раз;

4) в. п.—о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в сторони долонями вперед; 3 — руки вперед; 4 — руки вниз. Учні

виконують вправу за словом учителя. Домагаться точності положення рук уперед, в сторони. Повторити 6—7 раз;

5) в. п.—о. с.—руки на пояс. Стрибки на місці. Повторити 12—14 раз. Після стрибків ходьба на місці.

Друга частина — 25 хв. Показати техніку виконання стрибків у висоту з трьох кроків поштовхом однієї ноги з приземленням на обидві ноги. Учні виконують по два стрибки з трьох кроків. Показати техніку виконання стрибків у висоту з короткого розбігу (5—6 кроків). Учні виконують по 5 стрибків. Під час виконання стрибків у висоту звернути увагу на повне випрямлення ноги в момент відштовхування та на правильне приземлення.

Метання на дальність учні виконують групами по 5 чол. Звернути увагу на швидкість руху руки. Виконують по 3 кидки підряд. Повторити 3—4 рази.

Гра «Квач, дай руки». Завдання гри: розвивати в учнів швидкість бігу, формувати вміння швидко оцінювати ситуацію, проявляти спритність. Відзначити учнів, які швидко і спритно втікають від «квача», йдуть на допомогу іншим учням, яким загрожує «квач».

Третя частина — 5 хв. Ходьба, повільний біг, ходьба з глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати загальнорозвиваючі вправи, що вивчались на цьому уроці. Назвати ці вправи.

Урок 9

Завдання. 1. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з короткого розбігу. 3. Удосконалювати техніку метання на дальність правою і лівою рукою. 4. Вивчити гру «Гуси-лебеді».

Інвентар: мотузок, 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 18 хв. Виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Ходьба в колоні по одному, перешиккування в колону по три (чотири) за раніше розставленими направляючими. Розмикання на витягнуті руки.

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики (до комплексу включаються вправи нові і такі, що вивчались на попередньому уроці).

1) Ходьба на місці з енергійними рухами ніг і рук та глибоким диханням — 20 сек;

2) в. п.— о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз. Повторити 5—6 раз. Виконують за словом учителя;

3) в. п.— ноги нарізно. 1 — нахил уперед, пальцями торкнутись землі; 2 — випрямитись. Повторити 6—7 раз;

4) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил вліво; 2 — в. п.; 3 — нахил вправо; 4 — в. п. Повторити 5—6 раз;

5) в. п.— стійка ноги нарізно. 1 — упор присівши; 2 — в. п. Повторити 5—6 раз;

6) в. п.— руки до плечей. 1 — звести лікті вперед; 2 — відвести в сторони — назад. Повторити вправу 7—8 раз. Голову тримати прямо;

7) в. п.— о. с. руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах 10—12 раз. Після закінчення стрибків ходьба на місці;

8) в. п.— о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в сторони долонями вперед; 3 — руки вперед; 4 — в. п. На 1—2 глибоко вдихнути, на 3—4 — видихнути. Повторити 5—6 раз.

Звернути увагу учнів на запам'ятовування черговості вправ у комплексі.

Друга частина — 22 хв. Стрибки у висоту з короткого розбігу учні виконують потоком. Звернути увагу на правильний розбіг і енергійність відштовхування. Виконують по 6—7 стрибків.

Учні метають на дальність правою і лівою рукою. Виконують кожною рукою по три кидки підряд. Повторюють 4—5 раз.

Розмітити майданчик, розповісти про зміст та правила гри «Гуси-лебеді». Навчити учнів слів, що супроводжують гру. Призначити «вовка» і розпочати гру.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з дотриманням правильної постави.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики. Знати черговість вправ у комплексі.

Урок 10

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики з уроку 9. 2. Виконати метання на дальність на результат. 3. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з короткого розбігу. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в іграх «Гуси-лебеді» та «Квач, дай руки».

Інвентар: мотузок, 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 15 хв. Рівняння, повороти на місці наліво, направо. Ходьба, ходьба на носках, на зовнішній стороні ступні, повільний біг. Перешиккування в колону по три (чотири) за раніше розставленими направляючими, розмикання.

Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Учні називають черговість вправ. Звертати увагу на правильність виконання вправ, на глибоке дихання.

Друга частина — 25 хв. Показати на майданчику відмітки нормативів з метання м'яча на оцінку «5», «4», «3». Виконати підготовчу вправу до метання: імітація метального руху. Потім учні виконують по одному пробному кидку, після цього по три залікові кидки підряд правою (сильною) рукою. Оцінюється результат кращого з трьох залікових кидків.

Стрибати в висоту з розбігу з поступовим підвищенням рівня мотузка. Пояснити учням, що висота стрибка залежить від сили і напрямку відштовхування, згинання ніг під час пролітання над мотузком. Стрибають потоком, кожний учень 6—7 раз. Щоб запобігти травматизму, учитель стежить за тим, щоб наступний учень стрибав тоді, коли попередній вийде з ями.

В іграх «Гуси-лебеді» та «Квач, дай руки» заохочувати учнів до прояву спритності і швидкості дій. Показати прийоми швидкої зміни напрямку бігу, поворотів, зупинок.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з глибоким диханням. Відзначити учнів, які добре метали на дальність.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Завдання. 1. Удосконаливати техніку стрибків у висоту з розбігу. 2. Удосконаливати техніку бігу на швидкість. 3. Вивчити гру «Горобці».

Інвентар: мотузок для стрибків у висоту, 23, 25, 27 паличок або камінців для гри «Горобці».

Перша частина — 15 хв. Рівняння, виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Ходьба з дотриманням правильної постави, з різноманітною постановкою ступень, повільний біг. Гра «Гуси-лебеді» має підготувати учнів до стрибків у висоту та бігу на швидкість.

Друга частина — 25 хв. Стрибки у висоту з розбігу з поступовим підніманням мотузка. Учні стрибають потоком. Учителю звертає увагу на повне відштовхування і м'яке приземлення. Якщо в класі учнів багато, його можна поділити на дві групи: групу дівчаток і групу хлопчиків. Одна група займається стрибками у висоту під керівництвом учителя, а друга заходжується коло рухливої гри, яку раніше вивчали. Потім групи міняються ролями. Кожний учень виконує по 6—7 стрибків.

Біг на швидкість проводити на відстань 30 м групами по 6—8 чол. (окремо дівчатка і хлопчики). Кожна група бере старт за звуковим («Руш!») і зоровим (відмашка прапорцем) сигналом учителя. Звертати увагу на правильність рухів ніг і рук, на тримання тулуба, а також на те, щоб учні бігли по прямій лінії від старту до фінішу.

Відповідно розмістити майданчик і розповісти про зміст та правила гри «Горобці». Поділити учнів на дві команди можна так: учні перешиковуються з колони по одному в колону по два за раніше розставленими направляючими. Кожна колона стає командою.

Звернути увагу учнів на потребу строго дотримувати правил гри. Команді, гравці якої порушують правила, зараховується програш незалежно від кількості перенесених «комах».

В кінці гри оголосити команду-переможця.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в колоні по одному з глибоким диханням, повільний біг, ходьба з зупинками за сигналом учителя.

Завдання додому. Повторити виконання строевих команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» та поворотів на місці наліво, направо.

Завдання. 1. Виконати на результат стрибки у висоту з розбігу. 2. Удосконаливати техніку бігу на швидкість. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в грі «Горобці».

Інвентар: мотузок для стрибків у висоту, палички або камінці для гри «Горобці».

Перша частина — 12 хв. Виконання строевих вправ, ходьба в чергуванні з бігом, стрибки на двох ногах з просуванням уперед, ходьба з різною постановкою ступнів (на носках, на зовнішній і внутрішній стороні ступнів), поступове піднімання на носки і опускання на всю ступню. Гра «Гуси-лебеді».

Друга частина — 30 хв. Пояснити учням умови виконання стрибків у висоту на результат: напочатку висота мотузка 40 см, а далі його піднімають щоразу на 5 см. До наступної висоти учень допускається тоді, коли подолає попередню. На подолання кожної висоти учневі даються три спроби.

Клас поділити на групу дівчаток і групу хлопчиків. Одна група виконує стрибки у висоту з розбігу, друга проводить рухливу гру. Коли всі учні першої групи виконають стрибки, групи міняються ролями. Рухливу гру слід підібрати таку, яка б не стомила учнів перед виконанням стрибків. Цій вимозі відповідає гра «Совонька».

Біг на швидкість на відстань 30 м провести у вигляді змагань групами по 6—8 чол. Повторити двічі.

Перед початком гри з'ясувати, як учні засвоїли правила (до другого сигналу «горобці» не мають права заходити на «поле»; «горобці» не можуть одночасно переносити з «поля» в «гніздо» більше однієї «комахи»; команда, що порушила правила, програє). Звертати увагу учнів на потребу швидких і спритних дій. Відзначити кращих гравців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з дотриманням правильної постави. Відзначити учнів, які добре стрибали у висоту.

Завдання додому. Виконувати вправи для зміцнення м'язів ступні: піднімання на носки і опускання на всю ступню, ходьба з різною постановкою ступень.

Урок 13

Завдання. 1. Навчити стрибків у довжину з 2—3 кроків розбігу. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Вивчити гру «Вовк у канаві».

Перша частина — 12 хв. Ходьба широким вільним кроком, чергування ходьби з бігом, стрибки на обох ногах з просуванням уперед. Поділ учнів на дві команди. Гра «Горобці».

Друга частина — 30 хв. Показати техніку виконання стрибків у довжину з 2 і 3 кроків розбігу. Учні в розімкненій шерензі по 8—10 чол. виконують два кроки розбігу, відштовхування (не в повну силу) і приземлення. Повторюють двічі. Потім виконують по 2 стрибки з 3 кроків розбігу. Звертати увагу на ритм кроків розбігу і правильне приземлення. Після цього виконують стрибки в повну силу в яму з піском.

Урок ущільниться, якщо учні стрибатимуть групами по 4—5 чол. з довгого боку ями. Повторюють стрибки 4—5 раз.

Біг на швидкість на 30 м. Звернути увагу на прискорення та на прямолінійність бігу. Дистанцію 30 м учні пробігають двічі.

Розмістити майданчик і розповісти про зміст та правила гри «Вовк у канаві». Підкреслити, що в грі учні повинні перестрибувати «канаву» способом, який вивчили на цьому уроці. Призначити «вовка» і розпочати гру.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з дотриманням правильної постави і глибоким диханням.

Завдання додому. Стрибати на місці, відштовхуючись однією ногою, з м'яким приземленням на обидві ноги.

Урок 14

Завдання. 1. Навчити стрибати в довжину з 5—6 кроків розбігу. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Сприяти розвитку спритності в грі «М'яч — сусідові».

Інвентар: два волейбольні або великі гумові м'ячі.

Перша частина — 12 хв. Стройові вправи, ходьба в чергуванні з бігом, ходьба з постановкою ступень на

зовнішню і внутрішню сторони, на носки. Гра «Вовк у канаві».

Друга частина — 30 хв. Показати техніку виконання стрибків у довжину з 5—6 кроків розбігу. Учні в розімкненій шерензі групами по 8—10 чоловік двічі повторюють виконання 5—6 кроків розбігу, стрибка в півсили і приземлення. Після цього потоком виконують стрибки в яму з піском у повну силу. Звертати увагу на правильне прискорення розбігу, укорочення останнього кроку розбігу і на м'яке приземлення. Опрацьовувати окремо розбіг з тими учнями, які його не опанували. Учні виконують по 4—5 стрибків.

Біг на швидкість на відстань 30 м провести у вигляді змагань. Відзначити учнів, які правильно і швидко бігали.

Перед початком гри «М'яч — сусідові» провести опитування учнів з правил гри. Якщо в класі учнів багато, поділити його на дві групи. Гра проводиться одночасно в двох групах. Гру ускладнювати збільшенням відстані між гравцями.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням.

Завдання додому. Опрацьовувати 5—6 кроків розбігу, вміти розраховувати довжину кроків так, щоб наступати на брусок (контрольну лінію) для відштовхування.

Урок 15

Завдання. 1. Виконати на оцінку біг на 30 м. 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в іграх «М'яч — сусідові», «Горобці».

Інвентар: секундоміри, два великі м'ячі, 21 чи 23 палички (камінці).

Перша частина — 12 хв. Рівняння, виконання команд «Струнко!», «Вільно!» Ходьба, ходьба на носках, біг з прискоренням. Гра «Квач, дай руки».

Друга частина — 30 хв. Біг на швидкість на відстань 30 м учні виконують групами по 4—5 чол., окремо дівчатка і хлопчики. Старт учитель подає голосом «Руш!» На фініші вчитель кожному учневі говорить час, за який він пробіг дистанцію. Учень цей час повинен запам'ята-

ти. Коли всі учні пробіжать дистанцію, вишикуватись в одну шеренгу. Учитель за журналом називає прізвища, учні проказують свій час, він виставляє оцінки, враховуючи як швидкість бігу, так і правильність.

Стрибки в довжину з розбігу потоком. Звертати увагу на правильний розбіг і енергійність відштовхування. Учні стрибають по 3—4 рази.

Гру «М'яч — сусідові» провести в двох групах. Ці групи стають командами в грі «Горобці». Звертати увагу на швидкість, на прояв спритності, кмітливості.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з глибоким диханням, повільний біг з розслабленням м'язів, вправи на увагу (один сплеск у долоні — зупинитись; два сплески — продовжувати ходьбу).

Завдання додому. Кидати й ловити великий м'яч.

Урок 16

Завдання. 1. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в іграх «М'яч — сусідові», «Квац, дай руки».

Інвентар: два великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Виконання стройових вправ, ходьба, повільний біг, перешиккування в колону по три (чотири) за раніше розставленими направляючими. Розмикання на витягнуті руки.

Розучування нового комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) Ходьба на місці з глибоким диханням — 20 сек;

2) в. п.— стійка ноги нарізно. 1 — піднятись на носки, руки вгору; 2 — опуститися на всю ступню, руки вниз. Повторити 4—5 раз;

3) в. п.— о. с. руки в сторони. 1 — стискуючи кисті в кулак, з напруженням зігнути руки; 2 — в. п. Повторити 6—8 раз;

4) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — повернути тулуб вправо, праву руку в сторону; 2 — в. п. 3 — повернути тулуб вліво, ліву руку в сторону; 4 — в. п. Повторити 5—6 разів;

5) в. п.— стійка ноги нарізно. 1 — нахил вперед,

пальцями рук доторкнутись до землі; 2 — випрямитись. Повторити 5 раз;

6) в. п.— о. с. 1 — відвести праву ногу в сторону, руки в сторони; 2 — в. п. 3 — відвести ліву ногу в сторону, руки в сторону; 4 — в. п. Повторити 5—6 раз;

7) в. п.— о. с. руки на пояс. 1 — стрибок ноги нарізно; 2 — стрибок ноги разом. Повторити 6—8 раз. Після закінчення стрибків ходьба на місці;

8) в. п.— о. с. 1—2 — руки в сторони, долонями вперед; 3—4 — в. п. На 1—2 — глибоко вдихнути; 3—4 — видихнути. Повторити 4—5 раз.

Звернути увагу учнів на запам'ятовування черговості вправ у комплексі. Назвати вправи відповідно до їх черговості в комплексі.

Друга частина — 25 хв. Під час виконання стрибків у довжину з розбігу не можна ставати на брусок (контрольну лінію). На ямі з піском показати учням позначки відстані, що відповідають оцінкам «5», «4», «3», дівчаткам — з лівої сторони ями і хлопчикам — з правої. Учні виконують по 4 стрибки.

Ігри «М'яч — сусідові» та «Квац, дай руки» провести за тими самими умовами, що і на попередньому уроці.

Третя частина — 5 хв. Ходьба широким вільним кроком. Назвати разом з учнями вправи комплексу ранкової гімнастики відповідно до їх черговості.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 17

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. 2. Виконати на оцінку стрибки в довжину з розбігу. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в іграх «М'яч — сусідові» та «Горобці».

Інвентар: два великі м'ячі, палички або камінці для гри «Горобці».

Перша частина — 15 хв. Рівняння, повороти на місці наліво, направо, ходьба, повільний біг, ходьба на носках. Перешиккування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки. Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики з уроку 16.

Друга частина — 27 хв. Показати відстані, позначені

лініями, на оцінки «5», «4», «3» для хлопчиків і дівчаток. Стрибки в довжину з розбігу; спершу виконують хлопчики. Перший стрибок пробний, потім три залікові. За ними стрибки виконують дівчатка.

Оцінку ставити по кращому показнику з трьох залікових спроб. Враховувати також правильність виконання стрибка.

Призначити старших і дати учням завдання організувати і самостійно провести ігри «М'яч — сусідові» і «Горобці».

Третя частина — 3 хв. Ходьба вільним широким кроком з глибоким диханням. Відзначити учнів, які добре виконали стрибки в довжину.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики, знати черговість вправ.

Урок 18

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових вправ. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Сприяти розвитку спритності, швидкості, стрибучості в іграх (ігри за вибором дітей).

Інвентар: два великі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Рівняння, виконання команд «Струнко!», «Вільно!», повороти на місці наліво, направо. Ходьба в чергуванні з бігом, прискорення групами по 4—6 чол.

Друга частина — 30 хв. Біг по два учні наввипередки на 30 м. Другий раз пробігають дистанцію в інших парах.

Поділити клас на дві групи. Дати завдання учням кожної групи самим вибрати гру, яка вивчалась протягом чверті, організувати і провести її.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з глибоким диханням. Підсумки роботи за чверть.

Завдання додому. Під час канікул щоденно виконувати ранкову гімнастику.

II чверть (14 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати навички шиккування, перешикування, виконання стройових команд, що вивчались у I чверті.

2. Удосконалювати навички правильної ходьби, бігу, пози стояння; сприяти формуванню правильної постави.

3. Навчити більш складних за характером загально-розвиваючих вправ та вихідних положень.

4. Формувати навички зберігання стійкого положення тіла при зменшеній площі опори, пересування по ній, подолання перешкод (вправи на гімнастичній лаві та ін.).

5. Навчити лазіння (в положенні упору стоячи на колінах) по гімнастичній лаві, встановленій під кутом 20°.

6. Навчити лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз однойменним і різнойменним способами та лазіння вбік приставними кроками; ознайомити з перелізанням через перешкоди висотою до 70 см.

7. Навчити метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну цілі правою і лівою рукою.

8. Вивчити три комплекси вправ ранкової гімнастики.

9. У процесі виконання фізичних вправ та ігор сприяти розвитку спритності та уміння чітко керувати своїми діями.

10. Навчити рухливих ігор «Два морози», «М'яч об стіну», «М'яч середньому!», «Заборонений рух», «По похилій дощці». Повторити ігри, що вивчались у I чверті.

Навчальні нормативи

1. Рівновага (лава, колода висотою 60 см). В. п. — о. с. Два кроки вперед, руки в сторони, поворот наліво (руки в сторони) — два приставні кроки вправо — поворот направо — пройти вперед, переступити через набивний м'яч — зіскок.

2. Акробатичні вправи: в. п. — о. с. Упор присівши, перекач назад, перекачом уперед — групування сидячи.

3. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом.

4. Метання у вертикальну ціль на точність.

Урок 19

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями і змістом уроків фізичної культури в 2 чверті. 2. Навчити метання малого м'яча в горизонтальну ціль. 3. Навчити вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. 4. Сприяти розвитку спритності в грі «М'яч — сусідові».

Інвентар: 15 малих м'ячів, два великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Виконання стройових команд. Пояснити завдання і зміст уроків фізичної культури в II чверті. Ознайомити з гімнастичним залом та правилами поведінки в ньому, показати постійне місце шикування.

Ходьба, біг з високим підніманням ніг, ходьба на носках. Перешикування в колону по три (чотири), розмикування на витягнуті руки.

Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, який було дано як домашнє завдання на час канікул (урок 17 за I чверть). За викликом учителя один учень називає чергову вправу, а потім усі виконують її. Відзначити учнів, які добре знають комплекс вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 27 хв. Всіх учнів посадити на гімнастичні лави. Показати метання малого м'яча в горизонтальну ціль — позначений лініями «рів» шириною 70—100 см — з відстані 2—3—4 м. Учні метають групами по 5 чол. За розпорядженням учителя група встає з лави, шикується в розімкнену шеренгу по лінії, накресленій паралельно «рову», на відстані 2—3 м від нього. Кожний учень одержує по три м'ячі і виконує метання правою (сильнішою) рукою. Після метань учні збирають м'ячі і кладуть на місця, звідки будуть метати наступні учні. Другу серію метань учні виконують лівою рукою, третю — правою, четверту — лівою. В третій і четвертій серії метань відстань можна збільшити до 4 м.

Вправи на гімнастичній лаві. Спершу всі учні проходять потоком по лаві на дистанції витягнутих рук з дотриманням правильної постави. Потім ходьба в положенні руки вперед, руки в сторони. Звертати увагу на правильне положення рук і дотримання постави.

Гру «М'яч — сусідові» провести в двох групах. Збільшити відстань між гравцями, що утворюють коло. Гру повторити 3—4 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням.

Завдання додому. Ходьба по прямій лінії з різним положенням рук (руки вперед, в сторони).

Урок 20

Завдання. 1. Вивчити вправи з малим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку виконання вправ з рівноваги на гімнастичній стінці. 3. Удосконалювати техніку метання в горизонтальну ціль. 4. Вивчити гру «Два морози».

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових вправ, ходьба на місці під рахунок учителя, ходьба в чергуванні з бігом. Гра «Совонька».

Друга частина — 32 хв. Показати вправи з малим м'ячем, потім учні виконують їх у розімкненій шерензі. Підкинути м'яч до рівня голови, потім вище і зловити обома руками; перекидати м'яч з однієї руки в другу; вдарити м'ячем об підлогу і зловити після відскоку. Кожну вправу повторити 8—10 раз.

Вправи на гімнастичній лаві: ходьба по лаві в положенні руки вперед, руки в сторони, переступити через набивний м'яч, м'який зіскок на зігнуті ноги. (Якщо учнів у класі багато, виконувати вправу на двох-трьох лавках). Повторити вправу 3—4 рази.

Метання малого м'яча в горизонтальну ціль, як і на попередньому уроці. Метати правою і лівою рукою з відстані 3—4 м. Поставити оцінки кільком учням за метання в ціль.

Перед початком гри «Два морози» позначити «будиночки» гравців і вивчити слова, що супроводять гру. Проведення гри. Заохочувати до виручання («розморозжування») товаришів по команді.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з повторенням слів із гри «Два морози».

Завдання додому. Виконувати вправи з малими м'ячами.

Урок 21

Завдання. 1. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з малим м'ячем. 3. Удосконалювати техніку виконання вправ з рівноваги на гімнастичній лаві. 4. Сприяти розвитку спритності та швидкості учнів у грі «Два морози».

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 15 хв. Ходьба, повільний біг, ходьба на носках, ходьба з постановкою ступні на зовнішню і внутрішню сторони. Перешикунання в колону по три (чотири).

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) ходьба на місці з енергійними рухами ніг і рук та глибоким диханням — 20 сек;

2) в. п.— о. с. 1 — крок лівої ноги в сторону, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — крок правої ноги в сторону, руки в сторони; 4 — в. п. Повторити 4—5 раз.

3) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— повернути тулуб направо; 2— в. п.; 3— повернути тулуб наліво; 3— в. п. Повторити 6—7 раз;

4) в. п.— стійка ноги нарізно, ліва рука вперед, права зігнута в лікті, кисті в кулак. Виконання — енергійна зміна положень рук («бокс»). Повторити 10—12 раз;

5) в. п.— упор стоячи на колінах. 1—2— опускаючи голову, вигнути спину (спина кругла вгору); 3—4— в. п. Повторити 6—7 раз;

6) в. п.— упор стоячи на колінах. 1—2— піднімаючи голову, прогнути спину (спина кругла вниз); 3—4— в. п. Повторити 6—7 раз;

7) в. п.— о. с. 1—2— упор присівши; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

8) в. п.— стійка ноги нарізно. 1—2— руки на пояс, глибоко вдихнути; 3—4— руки вниз, видихнути. Повторити 4—5 раз.

Друга частина — 27 хв. Виконання вправ з малим м'ячем, що вивчалися на попередньому уроці. Збільшити висоту підкидання м'яча. Кожну вправу повторити 10—12 раз. Відзначити учнів, які добре виконували вправи з м'ячем, виставити їм оцінки.

Виконання вправи на гімнастичній лаві. Включити до вправи, що вивчалась на попередньому уроці, ходьбу приставними кроками вбік. Звертати увагу на чіткість виконання вправи, дотримання правильної постави, рівного тримання рук (особливо кистей) при положеннях рук вперед, рук в сторони. Повторити вправу 3—4 рази.

Гра «Два морози». Спрямовувати учнів на прояв кмітливості, спритності, швидкості. Відзначити за ходом гри успішні дії гравців. «Морозів» призначити з-поміж учнів, які добре грають.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному з високим підніманням стегон та енергійними рухами рук, вправи на увагу (за певними сигналами вчителя зупинитись, продовжувати ходьбу).

З а в д а н н я д о д о м у. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 22

З а в д а н н я. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики з уроку 21. 2. Навчити лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом. 3. Удосконалювати техніку виконання вправ з рівноваги на гімнастичній лаві. 4. Вивчити гру «М'яч середньому!»

Інвентар: три волейбольні м'ячі, два набивні м'ячі.

Перша частина — 12 хв. Ходьба в колоні по одному (два) в чергуванні з бігом, ходьба на носках, на зовнішньому краї ступні. Перешикунання в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки.

Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, який вивчали на попередньому уроці. Звернути увагу на запам'ятовування учнями черговості вправ у комплексі.

Друга частина — 30 хв. Показати техніку лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом: підняти угору до останньої рейки і спуститись вниз. Звернути увагу учнів на дотримання правил безпеки. Виконують лазіння одночасно по кілька чоловік, відповідно до кількості прогонів гімнастичної стінки. Повторити вправу 3—4 рази.

Виконання вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. До вправи включити повороти наліво, направо. Побудувати вправу так: два кроки вперед, руки в сторони — повернутись наліво (руки в сторони) — два приставні кроки вправо — повернутись направо — пройти вперед і переступити через набивний м'яч — зіскок. Виконувати потоком. Звертати увагу на правильну поставу і впевненість рухів. Повторити вправу 3—4 рази.

Розучування гри «М'яч — середньому!» Пояснити зміст і правила гри, поділити клас на три команди, призначити в кожній команді середнього. Звертати увагу на кидання і ловіння м'яча. Гру повторити 4—5 раз.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному, ди- хальні вправи.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 23

Завдання. 1. Виконати на оцінку вправу з рівно- ваги на гімнастичній лаві. 2. Удосконалювати техніку лазіння по гімнастичній стінці. 3. Удосконалювати на- вички кидання і ловіння м'яча в грі «М'яч — серед- ньому!».

Інвентар: два набивні і три волейбольні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Ходьба в чергуванні з бігом та зупинками за сигналом учителя, ходьба під рахунок учителя, під колективний рахунок учнів. Гра «Совонька».

Друга частина — 32 хв. Виконання на оцінку вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. В. п.— основна стійка. Два кроки вперед руки в сторони — поворот наліво (ру- ки в сторони) — два приставні кроки вправо — поворот направо — пройти вперед, переступити через набивний м'яч — зіскок. Спершу учні виконують по дві тренуваль- ні спроби. Третю спробу виконують на оцінку. Звертати увагу на чіткість і впевненість рухів.

Вправи на лазіння по гімнастичній стінці. Показати техніку лазіння різнойменним способом. Учні виконують лазіння вгору і вниз різнойменним способом. Виконують лазіння одночасно кілька учнів, відповідно до кількості прогонів гімнастичної стінки. Повторити вправу 3—4 рази.

Гра «М'яч — середньому!» Створити три команди. Збільшити порівняно з попереднім уроком відстань між гравцем, що стоїть у середині кола, і тими, що утворюють коло (збільшити коло). Звертати увагу на формування правильних прийомів кидання і ловіння м'яча. Гру по- вторити 4 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кро- ком із збереженням правильної постави, ходьба з зупин- ками на рахунок «чотири».

Завдання додому. Виконувати вправи з малим або великим м'ячем (підкинути і зловити обома руками, вдарити об землю і зловити після відскоку).

Урок 24

Завдання. 1. Навчити танцювальних вправ. 2. На- вчити вправ із скакалками. 3. Удосконалювати техніку лазіння по гімнастичній стінці. 4. Вивчити гру «Заборонений рух».

Інвентар: короткі скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 15 хв. Ходьба під рахунок учителя, ходьба з плесканням у долоні. Показати виконання тан- цювальних кроків на носках і кроків з підскоками. Учні виконують у шерензі названі кроки — 2 хв.

Перешиккування в колону по три, розмикання на ви- тягнуті руки. Учні в шеренгах по три беруться за руки і утворюють кола.

Виконання танцювальних кроків на носках і кроків з підскоками в колах по три, взявшись за руки — 2—3 хв.

Друга частина — 25 хв. Учні залишаються в розімкне- ній колоні по три. Роздати скакалки. Виконують вправу за показом і словом учителя: обертання скакалки збоку (скакалка почергово в правій, лівій руці), потім те ж у поєднанні з стрибками на місці в ритмі обертання ска- калки. Чергувати обертання скакалки збоку з обертан- ням скакалки в поєднанні з стрибками на обох ногах. Виконувати підряд не більше 10—12 стрибків.

Вправи на гімнастичній стінці: лазіння вгору різно- йменним способом, два приставні кроки вправо, два при- ставні кроки вліво, злізання вниз різнойменним спосо- бом. Звертати увагу на узгодженість і впевненість рухів. Повторити вправу 3 рази.

Вивчення гри «Заборонений рух». Пояснити зміст і правила гри. В грі застосовувати рухи, загальнорозви- ваючі вправи, що вивчались на уроках. Призначати ве- дучими учнів, які не зробили помилок: не зробили забо- роненого руху.

Третя частина — 5 хв. Ходьба під рахунок, танцюваль- ні кроки на носках і кроки з підскоками, ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати танцювальні кроки, включивши їх до комплексу вправ ранкової гім- настики.

Урок 25

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання танцювальних кроків. 2. Навчити стрибків через коротку скакалку. 3. Виконати на оцінку лазіння по гімнастичній стінці. 4. Сприяти розвиткові уваги та рухової пам'яті у грі «Заборонений рух».

Інвентар: короткі скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Ходьба в чергуванні з бігом, ходьба на носках з плесканням у долоні. Танцювальні кроки на носках та кроки з підскоками (звертати увагу на правильність постановки ступні і тримання тулуба).

Друга частина — 32 хв. Перешикування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки. Роздача скакалок. Повторити вправи з скакалками з уроку 6. Показ техніки стрибків через скакалку. Виконання стрибків через скакалку, що обертається. Дозволити учням 4—5 хв самостійно виконувати вправи з скакалками, допомагати тим, хто ще не опанував вправи.

Усі учні сідають на гімнастичні лави. Групами (відповідно до прольотів стінки) виконують лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом (2 тренувальні спроби). Звертати увагу учнів на недоліки, за які знижується оцінка. Третю, залікову спробу, учні виконують по одному. Учитель виставляє оцінки в журнал.

Гру «Заборонений рух» ускладнити прискоренням темпу виконання рухів і частішою зміною заборонених рухів. Відзначити учнів, які були уважними і не робили помилок.

Третя частина — 3 хв. Ходьба під рахунок з дотриманням правильної постави і глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати стрибки через коротку скакалку.

Урок 26

Завдання. 1. Навчити метання м'яча у вертикальну ціль. 2. Удосконалювати техніку стрибків через скакалку. 3. Виконати на гімнастичній стінці вправи, що розвивають м'язи тулуба, рук, ніг. 4. Сприяти розвитку уваги, рухової винахідливості та рухової пам'яті у грі «Заборонений рух».

Інвентар: щит для метання в ціль, 6 малих м'ячів, скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Ходьба під рахунок, ходьба з плесканням у долоні, танцювальні кроки з підскоками. Повільний біг, стрибки на обох ногах з просуванням уперед. Перешиковування з шеренги в коло, взявшись за руки. Виконання вправ.

1) В. п.—руки в сторони. 1—стискуючи кисті в кулак, з напруженням зігнути руки; 2—в. п. Повторити 6—7 раз;

2) в. п.—стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—нахил вправо; 2—в. п.; 3—нахил вліво; 4—в. п. Повторити 5—6 раз;

3) в. п.—о. с. 1—2 присісти, руки вперед; 3—4 в. п. Повторити 4—5 раз.

Друга частина — 32 хв. Поділити клас на дві групи. Одна група під керівництвом учителя виконує метання в ціль, учні другої групи самостійно виконують стрибки через скакалку.

Метання м'яча в ціль (щит розміром 1×1 м) з відстані 4 м (хлопчики) і 3 м (дівчатка) правою і лівою рукою, по 3 м'ячі підряд кожною. Повторити 2—3 рази. Після цього групи міняються ролями.

На гімнастичній стінці учні, відповідно до кількості прогонів, виконують групами такі вправи:

1. Стоячи біля стінки, хват за рейку на рівні пояса, ноги впритул до стінки — прогинання тулуба; 5—6 раз. Темп повільний.

2. Стоячи на першій рейці, хват за рейку на рівні плечей, — повороти тулуба в сторону, руку в сторону; 4—5 раз.

3. Вис спиною до стінки (3—5 сек); 2 рази.

4. Стоячи обличчям до стінки, хват за рейку на рівні плечей, прилягання грудьми до стінки, піднімаючи голову і підтягуючи живіт; 5—6 раз.

Гра «Заборонений рух». Стежити за уважністю гравців, а також за руховою винахідливістю ведучого.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням, ходьба з плесканням у долоні.

Завдання додому. Виконувати вправи з скакалкою.

Урок 27

Завдання. 1. Удосконалювати техніку метання у вертикальну ціль. 2. Удосконалювати техніку виконання вправ із скакалкою. 3. Навчити перелізати через перешкоду. 4. Навчити гри «По похилій дошці».

Інвентар: 6 тенісних м'ячів, щит для метання в ціль.

Перша частина — 12 хв. Стройові вправи, танцювальні кроки, ходьба в чергуванні з бігом. Виконання вправ 1, 2, 3, 4 на гімнастичній стінці з уроку 26.

Друга частина — 28 хв. Метання в ціль та виконання вправи з скакалкою одночасно, поділивши клас на дві групи. Вправу з скакалкою ускладнити — стрибки через скакалку, що обертається, з просуванням уперед.

Перелізання через перешкоду (гімнастичний кінь, козел) висотою 70 см. Після показу вчителем, учні виконують вправу потоком. Забезпечити дотримання безпеки. Повторити 3—4 рази.

Розказати про зміст і правила гри «По похилій дошці». Утворити дві (якщо учнів у класі багато — три) команди і розпочати гру. Вимагати від учнів дотримання правил гри. Гру провести 2—3 рази.

Третя частина — 5 хв. Ходьба широким вільним кроком, ходьба з піснею.

Завдання додому. Повторити танцювальні вправи та ходьбу з піснею.

Урок 28

Завдання. 1. Навчити акробатичних вправ. 2. Удосконалювати навички перелізання через перешкоду. 3. Удосконалювати техніку метання в ціль. 4. Удосконалювати навички лазіння в гри «По похилій дошці».

Інвентар: 6 тенісних м'ячів, щит для метання в ціль.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових вправ, ходьба в чергуванні з вивченими танцювальними кроками, повільний біг, ходьба з рухами рук уперед, у сторони, вгору; підскоки на обох ногах з просуванням уперед.

Друга частина — 30 хв. Навчання акробатичних вправ: групування сидячи; з упору присівши перекач назад і перекачом уперед — групування сидячи. Після показу одночасно по 2—3 учні виконують вправу, кожний на окремій гімнастичній маті. Всі інші учні сидять на ла-

вах. Звертати увагу на правильне групування під час перекачів. Повторити вправу 3—4 рази.

Вправа на перелізання через перешкоду висотою до 80 см. Звертати увагу на швидкість і впевненість дій.

Метання в ціль з відстані 4 м для дівчаток і 6 м для хлопчиків. Повторити 2—3 рази.

Гра «По похилій дошці». Звертати увагу на правильність прийомів лазіння.

Третя частина — 5 хв. Ходьба під рахунок, ходьба з виконанням пісні. Поставити оцінки кільком учням за ходьбу з піснею.

Завдання додому. Виконувати акробатичні вправи, що вивчались на уроці.

Урок 29

Завдання. 1. Виконати на оцінку метання м'яча у вертикальну ціль. 2. Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. 3. Удосконалювати навички кидання і ловіння м'яча в гри «М'яч середньому!»

Інвентар: шість тенісних м'ячів, щит три великі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», повороти на місці. Ходьба, повільний біг, ходьба в напівприсіді, ходьба з рухами рук уперед, у сторони, вгору. Поставити оцінки кільком учням за виконання стройових вправ.

Друга частина — 32 хв. Метання в ціль, дівчатка виконують з відстані 4 м, хлопчики — з 6 м. Першу серію метань (по три кидки правою і лівою рукою) виконують як тренувальну. Друга спроба — залікова. Оцінювати кількість попадань і правильність виконання метань.

Виконання групування в присіді та лежачи на спині; з упору присівши перекач назад і перекачом уперед — групування сидячи. Звертати увагу на збереження напрямку руху під час перекачів. Повторити вправу 3—4 рази.

Поділити клас на три команди і провести гру «М'яч середньому!»

Третя частина — 3 хв. Ходьба із збереженням правильної постави, ходьба з виконанням пісні.

Завдання додому. Виконувати акробатичні вправи.

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. 2. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба, ніг, рук вправами на гімнастичній лаві. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в іграх «Два морози» та «Вовк у каналі».

Перша частина — 10 хв. Ходьба із збереженням правильної постави, повільний біг. Перешикування з шеренги в коло, взявшись за руки. Виконання вправ.

1) В. п.— о. с. 1—2—3— пружинні нахили вперед; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

2) в. п.— групування в присіді. 1—2— піднімаючись в основну стійку, руки дугами в сторони — вгору; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

3) в. п.— упор сидячи на підлозі. 1—2—3—4— згинання і розгинання ступень. Повторити 3—4 рази;

4) в. п.— о. с. 1—2—3— стрибки на двох ногах; 4— стрибком поворот кругом (на 90°). Повторити 3—4 рази. Після закінчення стрибків ходьба на місці.

Друга частина — 32 хв. Виконувати: з упору присівши переكات назад і переكاتом уперед групування сидячи — встати, зійти з мати. Звертати увагу на чіткість і завершеність рухів. Повторити вправу 3—4 рази.

Виконання вправ на гімнастичній стінці. Кожну вправу виконують групами відповідно до кількості прогонів.

1. Стоячи біля стінки, хват за рейку на рівні пояса — прогинання тулуба; 6—8 раз.

2. Стоячи на першій рейці, ноги нарізно, хват за рейку на рівні плечей — згинання і розгинання ніг; 5—6 раз.

3. У висі спиною до стінки почергове згинання та випростування ніг; 5—6 раз.

4. Стоячи на першій рейці, хват за рейку на рівні плечей — повороти тулуба в сторону, руки в сторону; 7—8 раз.

5. Вис спиною до стінки (3—5 сек); двічі.

Рухливі ігри «Два морози» та «Вовк у каналі». Звертати увагу на прояв спритності, швидкості, кмітливості.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з глибоким диханням, зупинки за сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати переكاتи назад і вперед.

Завдання. 1. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Виконати на оцінку акробатичні вправи. 3. Удосконалювати навички кидання і ловіння м'яча в грі «М'яч — середньому!»

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових вправ, ходьба під рахунок учителя, танцювальні кроки з підскоками, повільний біг, ходьба з виконанням пісні.

Друга частина — 32 хв. Перешикування в колону по три (чотири). Розучування нового комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2— руки в сторони, прогнутись; 3—4 в. п. Повторити 6—8 раз;

2) в. п.— о. с. 1—2—3— пружинні нахили вперед; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

3) в. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед. 1— підняти праву ногу і носком ноги торкнутись кисті лівої руки; 2— в. п.; 3— те саме лівою ногою; 4— в. п. Повторити 3—4 рази;

4) в. п.— групування в присіді. 1—2— піднімаючись в основну стійку, руки дугами в сторони вгору. 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

5) в. п.— упор сидячи на підлозі. 1—2—3—4— згинання і розгинання ступень.

6) в. п.— о. с. 1—2—3— стрибки на обох ногах; 4— стрибком поворот кругом (на 90°). Повторити 3 рази. Після закінчення стрибків ходьба на місці;

7) в. п.— стійка ноги нарізно. 1—2— руки в сторони, прогнутись глибоко вдихнути; 3—4— руки вниз, нахилити голову вперед, видихнути. Повторити 3—4 рази.

Виконання на оцінку навчального нормативу з акробатики: в. п.— о. с. Упор присівши, групування — переكات назад, переكاتом уперед — групування сидячи. Один раз учні виконують як тренувальну спробу. Другий — спроба залікова.

Гра «М'яч — середньому!» Збільшити відстань між середнім і гравцями.

Третя частина — 5 хв. Ходьба із збереженням правильної постави. Разом з учнями назвати черговість виконання вправ у комплексі ранкової гімнастики.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 32

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички лазіння в грі «По похилій дощі». 3. Провести рухливі ігри за вибором учнів.

Перша частина — 12 хв. Виконання стройових вправ, що вивчались у I і II чвертях. Ходьба в чергуванні з бігом, ходьба з різною постановкою ступнів (на носках, на зовнішній стороні ступні). Перешикування в колону по три (чотири). Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики уроку 31.

Друга частина — 25 хв. Поділити клас на дві команди. Гра «По похилій дощі». Провести інші рухливі ігри за вибором учнів. Учні самостійно організують і проводять ігри.

Третя частина — 8 хв. Шиккування, ходьба з піснею. Підсумки роботи за чверть. Зачитати учням оцінки. Звернути увагу окремих учнів на потребу подолання деяких недоліків фізичного виховання.

Завдання додому. Під час канікул щоденно виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

III чверть (20 уроків)

Завдання. 1. Ознайомити учнів з основними правилами користування лижами, вимогами до одягу, взуття, правилами безпеки.

2. Навчити шикуватися в колону по одному з лижами в руках, переносити лижі, кріпити лижі до взуття.

3. Навчити пересуватися ступаючим кроком без палиць і з палицями та повертатися на місці переступанням навколо п'яток.

4. Навчити пересуватися ковзним кроком без палиць і з палицями спускатися з невеликих схилів та підійматися на них.

5. Навчити стрибати в довжину з місця.

6. Удосконалювати техніку виконання вправ з рівноваги, ускладнюючи їх зміною вихідних положень, рухами рук, переступанням через предмети.

7. Удосконалювати техніку вправ на лазіння.

8. Формувати навички учнів з правильного бігу, стрибків, кидання і ловіння, дій у рухливих іграх.

9. Сприяти розвитку спритності та швидкості рухів у процесі виконання вправ та рухливих ігор.

10. Вивчити два комплекси вправ ранкової гімнастики.

11. Навчити ігор «Стрибунчики-горобчики», «Відгадай по голосу», «До обруча», «Кіт і мишка» та «Хто швидше?» на лижах.

Навчальні нормативи

1. Техніка пересування на лижах вивченими способами.

2. Рівновага (гімнастична лава): в. п.— основна стійка. 4—5 кроків уперед, руки в сторони, переступити через мотузку, м'яч (висота до 15 см); 3—4 кроки боком (приставними кроками), руки вперед, напівприсід і зіскок з м'яким приземленням.

3. Стрибки у довжину з місця. Хлопчики: 140 см—120 см—100 см; дівчатка: 125 см—110 см—90 см.

Урок 33

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями і змістом уроків фізичної культури в III чверті. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з малим м'ячем. 3. Вивчити гру «Стрибунчики-горобчики».

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 15 хв. Розповісти про завдання і зміст уроків фізичної культури в III чверті. Повідомити, що з наступного уроку починається лижна підготовка. Ознайомити з тим, як правильно одягатися (легко і тепло) на уроки з лижної підготовки, як одержувати і здавати лижі. Звернути увагу на дотримання вимог щодо місця ходьби на лижах, недопускання переохолодження тіла, правильного дихання.

Ходьба в чергуванні з танцювальними кроками, повільний біг. Ходьба з рухами рук вперед, у сторони, вгору.

Друга частина — 25 хв. Вправи з малим м'ячем: удати м'ячем об підлогу правою і лівою рукою і ловити

його обома руками (однією); підкидати м'яч угору і ловити його після додаткових рухів (сплеск у долоні, повороти, присідання), перекидати м'ячі один одному і ловити їх.

Розповіді про зміст і правила гри «Стрибунчики-горобчики». Призначити «ворону» і розпочати гру. Заохочувати сміливі і стрімкі дії «горобчиків».

Третя частина — 5 хв. Ходьба широким вільним кроком із збереженням правильної постави і глибоким диханням. Нагадати, як підготуватись до наступного уроку з лижної підготовки (мати теплий костюм, шкарпетки, рукавиці, шапочку). Якщо в школі немає лиж відповідного розміру, учні приносять свої лижі з дому.

Завдання додому. Підготувати все необхідне для наступного уроку.

Урок 34

Завдання. 1. Показати учням, як вибрати лижі й палки, підігнати кріплення до взуття. 2. Навчити шикуватися в колону по одному з лижами в руках, переносити лижі. 3. Навчити кріпити лижі до взуття. 4. Навчити повертатися на місці переступанням навколо п'яток та пересуватися ступаючим кроком без палиць.

Місце проведення: майданчик¹.

Інвентар: лижі за кількістю учнів².

Перша частина — 15 хв. Вихід до місця зберігання лиж. Розказати про правила вибору лиж відповідно до зросту. Вибір учнями лиж (з допомогою вчителя). Підгонка кріплень до взуття. Шиккування в колону по одному з лижами в руках. Перехід до місця занять. Після виходу з приміщення лижі нести під рукою.

Друга частина — 22 хв. Прикріплення лиж до взуття. Учитель показує поворот на місці переступанням навколо п'яток. Учні виконують повороти вліво, вправо. Далі показує, як пересуватися ступаючим кроком. Учні пересуваються по замкнутій лижній ступаючим кроком, виконують повороти переступанням навколо п'яток. Звертає увагу учнів на правильне положення тулуба (трохи нахилений вперед), згинання ніг і рухи рук.

¹ Повторюється в усіх наступних уроках з лижної підготовки.

² Те ж саме

Темп пересування дітей регулювати залежно від температури повітря.

Закінчують ходьбу на лижах за розпорядженням учителя. Лижі знімають, очищають від снігу, скріплюють.

Третя частина — 8 хв. Перенесення лиж до місця зберігання. Здача лиж.

Завдання додому. Пересуватися ступаючим кроком та робити повороти переступанням навколо п'яток.

Урок 35

Завдання. 1. Удосконалювати навички шиккування з лижами в руках, перенесення лиж, прикріплення їх до взуття. 2. Навчати ковзного кроку без палиць. 3. Удосконалювати техніку поворотів переступанням навколо п'яток.

Перша частина — 10 хв. Після дзвоника учні збираються біля місця видачі лиж, шикуються в колону по одному. Учитель має звернути увагу на одяг та взуття учнів. Видача лиж (без палиць). Перехід до місця занять.

Друга частина — 28 хв. Прикріплення лиж до взуття. Показати ковзний крок: трохи нахилити тулуб уперед і зігнути ноги в колінах; одну ногу, наприклад, ліву, висунути вперед, не «відриваючи» лижі від снігу і перенести на неї вагу тіла, а правою ногою відштовхнутися в той час, коли закінчиться висування вперед лівої ноги. Цей цикл повторюється з почерговою зміною рухів ніг. Руки трохи згинаються в ліктях і вільно рухаються вперед та назад. Учні виконують ходьбу на лижах ковзним кроком по замкнутій лижні. Звертати увагу на узгодженість рухів ніг і рук та перенесення ваги тіла на лижу, що ковзає вперед. Після виконання завдань зняти лижі, очистити їх від снігу і скріпити.

Третя частина — 7 хв. Перенесення лиж до місця зберігання. Здача лиж.

Завдання додому. Виконувати ковзний крок без палок.

Урок 36

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання ковзного кроку без палиць. 2. Удосконалювати техніку виконання поворотів переступанням навколо п'яток.

Перша частина — 10 хв. Після дзвоника учні шикуються в колону по одному біля місця зберігання лиж. Видача лиж. Перехід до місця занять.

Друга частина — 28 хв. Виконання команди «На лижі — ставай!» Показати ковзний крок без палиць і підкреслити основні вимоги до його виконання. Ковзний крок без палиць учні виконують на лижні. В ході уроку давати учням індивідуальні вказівки щодо удосконалення техніки виконання ковзних кроків. Поступово нарощувати темп пересування. Стежити, щоб учні дихали через ніс. За розпорядженням учителя закінчити ходьбу на лижах, зняти лижі, очистити від снігу і скріпити.

Третя частина — 7 хв. Прихід до місця зберігання лиж. Задача лиж.

Завдання додому. Виконувати ковзний крок без палиць.

Урок 37

Завдання. 1. Навчити виконувати розпорядження: «Лижі до ноги!», «Лижі в руку!», «Лижі під руку!» 2. Удосконалювати техніку ковзання на одній лижі та рухи рук під час пересування ковзним кроком без палиць. 3. Формувати вміння швидко пересуватись на лижах.

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж. Виконання розпоряджень «Лижі до ноги!», «Лижі в руки!», «Лижі під руку!» Перехід у колоні по одному до місця занять.

Друга частина — 30 хв. Виконання команди «На лижі — ставай!» Виконання на місці в стійці лижника рухів руками, як під час ходьби з палицями в узгодженні з пружинячими рухами ніг. Поставити завдання учням виконувати такі рухи руками під час ходьби по лижні, збільшувати кроки (шлях ковзання на одній лижі). Ходьба ковзним кроком по лижні. У ході занять відзначити учнів, які добре виконують завдання. Подавати індивідуальну допомогу учням. Певні відрізки лижні проходити в швидкому темпі.

Закінчення ходьби на лижах за розпорядженням учителя. Зняти, очистити і скріпити лижі.

Третя частина — 7 хв. Прихід до місця зберігання лиж. Задача лиж.

Завдання додому. Виконувати ковзний крок, збільшувати кроки.

Урок 38

Завдання. 1. Навчити поперемінно відштовхуватися палицями. 2. Навчати ковзного кроку з поперемінним відштовхуванням палицями. 3. Навчити скріплювати лижі з палицями.

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж з палицями. Перехід до місця занять.

Друга частина — 30 хв. Учні шикуються в шеренгу, беруть палиці в руки, лижі кладуть на сніг біля правої ноги носками вперед. Беруть у кожную руку палицю за середину кільцями назад. Рухи руками з палицями, як під час ходьби на лижах.

Навчити правильно тримати палиці (кисть просувати в петлю знизу). Прикріпити лижі, правильно взяти палиці. Ходьба по навчальній лижні ковзним кроком з поперемінним відштовхуванням палицями. Звертати увагу на енергійне відштовхування палицею в кінцевій фазі. Дати завдання проходити певні відрізки лижні в швидкому темпі. Закінчити заняття. Показати, як скріплювати лижі з палицями. Учні скріплюють лижі з палицями.

Третя частина — 7 хв. Як і на попередньому уроці.

Завдання додому. Виконувати ковзний крок з поперемінним відштовхуванням палицями.

Урок 39

Завдання. 1. Навчити збільшувати довжину ковзних кроків. 2. Удосконалювати техніку поперемінного відштовхування палицями.

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж з палицями. Перехід до місця занять.

Друга частина — 30 хв. За командою вчителя діти прикріплюють до взуття лижі, беруть палиці. Перевірити правильність тримання палиць. Один раз діти проходять коло по лижні в повільному темпі, звертають увагу на узгодження рухів ніг і рук. Потім, для збільшення дов-

жини кроків, дати завдання проходити певний відрізок лижні за 5—6 кроків. При цьому звертати увагу на відштовхування палицями і перенесення ваги тіла на лижу, що висувається вперед. Змінювати темп пересування.

Закінчення ходьби на лижах. Зняти і очистити лижі, скріпити лижі з палицями.

Третя частина — 7 хв. Прихід до місця зберігання лиж. Здати лижі. Поставити оцінки кільком учням за виконання ковзних кроків з поперемінним відштовхуванням палицями.

Завдання додому. Виконувати ковзний крок з поперемінним відштовхуванням палицями, прогулянки на лижах.

Урок 40

Завдання. 1. Ознайомити з одночасним відштовхуванням палицями. 2. Удосконалювати техніку ковзного кроку з поперемінним відштовхуванням палицями.

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж з палицями. Перехід до місця занять.

Друга частина — 32 хв. Учні стають на лижі, беруть палиці. Показати одночасне відштовхування палицями. Учні 3—4 рази виконують одночасне відштовхування з місця і просуваються безкроковим ходом уперед. Поєднати ковзний крок з одночасним відштовхуванням палицями. Дати завдання рівні ділянки лижні проходити ковзним кроком з поперемінним відштовхуванням, спуски (невеликі) — безкроковим ходом з одночасним відштовхуванням палицями, підйоми — ступаючим кроком. Звертати увагу на правильну зміну способів пересування.

Шиккування в одну шеренгу на лижах. Знімання, очищення і скріплення лиж за вказівкою вчителя.

Третя частина — 5 хв. Прихід до місця збереження лиж. Здати лижі.

Завдання додому. Пересуватися на лижах способами, що вивчались на цьому уроці.

Урок 41

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання ковзного кроку з поперемінним відштовхуванням палицями. 2. Удосконалювати техніку одночасного відштовху-

вання палицями. 3. Навчити гри «Хто швидше?» на лижах.

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж. Повідомити, що на наступному уроці учні виконуватимуть на оцінку вивчені способи пересування на лижах. Перехід до місця занять.

Друга частина — 32 хв. Учні пересуваються по замкнутій лижні і окремі ділянки її проходять певним способом, як на уроці 40. Учитель дає учням індивідуальні вказівки щодо усунення недоліків пересування на лижах (20 хв).

Гру «Хто швидше?» провести на невеликому схилі. Якщо схилу немає, то на рівному місці. Клас поділити на дві команди, в кожній по однаковій кількості хлопчиків і дівчаток. Показати учням лінії старту і фінішу. Відстань до 40 м. Спершу гру провести 2—3 рази як змагання команд. Потім можна провести її як індивідуальне змагання. Після закінчення гри всі учні проходять одне коло в повільному темпі. Закінчення ходьби на лижах. Зняти, очистити і скріпити лижі.

Третя частина — 5 хв. Перенесення і здача лиж.

Завдання додому. Прогулянки на лижах із застосуванням вивчених способів пересування.

Урок 42

Завдання. 1. Виконати на оцінку вивчені способи пересування на лижах. 2. Сприяти розвитку швидкості пересування на лижах у грі «Хто швидше?»

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж. Вимоги щодо правильного виконання вивчених способів пересування. Перехід до місця занять з лижами на плечі.

Друга частина — 32 хв. Спершу учні проходять 2—3 кола навчальною лижнею, опрацьовуючи ковзний крок з поперемінними поштовхами палицями. Потім проходять одне коло: певні ділянки лижні способами, що вивчались (як на уроці 40). Після цього учні в середньому темпі на оцінку пересуваються вивченими способами. Учням, яким поставлено оцінки, можна дозволити зійти з лижні і спускатися зі схилу. Учні, які виконують ходьбу на лижах гірше, ніж на «4», виконуватимуть завдання на наступному уроці.

Провести гру «Хто швидше?» Після гри повільна

ходьба на лижах — одне коло. Зняти, очистити і скріпити лижі.

Третя частина — 5 хв. Перенесення і здача лиж. Завдання додому. Прогулянка на лижах.

Урок 43

Завдання. 1. Виконати на оцінку вивчені способи пересування на лижах (для учнів, які не дістали оцінки на минулому уроці). 2. Сприяти розвитку швидкості пересування на лижах у грі «Хто швидше?»

Перша частина — 8 хв. Одержання лиж. Перехід до місця занятя.

Друга частина — 30 хв. Пересування по навчальній лижній вивченими способами. Учням, які не дістали оцінки, вчитель дає завдання пройти відрізки лижні певним способом. Оцінити виконання завдання.

Гра «Хто швидше?» Проведення гри як особистих змагань; визначити переможця серед хлопчиків і серед дівчаток.

Третя частина — 7 хв. Перенесення і здача лиж. Підсумки вивчення розділу «Лижна підготовка». Нагадати, що наступний урок проводитиметься в гімнастичному залі.

Урок 44

Завдання. 1. Повторити виконання стройових вправ. 2. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 3. Навчити вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. 4. Удосконалювати навички гри в «Стрибунчиків-горобчиків».

Перша частина — 15 хв. Повторити правила шиккування. Виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» та поворотів на місці вправо, вліво.

Ходьба, повільний біг, перешикування в колону по три (чотири); розмикання на витягнуті руки.

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2—руки в сторони, прогнутись; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

2) в. п.— о. с. 1—4— повороти голови вправо та вліво. Повторити 5—6 раз;

3) в. п.— о. с., руки в сторони. 1— стискуючи пальці в кулак, з напруженням зігнути руки; 2— в. п. Повторити 7—8 раз;

4) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил вправо, 2— в. п.; 3— нахил вліво; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

5) в. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—2— нахил уперед і руками дістати носки ніг; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

6) в. п.— о. с. 1—2— присісти, руки вперед; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

7) в. п.— стійка ноги нарізно. 1—2—руки вгору, глибоко вдихнути; 3—4— опустити руки, видихнути.

Друга частина — 27 хв. Виконання вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. В. п.— о. с. 4—5 кроків уперед, руки в сторони — переступити через набивний м'яч — поворот направо — 3—4 приставні кроки вліво — поворот наліво, руки вперед — напівприсід і зіскок з м'яким приземленням. Одночасно виконують 2—3 учні на 2—3 лавах. Повторити вправу 3—4 рази.

Нагадати учням зміст гри «Стрибунчики-горобчики» (гру вивчали на 1-му уроці цієї чверті). Призначити «ворону» і розпочати гру. Спрямувати учнів на прояв спритності і винахідливості.

Третя частина — 3 хв. Ходьба із збереженням постави і глибоким диханням, танцювальні кроки з підскоками.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 45

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Навчити стрибати в довжину з місця. 3. Удосконалювати навички виконання вправи з рівноваги. 4. Удосконалювати навички лазіння в грі «По похилій дошці».

Перша частина — 12 хв. Виконання стройових вправ. Ходьба в чергуванні з танцювальними кроками. Перешикування в колону по три (чотири). Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики з уроку 44. Звернути увагу на запам'ятовування учнями черговості вправ.

Друга частина — 30 хв. Стрибки в довжину з місця виконувати на гімнастичних матах. Показати техніку ви-

конання стрибка. Щоб збільшити щільність уроку, клас поділити на кілька груп. У кожній групі учні виконують стрибки потоком, по 4—5 стрибків.

Удосконалювати виконання вправи з рівноваги, що вивчалась на попередньому уроці. Звернути увагу на чіткість і впевненість рухів. Повторити тричі.

Гра «По похилій дощці». Повторити 2—3 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з глибоким диханням, ходьба з піснею.

Завдання додому. Щоранку виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 46

Завдання. 1. Сприяти розвитку сили м'язів ніг, тулуба, рук під час виконання вправ на гімнастичній стінці. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця. 4. Сприяти розвитку спритності та швидкості в грі «М'яч — середньому!»

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Ходьба в колоні по одному із збереженням правильної постави, повільний біг, ходьба з високим підніманням стегон, стрибки на обох ногах з просуванням уперед.

Вправи на гімнастичній стінці. Одночасно виконують кілька учнів, відповідно кількості прогонів. Почергово всі учні виконують першу вправу, потім другу і т. д.

1) Стоячи біля стінки, хват за рейку на рівні пояса — прогинання тулуба. Повторити 5—6 раз;

2) стоячи на першій рейці, хват за рейку на рівні плечей — повороти тулуба в сторону, руку в сторону. Повторити 6—7 раз;

3) у висі спиною до стінки почергово згинати і підтягувати ноги до грудей. Повторити 3—5 раз;

4) стоячи обличчям до стінки, хват за рейку на рівні плечей, — прилягання грудьми до стінки, піднімаючи голову і підтягуючи живіт. Повторити 6—7 раз.

Друга частина — 27 хв. Виконання вправи з рівноваги на гімнастичній лаві (з уроку 44). Звернути увагу на виразність і завершеність рухів. Повторити 4 рази.

Під час виконання стрибків у довжину з місця домагатись узгодження між відштовхуванням ногами і рухом

рук уперед — угору. Вчити м'якого приземлення. Учні виконують по 4—5 стрибків.

Поділити клас на дві (три) команди. Гра «М'яч — середньому!» Змінювати відстань між середніми і гравцями. Повторити 3—4 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба, повільний біг, ходьба з зупинками за сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати стрибки на місці з м'яким приземленням.

Урок 47

Завдання. 1. Перевірити, як учні засвоїли комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги на гімнастичній лаві. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця. 4. Вивчити гру «Відгадай по голосу».

Перша частина — 12 хв. Ходьба в чергуванні з повільним бігом, ходьба з високим підніманням стегон. Перешиккування в колону по три (чотири). Перевірити, як учні знають комплекс вправ ранкової гімнастики (з уроку 44). За викликом учителя учень виходить із строю, називає чергову вправу і виконує її перед строєм (стоячи спиною до строю) з дотриманням усіх вимог. Усі учні також виконують вправу. Потім учитель викликає іншого учня і т. д. Викликаним учитель ставить оцінки. Звернути увагу всіх на те, що треба знати вправи ранкової гімнастики і щоденно виконувати їх.

Друга частина — 30 хв. Виконання вправи з рівноваги. Повідомити учнів, що на наступному уроці вони виконуватимуть вправу на оцінку. Назвати основні вимоги щодо виконання цієї вправи. Повторити вправу тричі.

Під час виконання стрибків у довжину з місця звертати увагу на правильність напрямку відштовхування та виконання руху руками. Стрибки виконують 2—3 групами потоком. Повторити 5—6 раз.

Гра «Відгадай по голосу». Розказати зміст і правила гри. Вивчити слова, що супроводять гру. Призначити ведучого і почати гру.

Третя частина — 3 хв. Ходьба вільним широким кроком з глибоким диханням, ходьба з піснею.

Завдання додому. Дотримуватись усіх вимог щодо виконання ранкової гімнастики.

Урок 48

Завдання. 1. Виконати на оцінку вправу з рівноваги на гімнастичній лаві (навчальний норматив). 2. Удосконалювати техніку виконання стрибків у довжину з місця. 3. Вивчити гру «До обруча». 4. Сприяти розвитку уваги і спостережливості в грі «Відгадай по голосу».

Інвентар: три обручі.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових вправ, ходьба в чергуванні з танцювальними кроками, ходьба з рухами рук, ходьба вліво, вправо приставними кроками. Гра «Совонька».

Друга частина — 30 хв. Вправи з рівноваги на гімнастичній лаві. Перші дві спроби — повторення, третя спроба — залікова. Оцінюючи виконання вправи, пояснити, за що знижено оцінку.

Стрибки в довжину з місця провести в двох-трьох групах потоком. Звернути увагу на напрямок відштовхування і виставлення вперед рук і ніг під час приземлення. Повторити стрибки 5—6 раз.

Розучити гру «До обруча». Розповісти про правила, поділити учнів на команди. Розпочати гру.

Гра «Відгадай по голосу». Відзначити учнів, які виявили уважність і спостережливість.

Третя частина — 5 хв. Ходьба, повільний біг із збереженням правильної постави і глибоким диханням, ритмічна ходьба під рахунок учителя.

Завдання додому. Виконувати стрибки на місці з м'яким приземленням.

Урок 49

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання стрибків у довжину з місця. 2. Сприяти розвитку спритності під час виконання акробатичних вправ. 3. Вивчити гру «Кіт і мишка».

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 12 хв. Повторити стройові вправи, ходьба із збереженням правильної постави, ходьба на носках, на зовнішній і внутрішній стороні ступень. Біг з високим підніманням стегон. Гра «Стрибунчики-горобчики».

Друга частина — 30 хв. Повідомити учнів, що на на-

ступному уроці вони складатимуть навчальний норматив з стрибків у довжину з місця. Показати нормативи на оцінку «5», «4», «3» для дівчаток і для хлопчиків. Виконання стрибків у довжину з місця. Звертати увагу учнів на те, що дальність стрибка залежить від сили відштовхування і правильного напрямку польоту. Повторити стрибки 5—6 раз.

Виконання акробатичних вправ: з упору присівши — переكات назад і переكاتом уперед — групування сидячи. Одночасно виконувати на 2—3 матах. Повторити 4 рази.

Розучування гри «Кіт і мишка». Розповісти про зміст і правила гри. Призначити «кота» і «мишку». Почати гру.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в чергуванні з повільним бігом, дихальні вправи.

Завдання додому. Виконувати переكاتи назад, уперед.

Урок 50

Завдання. 1. Виконати на оцінку стрибки в довжину з місця (навчальний норматив). 2. Удосконалювати навички кидання і ловіння м'ячів в іграх «М'яч — сусідові!», «М'яч — середньому!» 3. Сприяти розвитку уваги і спостережливості у грі «Відгадай по голосу».

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Ходьба, біг з високим підніманням стегон, стрибки на обох ногах з просуванням уперед. Гра «Стрибунчики-горобчики».

Друга частина — 32 хв. Стрибки в довжину з місця. Спершу учні виконують 1—2 стрибки як підготовчі. Потім три спроби (не піряд) залікові. Оцінку ставити за кращий результат. Враховувати також правильність техніки виконання стрибка.

Поділити учнів класу на дві (три) команди і провести ігри «М'яч — середньому!» та «М'яч — сусідові!» Повторити кожну гру двічі.

Гра «Відгадай по голосу» для виховання уваги і спостережливості.

Третя частина — 3 хв. Ритмічна ходьба під рахунок учителя, зупинки за сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати ходьбу з дотриманням правильної постави, ходьбу на носках, зовнішньою і внутрішньою боках ступень.

Урок 51

Завдання. 1. Вивчити новий комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички виконання вправ на лазіння в грі «По похилій дошці». 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості в іграх «Два морози» та «Кіт і мишка».

Перша частина — 15 хв. Виконання стройових вправ, ходьба в чергуванні з бігом, перешикування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки.

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) В. п.— о. с. 1— підняти на носки, руки вгору; 2— в. п. Повторити 6—7 раз;

2) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— повернути тулуб вправо, руки в сторони; 2— в. п.; 3— повернути тулуб вліво, руки в сторони; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

3) в. п.— стійка ноги нарізно, ліва рука вперед, права зігнута в лікті, кисті в кулак. Виконання — енергійна зміна положень рук («бокс»). Повторити 10—12 раз;

4) в. п.— упор стоячи на колінах. 1—2— піднімаючи голову, вигнути спину (спина кругла вгору); 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

5) в. п.— упор стоячи на колінах. 1—2— піднімаючи голову, прогнути спину (спина кругла вниз); 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

6) в. п.— о. с. 1—2— упор присівши; 3— випрямитись, руки через сторони вгору, сплеснути в долоні над головою; 4— в. п. Повторити 6—7 раз;

7) в. п.— о. с., руки на пояс. 1— стрибок ноги нарізно; 2— стрибок ноги разом. Повторити 7—8 раз. Після стрибків ходьба на місці.

8) В. п.— о. с. 1—2— руки через сторони вгору, глибоко вдихнути; 3—4— розслаблено руки вниз, схрестити перед грудьми, опустити голову, видихнути. Повторити 4—5 раз.

Друга частина — 25 хв. Проведення гри «По похилій дошці». Поділити учнів класу на дві (три) команди. Поставити гімнастичні лави похило під кутом 20° до гімнастичної стінки. Пояснити учням, що виграє команда, яка швидше виконає лазіння і при цьому не порушить правил гри. Гру повторити 3—4 рази. Підсумки гри.

В іграх «Два морози» та «Кіт і мишка» звертати ува-

гу на спритність та швидкість рухів учнів. Поставити оцінки кільком учням, які добре діяли в іграх.

Третя частина — 5 хв. Ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням. Назвати черговість вправ у комплексі ранкової гімнастики.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 52

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Провести рухливі ігри за вибором учнів. 3. Підвести підсумки роботи за III чверть.

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Повторити вивчені стройові вправи і поставити оцінки кільком учням. Перешикування в колону по три (чотири). Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. За викликом учителя учні називають чергову вправу, потім цю вправу виконують класом.

Друга частина — 25 хв. Рухливі ігри учні самі вибирають, самі організовують і проводять. Порадити учням для організації кожної гри обрати старшого. Відзначити організаторські здібності учнів.

Третя частина — 5 хв. Підсумки роботи за III чверть. Назвати учнів, які домоглися відмінних успіхів.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, під час канікул кататися на лижах, ковзанах, санчатах доки лежатиме сніговий покрив.

IV чверть (16 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вивчених шиквань і стройових команд.

2. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, поліпшуючи узгодження дихання з виконанням вправ.

3. Формувати правильну поставу.

4. Формувати в учнів уміння виконувати нескладні рухи за словом учителя.

5. Формувати навички правильного бігу, стрибків, метання, готувати учнів до складання навчальних нормативів.

6. Сприяти розвитку спритності і швидкості рухів у процесі виконання вправ та рухливих ігор.

7. Вивчити два комплекси вправ ранкової гімнастики.

8. Навчити ігор: «Ми — веселі діти», «Зайці в городі», «Хто далі кине?», «Влучи в ціль».

Навчальні нормативи

1. Метання малого м'яча. Хлопчики: 22 м — 18 м — 14 м; дівчатка: 14 м — 11 м — 8 м.

2. Стрибки у довжину з розбігу. Хлопчики: 220 см — 190 см — 160 см; дівчатка: 200 см — 170 см — 140 см.

3. Біг на 30 м. Хлопчики: 6,3 сек — 6,8 сек — 7,2 сек; дівчатка: 6,6 сек — 7,1 сек — 7,5 сек.

4. Стрибки у висоту з розбігу. Хлопчики: 75 см — 65 см — 55 см; дівчатка: 70 см — 60 см — 50 см.

Урок 53

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями і змістом уроків фізичної культури в IV чверті. 2. Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 4. Вивчити гру «Ми — веселі діти».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 12 хв. Вихід на майданчик, шиккування в шеренгу. Ознайомити із завданнями і змістом уроків фізичної культури в IV чверті. Сказати, які вимоги ставляться до учнів: на уроки фізкультури приходити в спортивному одязі, виконувати домашні завдання.

Ходьба з високим підніманням стегон, біг з приско-ренням, ходьба з рухами рук уперед, у сторони, стрибки з однієї ноги на другу з просуванням уперед (3—4 хв).

Друга частина — 30 хв. Метання на дальність. Нагадати учням, що метати вони вчилися в I чверті, а тепер удосконалюватимуть виконання цієї вправи. Показати, як правильно метати на дальність. Метають одночасно 5 учнів, виконують підряд по три кидки. Потім метає друга група і т. д. Повторити 2—3 рази.

Стрибки в довжину виконують потоком один раз з 2—3 кроків розбігу, потім стрибки з розбігу — 6—8 кроків. Повторюють 4—5 раз.

Розповісти про зміст і правила гри «Ми — веселі ді-

ти». Призначити ведучого і розпочати гру. Спрямувати учнів на вияв швидкості дій і спритності.

Третя частина — 3 хв. Ходьба із збереженням правильної постави і глибоким диханням, повільний біг. Повідомити учнів, що з наступного року вони повинні після дзвоника збиратись на спортивному майданчику.

Завдання додому. Виконувати метання на дальність.

Урок 54

Завдання. 1. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку метання на дальність. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяти розвитку спритності та швидкості в грі «Ми — веселі діти».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 15 хв. Ходьба, повільний біг, ходьба на носках, перешикування в колону по три (чотири).

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2— повороти тулуба вправо, руки в сторони; 3—4—в. п.; 5—6— поворот тулуба вліво, руки в сторони; 6—7— в. п. Повторити 3—4 рази;

2) в. п. — о. с., руки в сторони. 1— стискуючи пальці в кулак, з напруженням зігнути руки; 2— в. п. Повторити 7—8 раз;

3) в. п. — о. с. 1—2—3— пружні нахили вперед; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

4) в. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. 1— підняти праву ногу і носком ноги торкнутись кисті лівої руки; 2— в. п.; 3— те саме лівою ногою; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

5) в. п. — о. с., руки вгору. 1— упор присівши; 2— в. п. Повторити 5—6 раз;

6) в. п. — о. с., руки на пояс. 1—2—3—4— стрибки на правій нозі; 1—2—3—4— стрибки на лівій нозі. Повторити 2—3 рази.

7) в. п. — стійка ноги нарізно. 1—2— підняти на носки, руки вгору, глибоко вдихнути; 3—4— в. п., видихнути. Повторити 4—5 раз.

Друга частина — 27 хв. Метання тенісного м'яча на дальність провести, як і на попередньому уроці (одночас-

но метають 5 чол., виконують по три кидки). Повторити 3—4 рази. Звертати увагу на правильний напрямок і енергійність кидка.

В стрибках у довжину з розбігу спрямовувати увагу учнів на правильне прискорення розбігу і напрямок відштовхування. Стрибки учні виконують потоком. Повторити 4—5 раз.

Гра «Ми — веселі діти». Показати прийоми швидкої зміни напрямку руху (бігу), виконання обманних дій тощо. В грі учням застосовувати названі прийоми (5—7 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному з глибоким диханням і збереженням правильної постави; повільний біг, ходьба, зупинитись за певним звуковим сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики, знати черговість вправ у комплексі.

Урок 55

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку метання на дальність. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяти розвитку уважності та спритності учнів в іграх «Кіт і мишка» та «Заборонений рух».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 12 хв. Ходьба в колоні по одному в чергуванні з повільним бігом, ходьба на носках. Перешиккування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки. Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики, що вивчались на попередньому уроці. За викликом учителя учень називає чергову вправу комплексу, потім цю вправу виконує весь клас (7—8 хв).

Друга частина — 30 хв. Метання м'яча на дальність. Звертати увагу на результативність кидків. Визначати переможців серед п'яти учнів, які одночасно метають. Усувати індивідуальні недоліки у виконанні метань. Повторити метання 4—5 раз по три кидки підряд.

Стрибки в довжину з розбігу. Удосконалювати техніку розбігу: правильне прискорення розбігу, укорочення останнього кроку. Повторити стрибки 5—6 раз.

В іграх «Кіт і мишка» та «Заборонений рух» активізувати увагу учнів, сприяти розвитку спритності.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з рухами рук вгору та вниз і з глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати новий комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 56

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 2. Вивчити гру «Хто далі кине?», удосконалювати в процесі гри навичку метання на дальність. 3. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Жовтенята».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів або мішечків з піском.

Перша частина — 10 хв. Виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» Опитати кількох учнів про черговість виконання вправ комплексу ранкової гімнастики. Повідомити, що на наступному уроці — складання навчального нормативу з метання на дальність. Ходьба, повільний біг, ходьба з різною постановкою ступень, стрибки на обох ногах, біг з прискоренням (до 8 м), ходьба з рухами рук уперед і назад (одна рука вперед, друга — назад), плесканням у долоні прямими руками спереду, над головою.

Друга частина — 32 хв. Виконання стрибків у довжину з розбігу. Учні індивідуально удосконалюють елементи техніки стрибка. Виконують стрибки потоком, повторюють 5—6 раз.

Вивчення гри «Хто далі кине?» Пояснити зміст і правила гри. Звернути увагу учнів, що успіх команди залежить від правильного метання, що треба метати так, як вивчали на попередніх уроках. Поділити клас на три команди. Почати гру. Можна, щоб кожний учень метав два м'ячі підряд. Повторити гру 3—4 рази. Підбити підсумки гри.

Провести гру «Жовтенята». Спитати учнів, чи не забули вони зміст і правила гри. Учня, який добре знає зміст і правила гри, призначити ведучим.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кроком під рахунок учителя, зупинки за слуховим сигналом.

Завдання додому. Метання на дальність.

Урок 57

Завдання. 1. Виконати на оцінку метання на дальність (складання навчального нормативу). 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 3. Сприяти розвитку швидкості під час бігу в грі «Квац, дай руки».

Інвентар: 15 тенісних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Ходьба в чергуванні з повільним бігом, біг з прискоренням, ходьба з рухами рук уперед і назад (одна рука вперед, друга — назад), колові рухи руками вперед і назад у положенні руки до плечей, стрибки з однієї ноги на другу з просуванням уперед.

Друга частина — 32 хв. Показати відстані на оцінки «5», «4», «3» для хлопчиків і для дівчаток. Метання на дальність перший раз виконують групами по 5 чол., три кидки підряд (пробні кидки). Потім учні по одному виконують три залікові кидки. Оцінюється кращий результат з трьох кидків. Враховувати також правильність виконання металевих рухів (12—15 хв).

Стрибки в довжину з розбігу виконувати як змагання на кращого стрибуну класу серед хлопчиків і дівчаток. Учні почергово (потокком) виконують по одному стрибку. Повторити 4—5 раз. Готувати до складання на наступному уроці навчального нормативу.

Гра «Квац, дай руки». Спрямовувати учнів на правильне виконання прискорень. Стежити за своєчасною зміною «квача», якщо він довго не може «поквачити» іншого. Якщо учнів у класі багато, поділити клас на дві групи (дівчаток і хлопчиків) і проводити гру одночасно в двох групах, відвівши кожній частину майданчика (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному з рухами рук і глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати стрибки на місці з м'яким приземленням.

Урок 58

Завдання. 1. Удосконалювати техніку виконання загальнорозвиваючих вправ за словом учителя. 2. Виконати на оцінку стрибки в довжину з розбігу. 3. Вивчити гру «Влучи в ціль», повторити гру «Ми — веселі діти».

Інвентар: 20 малих м'ячів, 10 цурок із гри «городки».

Перша частина — 15 хв. Шикування в шеренгу за визначений час. Перевірити, чи правильно стоять учні в строю, поставити оцінки кільком учням. Ходьба в колоні по одному, повільний біг, почергові стрибки на правій і лівій нозі з просуванням уперед, перешикування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки.

Виконання загальнорозвиваючих вправ, що раніше вивчались, за словом учителя (без показу вправ): рухи руками, нахили і повороти тулуба, присідання, стрибки на місці. Виконати 4—5 вправ.

Друга частина — 27 хв. Перед виконанням стрибків позначити лініями відстані на оцінки «5», «4», «3». Спершу учні виконують по два пробні, потім три залікові стрибки. Оцінку ставлять за кращий результат і за правильність техніки виконання стрибка (18—20 хв).

Для проведення ігор «Влучи в ціль» та «Ми — веселі діти» поділити клас на дві групи. Одна група під керівництвом учителя проводить гру «Влучи в ціль». Друга група під керівництвом учня, призначеного старшим, грає в «Ми — веселі діти». Через певний час групи міняють ігри (7—8 хв).

Третя частина — 3 хв. Ритмічна ходьба під рахунок учителя, ходьба з плесканням у долоні, глибоке дихання з рухами рук угору (вдих) і вниз (видих).

Завдання додому. У вільний час за місцем проживання організувати рухливі ігри, що вивчались у школі.

Урок 59

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 2. Удосконалювати техніку кидання і ловіння м'яча в іграх «М'яч — середньому!», «М'яч — сусідові!» 3. Вивчити гру «Зайці в городі».

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Ходьба в чергуванні з повільним бігом, ходьба з різною постановкою стоп, біг з прискоренням 6—8 м (повторити двічі), стрибки на обох ногах з просуванням уперед, ходьба з високим підніманням стегон.

Друга частина — 30 хв. Біг на швидкість на відстань 30 м учні виконують групами по 6—8 чол. Звертати ува-

гу на положення тулуба під час бігу, рухи ніг та рук. Повторити пробігання дистанції 2—3 рази.

Поділити учнів класу на команди і провести ігри «М'яч — середньому!» та «М'яч — сусідові!» Поставити оцінки кільком учням за кидання і ловіння м'яча.

Вивчити гру «Зайці в городі»: накреслити кола, розповісти зміст і правила гри. Призначити «сторожа» і розпочати гру. Заохочувати сміливі, спритні дії «зайців».

Третя частина — 5 хв. Ходьба із збереженням правильної постави. Перевірити, спитавши кількох учнів, як вони знають комплекс вправ ранкової гімнастики (домашнє завдання). Поставити цим учням оцінки.

Завдання додому. Провести вивчені в школі рухливі ігри.

Урок 60

Завдання. 1. Удосконалювати навички бігу з прискоренням. 2. Сприяти розвитку спритності у вправах з скакалками. 3. Удосконалювати навички метання в ціль у грі «Влучи в ціль».

Інвентар: 20 малих м'ячів, 10 цурок із гри «городки», 20 коротких скакалок.

Перша частина — 12 хв. Різноманітна ходьба, повільний біг. Перешикування в коло, взявшись за руки. Гра «Заборонений рух» (застосовувати в грі загальнорозвиваючі вправи).

Друга частина — 30 хв. Показати і пояснити учням, як виконувати прискорення. Учні виконують групами по 5—6 чол. прискорення на відстань 6—8 метрів. Повторити 3—4 рази.

Поділити клас на дві групи. Одна група грає у «Влучи в ціль», друга виконує вправи з скакалками: стрибки через скакалку, що обертається, з просуванням уперед без міжскоків і з міжскоками. Через 8—10 хв обмінюються завданнями — перша група виконує вправи з скакалками, друга — грає у «Влучи в ціль».

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному широким вільним кроком, зупинки за звуковим сигналом учителя.

Завдання додому. Виконувати вправи з скакалкою, що вивчались раніше і на цьому уроці.

Урок 61

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу на швидкість на 30 м. 2. Сприяти розвитку спритності рухів вправами з скакалками. 3. Удосконалювати техніку кидання та ловіння м'яча в грі «М'яч — сусідові!»

Інвентар: 20 скакалок.

Перша частина — 12 хв. Виконання стройових вправ, ходьба, біг з прискореннями, ходьба з високим підніманням стегон. Перешикування в коло, взявшись за руки. Гра «Заборонений рух»; ведучими призначити учнів, застосовувати загальнорозвиваючі вправи.

Друга частина — 30 хв. Біг на 30 м учні виконують по чергово групами по 6—8 чол. Звертати увагу на прискорення та прямолінійність бігу. Повторити біг трічі.

Поділити учнів класу на дві групи; з них одна виконує вправи з скакалками, друга зайнята грою «М'яч — сусідові!» Через 8—10 хв групи міняються завданнями. Виконуючи вправи з скакалкою, змінювати темп стрибків.

Третя частина — 3 хв. Ходьба під рахунок учнів, ходьба з глибоким диханням і рухами рук угору — вниз.

Завдання додому. Виконувати вправи з скакалкою, які вивчено на попередніх уроках.

Урок 62

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 2. Удосконалювати техніку кидання і ловіння м'яча у грі «М'яч сусідові!» 3. Сприяти розвитку стрибучості в грі «Зайці в городі».

Інвентар: великий м'яч.

Перша частина — 10 хв. Перевірити знання комплексу ранкової гімнастики. Ходьба широким вільним кроком, повільний біг, ходьба з високим підніманням стегон, біг з прискореннями, ходьба з рухами рук уперед, назад, угору, в сторони.

Друга частина — 30 хв. Біг на швидкість. Готувати учнів до складання на наступному уроці навчального нормативу. Пояснити вимоги до виконання бігу на швидкість, звернути увагу на правильність рухів. Повторити біг на 30 м 2—3 рази з достатніми для відпочинку від-

різками часу між забігами. Виправляти індивідуальні недоліки в техніці бігу.

Поділити клас на дві групи. Одна група грає в «М'яч — сусідові!», друга — в «Зайці в огороді». Ускладнюючи кидання і ловіння м'яча в грі «М'яч — сусідові!», збільшувати відстань між гравцями. Через певний час групи міняють ігри.

Третя частина — 5 хв. Виконання стройових вправ, ходьба, повільний біг з глибоким диханням, ходьба з зупинками, присіданням за звуковими сигналами вчителя.

Завдання додому. Повторити стройові вправи (повороти на місці, ходьба на місці).

Урок 63

Завдання. 1. Виконати на оцінку біг на 30 м (складання навчального нормативу). 2. Удосконалювати навички кидання і ловіння м'яча у грі «М'яч — сусідові!» 3. Сприяти розвитку уважності учнів у грі «Заборонений рух».

Інвентар: два великі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, ходьба, повільний біг на носках, прискорення на відстані 7—8 м (повторити 2 рази), ходьба, пробігання відстані 10—15 м широким вільним кроком.

Друга частина — 30 хв. Біг на 30 м учні виконують одночасно по 2—3 чол. окремо дівчатка і хлопчики. Старт високий. Учитель стоїть на фініші і голосом подає команди «На старт!», «Увага!», «Руш!», фіксує секундоміром час пробігання дистанції кожним учнем. Виставляючи оцінки, враховують час, за який учень пробіг 30 м (відповідно до нормативів програми), а також техніку бігу (правильність рухів).

Гра «М'яч — сусідові!» Якщо учнів у класі багато, гру проводять одночасно в двох групах. Регулювати відстань між гравцями залежно від того, як довго ведучий не може торкнутись до м'яча.

Гра «Заборонений рух». Ведучими призначити учнів. Відзначити учнів, які, будучи ведучими, проявляють ініціативу у виконанні рухів, а також учнів, які були уважними і не допускали помилок.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з глибоким диханням,

повільний біг із розслабленням м'язів. Підсумки складання навчального нормативу з бігу на 30 м.

Завдання додому. Біг на швидкість до 30 м.

Урок 64

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 2. Формувати в учнів уміння і навички самостійно організувати і проводити рухливі ігри. 3. Удосконалювати навички метання в грі «Хто далі кине?»

Інвентар: 6 малих м'ячів або мішечків з піском, два великі м'ячі, мотузок (для стрибків у висоту).

Перша частина — 12 хв. Виконання стройових вправ, ходьба, повільний біг, ходьба на носках з високим підніманням стегон. Гра «Зайці в городі».

Друга частина — 30 хв. Учнів класу поділити на дві групи: групу дівчаток і групу хлопчиків. Одна група під керівництвом учителя виконує стрибки в висоту: з прямого розбігу поштовхом однієї ноги з м'яким приземленням на обидві ноги. Спершу висота мотузка (планки) 40 см, потім збільшувати висоту на 5 см. Стрибки виконують по чергово: перший стрибок — усі учні групи, потім другий стрибок і т. д. Всього учні виконують 5—6 стрибків. Учні іншої групи в цей час за своїм вибором самостійно організовують і проводять рухливу гру. Порадити учням гру, яка б не стомила їх перед виконанням стрибків («Совоньку», «Відгадай по голосу» або «Заборонений рух»). Потім групи міняються місцями.

Гру «Хто далі кине?» можна провести з цими двома групами, утворивши з них дві команди.

Третя частина — 3 хв. Ходьба широким вільним кроком з глибоким диханням.

Завдання додому. Біг на швидкість до 30 м.

Урок 65

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 2. Формувати в учнів уміння і навички самостійно організувати і проводити рухливі ігри. 3. Сприяти розвитку точності рухів метанням у горизонтальну ціль.

Інвентар: 15 мішечків з піском або малих м'ячів, мотузок (для стрибків у висоту).

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових команд, ходьба в чергуванні з повільним бігом, ходьба з високим підніманням стегон, стрибки на обох ногах і по черзі на одній з просуванням уперед, біг з прискоренням.

Друга частина — 32 хв. Поділити учнів на дві групи (дівчаток і хлопчиків). Як і на попередньому уроці, одна група займається стрибками у висоту; друга — самостійно організовує і проводить рухливі ігри. Потім групи міняються ролями. В стрибках у висоту звертати увагу на правильний напрямок відштовхування, достатнє згинання ніг у фазі польоту і м'яке приземлення.

Метання в горизонтальну ціль провести в накреслений на землі «коридор» («рів») шириною 70—100 см з відстані 3—4 м. Метання виконують одночасно 3—4 учні трьома м'ячами підряд. Повторити двічі.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в колоні по одному, ходьба з рухами рук угору, вниз і з глибоким диханням.

Завдання додому. Стрибати у довжину з місця.

Урок 66

Завдання. 1. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 3. Сприяти розвитку точності рухів метанням у горизонтальну ціль. 4. Виховувати уважність учнів у грі «Відгадай по голосу».

Інвентар: 15 мішечків з піском або малих м'ячів, мотузок.

Перша частина — 15 хв. Ходьба з енергійними рухами ніг і рук, повільний біг, перешикування в колону по три (чотири), розмикання на витягнуті руки.

Розучування комплексу вправ ранкової гімнастики.

1) Ходьба на місці з енергійними рухами ніг і рук та глибоким диханням 10—15 сек;

2) в. п.— о. с. 1— крок лівої ноги назад, руки вгору, прогнутись; 2— в. п.; 3— крок правої ноги назад, прогнутись; 4— в. п. Повторити 5—6 раз;

3) в. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— повернути тулуб вправо, руки в сторони; 2— в. п.; 3— повернути тулуб вліво, руки в сторони; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

4) в. п.— о. с., руки в сторони. 1— стискуючи кисті

в кулак, з напруженням зігнути руки; 2— в. п. Повторити 8—10 раз;

5) в. п.— о. с. 1—2—3— пружинячі нахили вперед; 4— в. п. Повторити 4—5 раз;

6) в. п.— о. с. 1—2— присісти, руки вперед; 3—4— в. п. Повторити 5—6 раз;

7) в. п.— о. с., руки на пояс. 1— стрибок ноги нарізно; 2— стрибок ноги разом. Повторити 7—8 раз. Після стрибків ходьба на місці;

8) в. п.— стійка ноги нарізно. 1—2— руки в сторони, прогнутись, глибоко вдихнути; 3—4— руки вниз, нахилити голову вперед, видихнути. Повторити 3—4 рази.

Друга частина — 27 хв. Поділити учнів на дві групи і провести в обох групах стрибки в висоту з розбігу та гру «Відгадай по голосу». Організувати одночасне заняття в двох групах, як і на попередньому уроці; готувати учнів до складання навчального нормативу з стрибків у висоту на наступному уроці.

Метання в горизонтальну ціль. Провести як змагання на виявлення переможців серед хлопчиків і дівчаток. Дівчатка виконують метання з відстані 3 м, хлопчики — 4 м трьома м'ячами підряд. Повторити двічі.

Третя частина — 3 хв. Повороти на місці, ходьба, повільний біг з розслабленням м'язів і глибоким диханням.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, вивчений на уроці.

Урок 67

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Виконати на оцінку стрибки в висоту з розбігу (складання навчального нормативу). 3. Провести рухливі ігри за вибором учнів.

Інвентар: мотузок, два-три великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Виконання стройових вправ, ходьба в чергуванні з бігом, шикування в колону по три (чотири). Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики (за викликом учителя учні називають чергову вправу комплексу).

Друга частина — 25 хв. Пояснити умови складання навчального нормативу з стрибків у висоту. Спершу стрибки виконують дівчатка, потім — хлопчики. Дівчатка починають стрибки на висоті 40 см, хлопчики — 45 см.

На кожну висоту учень має право використати три спроби. Потім мотузок підіймають щоразу на 5 см. Оцінюючи стрибки, враховувати як виконання нормативу, так і правильність техніки стрибка.

Рухливі ігри учні вибирають самі, організують і проводять їх. Одночасно ігри можна проводити в двох, трьох групах.

Третя частина — 5 хв. Виконання стройових вправ, ходьба з глибоким диханням. Підсумки складання навчального нормативу з стрибків.

Завдання додому. Виконувати ранкову гімнастику (новий комплекс).

Урок 68

Завдання. 1. Перевірити, як учні засвоїли правила виконання ранкової гімнастики. 2. Провести рухливі ігри за вибором учнів. 3. Підбити підсумки роботи за чверть і навчальний рік.

Інвентар: три великі м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Виконання стройових вправ, що вивчались у I класі. Поставити оцінки кільком учням. Опитати учнів про правила виконання ранкової гімнастики. Ходьба, біг з прискореннями, ходьба під рахунок учнів, ходьба із збереженням правильної постави.

Друга частина — 20 хв. Рухливі ігри за вибором учнів. Ігри проводити в двох-трьох групах.

Третя частина — 10 хв. Ходьба з глибоким диханням і розслабленням м'язів. Шикуння в шеренгу. Підсумки роботи за чверть і навчальний рік. Порадити дітям під час літніх канікул щоденно виконувати ранкову гімнастику, повторювати вправи та ігри, які вивчались у I класі. Розповісти, як корисно для здоров'я систематично займатися фізичною культурою.

III. ПОУРОЧНА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ II КЛАСУ

I чверть (18 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!», «Струнко!», «Вільно!» та поворотів на місці направо (наліво) за розділами.

2. Навчити перешиковуватися з однієї шеренги в дві (без стройової команди) і розраховуватись на «Перший» — «Другий».

3. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами та без предметів (рухи тулуба при різних положеннях рук та ніг), ускладнюючи виконання раніше вивчених вправ (матеріал I класу).

4. Вивчити три комплекси вправ ранкової гімнастики.

5. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання стройових вправ, ходьби, бігу та ін.

6. Навчити ходьби в ногу з уповільненням та прискоренням темпу.

7. Навчити бігати з постановкою ніг з носка, із зміною напрямку та підготувати учнів до складання навчального нормативу.

8. Удосконалювати навички стрибання у висоту і довжину з розбігу та з місця способом «зігнувши ноги» з попаданням у зону відштовхування; підготувати учнів до складання навчального нормативу з стрибків у довжину з розбігу.

9. Удосконалювати навички метання м'яча на дальність та в ціль (з широким замахом та енергійним кидком), стоячи обличчям до напрямку метання.

10. Удосконалювати навички виконання раніше вивчених вправ з рівноваги (матеріал I класу), ходьби по гімнастичній лаві приставними кроками.

11. Навчити ігор «Всі до своїх прапорців!», «М'яч —

у кільце», «Другий — зайвий», «Квач із стрічками», «Хто далі кине?», «Мисливці», «Мишоловка».

12. Ознайомити учнів з руховим режимом та потребою збереження правильної постави під час ходьби, сидячи за партою, столом або на стільці (гімнастичній лаві).

Навчальні нормативи

1. Біг 30 м. Хлопчики: 5,9 сек — 6,4 сек — 6,9 сек. Дівчатка: 6,3 сек — 6,8 сек — 7,3 сек.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Хлопчики: 270 см — 240 см — 210 см. Дівчатка: 230 см — 200 см — 170 см.

Урок 1

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями та змістом уроків фізичної культури в навчальному уроці та в I чверті, з руховим режимом. 2. Навчити розрахунку на «Перший» — «Другий» та перешикування з однієї шеренги в дві (без стрійової команди). 3. Розучити гру «Мишоловка».

Перша частина — 20 хв. Бесіда: а) про вимоги з фізичної культури, що ставляться до учнів II класу протягом навчального року та I чверті; б) про вимоги до спортивного одягу та взуття, правила переодягання учнів; в) про руховий режим учня. Перехід до місця занять — на майданчик.

Друга частина — 22 хв. Шикування в шеренгу за зростом. Повороти наліво та направо переступанням. Розрахунок учнів на «Перший» — «Другий» в шерензі, провести розрахунок 4—5 раз. Перешикування з однієї шеренги в дві. Перші стоять на місці, другі роблять крок лівою ногою назад, правою — в правий бік і приставляють ліву ногу. (Повторити 4—5 раз).

Ходьба в колоні по одному з дотриманням правильної постави — 150 м.

Вправи в русі. 1) піднімання рук через сторони вгору під крок лівої ноги і опускання рук униз. Повторити 8 раз;

2) руки в сторони, колові обертання рук уперед та назад. Повторити 4 рази;

3) сплеск у долоні перед грудьми під крок лівої ноги і опускання рук униз. Повторити 8 раз.

під час останнього кроку розбігу. Стрибок повторити 6—8 раз.

Гра «Хто далі кине?» (повторити 3—4 рази). Відмітити команду, яка перемогла.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках, як «лисичка». Завдання додому. Виконувати вправи комплексу ранкової гімнастики.

Урок 4

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку бігу на носках. 3. Навчити широко замахуватись під час метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Гуси-лебеді».

Інвентар: 6—8 прапорців, 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!» (3—4 рази). Повторити повороти на місці направо, наліво (4—5 раз). Ходьба та біг у колоні по одному — 200 м. Перешикування з однієї колони в кілька за направляючими, яких визначив учитель. Перед перешикуванням учні беруть тенісні м'ячі.

Вправи з малим м'ячем. I. Підкинути м'яч угору і зловити його. Повторити 8—10 раз.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч у руках. 1 — нахилити тулуб уперед, покласти м'яч на землю, ноги в колінах не згинати (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил тулуба вперед, взяти м'яч (видих); 4 — в. п. (вдих). Повторити 4 рази.

III. В. п. — о. с., м'яч у правій руці. 1 — підняти праву ногу, зігнувши в коліні, перекласти м'яч з правої руки в ліву під коліном (видих); 2 — те саме з лівої ноги, перекласти м'яч з лівої руки в праву. Повторити 4—5 раз.

IV. Кинути м'яч однією рукою об землю і спіймати його обома руками після відскоку. Повторити 5—6 раз кожною рукою.

V. В. п. — ліва нога попереду на відстані кроку від правої, імітація замаху правою рукою та кидка м'яча способом «з-за спини через плече». Повторити 4—5 раз кожною рукою, відповідно змінюючи положення ніг.

VI. Удари по м'ячу правою та лівою долонями по черзі після відскоку його від землі. Повторити 20—25 раз.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м по коридору шириною 30 см. Біг виконують одночасно 6—8 учнів. Нагадувати учням, щоб під час бігу вони ставили ногу з носка. Повторити 3 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «із-за спини через плече». Стежити, щоб учні займали правильне вихідне положення перед кидком м'яча. Метання одночасно виконують 16—20 учнів, кидаючи два м'ячі підряд. Інші учні збирають м'ячі. Повторити 8—10 раз.

Гра «Гуси-лебеді» (повторити 4—5 раз). Перед початком гри нагадати її правила.

Третя частина — 2 хв. Шиккування в колону за зростом у русі за направляючим. Ходьба в повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання м'яча на дальність.

Урок 5

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з малим м'ячем, які вивчено на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу по коридору на дистанцію 30 м. 3. Навчити енергійно кидати тенісний м'яч на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Вовк у канаві».

Інвентар: 6—8 прапорців, 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити тричі. Розрахунок на «Перший» — «Другий» (2—3 рази). Перешикування з однієї шеренги в дві. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба в колоні по два. Перешикування в колону по 4 за направляючими. Повторення вправ з малим м'ячем, що були вивчені на уроці 4. Стежити за правильним виконанням вправ.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м по коридору (завширшки 30 см), який накреслено на землі. Біжать одночасно 6—8 учнів. Стежити за енергійною роботою зігнутих у ліктях рук. Повторити 3—4 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Домагатися від учнів широкого замаху та енергійного кидка. Метання одночасно виконують 16—20 учнів. Повторити 8—10 раз.

Гра «Вовк у канаві» (повторити 4—5 раз). Перед початком гри нагадати її правила.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках, руки на пояс. Завдання додому. Повторити вправи з малим м'ячем.

Урок 6

Завдання. 1. Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Навчити переносити вагу тіла з однієї ноги на другу під час метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку спритності та уваги в грі «Мишоловка».

Інвентар: 6—8 прапорців, 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг у колоні по одному — 20 м. Перешикування за командою «Наліво по 3(4) — руш!»

Загальнорозвиваючі вправи. I. В. п.— о. с. 1—2— підняти руки через сторони вгору (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил тулуба вліво; 2— в. п.; 3—4— те саме вправо. Повторити 8 раз. Дихати довільно.

III. В. п.— о. с. 1— підняти праву ногу, зігнувши в коліні, сплеск у долоні під коліном (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 6—8 раз.

IV. В. п.— о. с., руки в сторони. 1—4— колові обертання рук уперед; 5—8— те саме в протилежний бік. Повторити 4—6 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил уперед, руки в сторони (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с. 1— стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2— стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 10—12 раз.

Друга частина — 33 хв. Біг на дистанцію 30 м. Біжать одночасно 6—8 учнів. Стежити за постановкою ноги з носка та енергійною роботою зігнутих у ліктях рук. Повторити 3—4 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за тим, щоб учні правильно займали вихідне положення та під час кидка перено-

сили вагу тіла з правої ноги на ліву. Метання одночасно виконують 16—20 учнів. Повторити 8—10 раз.

Гра «Мишоловка» (повторити 4—5 раз). Перед початком гри нагадати її правила.

Третя частина — 2 хв. Ходьба в повільному темпі, під час ходьби підняти руки вгору (вдих) й повільно опустити їх вниз (видих). Повторити 4—6 раз.

Завдання додому. Повторити метання м'яча на дальність.

Урок 7

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Навчити учнів відштовхуватися з відповідного місця (смуга шириною 60 см) під час стрибків у довжину з розбігу. 4. Удосконалювати техніку метання предметів способом «із-за спини через плече» в грі «Хто далі кине?»

Інвентар: 6—8 прапорців, 3—4 мішечки з піском вагою 250 г.

Перша частина — 8 хв. Розповісти учням про збереження правильної постави під час ходьби. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба та біг по чотири. Повторення вправ, вивчених на уроці 6.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м. Біжать одночасно 6—8 учнів. Нагадати, щоб за командою «Руш!» діти швидко починали бігти. Стежити за прямолінійним бігом по дистанції та паралельною постановкою стоп. Повторити 3—4 рази.

Стрибки в довжину з розбігу 6—8 м способом «зігнувши ноги». Накреслити зону відштовхування (смуга шириною 60 см). Домагатись, щоб учні в цій зоні відштовхувались однією ногою. Стрибають потоком. Повторити 8—10 раз.

Гра «Хто далі кине?» (повторити 3 рази). Поділити учнів на 3—4 однакові за кількістю учасників команди. Стежити за правильним метанням мішечків з піском способом «з-за спини через плече».

Третя частина — 2 хв. Шикування в колону за зро-

стом у русі за направляючим. Ходьба на носках у повільному темпі.

Завдання додому. Виконувати вправи ранкової гімнастики.

Урок 8

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з короткою скакалкою. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати навички поступово-прискореного бігу під час стрибків у довжину з розбігу. Розучити гру «Мисливці».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 6—8 прапорців, 3 тенісні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Виконання команд «Струнко!», «Вільно!», «На місці кроком — руш!» Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба з високим підніманням стегон та біг на носках — 150—200 м. Перешикування в кілька колон за командою «Наліво по 3 (4) — руш!» Перед перешикуванням учні беруть скакалки.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці, руки вниз. 1— підняти руки з скакалкою вперед — угору, праву ногу відставити назад на носок (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

II. В. п.— о. с., скакалку тримати за ручки. 1—2— нахилити тулуб уперед — униз, торкнутись ручками скакалки носків ніг (видих); 3—4— в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці, руки вниз. 1—2— присісти навпочіпки, руки уперед (видих); 3—4— в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

IV. В. п.— те саме. 1—2— підняти руки з скакалкою вгору і опустити її за спину (вдих); 3—4— підняти руки з скакалкою вгору — в. п. (видих). Повторити 8 раз.

V. Стрибки на обох ногах через скакалку, що обертається. Повторити 25—30 раз.

Друга частина — 32 хв. Біг на дистанцію 30 м. Біжать одночасно 6—8 учнів. Стежити за постановкою ноги з носка під час бігу та пробігання дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 3—4 рази.

Стрибки в довжину з розбігу 8—10 м способом «зігнувши ноги». Стежити за рівноприскореним розбігом, щоб

учні не знижували швидкість перед відштовхуванням. Повторити 8—10 раз.

Гра «Мисливці» (тривалість 5—6 хв). Нагадати учням, щоб м'яч кидали способом «з-за спини через плече».

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі — 80—100 м.

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Урок 9

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Навчити енергійно відштовхуватись однією ногою з одночасним змахом рук угору під час стрибків у довжину з розбігу. 4. Удосконалювати навички виконання передачі та ловіння м'яча обома руками в грі «М'яч — середньому!»

Інвентар: три волейбольні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Ходьба із зміною темпу — 100 м. За сигналом учителя (сплеск у долоні) учні переходять на біг, 2 сплески — на ходьбу.

Біг у чергуванні з ходьбою — 150 м. Перешиккування з колони по одному в колону по три за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—відвести лікті назад з одночасним підніманням на носки та прогинанням спини в грудному відділі (вдих); 2—в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п. — о. с. 1—підняти руки вгору долонями вперед, ліву ногу відвести назад, прогнувшись у попереку (вдих); — 2 руки вниз, приставити ногу (видих); 3—4—те саме з правої ноги. Повторити 6 раз.

III. В. п. — о. с. 1—2—присісти навпочіпки, руки вперед, тулуб прямий; 3—4—в. п. Повторити 8 раз.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно. 1—поворот тулуба вправо, сплеск у долоні над головою (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме вліво. Повторити 6 раз у кожний бік.

V. В. п. — стійка ноги нарізно широко, руки в сторони; 1—нахил уперед, сплеск у долоні під правим колі-

ном (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме під лівим коліном. Повторити 6 раз під кожною ногою.

VI. В. п. — о. с., руки на пояс. 1—4—стрибки на місці на обох ногах з поворотом направо на кожний рахунок, через чотири рахунки — з поворотом наліво. Повторити 28—32 рази.

VII. Ходьба на місці з енергійними рухами рук (25 сек).

Друга частина — 32 хв. Біг на дистанцію 30 м. Біжать одночасно 6—8 учнів. Слідкувати за правильним виконанням високого старту і пробіганням дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 3—4 рази.

Стрибки в довжину з розбігу 10—12 м. Під час стрибків звернути увагу учнів на правильність відштовхування однією ногою з енергійним змахом рук угору. Повторити 8—10 раз.

Гра «М'яч — середньому!» (повторити 3—5 раз). Звернути увагу учнів на передачу та ловіння м'яча обома руками.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі — 100 м.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, вивчений на уроці.

Урок 10

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Розучити гру «Квачі з стрічками».

Інвентар: 6—8 прапорців, 36—40 тенісних м'ячів, стрічки за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Ходьба із зміною темпу — 100 м. Біг у повільному темпі — 100 м. Перешиккування з колони по одному в колону по три за направляючими. Повторення вправ, вивчених на уроці 9.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за енергійною роботою рук і пробіганням дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 3—4 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Слідкувати, щоб під час кидка учні

переносили вагу тіла з правої ноги на ліву. Повторити 8—10 раз.

Гра «Квачі з стрічками» (тривалість 5—6 хв). Перед початком гри обумовити кордони майданчика, в межах яких дозволяється бігати.

Третя частина — 2 хв. Ходьба в повільному темпі; під час ходьби підняти руки вгору (вдих) і повільно опустити їх униз (видих). Повторити 4—6 раз.

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Урок 11

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку бігу на 30 м. 3. Навчити кидати м'яч під оптимальним кутом під час метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Розучити гру «Другий — зайвий».

Інвентар: 6—8 прапорців, 36—40 тенісних м'ячів, столи для стрибків, шнур.

Перша частина — 10 хв. Ходьба та біг із зміною темпу (1,5 хв). Перешикування з колони по одному в колону по три-чотири за направляючими. Перед шикуванням учні беруть тенісні м'ячі.

Вправи з малим м'ячем. I. Підкинути м'яч невисоко вгору однією рукою і зловити обома руками. Повторити 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1—2— перекласти м'яч з правої руки в ліву за спиною; 3—4— те саме в зворотному напрямку. Повторити 8 раз.

III. В. п.— о. с., м'яч у руках спереду вниз. 1— присісти навпочіпки, покласти м'яч на землю біля носків ніг (видих); 2— в. п. (вдих); 3— присісти навпочіпки, взяти м'яч (видих); 4— в. п. (вдих). Повторити 4—6 раз.

IV. Підкинути м'яч угору однією рукою і зловити його після відскоку від землі обома руками. Повторити 8—10 раз.

V. В. п.— ліва нога попереду на відстані кроку від правої, імітація замаху правою рукою та кидка м'яча способом «з-за спини через плече». Повторити 4—5 раз кожної рукою, відповідно змінюючи положення ніг.

Друга частина — 33 хв. Біг на дистанцію 30 м. Сте-

жити за пробіганням дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 3—4 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». На відстані 2 м повісити на стояках для стрибків у висоту шнур на висоті 160—180 см. Учні кидають м'ячі через нього. Стежити за енергійним кидком. Повторити 8—10 раз.

Гра «Другий — зайвий» (тривалість 5—6 хв).

Третя частина — 2 хв. Шикування в колону за зростом у русі за направляючим. Ходьба на носках у повільному темпі.

Завдання додому. Повторити вправи з малим м'ячем, що вивчались на уроці.

Урок 12

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ у русі. 2. Скласти навчальний норматив з бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». 4. Удосконалювати метання м'яча в рухому ціль у грі «Мисливці».

Інвентар: прапорець, секундомір, 3 тенісні м'ячі.

Перша частина — 6 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг у колоні по одному — 150 м.

Вправи в русі. 1. Під крок лівої ноги підняти руки через сторони вгору із сплеском у долоні над головою, під крок правої — опускання рук униз. Повторити 8 раз.

II. Під крок лівої ноги звести руки вперед, охопити ними плечі, під крок правої — розвести руки в сторони. Повторити 8—10 раз.

III. Руки на пояс. Ходьба з підніманням колін угору, як «конячки» — 30 м;

IV. Під крок лівої ноги підняти руки вперед — угору, під крок правої — опустити вниз. Повторити 8 раз.

Друга частина — 35 хв. Два-три прискорення по 15 м. Виконання на оцінку бігу на дистанцію 30 м, по 2—3 чол. Результат кожного учня фіксується секундоміром.

Стрибки в довжину з розбігу 12 м. Звернути увагу учнів на правильне відштовхування та м'яке приземлення після стрибка. Повторити 8—10 раз.

Гра «Мисливці» (тривалість 5—6 хв). Нагадати учням правила гри.

Третя частина — 4 хв. Ходьба в повільному темпі — 100 м.

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Урок 13

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 4. Удосконалювати навички метання м'яча на дальність у грі «Хто далі кине?»

Інвентар: прапорець, 3—4 тенісні м'ячі, секундомір.

Перша частина — 10 хв. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба та біг у колоні по два — 150 м. Перешикування в колону по чотири.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1—2—руки вперед—в сторони, піднятись на носки (вдих); 3—4—в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.—стійка ноги нарізно. 1—поворот тулуба вправо, руки через сторони вгору (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме вліво. Повторити 4 рази в кожний бік.

III. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—відставити ліву ногу в сторону на носок; 2—3—нахили тулуба вліво; 4—в. п.; 5—8—те саме з правої ноги. Повторити 4 рази.

IV. В. п.—те саме. 1—2—присісти навпочіпки, руки вперед, тулуб прямий; 3—4—в. п. Повторити 8 раз.

V. В. п.—стійка ноги нарізно, руки над головою, пальці зчеплені. 1—нахилити тулуб уперед—вниз, опустити руки вниз між колінами (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

VI. Стрибки. 1—стрибок—ноги нарізно, руки в сторони; 2—стрибок—ноги разом, руки вниз. Повторити 10—12 раз.

VII. Ходьба на місці з високим підніманням стегон (20 сек).

Друга частина — 32 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за пробіганням дистанції з максимальною швид-

кістю. Учні, які не склали норматив з бігу на минулому уроці, виконують його зараз.

Стрибки в довжину з розбігу 12 м. Звернути увагу учнів на швидкий розбіг та енергійне відштовхування. Повторити 10—12 раз.

Гра «Хто далі кине?» (повторити 3—4 рази). Перед початком гри нагадати учням, як виконувати кидок м'яча на дальність способом «з-за спини через плече».

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках, руки на пояс — 60 м.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, який вивчено на уроці.

Урок 14

Завдання. 1. Удосконалювати виконання загально-розвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча обома руками в грі «М'яч—середньому!»

Інвентар: прапорець, рулетка, три волейбольні м'ячі.

Перша частина — 8 хв. Ходьба та біг із зміною темпу — 250 м. Перешикування в колону по чотири за направляючими. Повторення вправ, вивчених на уроці 13.

Друга частина — 35 хв. Виконання на оцінку стрибків у довжину з розбігу. Кожний учень виконує по три стрибки; за кращий з них виставляється оцінка. Перед стрибанням на оцінку учні виконують по два пробних стрибки.

Гра «М'яч—середньому!» (повторити 3—5 раз). Звернути увагу учнів на передачу та ловіння м'яча обома руками.

Третя частина — 2 хв. Ходьба в повільному темпі — 150 м.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 15

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з короткою скакалкою. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече».

3. Навчити одночасно відштовхуватись обома ногами під час виконання стрибка з місця. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Другий — зайвий».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів, скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба на носках та з високим підняттям стегон, біг у повільному темпі — 150 м. Перешиккування в кілька колон за направляючими. Перед шиккуванням учні беруть скакалки.

Вправи з скакалкою. I. В. п. — о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці, руки вниз. 1—2—руки вперед — угору, підняти на носки (вдих); 3—4—руки вниз (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п. — о. с., руки з скакалкою підняті вгору. 1—відставити праву ногу вбік, нахилити тулуб вправо (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

III. В. п. — руки зігнуті в ліктях, скакалку тримати на рівні пояса. 1—зігнути праву ногу, коліном торкнутися скакалки (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з скакалкою опущені вниз. 1—поворот тулуба вліво, руки вгору (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме вправо. Повторити 8 раз.

V. В. п. — те саме. 1—нахил тулуба вперед, руки вперед (видих); 3—4—в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

VI. Стрибки на місці на одній нозі з міжскоком через скакалку, що обертається. Цю вправу повторити 25—30 раз.

Друга частина — 32 хв. Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за тим, щоб під час кидка учні переносили вагу тіла з правої ноги, що стоїть ззаду, на ліву, та робили енергійний кидок м'яча. Повторити 8—10 раз.

Стрибок у довжину з місця. Виконують стрибок одночасно по 6—8 чол. в яму з піском. Звернути увагу учнів на одночасне відштовхування обома ногами. Повторити по 8—10 стрибків (у кожному підході по два стрибки підряд).

Гра «Другий — зайвий» (тривалість 5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Шиккування в колону за зро-

стом у русі за направляючим. Ходьба на носках у повільному темпі — 100 м.

Завдання додому. Повторити метання м'яча на дальність.

Урок 16

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ із скакалкою, які було вивчено на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 3. Навчити енергійно змахувати руками вперед — угору під час відштовхування для стрибка в довжину з місця. 4. Сприяти розвитку спритності та рівноваги в грі «Совонька».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів, скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, направо. Чергування ходьби і бігу — 150 м. Перешиккування в кілька колон за направляючими. Повторення вправ із скакалкою, вивчених на попередньому уроці.

Друга частина — 34 хв. Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за технікою кидка. Повторити 8—10 раз.

Стрибки в довжину з місця. Звернути увагу учнів на одночасне відштовхування обома ногами та енергійний змах руками вперед — угору. Повторити 8—10 раз.

Гра «Совонька» (повторити 3—5 раз).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках у повільному темпі із зміною напрямку, «змієюю» — 100 м.

Завдання додому. Повторити метання м'яча на дальність.

Урок 17

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з прапорцями. 2. Удосконалювати техніку метання м'яча в горизонтальну ціль. 3. Навчити ходити приставними кроками по гімнастичній лаві. 4. Сприяти розвитку спритності та уваги в грі «Мишоловка».

Інвентар: прапорці — по два на кожного учня, 6—8 тенісних м'ячів, 3—4 гімнастичні обручі, 3—4 гімнастичні лави.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на зовнішньому боці ступні, ходьба на носках, біг у повільному темпі (1—2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть прапорці.

Вправи з прапорцями. I. В. п.— о. с., руки з прапорцями опущені вниз. 1—2—руки через сторони—вгору (вдих); 3—4—в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

II. В. п.— те саме. 1—2—нахилити тулуб уперед—униз, руки в сторони (видих); 3—4—в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

III. В. п.— те саме. 1—присісти навпочіпки, паличками прапорців торкнутись підлоги (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з прапорцями внизу. 1—поворот тулуба вправо, руки в сторони (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме вліво. Повторити 8 раз.

V. В. п.— о. с., руки з прапорцями опущені вниз. 1—руки вперед—угору, ліву ногу відставити назад на носок, прогнувшись у попереку (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме з правої ноги. Повторити 8 раз.

VI. В. п.— те саме. 1—стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2—стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 10—12 раз.

Друга частина — 32 хв. Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль (гімнастичний обруч, покладений на підлозі) з відстані 5—6 м. Поділити учнів на підгрупи, метання одночасно виконують 3—4 дітей, по два м'ячі підряд. Звернути увагу учнів на вихідне положення перед кидком, замах та кидок «з-за спини через плече». Повторити 8—10 раз.

Ходьба приставними кроками по гімнастичній лаві (руки на пояс) і стрибок на гімнастичну мату. Одночасно вправу виконують 3—4 учні на 3—4 гімнастичних лавах. Звернути увагу на поставу учнів та ходьбу приставними кроками на носках. Повторити 3—4 рази. Розповіді учням про збереження правильної постави, коли вони сидять на гімнастичній лаві.

Гра «Мишоловка» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі, під час ходьби підняти руки вгору (вдих) і повільно опустити вниз (видих). Повторити 6 раз.

Завдання додому. Метання м'яча в ціль.

Урок 18

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з прапорцями, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль способом «з-за спини через плече». 3. Розучити гру «Всі до своїх прапорців!». 4. Сприятливого розвитку уваги в грі «Заборонений рух».

Інвентар: прапорці, по два на кожного учня, 6—8 тенісних м'ячів, 3—4 гімнастичні обручі.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Шикуйсь!», «Розійдись!». Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба з імітацією рухів тварин та птиць, як «кличоногий ведмедик», «чапля», «лисиця» та ін.— до 200 м. Перешикування в кілька колон за направляючим. Повторення вивчених на уроці 17-ому вправ з прапорцями.

Друга частина — 32 хв. Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль (гімнастичний обруч) з відстані 5—6 м. Звернути увагу учнів на виконання кидка «з-за спини через плече» та влучання в ціль. Повторити 8—10 раз.

Гра «Всі до своїх прапорців!» (повторити 3—5 раз).

Гра «Заборонений рух» (тривалість 5—6 хв). Нагадати учням правила гри.

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змійкою» (1 хв).

Підсумки роботи за I чверть.

Завдання додому. Повторити метання м'яча в ціль та виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

II чверть (14 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!» та поворотів на місці направо (наліво) за розділами.

2. Навчити розмикання та змикання приставними кроками, розрахунку за порядком номерів.

3. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами та без предметів, ускладнюючи виконання раніше вивчених вправ.

4. Вивчити два комплекси вправ типу ранкової гімнастики.

5. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання стройових вправ, ходьби, бігу та ін.

6. Удосконалювати навички ходьби та бігу з уповільненням і прискоренням темпу.

7. Навчити перекату в сторону з упору стоячи на одному коліні і перекиду вперед з упору присівши в положення сидячи в групуванні; підготувати учнів до складання навчального нормативу з акробатики.

8. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль способом «з-за спини через плече», підготувати учнів до складання навчального нормативу.

9. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги (ходьба з переступанням через предмети, повороти на 45° і 90° та ін.); підготувати учнів до складання навчального нормативу.

10. Удосконалювати техніку виконання стрибків у довжину з місця та в глибину (з висоти до 60 см).

11. Удосконалювати навички лазіння та перелізання по похилій лаві та гімнастичній стінці.

12. Навчити ігор «Квач, ноги від землі», «Стрибки по купинах», «Влучай у м'яч», «Хто підходив?», «М'яч по землі».

13. Дати учням знання про правильне дихання під час ходьби, бігу, фізичних вправ.

Навчальні нормативи

1. Акробатичні вправи. В. п.— о. с., упор присівши — перекид уперед у положення сидячи в групуванні.

2. Рівновага (лава, колода заввишки 75 см). В. п.— о. с. Три-чотири кроки на носках, руки в сторони, переступити через мотузок, натягнутий над колодою (лавою) на висоті 20—25 см, зробити три кроки, починаючи з лівої ноги, руки по черзі (на кожний наступний крок) уперед, в сторони, за голову — повернутись направо, руки в сторони, приставити праву ногу, спираючись правою рукою на колоду, зіскок — правим боком до приладу.

3. Метання тенісного м'яча в ціль (щит 1×1 м) з відстані 8 м (хлопчики) і 6 м (дівчатка). 3—2—1 влучення з трьох кидків.

Урок 19

Завдання. 1. Ознайомлення учнів із завданнями та змістом уроків у II чверті. 2. Навчити розрахунку за порядком номерів. 3. Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ сидячи на підлозі. 4. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві з переступанням через предмети та повороти на 90°. 5. Розучити гру «М'яч на землі».

Інвентар: 3—4 гімнастичні лави, волейбольний м'яч, 9—12 набивних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Розповісти учням про вимоги, які ставитимуться до них протягом II чверті, та правильне дихання під час виконання фізичних вправ.

Розрахунок за порядком номерів (повторити тричі). Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг у повільному темпі (1,5 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими.

Вправи сидячи на підлозі. I. В. п.— сидячи ноги нарізно, руки вгору долонями вперед. 1—2— нахил уперед, долонями торкнутись носків (видих); 3—4— в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

II. В. п.— сід ноги схресно, руки на поясі. 1— нахил вправо (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме в лівий бік. Повторити 8 раз.

III. В. п.— те саме. 1— поворот тулуба вправо, руки в сторони (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме в лівий бік. Повторити 8 раз.

IV. В. п.— упор сидячи. 1— підняти вгору випростану праву ногу, сплеск у долоні під нею (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

V. В. п.— упор сидячи. 1—2— прогнутись, голову назад (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 4—5 раз.

VI. в. п.— лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба. 1—2— зігнути ноги і підтягнути їх до грудей; 3—4— в. п. Повторити 8 раз.

Друга частина — 32 хв. Ходьба по гімнастичній лаві, руки на поясі. Учні переступають через набивні м'ячі, які покладено на лаву (3—4 м'ячі). На протилежному кінці лави вони роблять поворот на 90° і зіскакують на гімнастичну мату правим боком до приладу. Вправа виконується одночасно на 3—4 лавах. Звернути увагу на поставу учнів. Повторити 3—4 рази.

Гра «М'яч по землі» (тривалість 6—8 хв). Попередити учнів, що м'яч можна тільки котити по підлозі.

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках, руки на поясі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання м'яча в ціль з відстані 6—8 м.

Урок 20

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання на підлозі вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві). 3. Навчити перекочуватись у сторону з упору стоячи на одному коліні. 4. Сприяти розвитку швидкості й спритності в грі «Всі до своїх прапорців!»

Інвентар: 3—4 гімнастичні лави та мати, 4 прапорці.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках та п'ятах (руки на пояс), біг у повільному темпі (2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення на підлозі вправ, вивчених на уроці 19.

Друга частина — 34 хв. Ходьба по гімнастичній лаві на носках, руки в сторони та за голову під кожний крок, на кінці лави поворот на 90° і, спираючись на неї, правою (лівою) рукою, зіскок боком до приладу. Повторити 3—4 рази. Вправи виконують 3—4 учні одночасно на 3—4 гімнастичних лавах.

Акробатика. З упору стоячи на правому коліні — переказ у правий бік, виконати підряд двічі. Одночасно вправу виконують 3—4 учні. Повторити 8—10 раз.

Гра «Всі до своїх прапорців!» (повторити 3—5 раз).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 21

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ на гімнастичній стінці. 2. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз приставними кроками. 3. Навчити перекиду вперед з упору присівши в положен-

ня сидячи в групуванні. 4. Розучити гру «Квач, ноги від землі».

Інвентар: гімнастична стінка, 3—4 гімнастичні мати, 2—3 гімнастичні лави.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках, п'ятах. Біг у повільному темпі (1,5 хв). Шикування біля гімнастичної стінки.

Вправи на гімнастичній стінці. I. Стоячи обличчям до стінки, хват за рейку на рівні пояса, стегна впритул до стінки — прогинання тулуба. Повторити 8 раз.

II. Стоячи на першій рейці, хват за рейку на рівні плечей — повороти тулуба вправо. Відвести руку в сторону. Те саме — вліво. Повторити 4—6 раз у кожний бік.

III. Стоячи обличчям до стінки, хват за рейку на рівні пояса — по черезні махи ногою назад (лівою та правою). Повторити 8—10 раз.

IV. Стоячи обличчям до стінки на відстані кроку, хват за рейку на рівні плечей, прилягаючи грудьми до стінки, піднімаючи голову. Повторити 6—8 раз.

V. Стоячи на 4—5 рейці, хват за рейку на рівні пояса, присідання на одній нозі, торкаючись другою ногою підлоги. Повторити вправу кожною ногою 4—6 раз.

Друга частина — 33 хв. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз з одночасним перехватом і поперемиїним переступанням. Вправу виконують одночасно 3—4 учні. Повторити 3 рази.

Акробатика. Перекид уперед з упору присівши в положення сидячи у групуванні. Стежити, щоб учні перед початком перекиду займали правильне положення та набрали групування. Перекид виконати двічі підряд, повторити 8—10 раз.

Гра «Квач, ноги від землі» (тривалість 5—6 хв). Перед початком гри обумовити, на які прилади (лава, гімнастична стінка) учні можуть ставати, «рятуючись» від ведучого.

Третя частина — 2 хв. Шикування в колону за зростом у русі. Ходьба на носках у повільному темпі, під час ходьби підняти руки вгору (вдих) і повільно опустити вниз (видих). Повторити 6 раз.

Завдання додому. Повторити перекид уперед.

Урок 22

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання на гімнастичній стінці вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання м'яча способом «з-за спини через плече» в вертикальну ціль. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з місця. 4. Розвивати спритність у грі «М'яч по землі».

Інвентар: гімнастична стінка, 6 тенісних м'ячів, 3 щити (1×1 м), 3 гімнастичні мати, волейбольний м'яч.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Струнко!», «Вільно!»; повторити 3—4 рази. Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг на носках (1,5 хв). Шиккування біля гімнастичної стінки. Повторення на гімнастичній стінці вправ, вивчених на уроці 21.

Друга частина — 35 хв. Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит розміром 1×1 м) з відстані: дівчатка 6 м, хлопчики — 8 м. Одночасно кидають три учні по два м'ячі підряд. Звернути їх увагу на замахи та кидок «з-за спини через плече» та влучання в ціль. Повторити 8—10 раз.

Стрибок у довжину з місця. Звернути увагу учнів на відштовхування обома ногами з одночасним змахом руки вперед — угору. Повторити 8—10 раз.

Гра «М'яч по землі». (Тривалість 6—8 хв).

Третя частина — 2 хв. Ходьба в повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання м'яча в ціль з відстані 6—8 м.

Урок 23

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку метання м'яча способом «з-за спини через плече» у вертикальну ціль. 3. Навчити правильно та м'яко приземлятись під час виконання стрибка в глибину (висота 40 см). 4. Сприяти розвитку спритності та уваги в грі «Мишоловка».

Інвентар: гімнастична лава, 6 тенісних м'ячів, три щити (1×1 м), 2—3 гімнастичні мати.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба з імітацією рухів тварин та птахів, як

«клишоногий ведмедик», «чапля», «лисичка», «вовк» та ін. Перешикування в кілька колон за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2— руки вгору, підняти на носки (вдих); 4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1— нахил тулуба вперед, сплеск у долоні за правою ногою (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме за лівою ногою. Повторити 6 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1— поворот тулуба вправо, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме вліво. Повторити 6 раз.

IV. В. п.— о. с. 1— присісти навпочіпки коліна нарізно, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно. 1— поворот тулуба вправо, сплеск у долоні над головою (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме вліво. Повторити 6 раз.

VI. В. п.— о. с. 1— стрибок ноги нарізно, сплеск у долоні над головою; 2— стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 10—12 раз.

VII. Ходьба на місці на носках (25 сек).

Друга частина — 33 хв. Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит) з відстані 6—8 м. Повторити 8—10 раз.

Стрибок у глибину з гімнастичної лави (висотою 30—40 см) на мату. Стрибок виконують 3—4 учні одночасно. Звернути їх увагу на вихідне положення перед стрибком «старт плавця» та стійке і м'яке приземлення на носки зігнутих у колінних суглобах ніг. Повторити 6—8 раз.

Гра «Мишоловка» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змійкою» (1 хв).

Завдання додому. Виконувати вивчений на уроці комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 24

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку перекиду вперед з упору присівши. 3. Навчити лазити по гімнастичній стінці

вгору з одночасним перехватом рук і попереми́нним переступанням. 4. Розучити гру «Влучи в м'яч».

Інвентар: 2—3 гімнастичні мати, гімнастична стінка, волейбольний м'яч, тенісні м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках, біг у повільному темпі (1,5 хв). Перешикування в кілька колон через центр по 3—4. Повторення вправ, вивчених на уроці 23.

Друга частина — 34 хв. Акробатика. Перекид уперед з упору присівши в положення сидячи в групуванні. Стежити за тим, щоб учні добре групувались під час виконання перекиду. Повторити 8—10 раз.

Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз з одночасним перехватом рук і попереми́нним переступанням. Повторити 3 рази.

Гра «Влучи в м'яч» (повторити 3—5 раз). Нагадати учням, щоб вони кидали м'яч тільки способом «з-за спини через плече».

Третя частина — 3 хв. Ходьба з сплесками в долоні над головою під крок лівої ноги (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 25

Завдання. 1. Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві. 2. Удосконалювати техніку перекиду вперед з упору присівши. 3. Навчити лазити в упорі стоячи на колінах по похилій лаві. 4. Розучити гру «Стрибки по купинах».

Інвентар: 2—3 гімнастичні мати, гімнастична стінка і 3—4 лави, 25—30 кружечків діаметром 15—20 см з фанери або картону.

Перша частина — 10 хв. Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба та біг на носках (1,5 хв). Перешикування в 3—4 колони біля гімнастичних лав.

Вправи на гімнастичній лаві. I. В. п.—сидячи на лаві верхи, руки перед грудьми. 1—підняти руки вгору, прогнутись у попереку (вдих); 2—в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.—сидячи на лаві верхи, руки до плечей. 1—поворот тулуба вправо, руки вперед (видих); 2—в. п. (вдох); 3—4—те саме вліво. Повторити 6 раз.

III. В. п.—упор сидячи на лаві. 1—торкнутись лоба коліном правої ноги (видих); —в. п. (вдох); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

IV. В. п.—упор сидячи на лаві, руки до плечей. 1—нахил тулуба вперед, торкнутись руками носків ніг (видих); 2—в. п. (вдох). Повторити 8 раз.

V. В. п.—упор сидячи на лаві. 1—праву ногу вгору, сплеск у долоні під ногою (видих); 2—в. п. (вдох); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

VI. В. п.—стійка ноги нарізно обличчям до лави, руки на пояс. 1—нахил уперед, торкнутись руками лави (видих); 2—в. п. (вдох). Повторити 8 раз.

Друга частина — 32 хв. Акробатика. Перекид уперед з упору присівши в положення сидячи в групуванні. Стежити, щоб учні енергійно відштовхувались руками і добре групувались під час виконання перекиду. Повторити 8—10 раз.

Лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві, встановленій під кутом 30°, з дальшим переходом на гімнастичну стінку; опуститися вниз довільним способом. Повторити 3—4 рази. Одночасно на 2—3 лавах виконують 2—3 учні.

Гра «Стрибки по купинах» (повторити 3—4 рази).

Третя частина — 3 хв. Шикування в колону за зростом у русі. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити перекид уперед.

Урок 26

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання на гімнастичній лаві вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати навички метання м'яча способом «з-за спини через плече» у вертикальну ціль. 3. Навчити ходити на носках по гімнастичній лаві з переступанням через мотузку, натягнуту на висоті 25 см над лавою. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Квац, ноги від землі».

Інвентар: 3—4 гімнастичні лави, 3—4 скакалки або мотузки, стояки, 3—4 гімнастичні мати, 3 щити (1×1 м), 6 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Струнко!», «Вільно!» Повторити 3—4 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на зовнішній стороні ступні, біг на носках (2 хв). Перешикуння в 3—4 колони біля гімнастичних лав. Повторення вправ на гімнастичній лаві, що були вивчені на уроці 25.

Друга частина — 34 хв. Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит) з відстані 6—8 м. Повторити 8—10 раз.

Ходьба по гімнастичній лаві на носках, руки в сторони, переступити через мотузок, натягнутий над лавою на висоті 25 см, 2 кроки вперед, повернутись направо, руки в сторони, приставити праву ногу, спираючись правою рукою на лаву, зіскок — правим боком до приладу. Повторити 3—4 рази. Вправи виконують 3—4 учні одночасно.

Гра «Квач, ноги від землі» (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання м'яча в ціль з відстані 6—8 м.

Урок 27

Завдання. 1. Навчити розмикання та змикання приставними кроками. 2. Розучити комплекс вправ з гімнастичною палицею. 3. Удосконалювати техніку метання м'яча способом «з-за спини через плече» у вертикальну ціль. 4. Розучити навчальний норматив з рівноваги. 5. Сприяти розвитку спритності в грі «М'яч по землі».

Інвентар: три щити (1×1 м), 6 тенісних м'ячів, 3—4 гімнастичні лави, волейбольний м'яч, палиці за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба з високим підніманням стегон, біг у повільному темпі (1,5 хв). Перешикуння в кілька колон за направляючими. Перед перешикунням учні беруть гімнастичні палиці. Розмикання та змикання приставними кроками в шеренгах. Повторити 3—4 рази.

Вправи з гімнастичною палицею. I. В. п.— о. с., палиця горизонтально в руках біля стегон. 1—руки вгору (вдих); 2—зігнути руки і опустити палицю за голову на

лопатки (видих); 3—руки вгору (вдих); 4—в. п. (видих). Повторити 6 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця горизонтально в руках біля стегон. 1—поворот тулуба вправо, руки вгору (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме вліво. Повторити 6 раз.

III. В. п.— о. с., палиця горизонтально в руках біля стегон. 1—присісти на носках, руки вперед (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

IV. В. п.— те саме. 1—нахил уперед, покласти палицю на підлогу (видих); 2—випрямитись (вдих); 3—нахил уперед, взяти палицю (видих); 4—в. п. (вдих). Повторити 6 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, палиця за спиною на лопатках. 1—нахил вправо (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме вліво. Повторити 6 раз.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс, палиця на підлозі біля носків ніг. 1—стрибок через палицю вперед поштовхом обох ніг; 2—стрибок через палицю назад. Повторити 10—12 раз.

Друга частина — 33 хв. Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит) з відстані 6—8 м. Звернути увагу учнів на правильне виконання кидка способом «з-за спини через плече» та влучання в ціль. Повторити 8—10 раз.

Рівновага (гімнастична лава, колода). Розучити комбінацію (навчальний норматив). Повторити 4 рази.

Гра «М'яч по землі» (6—8 хв).

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змійкою» (1 хв).

Завдання додому. Повторити перекид уперед.

Урок 28

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з гімнастичною палицею, що вивчались на попередньому уроці. 2. Розучити навчальний норматив з акробатики. 3. Удосконалювати техніку стрибка у довжину з місця. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Два Морози».

Інвентар: 3—4 гімнастичні мати, палиці за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, на-

право (3—4 рази). Ходьба на носках та п'ятках, біг на носках (1,5 хв). Перешикування в кілька колон за направляючим. Розмикання та змикання приставними кроками в шеренгах (повторити 3—4 рази). Повторення вправ з гімнастичними палицями, що вивчались на уроці 27.

Друга частина — 34 хв. Акробатика. Основна стійка, упор присівши — перекид уперед в положення сидячи в групуванні. Повторити 8—10 раз.

Стрибок у довжину з місця. Звернути увагу на м'яке та стійке приземлення після стрибка. Повторити 8—10 раз.

Гра «Два Морози» (повторити 4—5 раз). Нагадати учням правила гри, повторити перед її початком речитатив.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі; під час ходьби підняти руки вгору (вдих) і повільно опустити вниз (видих). Повторити 6 раз.

Завдання додому. Повторити перекид уперед.

Урок 29

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з акробатики. 3. Удосконалювати техніку метання м'яча способом «з-за спини через плече» у вертикальну ціль. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Квац, ноги від землі».

Інвентар: три щити (1×1 м), 6 тенісних м'ячів, 3—4 гімнастичні мати, 3—4 гімнастичні лави.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках, біг у повільному темпі (1,5 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1—руки вперед; 2—руки в сторони; 3—руки вгору; 4—в. п. Повторити 8 раз.

II. В. п.— о. с., руки перед грудьми. 1—права нога назад на носок, руки в сторони (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил тулуба вперед, торкнутись правою рукою носка

лівої ноги (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме з лівої руки. Повторити 6 раз.

IV. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—підняти праву ногу, зігнуту в коліні (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—нахил тулуба вперед, руки в сторони (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—3—стрибки на обох ногах; 4—поворот на 180°. Повторити 3—4 рази.

VII. Ходьба на місці на носках (25 сек).

Друга частина — 32 хв. Акробатика. Виконання на оцінку навчального нормативу. Перед складанням комбінації на оцінку учні двічі виконують її.

Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит) з відстані 6—8 м. Повторити 8—10 раз.

Гра «Квац, ноги від землі» (тривалість 5—7 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 30

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з метання тенісного м'яча у вертикальну ціль. 3. Удосконалювати техніку виконання навчального нормативу з рівноваги. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Два морози».

Інвентар: 3 щити (1×1 м), 6 тенісних м'ячів, 3—4 гімнастичні лави, 3—4 скакалки або мотузки, стояки, 3—4 гімнастичні мати.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок за порядком номерів. Виконання стройових команд «Струнко!», «Вільно!» Повторити 3—4 рази. Повороти на місці направо, наліво (3—4 рази). Ходьба на внутрішньому та зовнішньому боці ступні, біг на носках (2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення вправ, вивчених на уроці 29.

Друга частина — 34 хв. Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль (щит 1×1 м) з відстані 8 м — хлопчики,

6 м — дівчатка. Кожний виконує кидок тричі. За три влучення оцінка «5», за два — «4», за одне — «3». Перед метанням на оцінку учні виконують по два пробні кидки.

Рівновага (вправа на гімнастичній лаві). Виконати навчальну комбінацію 3—4 рази. Звернути увагу учнів на чітке виконання вправи.

Гра «Два Морози» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змійкою» (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, що повторювався на уроці.

Урок 31

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ на гімнастичній стінці. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з рівноваги. 3. Удосконалювати навички лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві. 4. Сприяти розвитку спритності в грі «Стрибки по купинах».

Інвентар: гімнастична стінка і 3—4 гімнастичні лави, 2—3 гімнастичні мати; 25—30 кружечків діаметром 15—20 см з фанери або картону.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг на носках (1,5 хв). Шиккування біля гімнастичної стінки.

Вправи на гімнастичній стінці. I. Стоячи спиною до стінки на відстані півкроку, руки вгору, напружене прогинання в грудній частині хребта. Повторити 8—10 раз.

II. Стоячи обличчям до стінки на відстані кроку, хват за рейку на рівні пояса, нахили тулуба вперед, не згинаючи ніг у колінах. Повторити 8—10 раз.

III. Стоячи боком до стінки, хват за рейку на рівні пояса — почергові махи ногою (правою, лівою) в сторони. Повторити 8—10 раз.

IV. Вис спиною до стінки, почергове піднімання зігнутих у колінах ніг. Повторити 8—10 раз.

V. Стоячи однією ногою на першій рейці, другою — на підлозі, хват за рейку на рівні грудей — стрибками міняти положення ніг. Повторити 8—10 раз.

Друга частина — 32 хв. Рівновага; виконання на оцінку навчальної комбінації. Перед виконанням на оцінку учні один раз повторюють комбінацію.

Лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві

(кут 30°) з дальшим переходом на гімнастичну стінку, приставним кроком пересування вбік (один прогін), опуститись вниз довільним способом. Повторити 2—3 рази.

«Стрибки по купинах» (гру повторити 3—4 рази).

Третя частина — 3 хв. Ходьба із сплескуванням у долоні над головою під крок лівої ноги (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 32

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ на гімнастичній стінці, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку стрибка в глибину (висота 60 см). 3. Розучити гру «Хто підходив?» 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Два морози».

Інвентар: 3—4 гімнастичні лави, 2—3 гімнастичні мати, гімнастична стінка.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба з імітацією рухів тварин, як «клишоногий ведмедик», «коник», «зайчик», «лисичка» та ін. (1,5 хв).

Шиккування біля гімнастичної стінки. Повторення на гімнастичній стінці вправ, що вивчались на уроці 31.

Друга частина — 30 хв. Стрибки в глибину (висота 60 см). Поставити три гімнастичні лави одним кінцем на лаву, яка стоїть уперек залу, на місці приземлення покласти гімнастичні мати. Звернути увагу учнів на стійке і м'яке приземлення на носки та згинання ніг. Повторити 6—8 раз.

Гра «Два Морози» (повторити 4—5 раз).

Гра «Хто підходив?» (повторити 5—6 раз).

Третя частина — 7 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв). Підсумки за II четверть.

Завдання додому. Підготувати лижі до занять у III кварталі.

III четверть (20 уроків)

Завдання. 1. Навчити рівнятися в одній шерензі з лижами в руках, перешиковуватися з шеренги в колону.

2. Навчити підніматися ступаючим кроком і спускатися в основній стійці (прямо та навскоси) з невеликих схилів, пересуватися поперемином двокроковим ходом, повертатися навколо носків лиж.

3. Удосконалювати навички пересування ковзним кроком з палицями по навчальній лижні; підготувати учнів до виконання на оцінку вивчених способів пересування на лижах.

4. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами та без предметів, ускладнюючи виконання раніше вивчених вправ.

5. Вивчити два комплекси вправ типу ранкової гімнастики.

6. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль способом «з-за спини через плече».

7. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання стройових вправ, ходьби, бігу та ін.

8. Удосконалювати навички виконання перекидів у сторону та назад і перекидів уперед з упору присівши.

9. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця та в глибину (з висоти до 70 см); підготувати учнів до складання навчального нормативу з стрибків у довжину з місця.

10. Удосконалювати навички виконання вправ з лазіння і перелізання.

11. Навчити танцювальних вправ: приставних кроків уперед, у сторони, назад; кроку галопу в сторону.

12. Навчити ігор «Естафета з перенесенням лижних палиць», «Знайди предмет», «Слухай сигнал».

13. Дати учням знання про правила користування лижами, догляд за ними та правила безпеки на лижах.

Навчальні нормативи

1. Виконання на оцінку ковзного кроку з палицями та опускання в основній стійці з невеликого схилу.

2. Стрибки в довжину з місця. Хлопчики: 160 см — 135 см — 110 см; дівчатка: 135 см — 120 см — 105 см.

Урок 33

З а в д а н н я. 1. Ознайомити учнів із завданнями, змістом уроків III чверті та правилами безпеки на лижах. 2. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві. 3. Удосконалювати

техніку стрибка в глибину (висота 70 см). 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Квач, ноги від землі».

Інвентар: 3—4 гімнастичні лави та мати.

Перша частина — 20 хв. Розповісти про вимоги, що ставляться до учнів у III чверті, правила користування лижами, догляду за ними та правила безпеки на лижах. Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг на носках (1,5 хв). Перешиккування в колону по 3—4 біля гімнастичних лав. Повторити на гімнастичній лаві вправи, що вивчались на уроці 25.

Друга частина — 22 хв. Стрибки в глибину (висота 70 см). Звернути увагу учнів на вихідне положення перед стрибком — «старт плавця» та м'яке приземлення на носки і зігнути в колінах ноги. Повторити 6—8 раз.

Гра «Квач, ноги від землі» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змієюю» (1 хв).

З а в д а н н я д о д о м у. Підготувати одяг, взуття до уроків з лижної підготовки.

Урок 34

З а в д а н н я. 1. Навчити рівнятися в одній шерензі з лижами в руках. 2. Удосконалювати техніку пересування ковзним кроком без палиць та з палицями і поворотів на місці переступанням навколо п'яток.

Інвентар: лижі за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Перехід до місця занять (з лижами під рукою). Шиккування в одну шеренгу з лижами в руках. Скріплені лижі — біля носка правої ноги і підтримуються правою рукою. За командою «Рівняйся!» носки лиж притиснути до плеча, голову повернути направо. За командою «Струнко!» носки лиж злегка відводять вперед, голова набирає положення «прямо». Повторити 4—5 раз. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 30 хв. Пересування на лижах ковзним кроком, тримаючи палиці за середину, 500 м. Повороти переступанням навколо п'яток. Пересування на лижах ковзним кроком з відштовхуванням палицями, до 500 м. Регулювати темп пересування учнів залежно від температури повітря.

Третя частина — 5 хв. Очистити лижі від снігу, скріпити їх з палицями, повернутися до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок на лижах без палиць.

Урок 35

Завдання. 1. Удосконалювати навички рівняння в одній шерензі з лижами в руках. 2. Удосконалювати навички пересування ковзним кроком з палицями. 3. Навчити підніматися ступаючим кроком і спускатися в основній стійці (навскоси) зі схилу 15—20°.

Інвентар: лижі за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!» Повторити 4—5 раз. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 32 хв. Пересування на лижах ковзним кроком без палиць (200 м) та з палицями (500 м). Звернути увагу учнів на правильність рухів руками. Поворот переступанням навколо п'яток.

Підйом ступаючим кроком і спуск в основній стійці без палиць, ноги злегка зігнуті, одна — трохи попереду другої, вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, тулуб злегка нахилено вперед. Спускаються зі схилу 15—20° навскоси. Повторити 6—8 разів.

Третя частина — 5 хв. Очистити лижі від снігу, скріпити їх з палицями, повернути до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок на лижах з палицями.

Урок 36

Завдання. 1. Навчити перешиковуватися з шеренги в колону. 2. Удосконалювати техніку підйому ступаючим кроком і спуску в основній стійці (навскоси) зі схилу 15—20°. 3. Розучити гру «Естафета з перенесенням лижних палиць».

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 10 хв. Виконання команд «Розійдись!», «У шеренгу (колону) за направляючим — шикуйсь!» За цією командою учні стають у шеренгу або колону з лижами в руках. Повторити тричі. Повороти направо, наліво, під час виконання поворотів піднімати лижі від снігу. Повторити 3—4 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 30 хв. Підйом ступаючим кроком і спуск в основній стійці без палиць навскоси зі схилу 15—20°. Звернути увагу учнів на стійку під час спуску (трохи зігнути ноги та нахилитись уперед). Повторити 4—5 раз.

«Естафета з перенесенням лижних палиць». Повторити тричі. Визначити команду, що перемогла в цій грі.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок на лижах з палицями.

Урок 37

Завдання. 1. Удосконалювати навички перешикування з шеренги в колону. 2. Ознайомити учнів з пересуванням попереми́нним двокроковим ходом. 3. Удосконалювати техніку спуску в основній стійці в грі «Хто швидше?»

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 8 хв. Повороти наліво, направо. Повторити 3—4 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 32 хв. Пересування на лижах ковзним кроком без палиць (300 м). Ознайомлення учнів з пересуванням попереми́нним двокроковим ходом (з кроком уперед правої ноги виноситься вперед ліва рука, з кроком лівої ноги — права рука). Цикл ходу складається з двох ковзних кроків і двох попереми́нних поштовхів палицями (500 м).

Гра «Хто швидше?» Повторити 3—4 рази.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок без палиць.

Урок 38

Завдання. 1. Навчити повертатися навколо носків лиж. 2. Удосконалювати навички пересування ковзним кроком. 3. Удосконалювати техніку підйому ступаючим кроком і спуску в основній стійці (прямо) зі схилу 20°.

Інвентар: лижі за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Повороти наліво, направо. Кріплення лиж до взуття. Поворот навколо носків лиж. Повторити 4—5 раз.

Друга частина — 32 хв. Пересування по навчальній лижні ковзним кроком з палицями (500 м). Стежити за рухами рук та ковзним кроком.

Підйом ступаючим кроком і спуск в основній стійці (прямо) з палицями зі схилу 20°. Звернути увагу учнів на положення рук під час спуску (палиці відведені назад). Повторити 5—6 раз.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок з палицями.

Урок 39

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання поворотів на лижах. 2. Удосконалювати техніку ковзного кроку. 3. Удосконалювати техніку спуску в основній стійці в грі «Хто швидше?»

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 8 хв. Пересування з лижами на плечі. Виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!» Повторити 3—4 рази. Кріплення лиж до взуття. Повороти навколо носків лиж. Повторити 3—4 рази.

Друга частина — 32 хв. Пересування ковзним кроком (800 м). Стежити за енергійним відштовхуванням палицями та виконанням ковзного кроку.

Гра «Хто швидше?» Повторити 3—4 рази. Гравці кожної команди спускаються на лижах зі схилу без палиць.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити під час прогулянок на лижах спуск в основній стійці зі схилу.

Урок 40

Завдання. 1. Удосконалювати навички перешикування з шеренги в колону. 2. Удосконалювати техніку підйому ступаючим кроком і спуску в основній стійці (прямо) зі схилу 20°. 3. Удосконалювати техніку пересування ковзним кроком у грі «Естафета з перенесенням лижних палиць».

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 8 хв. Пересування з лижами на пле-

чі. Виконання команд «Розійдись!», «В шеренгу (колону) шикуйсь!» з лижами в руках. Повторити 2—3 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 32 хв. Підйом ступаючим кроком та спуск в основній стійці (прямо) зі схилу 20°. Стежити за положенням рук під час спуску. Повторити 6—8 раз.

Гра «Естафета з перенесенням лижних палиць» (повторити тричі). Нагадати учням про пересування ковзним кроком.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Під час прогулянок на лижах повторити спуск в основній стійці зі схилу.

Урок 41

Завдання. 1. Удосконалювати техніку ковзного кроку. 2. Удосконалювати техніку підйому ступаючим кроком та спуску в основній стійці зі схилу 20°.

Інвентар: лижі за кількістю учнів.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!» Повторити 2—3 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 32 хв. Пересування на лижах ковзним кроком, тримаючи палиці за середину (200—300 м). Пересування ковзним кроком з попереми́нним відштовхуванням палицями (500 м). Регулювати темп пересування учнів залежно від температури повітря. Підйом ступаючим кроком та спуск в основній стійці зі схилу 20°. Учні виконують підйом і спуск з палицями.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок з палицями.

Урок 42

Завдання. 1. Виконати на оцінку пересування ковзним кроком. 2. Удосконалювати техніку спуску в основній стійці в грі «Хто швидше?»

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!» Повторити 2—3 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 32 хв. Виконання на оцінку пересу-

вання ковзним кроком з палицями. Учні ковзним кроком рухаються по навчальній лижні, яка має форму овала (довжиною 150—200 м). Учитель стоїть на такому місці, звідки добре видно всіх учнів, і оцінює виконання ними завдання.

Гра «Хто швидше?» Повторити тричі.

Третя частина — 5 хв. Повернення до школи.

Завдання додому. Повторити ковзний крок з палицями.

Урок 43

Завдання. 1. Удосконалювати навички перешикування з шеренги в колону та виконання стройових команд з лижами. 2. Удосконалювати техніку пересування ковзним кроком у грі «Естафета з перенесенням лижних палиць». 3. Удосконалювати техніку виконання спуску в основній стійці в грі «Хто швидше?»

Інвентар: лижі за кількістю учнів, два прапорці.

Перша частина — 8 хв. Виконання команд «Розійдись!», «У шеренгу (колону) — шикуйсь!» з лижами в руках. Повторити 2—3 рази. Кріплення лиж до взуття.

Друга частина — 30 хв. Гра «Естафета з перенесенням лижних палиць» (повторити тричі). Нагадати учням, що пересуватися треба ковзним кроком.

Гра «Хто швидше?» Повторити 4—5 раз.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи. Підсумки вивчення розділу «Лижна підготовка».

Завдання додому. Підготувати форму до занять у спортзалі.

Урок 44

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку перекаату вперед і назад з упору присівши. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з місця. 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Два Морози».

Інвентар: 3—4 гімнастичні мати.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових команд «Вільно!», «Струнко!» Повторити 3—4 рази. Розрахунок за порядком номерів. Повороти направо, наліво. Ходьба на носках та п'ятах (руки на поясе), біг у повіль-

ному темпі (2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1—руки вперед; 2—руки в сторони на рівні плечей; 3—руки вгору, подивитись на кисті рук; 4—в. п. Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1—повернути тулуб направо, права рука в сторону, п'яти від підлоги не піднімати (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме в лівий бік. Повторити 6 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2 нахил тулуба вправо, руки ковзають уздовж тулуба («насос»); 3—4—те саме вліво. Повторити 8 раз.

IV. В. п.— упор присівши, голову опущено. 1—2—випрямляючи ноги, вигнути спину вгору, руки від підлоги не піднімати; 3—4—в. п. Повторити 6 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2—нахил тулуба назад, прогнутись у попереку, руки в сторони (вдих); 3—4—в. п. (видих). Повторити 8 раз.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—4 стрибки на правій нозі; 1—4—стрибки на лівій нозі.

VII. Ходьба на місці на носках (30 сек).

Друга частина — 33 хв. А к р о б а т и к а. З упору присівши перекаат назад і перекаатом уперед—групування сидячи. Звернути увагу учнів на групування під час виконання перекаату. Повторити 6—8 раз. Одночасно вправу виконують 3—4 учні.

Стрибки в довжину з місця. Звернути увагу учнів на потребу енергійно відштовхуватися обома ногами з одночасним махом рук уперед—угору і стійко приземлитися після стрибка. Повторити 8—10 раз.

Гра «Два Морози» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 45

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальноорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Навчити приставного кроку вперед та назад під музику або пісню. 3. Удосконалювати навички лазіння по похилій лаві та гімнастичній стінці з одночасним пе-

рехватом руками і поперемінним переступанням ніг.
4. Розучити гру «Знайди предмет». 5. Сприяти розвитку спритності в грі «Стрибки по купинах».

Інвентар: гімнастична стінка, 3—4 гімнастичні лави, 25—30 кружечків з фанери або картону.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Розійдись!», «Шикуйсь!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках. Приставні кроки вперед і назад (руки на пояс) під музику або пісню учнів (2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення комплексу вправ, вивчених на уроці 44.

Друга частина — 34 хв. Лазіння в упорі стоячи на колінах по похилій лаві (лава під кутом 30°) з дальшим переходом на гімнастичну стінку, приставним кроком пересування вбік (один прогін), опуститися вниз з одночасним перехватом руками і поперемінним переступанням. Повторити 3—4 рази.

Гра «Стрибки по купинах». Повторити 3—4 рази.

Гра «Знайди предмет». Повторити 3—4 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба із сплесками у долоні над головою під крок лівої ноги (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 46

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з великим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку перекату вбік з упору стоячи на одному коліні. 3. Удосконалювати навички перелізання через перешкоду (колода заввишки 90 см). 4. Розучити гру «Слухай сигнал».

Інвентар: 3—4 гімнастичні мати, гімнастична колода, великі (волейбольні або баскетбольні) м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці направо, наліво. Ходьба з імітацією рухів тварин та птахів — чаплі, зайчика, коника та ін. Біг на носках. Перешикування в кілька колон за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть м'ячі.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., руки з м'ячем вниз. 1—2—руки вгору, подивитись на м'яч (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вниз. 1— поворот направо, руки вгору (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме в лівий бік. Повторити 6 раз.

III. В. п.— о. с., руки зігнуті в ліктях, м'яч тримати на рівні пояса. 1— коліном правої ноги торкнутись м'яча; 2— в. п.; 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз.

IV. Підкинути м'яч угору, спіймати його після відскоку від підлоги. Повторити 12—15 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем вниз. 1— нахил тулуба вперед, торкнутись м'ячем підлоги (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

VI. В. п.— о. с., руки з м'ячем вниз. 1— стрибок ноги нарізно, руки вперед; 2— стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 8—10 раз.

Друга частина — 33 хв. Акробатика. З упору стоячи на правому коліні перекач вправо. Виконати двічі. Одночасно вправу виконують 3—4 учні. Повторити 8—10 раз.

Перелізання через гімнастичну колоду (заввишки 90 см). Стати обличчям до колоди, взятися за неї руками, навалитись грудьми, перенести одну ногу, потім — другу і перелізти через неї (під колоду покласти мати). Повторити 3—4 рази.

Гра «Слухай сигнал» (5—6 хв).

Третя частина — 2 хв. Шиккування в колону за зростом. Ходьба в повільному темпі на носках (1 хв).

Завдання додому. Повторити перекачати вправо, вперед і назад у групуванні.

Урок 47

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ на гімнастичній лаві. 2. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль способом «з-за спини через плече». 3. Удосконалювати техніку стрибка в глибину (заввишки 70 см). 4. Сприяти розвитку спритності та швидкості в грі «Квач, ноги від землі».

Інвентар: 4 гімнастичні лави, 3 мати, 4 обручі, 16 тенісних м'ячів, 3 волейбольні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Ходьба на носках та п'ятах, біг (2 хв). Перешикування в чотири колони обличчям до гімнастичних лав.

Вправи на гімнастичних лавах. I. В. п.— сидячи на

лаві верхи, руки вперед. 1—2— руки вгору, прогнутись у попереку (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.— сидячи на лаві верхи, руки до плечей. 1— поворот тулуба вліво, руки вгору (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме вправо. Вправу повторити 6 раз у кожний бік.

III. В. п.— упор сидячи на лаві. 1—2— підняти зігну-ту в коліні праву ногу, торкнутись нею лоба, випростати й опустити ногу; 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 6 раз кожною ногою.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, обличчям до лави, ру-ки вгору, пальці зчеплені. 1— нахил вперед, торкнутись руками лави (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

V. В. п.— упор сидячи на лаві, руки в сторони. 1— підняти пряму праву ногу, сплеск у долоні під нею; 2— в. п.; 3—4— те саме лівою ногою. Вправу повторити 6 раз кожною ногою.

Друга частина — 32 хв. Стрибки в глибину (заввиш-ки 70 см). Поставити 3 гімнастичні лави одним кінцем на лаву, що стоїть уперек залу. На місці приземлення покласти 3 мати. Вправу виконують одночасно 3 учні.

а) Учень підходить до кінця лави, присідає і стрибає вниз. Повторити тричі.

б) Учень проходить по лаві, стрибає з поворотом на-право, а потім — наліво. Повторити 4 рази. Стежити за м'яким та стійким приземленням на зігнуті ноги.

Метання в горизонтальну ціль (гімнастичний обруч) з відстані 6—8 м. Вправу виконують одночасно 4 учні, інша четвірка збирає м'ячі, кожен з них кидає два м'ячі правою та лівою рукою. Стежити за правильним вихід-ним положенням перед початком метання та виконанням кидка. Після виконання вправи учні сідають на місце. Кожен робить 3—4 підходи.

Гра «Квач, ноги від землі» (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках у повільному темпі.

Завдання додому. Вправляйтесь у метанні те-нісного м'яча в ціль.

Урок 48

Завдання. 1. Удосконалювати виконання на гім-настичній лаві вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Навчити кроку галопу в сторону. 3. Удосконалювати

техніку стрибка в довжину з місця. 4. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві з підкиданням та ловінням м'яча. 5. Сприяти розвитку спритності та рівно-ваги в грі «Совонька».

Інвентар: 4 гімнастичні лави, 3—4 мати, 4 волейболь-ні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, на-право. Ходьба в чергуванні з бігом (1,5 хв). Крок галопу в бік (руки на пояс) під музику або пісню учнів (2 хв). Перешикування в 4 колони обличчям до гімнастичних лав. Повторення на гімнастичній лаві вправ, вивчених на уроці 47.

Друга частина — 32 хв. Стрибок у довжину з місця. Стежити за енергійним відштовхуванням обома ногами з одночасним змахом рук уперед — угору та стійким при-земленням. Повторити 8—10 раз.

Ходьба по гімнастичній лаві з підкиданням та ловін-ням м'яча під крок лівої або правої ноги. На кінці лави зробити стрибок на гімнастичну мату. Підкидати м'яч на рівні голови. Повторити 3—4 рази.

Гра «Совонька». Повторити 4—5 раз.

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках, скрадаючись (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 49

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку перекиду вперед з упору присівши. 3. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці вгору з одночасним перехватом та попереми́нним переступанням. 4. Сприяти розвитку сприт-ності в грі «Стрибки по купинах».

Інвентар: 3—4 мати, гімнастична стінка, 25—30 кру-жечків з фанери або картону.

Перша частина — 10 хв. Ходьба на носках та п'ятах (руки на пояс), біг (1,5 хв). Крок галопу вперед та в сторону під музику або пісню (1,5 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1—2— руки через сторони вгору, долоні назовні, поди-

вितись на них (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2— нахил тулуба вперед, спина пряма, дивитись уперед (видих); 3—4— в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

III. В. п.— те саме. 1— нахил тулуба вліво, підняти праву руку через сторону вгору (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4 — те саме вправо. Повторити 8 раз.

IV. В. п.— о. с., руки на пояс. 1— підняти праву ногу, зігнути в коліні, обхопити її руками та притиснути до грудей (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4 те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1— повернути тулуб вліво, руки вгору, долоні вперед (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме в правий бік. Повторити 8 раз.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—4— стрибки на обох ногах, після кожних чотирьох стрибків поворот направо. Повторити 16 раз.

VII. Ходьба на місці з високим підніманням стегон (26 сек).

Друга частина — 33 хв. Акробатика. Перекид уперед з упору присівши в положення сидячи в групуванні. Звернути увагу учнів на групування під час виконання перекиду. Повторити 8—10 раз. Лазіння по гімнастичній стінці вгору та опускання вниз з одночасним перехватом і попереми́нним переступанням. Вправо одночасно виконують 3—4 учні. Повторити тричі.

Гра «Стрибки по купинах». Повторити тричі.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, по «звивистій доріжці» (1 хв).

Завдання додому. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 50

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з місця. 3. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці у висі присівши. 4. Сприяти розвитку швидкості та уваги учнів у грі «Всі до своїх прапорців!»

Інвентар: гімнастична стінка, 3—4 мати, 3—4 прапорці.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок за порядком номерів. Ходьба з імітацією рухів тварин та птахів — ведмедика, чаплі, лисички, зайчика та ін. Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення комплексу вправ, вивчених на уроці 49.

Друга частина — 34 хв. Стрибок у довжину з місця. Стежити за стійким та чітким приземленням після стрибка на зігнуті ноги. Повторити 8—10 раз.

Лазіння по гімнастичній стінці з вису присівши, хват рук на рівні голови, підняти угору до десятої рейки, приставним кроком перейти на прогін, що поруч, і опуститись. Повторити 3—4 рази.

Гра «Всі до своїх прапорців!» Повторити тричі.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з плесканням у долоні над головою та за спиною під кожний крок (1 хв).

Завдання додому. Повторити перекид уперед з упору присівши.

Урок 51

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з прапорцями. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з стрибків у довжину з місця. 3. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві приставними кроками. 4. Сприяти розвитку точності в грі «Влучи в м'яч».

Інвентар: 3—4 мати, 3—4 гімнастичні лави, волейбольний або баскетбольний м'яч, тенісні м'ячі за кількістю учнів, прапорці (по два на кожного учня).

Перша частина — 10 хв. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Ходьба та біг у повільному темпі (1 хв) в колоні по два. Перешикування в колону по чотири за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть прапорці.

Вправи з прапорцями. I. В. п.— о. с., руки з прапорцями опущені вниз. 1— руки вперед; 2— руки в сторони; 3— руки вгору, схрестити прапорці над головою; 4— в. п. Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені. 1— повернути тулуб направо, підняти руки вгору над головою (вдих); 2— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

III. В. п.— о. с., руки з прапорцями опущені. 1—2—присісти навпочіпки, руки вперед (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

IV. В. п. те саме. 1— руки в сторони, праву ногу відставити вбік (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4 те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

V. В. п. те саме. 1—2— нахилити тулуб уперед— униз, руки назад— в сторони («старт плавця»); 3—4— в. п. Повторити 8 раз.

VI. В. п. те саме. 1— стрибок ноги нарізно, руки через сторони вгору; 2— стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 10—12 раз.

Друга частина — 33 хв. Виконання на оцінку стрибка в довжину з місця. Кожний виконує по три стрибки підряд, за кращий стрибок виставляється оцінка. Перед тим виконують по два пробні стрибки.

Ходьба по гімнастичній лаві приставним кроком лівим та правим боком (руки на пояс), на кінці лави зробити стрибок у глибину на гімнастичну мату. Повторити 3—4 рази. Стежити за поставою учнів та м'яким приземленням на напівзігнуті ноги.

Гра «Влучи в м'яч» (повторити 3—4 рази). Нагадати учням, щоб вони кидали м'яч тільки способом «з-за спини через плече».

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча в ціль.

Урок 52

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з прапорцями, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати виконання раніше вивчених танцювальних кроків. 3. Удосконалювати навички перелізання через перешкоду (колода висотою 90 см). 4. Сприяти розвитку швидкості в грі «Стрибки по купинах» та уваги в грі «Слухай сигнал».

Інвентар: гімнастична колода, 3—4 мати, прапорці по два на кожного учня, 25—30 кружечків з фанери або картону.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» (Повторити 2—3 рази). Пovo-

роти на місці направо, наліво. Ходьба на носках. Приставні кроки вперед та назад і крок галопу (руки на пояс) під музику або пісню учнів (2 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення вправ з прапорцями, вивчених на уроці 51.

Друга частина — 30 хв. Перелізання через гімнастичну колоду (заввишки 90 см). Стати обличчям до колоди, взятися за неї руками, перенести одну ногу, потім другу і перелізти через неї (під колоду покласти мати). Повторити 3—4 рази.

Гра «Стрибки по купинах». Повторити 3—4 рази.

Гра «Слухай сигнал» (5—6 хв).

Третя частина — 7 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв). Підсумки роботи в III чверті.

Завдання додому. Повторити стрибки через коротку скакалку на одній та обох ногах і метання тенісного м'яча на дальність.

IV чверть (16 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових команд, поворотів на місці направо, наліво.

2. Удосконалювати навички виконання загальноорозвиваючих вправ з предметами та без предметів, ускладнюючи виконання раніше вивчених вправ.

3. Вивчити два комплекси вправ типу ранкової гімнастики.

4. Удосконалювати навички правильної ходьби та бігу.

5. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання стройових вправ, ходьби, бігу і ін.

6. Удосконалювати техніку стрибків у висоту і довжину з розбігу «способом зігнувши ноги». Підготувати учнів до складання навчального нормативу з стрибків у висоту з розбігу.

7. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль та на дальність способом «з-за спини через плече». Підготувати учнів до складання навчального нормативу з метання на дальність.

8. Навчити ігор «М'яч у кільце», «Естафета з стрибками в довжину», «Полювання на зайців».

Навчальні нормативи

1. Стрибки у висоту з розбігу. Хлопчики: 85 см — 75 см — 65 см; дівчатка: 80 см — 70 см — 60 см.

2. Метання тенісного м'яча. Хлопчики: 25 м — 21 м — 17 м; дівчатка: 16 м — 13 м — 10 м.

Урок 53

Завдання. 1. Ознайомити учнів із завданнями та змістом уроків IV чверті. 2. Розучити комплекс вправ з короткою скакалкою. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігом способом «зігнувши ноги». 4. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 5. Розучити гру «М'яч у кільце».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 3—4 волейбольні м'ячі.

Перша частина — 15 хв. Розповісти учням про вимоги, що ставляться перед ними протягом IV чверті. Розрахунок за порядком номерів. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба на носках та з високим підніманням стегон, біг у повільному темпі — 150 м. Перешикування в кілька колон за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть скакалки.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці, руки вниз. 1—2— руки вперед— угору, праву ногу відставити назад на носок (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 10 раз.

II. В. п.— о. с., скакалку тримати за ручки. 1— нахил тулуба вперед, униз, торкнутись ручками скакалки носків ніг (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 10 раз.

III. В. п.— о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці, руки вниз. 1— руки вперед, праву ногу вбік на носок (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 5 раз.

IV. В. п. те саме. 1— присісти навпочіпки, руки вперед (видих); 2— в. п. (вдих). Повторити 8 раз.

V. В. п.— те саме. 1—2— руки вгору, опустити скакалку за спину (вдих); 3—4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

VI. Стрибки на місці поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Повторити 25—30 раз.

Друга частина — 28 хв. Біг на дистанцію 30 м. Одночасно біг виконують 6—8 учнів. Стежити за постановкою

ніг з носка під час бігу та пробіганням дистанції з середньою швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Стрибки в довжину з розбігу 6—8 м способом «зігнувши ноги». Звернути увагу учнів на те, що треба енергійно відштовхуватись однією ногою з одночасним змахом рук угору. Повторити 6—8 раз.

Гра «М'яч у кільце». Повторити 2—3 рази. Перед початком гри показати учням кидок м'яча в кільце обома руками знизу.

Третя частина — 2 хв.

Ходьба на носках із зміною темпу (1 хв).

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Урок 54

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання з скакалкою вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати виконання стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 4. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 5. Сприяти розвитку уваги в грі «Слухай сигнал».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках та п'ятах у повільному темпі (1,5 хв). Перешикування в кілька колон за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть скакалки. Повторення вправ із скакалками, що вивчались на уроці 53.

Друга частина — 34 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за енергійною роботою рук і пробіганням дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за тим, щоб під час кидання учні переносили вагу тіла з однієї ноги на іншу. Повторити 4—6 раз.

Стрибки в довжину з розбігу 8—10 м. Звернути увагу учнів на згинання ніг під час стрибка та м'яке приземлення. Повторити 6—8 раз.

Гра «Слухай сигнал» (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі, під час ходьби підняти руки вгору (вдих) і повільно опустити їх (видих). Повторити 6 раз.

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча на дальність.

Урок 55

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Розучити гру «Естафета з стрибками в довжину».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба з імітацією рухів тварин та птахів — «ведмедика», «чаплі», «зайчика» та ін. Перешикування в колону по 3 (4—5) за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вниз. 1—руки до плечей, лікті в сторони; 2—руки вгору, підняти на носки (вдих); 3—руки до плечей; 4—в. п. (видих). Повторити 10 раз.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил тулуба вперед, руки за голову (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 10 раз.

III. В. п. — о. с. 1—мах лівою ногою вперед, сплеск у долоні під нею; 2—приставити ногу, сплеск у долоні за спиною, 3—4—те саме з правої ноги. Повторити 10 раз.

IV. В. п. — о. с., руки вгору. 1—2—нахил тулуба вперед, налівоприсід, сплеск у долоні під колінами (видих); 3—4—випрямитись, сплеск у долоні над головою (вдих). Повторити 8 раз.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—нахил тулуба у лівий бік; 2—нахил тулуба у правий бік. Повторити 10 раз.

VI. В. п. — стійка ноги нарізно, права нога перед лівою на відстані кроку, руки на пояс; 1—4—стрибками змінити положення ніг. Повторити 12—16 раз.

VII. Ходьба на місці на носках (30 сек).

Друга частина — 33 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за тим, щоб учні енергійно виконували стартовий роз-

біг і пробігали дистанцію з максимальною швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Звернути увагу учнів на широкий замах рукою та енергійний кидок м'яча. Повторити 8—10 раз.

Гра «Естафета з стрибками у довжину». Повторити тричі.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Виконувати вивчений комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 56

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати навички відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук під час стрибків у висоту з розбігу. 4. Удосконалювати навички метання м'яча в рухому ціль у грі «Мисливці».

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 3—4 тенісні м'ячі.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Ходьба та біг у повільному темпі (1 хв) в колоні по два. Перешикування в колону по чотири за направляючими. Повторення комплексу вправ, вивчених на уроці 55.

Друга частина — 34 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за енергійною роботою рук і пробіганням дистанції з максимальною швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Стрибки у висоту з розбігу 3—5 м способом «зігнувши ноги» (планка на висоті 60—65 см). Стежити за відштовхуванням однією ногою та енергійним змахом рук. Вказувати учням, щоб вони не зупинялись перед відштовхуванням. Повторити 6—8 раз.

Гра «Мисливці» (6—8 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із сплесками в долоні над головою під крок лівої ноги. Повторити 6 раз.

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча на дальність.

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ у русі. 2. Удосконалювати техніку стрибка в висоту з розбігу способом «згнучши ноги». 3. Удосконалювати навички метання м'яча в ціль способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Другий — зайвий».

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок учнів на «Перший» — «Другий», перешикування з однієї шеренги в дві. Повторити 2—3 рази. Ходьба в колоні по одному та біг на носках (1 хв).

Вправи в русі. I. В. п. — руки до плечей. Під крок лівої ноги руки вгору, під крок правої — в. п. Повторити 12 раз.

II. В. п. — руки перед грудьми. Під крок лівої ноги руки в сторони, під крок правої — в. п. Повторити 10—12 раз.

III. Ходьба в напівприсіді, руки на пояс (15 сек).

IV. Сплеск у долоні перед грудьми під крок лівої ноги і сплеск за спиною під крок правої. Повторити 10—12 раз.

V. Ходьба з високим підніманням стегон і з сплеском у долоні під коліном (20 сек).

Друга частина — 34 хв. Стрибки у висоту з розбігу 5—6 м (планка на висоті 60—70 см). Стежити за тим, щоб учні не зупинялись перед планкою і енергійно відштовхувались однією ногою, виконуючи мах другою вгору. Повторити 6—8 раз.

Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль (коридор шириною 1,5 м накреслити двома рисками на землі) з відстані 6 м — дівчатка і 10 м — хлопчики. Стежити за правильним виконанням кидка «з-за спини через плече». Повторити 8—10 раз. Одночасно метання виконують по два-три рази 10—15 учнів.

Гра «Другий — зайвий» (тривалість 5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках зі зміною напрямку, по «звивистій доріжці» — 150 м. Завдання додому: повторити метання тенісного м'яча в ціль.

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ у русі, що були вивчені на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 3. Удосконалювати техніку стрибка у висоту з розбігу способом «згнучши ноги». 4. Удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча обома руками в грі «М'яч — середньому!»

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 36—40 тенісних м'ячів, 3 волейбольні м'ячі.

Перша частина — 7 хв. Розрахунок за порядком номерів. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба на носках та з високим підніманням стегна (руки на пояс), біг у повільному темпі — 150 м. Повторення вправ у русі, що вивчались на уроці 57.

Друга частина — 36 хв. Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за правильним киданням м'яча. Повторити 8—10 раз.

Стрибки у висоту з розбігу 5—6 м (планка на висоті 60—70 см). Стежити за згинанням ніг під час стрибка через планку. Повторити 8—10 раз.

Гра «М'яч — середньому!» Повторити 3—5 раз. Звернути увагу учнів на передачу та ловіння м'яча обома руками.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Квач зі стрічками».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів, стрічки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Розрахунок учнів на «Перший» — «Другий», пе-

решикування з однієї шеренги в дві. Ходьба в колоні по два зі зміною темпу та біг на носках 150 м.

Вправи з малим м'ячем. I. Підкинути м'яч обома руками невисоко вгору і спіймати його. Повторити 10—12 раз.

II. В. п.— о. с., руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 підкинути м'яч угору, спіймати його обома руками, перекласти у ліву руку; 3—4— те саме з лівої руки. Повторити 8—10 раз.

III. В. п.— м'яч у правій руці. Ударити сильно м'ячем об землю і спіймати його обома руками. Повторити 8—10 раз.

IV. Почергові удари по м'ячу долонями після відскоку його від землі. Повторити 16—20 раз.

V. В. п.— ліва нога на відстані кроку попереду правої, імітація змаху правою рукою та кидка м'яча способом «з-за спини через плече». Повторити 5—6 раз кожною рукою, відповідно змінюючи положення ніг.

Друга частина — 33 хв. Біг на дистанцію 30 м. Нагадати учням, щоб вони пробігали дистанцію на носках з максимальною швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Стежити за правильністю метання м'яча. Повторити 8—10 раз.

Гра «Квач зі стрічками» (5—6 хв).

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках з поступовим уповільненням темпу (1 хв).

Завдання додому. Повторити вправи з малим м'ячем.

Урок 60

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з м'ячем, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 3. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Гуси-лебеді».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба (20 м) у чергуванні з бігом (30 м) — 120 м. Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення вправ з м'ячем, вивчених на уроці 59.

Друга частина — 34 хв. Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Звернути увагу учнів на широкий замах та енергійний кидок м'яча. Повторити 8—10 раз.

Стрибки в довжину з місця. Учні виконують стрибок у яму з піском, одночасно по 6—8 чол. Звернути увагу учнів на енергійний змах руками під час відштовхування. Повторити по 8—10 раз, в кожному підході по два стрибки підряд.

Гра «Гуси-лебеді» (повторити 3—5 разів).

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі із сплесками над головою під крок лівої ноги. Повторити 6—8 раз.

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча на дальність.

Урок 61

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з короткою скакалкою. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку стрибка в висоту з розбігу способом «зігнувши ноги». 4. Удосконалювати навички метання м'яча в рухому ціль у грі «Мисливці».

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 3 тенісні м'ячі, скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Виконання стройових команд «Рівняйсь!», «Струнко!» Повторити 3—4 рази. Ходьба на носках (30 сек), біг з високим підніманням стегон (20 сек). Перешикування в кілька колон за направляючими. Перед перешикуванням учні беруть скакалки.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., складену вдвоє скакалку тримати за кінці, руки вниз. 1— руки вгору, праву ногу відставити вбік на носок (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 10—12 раз.

II. В. п.— скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці на рівні пояса. 1— коліном правої ноги торкнутися скакалки (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме лівим коліном. Повторити 6 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка, складена вдвоє, за спиною на лопатках. 1— нахил тулуба вправо (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме в лівий бік. Повторити 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., скакалку, складену вдвоє, тримати за

кінці, руки вниз. 1—переступити через скакалку правою ногою; 2—переступити через скакалку лівою ногою; 3—4 те саме в зворотному напрямку. Повторити 6 раз.

V. В. п.—стійка ноги нарізно, скакалка, складена вдвоє, за спиною на лопатках. 1—нахил тулуба вперед—униз, ноги в колінах не згинати (видих); 2—в. п. (вдих). Повторити 10 раз.

VI. Стрибки на місці поштовхом обох ніг з міжскоком через скакалку, що обертається. Повторити 25—30 раз.

Друга частина — 32 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за роботою рук і положенням тулуба під час бігу. Повторити 2—3 рази.

Стрибки у висоту з розбігу 6—7 м (планка на висоті 65—80 см). Стежити за правильним поєднанням розбігу з енергійним відштовхуванням і одночасним змахом рук уперед—угору. Повторити 8—10 раз.

Гра «Мисливці» (5—6 хв). Нагадати учням, щоб виконували кидок м'яча «з-за спини через плече».

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках, під час ходьби підняти руки через сторони вгору і повільно опустити. Повторити 6—8 раз.

Завдання додому. Повторити комплекс вправ із скакалкою.

Урок 62

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ із скакалкою, що були вивчені на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча в ціль способом «з-за спини через плече». 3. Удосконалювати техніку стрибка у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Другий—зайвий».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 36—40 тенісних м'ячів, планка або мотузок для стрибків в висоту.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба та біг із зміною темпу за сигналом (командою) вчителя—150 м. Перешикування в кілька колон через центр. Перед перешикуванням учні беруть скакалки. Повторення вправ із скакалками, що були вивчені на уроці 61.

Друга частина — 34 хв. Метання тенісного м'яча в вертикальну ціль (баскетбольний щит) з відстані 6 м для

дівчаток і 8 м для хлопчиків. Стежити за правильністю кидка «з-за спини через плече». Повторити 8—10 раз.

Стрибки в висоту з розбігу—6—8 м (планка на висоті 65—80 см). Стежити за згинанням ніг під час стрибка через планку та стійким приземленням на напівзігнуті ноги. Повторити 8—10 раз.

Гра «Другий—зайвий» (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «по звивистій доріжці»—150 м.

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча на дальність.

Урок 63

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з місця. 4. Розучити гру «Полювання на зайців».

Інвентар: 4 довгі скакалки.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба з високим підніманням стегон (30 сек), біг на носках (30 сек). Перешикування в кілька колон за направляючими.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.—о. с. 1—руки вперед—угору, праву ногу назад на носок (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

II. В. п.—стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—нахил тулуба вправо, руки вгору (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4—те саме вліво. Повторити 10 раз.

III. В. п.—о. с., руки вперед долонями донизу. 1—мах правої ноги торкнутись долоні лівої руки; 2—в. п.; 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

IV. В. п.—стійка ноги нарізно. 1—руки вперед—угору (вдих); 2—3—два пружинисті нахили вперед, торкнутись руками до землі (видих); 4—в. п. Повторити 8—10 раз.

V. В. п.—о. с. 1—мах правою ногою вбік, руки в сторону, носок відтягнути (вдих); 2—в. п. (видих); 3—4—те саме з лівої ноги. Повторити 8—10 раз.

VI. В. п.—о. с. 1—стрибок ноги нарізно, сплеск у долоні над головою; 2—стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити 12—16 раз.

VII. Ходьба на місці з високим підніманням стегон (30 сек).

Друга частина — 33 хв. Біг на дистанцію 30 м. Нагадати учням, щоб перед лінією фінішу вони не знижували швидкість бігу. Повторити 2—3 рази.

Стрибки в довжину з місця. Звернути увагу учнів на стійке та м'яке приземлення. Повторити 8—10 раз.

Гра «Полювання на зайців». Повторити 4—5 раз. Після кожного повторення гри призначати іншого ведучого.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Виконувати комплекс вивчених на уроці вправ ранкової гімнастики.

Урок 64

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ, вивчених на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей в грі «Естафета з стрибками в довжину».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів, 2 прапорці.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, направо (3—4 рази). Ходьба в чергуванні з бігом (20 кроків ходьби, 20 кроків бігу) — 150 м. Перешикування в кілька колон за направляючими. Повторення комплексу вправ, який було вивчено на уроці 63.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м. Стежити за енергійною роботою рук і пробіганням дистанції на носках з максимальною швидкістю. Повторити 3—4 рази.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Наголосити на останньому зусиллі перед кидком. Повторити 8—10 раз.

Гра «Естафета з стрибками в довжину». Повторити 3—4 рази.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити метання тенісного м'яча на дальність.

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з великим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку стрибка у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Виконати на оцінку навчальний норматив з метання тенісного м'яча на дальність. 4. Удосконалювати техніку кидка м'яча обома руками знизу в грі «М'яч — у кільце».

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 36—40 тенісних м'ячів, 8 прапорців, великі м'ячі (волейбольні або баскетбольні) за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Ходьба та біг у повільному темпі в колоні по два. Поворот наліво (направо) обличчям одна шеренга до одної.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., руки з м'ячем внизу. 1—руки вгору, відставити праву ногу назад на носок (вдих); 2— в. п. (видих); 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем над головою. 1— нахил тулуба вправо (видих); 2— в. п. (вдих); 3—4— те саме вліво. Повторити 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., руки з м'ячем уперед. 1— махом правої ноги торкнутись м'яча носком; 2— в. п.; 3—4— те саме з лівої ноги. Повторити 8 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу. 1— м'яч угору за голову (вдих); 2— нахил тулуба вперед, торкнутись м'ячем підлоги (видих); 3— випрямитись, підняти м'яч угору за голову (вдих); 4— в. п. (видих). Повторити 8 раз.

V. Підкинути м'яч угору і спіймати його після відскоку від землі. Повторити 14—16 раз.

VI. Кинути м'яч обома руками знизу учневі, що стоїть напроти і ловить його, а потім кидає в зворотньому напрямку. Повторити 10—12 раз.

Друга частина — 33 хв. Стрибки у висоту з розбігу 6—8 м (планка на висоті 60—85 см). Стежити за правильним переходом через планку (мотузок) способом «зігнувши ноги». Повторити 8—10 раз.

Метання тенісного м'яча на дальність способом «з-за спини через плече». Кожний учень виконує кидок тричі. Кращий кидок оцінюється. Вчитель прапорцями позначує.

чає відстані на оцінки «5», «4», «3». Перед метанням на оцінку учні роблять по два пробні кидки.

Гра «М'яч — у кільце». Повторити тричі. Перед початком гри нагадати учням про техніку виконання кидка м'яча в кільце обома руками знизу.

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Повторити вправи з великим м'ячем.

Урок 66

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ з м'ячем, що вивчались на попередньому уроці. 2. Виконати на оцінку навчальний норматив з стрибків у висоту з розбігу. 3. Сприяти розвитку спритності та швидкості у грі «Полювання на зайців».

Інвентар: планка або мотузок для стрибків у висоту, 4 довгі скакалки.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок на «Перший» — «Другий». Перешикування з однієї шеренги в дві. Ходьба на носках, біг з високим підніманням стегон (1 хв). Поворот наліво (направо) обличчям одна шеренга до одної. Повторення комплексу вправ з м'ячем, що його вивчали на уроці 65.

Друга частина — 34 хв. Виконання на оцінку стрибка у висоту з розбігу. Перед цим учні виконують по два пробні стрибки на висоту, яка відповідає оцінці «3».

Гра «Полювання на зайців». Повторити 3—4 рази.

Третя частина — 3 хв. Ходьба на носках із зміною напрямку, «змійкою» (1 хв).

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній та обох ногах.

Урок 67

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ у русі. 2. Удосконалювати техніку бігу на дистанцію 30 м. 3. Удосконалювати техніку метання тенісного м'яча в ціль способом «з-за спини через плече». 4. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Вовк у канаві».

Інвентар: 36—40 тенісних м'ячів.

Перша частина — 8 хв. Розрахунок за порядком номерів. Виконання стройових команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Повторити 2—3 рази. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба в колоні по одному та біг на носках (1 хв).

Вправи в русі. I. Під крок лівої ноги підняти руки в сторони, під крок правої — опустити. Повторити 10—12 раз.

II. Під крок лівої ноги сплеск у долоні перед грудьми, під крок правої — сплеск у долоні за спиною. Повторити 10—12 раз.

III. Руки в сторони, колові обертання прямих рук уперед (4 рази) і назад (4 рази). Повторити 4 рази.

IV. Ходьба випадами (руки на пояс) — 1 хв.

Друга частина — 35 хв. Біг на дистанцію 30 м. Нагадати учням, що вони мають пробігати дистанцію з максимальною швидкістю. Повторити 2—3 рази.

Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль (коридор шириною 1,5 м накреслено двома лініями на землі) з відстані 8 м — дівчатка і 12 м — хлопчики. Стежити за технікою виконання кидка «з-за спини через плече». Повторити 8—10 раз. Одночасно метання виконують 10—15 учнів по два-три рази.

Гра «Вовк у канаві» (повторити 4—5 раз).

Третя частина — 2 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв).

Завдання додому. Метання тенісного м'яча в ціль.

Урок 68

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання вправ у русі, що вивчались на попередньому уроці. 2. Удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 3. Сприяти розвитку швидкості та спритності в грі «Полювання на зайців». 4. Сприяти розвитку уваги в грі «Слухай сигнал».

Інвентар: 4 довгі скакалки.

Перша частина — 8 хв. Повороти на місці наліво, направо. Ходьба з імітацією рухів тварин та птахів — «ведмедика», «лисички», «чаплі», «зайчика» та ін. Біг на носках (30 сек). Повторення вправ у русі, що вивчались на уроці 67.

Друга частина — 30 хв. Стрибки з розбігу 10 м. Стежити за енергійним вдіштовхуванням з одночасним змахом рук та стійким приземленням на напівзігнуті ноги. Повторити 8—10 раз.

Гра «Полювання на зайців» (повторити 4—5 раз).

Гра «Слухай сигнал» (5—6 хв).

Третя частина — 7 хв. Ходьба на носках у повільному темпі (1 хв). Підсумки роботи в IV чверті та навчальному році.

Завдання додому. Учням, які не вміють плавати, під час канікул навчитись цього.

IV. ПОУРОЧНА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ III КЛАСУ

I чверть (18 уроків)

Завдання. 1. Ознайомити учнів з руховим режимом учня III класу.

2. Повторити виконання стройових команд, що були вивчені в попередніх класах.

3. Ознайомити учнів з попередньою та виконавчою командою.

4. Навчити учнів складати рапорт.

5. Навчити учнів загальнорозвиваючих вправ з предметами і без предметів.

6. Навчити учнів 3-х комплексів вправ ранкової гімнастики.

7. Сприяти розвитку в учнів фізичних якостей: швидкості, сили, спритності та витривалості.

8. Навчити учнів прямолінійно бігти і паралельно ставити стопи; підготувати до складання навчального нормативу з бігу на 30 м.

9. Удосконалювати в учнів навички стрибання в довжину і висоту з розбігу; підготувати до складання навчального нормативу з стрибків у довжину з розбігу.

10. Удосконалювати в учнів навички з метання малого м'яча на дальність і в ціль.

11. Навчити учнів рухливих ігор: «День і ніч», «Кара-сі і щука», «Лінійна естафета», «Третій — зайвий», «Білі ведмеді», «Стрибки по купинах», «Естафета з подоланням перешкод», «Вудочка», «Спостерігачі», «Білкі, жолуді, горіхи».

12. Удосконалювати в учнів навички правильної постави під час виконання фізичних вправ.

Навчальні нормативи

1. Біг на 30 м. Хлопчики: 5,8 сек — 6,2 сек — 6,5 сек; дівчатка: 6,1 сек — 6,6 сек — 7,0 сек.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Хлопчики: 280 см — 250 см — 220 см; дівчатка: 245 см — 215 см — 185 см.

Урок 1

Завдання. 1. Ознайомити учнів з програмним матеріалом з фізичної культури і руховим режимом учня III класу. 2. Повторити виконання стройових команд і поворотів на місці, що були вивчені в попередніх класах. 3. Ознайомити учнів з формою та змістом рапорту. 4. Ознайомити учнів з попередньою та виконавчою командою. 5. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 6. Повторити стрибки у висоту з розбігу. 7. Повторити гру «Другий — зайвий».

Інвентар: стояки і планка для стрибків у висоту з розбігу.

Перша частина — 20 хв. Шиккування в шеренгу за зростом. Привітання.

Повідомлення змісту уроку¹. Бесіда про руховий режим учня III класу. Повторити 3—4 рази виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйся!», «Струнко!» Ознайомити учнів з формою та змістом рапорту. Ознайомити з попередньою та виконавчою командою. Повороти на місці наліво, направо, кругом (3—4 рази). Ходьба в обхід майданчика. Перешиккування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1— руки в сторони; 2— руки вперед; 3— руки вгору; 4— руки через сторони у в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил уперед, торкнутись руками носка лівої ноги; 2— в. п.; 3— нахил уперед, торкнутись руками носка правої ноги; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., руки до плечей. 1—2—3— пружинисті присідання на носках, руки вперед; 4— в. п. Звернути увагу на правильне виконання положення «руки до плечей» — руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Вправу виконати 6—8 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил тулуба в правий бік; 2— в. п.; 3— нахил тулуба в лівий бік; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., руки в сторони. 1— мах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею; 2— в. п.; 3— мах пра-

вою ногою вперед і сплеск у долоні під нею; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Виконати 20—25 стрибків і перейти на ходьбу на місці з уповільненням темпу.

Друга частина — 20 хв. Стрибки у висоту з прямого розбігу 3—5 кроків через планку, що на висоті 50 см. Виконати 6—8 стрибків. Звернути увагу учнів на м'яке приземлення. Гра «Другий — зайвий». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 50 м.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики, розучити форму та зміст рапорту.

Урок 2

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання попередньої та виконавчої команд. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяти розвитку уваги під час гри «День і ніч».

Інвентар: 5—6 прапорців для позначення місця відштовхування під час стрибків у довжину.

Перша частина — 10 хв. Перевірити вміння учнів складати рапорт. Викликати 4—6 учнів. Повторити виконання попередньої та виконавчої команд під час поворотів на місці наліво, направо, кругом. Виконати 4—6 раз. Ходьба. Біг у чергуванні з ходьбою до 100 м (20 м — біг, 20 м — ходьба). Перешиккування в колону по 4 для виконання вправ ранкової гімнастики, що вивчались на уроці 1. Оцінити виконання учнями вправ комплексу ранкової гімнастики.

Друга частина — 32 хв. 1. Біг наввипередки до 30 м. Провести біг 2—3 рази потоком групами по 8—10 чол. Звернути увагу на паралельну постановку стоп під час бігу.

2. Стрибки в довжину з розбігу з зоною відштовхування до 40 см. Виконати 6—8 стрибків з розбігу 5—7 кроків. Звернути увагу на правильне відштовхування. (Під час відштовхування поштовхова нога випрямляється, а махова іде коліном уперед — угору, руки роблять також змах уперед — угору).

¹ Про шиккування учнів у шеренгу, привітання, повідомлення змісту уроку та підсумки його, щоб не повторюватись, у наступних уроках не згадуємо.

3. Гра «День і ніч». Ознайомити з грою. Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців. Стежити за дотриманням правил гри.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 50 м. Виставити учням оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Повторити форму і зміст рапорту; виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 3

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ із скакалкою. 2. Навчити енергійно відштовхуватися однією ногою з одночасним змахом рук під час стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати техніку бігу з прискоренням на 30 м. 4. Розучити гру «Карасі і щука».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 прапорців.

Перша частина — 12 хв. Перевірити вміння учнів скласти рапорт. Викликати 3—4 учнів. Ходьба на носках руки на пояс, ходьба з високим підняттям стегон (30—60 м). Біг у повільному темпі (50—60 м). Перешикування в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—руки вгору; 2—присісти на носках, руки вперед; 3—встати, руки вгору; 4—руки вниз. Вправу виконати 6—8 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—нахил уперед; 3—4—в. п. Вправу виконувати в повільному темпі 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—переступити через скакалку вперед лівою ногою; 2—переступити через скакалку вперед правою ногою; 3—переступити через скакалку назад лівою ногою; 4—переступити через скакалку назад правою ногою. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—крок лівою ногою вбік, руки вгору; 2—3—пружинисті нахили ліворуч; 4—приставити ліву ногу, руки вниз. Те саме в другий бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

V. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. Обертаючи скакалку вперед, стрибки на правій нозі (4),

на лівій нозі (4) і на обох ногах (4). Виконати 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 28 хв. 1. Біг з прискоренням на 30 м. Виконувати біг 3—4 рази потоком групами по 8—10 чол. Для бігу з прискоренням позначити дистанцію прапорцями чи лініями через кожні 10 м. Перші 10 м бігти повільно, другі—швидше і останні—якнайшвидше. Стежити за поступовим наростанням швидкості під час бігу.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 5—6 стрибків з розбігу 7—9 кроків з доставанням руками м'яча, що висить на палиці. Потім перейти до стрибків у довжину з розбігу. Виконати 5—6 стрибків. Звернути увагу на відштовхування поштовховою ногою і змах руками уперед—угору. Стрибки виконувати з розбігу 7—9 м потоком.

3. Гра «Карасі і щука». Ознайомити з правилами гри. Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Спокійна ходьба (20—30 м).

Гра «Спостерігачі». Ознайомити з грою і провести її 2—3 рази. Виставити учням оцінки за вміння скласти рапорт.

Завдання додому. Вправи із скакалкою (індивідуально).

Урок 4

Завдання. 1. Удосконалювати навички стрибків через скакалку. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати навички стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяття розвитку швидкості, спритності і кмітливості під час гри «Карасі і щука».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 прапорців.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Ходьба на носках до 15 м, ходьба «скрадаючись» до 15 м, ходьба в чергуванні з бігом 120 м. Вправи в русі з вихідного положення, руки перед грудьми: крок лівою, руки в сторони; крок правою, руки перед грудьми. Вправу повторити 12 раз. Перешикування в колону по 4. Перевірити виконання домашніх завдань. Повторити вправи з скакалкою, що вивчались на попередньому уроці.

Друга частина — 32 хв. 1. Біг на швидкість до 40 м. Повторити 2—3 рази. Під час бігу стежити за правиль-

ним диханням, паралельною постановкою стоп. Біг потоком, групами по 8—10 чол.

2. Стрибки в довжину з розбігу 10—12 м. Зробити 8—10 стрибків. Звернути увагу на політ і приземлення учнів. У польоті ноги тримати зігнутими, приземлятись на обидві ноги. Вказати, що з ями треба виходити тільки вперед.

3. Гра «Карасі і щука». Стежити за додержанням правил гри. Гру провести 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба у повільному темпі до 30 м. Вправи в русі за завданням учителя: руки вперед — руки в сторони — руки за голову — руки вгору. Виставити оцінки за виконання вправ із скакалкою.

Завдання додому. Стрибати через скакалку на одній і обох ногах, обертаючи скакалку назад.

Урок 5

Завдання. 1. Розучити вправи з великим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку бігу з прискоренням. 3. Удосконалювати навички стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяти розвитку швидкості під час гри «Лінійна естафета».

Інвентар: м'ячі (волейбольні чи баскетбольні) за кількістю учнів, 3—4 естафетні палички, 5—6 прапорців.

Перша частина — 12 хв. Ходьба високо піднімаючи стегно, 25—30 м. Біг у повільному темпі до 100 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., м'яч у руках внизу. 1— руки вгору, ліва нога назад на носок; 2— в. п.; 3— руки вгору, права нога назад на носок; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

II. В. п.— о. с., м'яч у руках внизу. 1— присісти на носках, руки вперед; 2— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2— нахил уперед; 3—4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз. Під час нахилу вперед дивитися на м'яч.

IV. В. п.— о. с., руки з м'ячем уперед. 1— підкинути м'яч угору над собою; 2— спіймати м'яч обома руками. Вправу виконати 6—8 раз.

V. В. п.— руки з м'ячем уперед. 1— ударити м'ячем об поверхню майданчика; 2— спіймати м'яч обома руками. Вправу виконати 6—8 раз.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. 1—2—3—4— ударити м'ячем об поверхню майданчика поштовхом лівої руки; 1—2—3—4— ударити м'ячем об поверхню майданчика поштовхом правої руки. Вправу виконати 8—10 раз. Звертати увагу на те, щоб учні не вдаряли м'яч, а штовхали його.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг з прискоренням на 30 м. Провести 2—3 рази. Звернути увагу учнів на поступове прискорення. Дистанцію 30 м поділити рискама по 10 м. Звернути увагу учнів, що перші 10 м треба бігти повільно, другі — швидше і треті — якнайшвидше. Бігти потоком групами по 8—10 учнів.

2. Стрибки в довжину з розбігу 9—12 м. Звернути увагу учнів на точне попадання поштовховою ногою в зону відштовхування до 40 см. Стрибати 8—10 раз.

3. Гра «Лінійна естафета». Ознайомити учнів з правилами. Провести гру 3—4 рази. Для цього поділити клас на 3—4 відділення.

Третя частина — 3 хв. Гра «Спостерігачі». Провести гру 1—2 рази.

Завдання додому. Повторити кидки м'яча вгору і ловіння його обома руками; ударити м'ячем об підлогу поштовхами лівої і правої руки.

Урок 6

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча в ціль. 3. Сприяти розвитку швидкості і спритності під час гри «Лінійна естафета».

Інвентар: 20—25 малих м'ячів, стояки і планка для стрибків у висоту з розбігу, великі м'ячі за кількістю учнів, 3—4 естафетні палички.

Перша частина — 10 хв. Виконати повороти на місці наліво, направо, кругом — 3—4 рази кожний поворот. Ходьба до 25 м. Вправи в русі з в. п. руки до плечей. На чотири кроки — обертання рук уперед, на наступні чотири — обертання рук назад. Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік. Ходьба в чергуванні з бігом до 120 м. Перешикування в колону по 4 для повторення вправ з великими м'ячами, що вивчались на уроці 5. Оцінити виконання вправ з великими м'ячами.

Друга частина — 30 хв. 1. Метання малого м'яча

у вертикальну ціль на висоті 3 м. (Ціль — кругла мішень діаметром 80 см з трьома концентричними колами. Діаметр першого кола — 40 см, другого — 60 см, третього — 80 см). Вправу виконувати 8—10 раз правою і лівою рукою з відстані 8—10 м. Звернути увагу учнів на правильний замах рукою. В. п. для метання — стояти боком до напрямку метання.

2. Стрибки у висоту з розбігу. Стрибки виконувати з прямого розбігу 5—7 кроків. Починати з висоти 50 см і піднімати до 80 см для хлопчиків і до 70 см для дівчаток. Виконати 8—10 стрибків. Звернути увагу учнів на техніку відштовхування і переліт через планку.

3. Гра «Лінійна естафета». Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м. Виставити учням оцінки за виконання вправ з великим м'ячем.

Завдання додому. Повторити вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 7

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з розбігу. 4. Сприяти розвитку спритності під час гри «Третій — зайвий».

Інвентар: 5—6 прапорців.

Перша частина — 12 хв. Повторення виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!» — 3—4 рази. Поворот на місці наліво, направо, кругом — 3—4 рази. Ходьба, ходьба зі зміною частоти кроків 20—30 м. Біг до 60 м. Перешикування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1—руки вгору, відвести ліву ногу назад на носок; 2— в. п.; 3—руки вгору, відвести праву ногу назад на носок; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—лицеве коло всередину; 2—3—два пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз. Під час нахилів спину тримати рівно.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—нахил у правий бік, ліву руку підняти вгору; 2— в. п.; 3—

нахил у лівий бік, праву руку підняти вгору; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— упор присівши. 1—упор присівши на лівій нозі, праву вбік на носок; 2— в. п.; 3—4— те саме з другої ноги в інший бік. Вправу виконувати в повільному темпі 8—10 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—присісти на повних ступнях, руки вперед; 2— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—поворот тулуба в правий бік, руки в сторони; 2— в. п.; 3—поворот тулуба в лівий бік, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—стрибок ноги нарізно; 2—стрибок ноги разом. Виконати 25—30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг наввипередки до 40 м. Бігти потоком групами по 8—10 чол. 3—4 рази. Звертати увагу на правильну роботу рук і ніг і на дихання учнів.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Звернути увагу на рівномірне прискорення під час розбігу, щоб учні не зупинялись перед поштовхом ногою. Виконати 8—10 стрибків з розбігу 10—12 м.

3. Гра «Третій — зайвий». Провести гру два-три рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 8

Завдання. 1. Розучити гру «Стрибки по купинах». 2. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з розбігу. 3. Сприяти розвитку уваги під час гри «День і ніч».

Інвентар: 3—4 естафетні палички, 5—6 прапорців, 3—4 набивні м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Вправи в строю за завданням учителя. (Крок уперед, крок назад). Ходьба із зміною частоти кроків, біг у повільному темпі до 70 м. Перешикування в колону по чотири для повторення вправ ранкової гімнастики, що вивчались на попередньому

уроці. Оцінити виконання учнями вправ ранкової гімнастики. (Голосно назвати оцінку, що виставляється кожному учневі, а в кінці уроку занести ці оцінки до журналу).

Друга частина — 30 хв. 1. Гра «Стрибки по купинах». Ознайомити з грою і провести її 3—4 рази. Визначити переможців.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Звернути увагу на точне попадання поштовхової ноги в зону відштовхування. Зробити 10—12 стрибків.

3. Гра «День і ніч». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м, вправи в русі за командою вчителя (руки вперед, руки вгору, руки в сторони). Виставити учням оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 9

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця. 4. Удосконалювати техніку бігу з подоланням перешкод.

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів, 5—6 набивних м'ячів, 3—4 естафетні палички, 5—6 прапорців.

Перша частина — 13 хв. Ходьба з притиском на рахунок «1» і «3» до 20 м, прискорена ходьба з переходом на біг до 20 м. Біг у середньому темпі до 80 м. Перешиккування в колону по 4.

Вправи з малим м'ячем. I. В. п.—о. с., м'яч у правій руці. 1—підкинути м'яч угору; 2—піймати м'яч обома руками; 3—4—те саме лівою рукою. Вправу виконати 8—10 раз кожною рукою.

II. В. п.—стійка ноги нарізно, м'яч у правій руці. 1—2—перекласти м'яч з правої руки в ліву через плече за спиною; 3—4—перекласти м'яч з лівої руки в праву через плече за спиною. Вправу виконати кожною рукою 8—10 раз.

III. В. п.—о. с., м'яч у руці. 1—підкинути м'яч угору; 2—упор присівши; 3—піймати м'яч обома руками; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.—о. с., м'яч у руці. 1—підкинути м'яч угору; 2—поворот наліво кругом; 3—піймати м'яч обома руками; 4—в. п. М'яч кидати то лівою, то правою рукою. Повороти робити то ліворуч, то праворуч. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.—о. с., руки в сторони. 1—перекинути м'яч з правої руки в ліву (над головою); 2—піймати м'яч лівою рукою. 3—4—те саме правою рукою. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.—о. с., м'яч у правій руці. 1—мах правою ногою вперед, одночасно кинути м'яч з-під коліна вгору; 2—опустити ногу і піяти м'яч лівою рукою; 3—4—те саме правою рукою і ногою. Вправу виконати 8—10 раз.

Друга частина — 27 хв. 1. Метання малого м'яча на дальність. Виконати 8—10 кидків правою і лівою рукою. Звернути увагу учнів на траєкторію польоту м'яча, на стійку лівим і правим боком до напрямку метання.

2. Стрибки в довжину з місця. Виконати 8—10 стрибків поштовхом обох ніг. Звернути увагу учнів на правильне виконання стрибків. З вихідного положення—стійка ноги нарізно, ступні паралельно на ширині однієї ступні; підняти на носки, руки вперед—угору; опуститись на всю ступню, зігнути ноги, руки назад; потім різким рухом рук униз—уперед—угору відштовхнутись обома ногами вперед—угору. В польоті винести ноги вперед і приземлитися на зігнуті ноги, руки вперед.

3. Гра «Естафета з подоланням перешкод» (набивні м'ячі, палички тощо) до 60 м. Гру провести 3—4 рази. Визначити переможців. Стежити за дотриманням правил.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м, ходьба на носках до 20 м.

Завдання додому. Вправи з малим м'ячем (індивідуально).

Урок 10

Завдання. 1. Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Розучити гру «Білі ведмеді».

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці—3—4 рази. Ходьба із зміною частоти кроків і переходом на біг. Біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешиккування

в коло. Повторити вправи з малим м'ячем з уроку 9. Оцінити виконання учнями вправ. Дати вправи на розминення плечових суглобів — з в. п. руки вгору — обертання рук уперед і назад.

Друга частина — 30 хв. 1. Метання малого м'яча на дальність через волейбольну сітку чи інші перешкоди висотою 3—4 м. Виконати по 4—5 кидків кожною рукою.

2. Біг наввипередки до 40 м. Визначити переможців серед хлопчиків і дівчаток. Біг повторити 3—4 рази потоком групами по 8—10 учнів.

3. Гра «Білі ведмеді». Ознайомити з грою і провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Гра «Спостерігачі». Провести гру 2—3 рази. Виставити учням оцінки за виконання вправ з малим м'ячем.

Завдання додому. Вправи з малим м'ячем (індивідуально).

Урок 11

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків і бігу через скакалку. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча в ціль. 3. Сприяти розвитку швидкості під час гри «Карасі і щука».

Інвентар: малі м'ячі і скакалки на кожного учня, 2 вертикальні мішені, довга скакалка.

Перша частина — 10 хв. Повторити 3—4 рази виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» і поворотів на місці. Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішньому боці стопи до 40 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешикування в колону по 4. Повторити вправи із скакалкою, що проводились на уроці 3.

Друга частина — 30 хв. 1. Стрибки на обох ногах через довгу скакалку, що обертається. Виконати 5 раз по 10 стрибків потоком. Вправу можуть виконувати 3—4 учні одночасно. Звернути увагу на обертання скакалки в середньому темпі.

2. Біг наввипередки із скакалкою, що обертається. Перешикувати учнів у колону по два і виконувати вправу парами. Вправу повторити 3—4 рази. Визначити переможців. Дистанція бігу — 20 м.

3. Метання малих м'ячів у ціль. Виконати по 4—5 кидків кожною рукою у вертикальну ціль з відстані 8—10 м.

4. Гра «Карасі і щука». Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Гра «Білкі, жолуді, горіхи». Повторити її.

Завдання додому. Вправи з скакалкою (індивідуально). Підготуватись до складання навчального нормативу з бігу на 30 м.

Урок 12

Завдання. 1. Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. 2. Прийняти навчальний норматив з бігу на 30 м. 3. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця. 4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей під час гри «Стрибки по купинах».

Інвентар: 2—3 секундоміри, 6—7 прапорців.

Перша частина — 13 хв. Ходьба з прискоренням і переходом на біг до 40 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешикування учнів у колону по 4.

Загальнорозвиваючі вправи

I. В. п.— о. с. 1—руки вперед; 2—руки в сторони; 3—руки вгору, сплеск у долоні над головою; 4—руки через сторони вниз — в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил уперед, торкнутись лівою рукою носка правої ноги; 2— в. п.; 3— нахил уперед, торкнутись правою рукою носка лівої ноги; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с. 1—присісти на носках, руки вперед; 2— в. п.; 3—присісти на носках, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил тулуба наліво; 2— в. п.; 3—нахил тулуба направо; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2—нахил тулуба вперед; 3—4— в. п. Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—нахил тулуба наліво, праву руку вгору; 2— в. п.; 3—нахил тулуба направо, ліву руку вгору; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— о. с. 1—руки в сторони; 2—мах лівою

ногою і сплеск у долоні під нею; 3— руки в сторони; 4— в. п. Те саме з другої ноги. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— о. с., руки на пояс. Стрибки на носках на обох ногах. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг на 30 м. Прийняти навчальний норматив. Бігти парами.

2. Стрибки в довжину з місця. Виконати 8—10 стрибків. Звернути увагу на правильне вихідне положення і роботу рук під час стрибка. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами.

3. Гра «Стрибки по купинах». Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі до 40 м. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу з бігу.

Завдання додому. Повторити стрибки в довжину з місця.

Урок 13

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати навички гри «Естафета з подоланням перешкод».

Інвентар: 3—4 палички, 5—6 набивних м'ячів, 7—8 прапорців.

Перша частина — 13 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Ходьба з прискоренням і переходом на біг (2 хв). Перешкування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в сторони; 3 — сплеск у долоні над головою; 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1— нахил уперед, торкнутись правою рукою носка лівої ноги; 2 — в. п.; 3 — нахил уперед, торкнутись лівою рукою носка правої ноги; 4 — в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с. 1— присісти на носках, руки вперед; 2— в. п.; 3— присісти на носках, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2— 3— нахили тулуба в правий бік, ліва рука за голову (пру-

жинисті нахили); 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1— нахил уперед, руки в сторони; 2— в. п.; 3— нахил уперед, руки вгору; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с., руки в сторони. 1— мах лівою ногою, сплеск у долоні під нею; 2— в. п.; 3— мах правою ногою, сплеск у долоні під нею; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил назад, руки в сторони; 2— в. п.; 3— нахил уперед, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— о. с. 1— ліву ногу в сторону на носок, руки вгору, пальці зчеплені (долонями вгору); 2—3— нахили в лівий бік (пружинисті); 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік.

IX. В. п.— о. с., руки на пояс. 1— стрибок ліва нога вперед, права назад; 2— стрибок права нога вперед, ліва назад. Виконати 25—30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 27 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу. Підготувати учнів до складання навчального нормативу. Виконати 10—12 стрибків. Звернути увагу на правильне виконання всіх фаз стрибка.

2. Гра «Естафета з подоланням перешкод». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м. Гра «Спостерігачі». Гру провести 2—3 рази.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики. Підготуватись до складання навчального нормативу з стрибків у довжину з розбігу.

Урок 14

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Прийняти навчальний норматив з стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з місця. 4. Сприяти розвитку уваги і спритності під час гри «Третій — зайвий».

Інвентар: 5—6 прапорців, рулетка.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 30 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешкування в колону по 4 для виконання вправ ранкової гімнастики, що були вивчені на уроці 13.

Друга частина — 30 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу; прийняти навчальний норматив. Дати учням виконати 5—6 стрибків для розминки з метою перевірки розбігу і попадання поштовховою ногою в зону відштовхування, а потім з трьох спроб оцінити кращий результат.

2. Стрибки в довжину з місця. Виконати 8—10 стрибків.

3. Гра «Третій — зайвий». Провести її 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м з високим підніманням стегон. Ходьба на носках до 20 м. Виставити учням оцінки за виконання навчального нормативу з стрибків у довжину з розбігу.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибати в довжину з місця.

Урок 15

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу з подоланням перешкод. 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 4. Ознайомити з грою «Вудочка».

Інвентар: 18—20 малих м'ячів, 8—10 прапорців, 3—4 палички, 4—5 набивних м'ячів, стояки і планка для стрибків у висоту з розбігу.

Перша частина — 10 хв. Повторити 3—4 рази виконання команд «Рівнясь!», «Струнко!», «Вільно!» і поворотів на місці. Ходьба до 20 м, біг з високим підніманням стегон до 20 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешиккування в колону по 4 для повторення вправ ранкової гімнастики, що були вивчені на уроці 13. Оцінити виконання учнями вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг з подоланням перешкод до 60 м. Провести 2—3 рази.

2. Метання малого м'яча на дальність з місця, стоячи боком до напрямку метання. Виконати по 5—6 кидків кожною рукою. Звернути увагу на замахи під час метання.

3. Стрибки у висоту з розбігу. Починати стрибки з 55 см і поступово піднімати планку до 80 см. Виконувати по 2 стрибки на кожній висоті. Звернути увагу учнів на переліт через планку з зігнутими ногами.

4. Гра «Вудочка». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м. Гра «Спостерігачі». Провести гру 1—2 рази. Виставити оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Метати малий м'яч на дальність.

Урок 16

Завдання. 1. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 3. Сприяти розвитку швидкості та спритності під час гри «Карасі і щука».

Інвентар: 18—20 малих м'ячів, 5—7 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Ходьба до 20 м, вправи в русі: з в. п. — руки до плечей — колові обертання рук уперед і назад — виконати до 20 раз, повороти тулуба наліво і направо — виконати до 20 раз; руки вгору і до плечей — виконати до 20 раз, руки вперед і до плечей — виконати до 20 раз. Біг у чергуванні з ходьбою до 150 м.

Друга частина — 32 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 10—12 стрибків. Звернути увагу учнів на правильне виконання всіх фаз стрибка.

2. Метання малого м'яча на дальність. Виконати по 6—8 кидків кожною рукою. Звернути увагу учнів на правильне виконання замаху.

3. Гра «Карасі і щука». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м.

Завдання додому. Метати малий м'яч на дальність.

Урок 17

Завдання. 1. Удосконалювати навички передачі і ловіння великого м'яча під час гри «М'яч — середньому!» 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати навички гри «Лінійна естафета».

Інвентар: великі м'ячі за кількістю учнів, стояки і планка для стрибків, 3—4 палички.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці 3—4 рази.

Ходьба до 20 м, біг у повільному темпі до 60 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешкикування в колону по 4 для повторення вправ з великими м'ячами, що виконувались на уроці 5.

Друга частина — 32 хв. 1. Гра «М'яч — середньому!» Провести гру 3—4 рази. Звернути увагу на передачу і ловіння м'яча обома руками.

2. Стрибки у висоту з розбігу 5—7 кроків. Починати стрибки з висоти 50 см і піднімати планку до 80 см. Виконати по 2 стрибки на кожній висоті. Звернути увагу учнів на правильний політ через планку.

3. Гра «Лінійна естафета». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м.

Завдання додому. Виконувати вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 18

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стрибків і бігу через скакалку. 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати навички гри «Білі ведмеді». 4. Підбити підсумки роботи за I чверть і визначити завдання на канікули.

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, стояки і планка для стрибків.

Перша частина — 10 хв. Повторити 3—4 рази виконання учнями команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!» і поворотів на місці. Ходьба на носках «скрадаючись» до 20 м, біг із зміною напрямку до 50 м. Перешкикування в колону по 4 для повторення вправ із скакалкою, що вивчались на уроці 3.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг наввипередки з скакалкою, що обертається, на дистанцію до 20 м. Вправу виконати 3—4 рази. Визначити переможців.

2. Стрибки у висоту з розбігу 5—7 кроків. Робити по 3 спроби на кожній висоті. Почати стрибки з висоти 60 см і закінчити на висоті 80 см.

3. Гра «Білі ведмеді». Провести 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м. Підбити підсумки роботи за I чверть. Визначити

завдання на канікули: виконувати ранкову гімнастику. Ознайомити з планом спортивних заходів на час канікул.

II чверть (14 уроків)

Завдання. 1. Навчити виходити із строю і повертатися в стрій.

2. Навчити змінювати ногу під час ходьби.

3. Навчити ходити протиходом і по діагоналі.

4. Навчити вправ, що формують правильну поставу.

5. Навчити учнів трьох комплексів вправ ранкової гімнастики.

6. Удосконалювати навички виконання стройових команд.

7. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами і без предметів.

8. Сприяти розвитку в учнів спритності, сили та гнучкості.

9. Навчити танцювальних кроків і танців «Полянка трійками», «Ковзанярі».

10. Навчити учнів стійки на лопатках, перекиду вперед в упор присівши, «моста», «напівшпагату»; підготувати їх до складання навчального нормативу з акробатики.

11. Навчити лазити по канату довільним способом та перелізати через перешкоди висотою до 1 м.

12. Навчити вправ на гімнастичній стінці.

13. Удосконалювати в учнів навички збереження рівноваги на гімнастичній колоді (лаві), ускладнюючи виконання раніше вивчених вправ збільшенням висоти приладу до 90 см; підготувати до складання навчального нормативу з рівноваги.

14. Навчити учнів рухливих ігор:

1) «Квач, ноги від землі».

2) «Естафета з лазінням і перелізанням».

15. Удосконалювати в учнів навички з бігу, стрибків і метання.

Навчальні нормативи

1. Рівновага (колода, лава — висота 90 см). В. п. — о. с. 3—4 кроки на носках, руки в сторони — стійка на правій нозі, ліва — назад на носок — мах лівою

ногою, сплеск у долоні під ногою — крок лівою вперед, руки в сторони — опуститись на праве коліно — стати — невисокий стрибок на місці — поворот на 90° (руки в сторони).

2. Акробатика. В. п.— о. с. Упор присівши — перекатом назад лягти на спину — стійка на лопатках — перекатом уперед упор присівши — основна стійка.

Урок 19

Завдання. 1. Ознайомити учнів з програмним матеріалом з фізичної культури на 2 чверть. 2. Навчити виходити із строю і повертатися в стрій. 3. Розучити гру «Квач, ноги від землі». 4. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 5. Повторити акробатичні вправи, що були вивчені в II класі. 6. Повторити вправи з рівноваги, що були вивчені в II класі.

Інвентар: 5—6 мат, гімнастична колода, 3—4 гімнастичні лави, 3—4 малі м'ячі.

Перша частина — 13 хв. Ознайомлення з програмним матеріалом з фізичної культури на II чверть. Повторити 3—4 рази повороти на місці. Ознайомити учнів з виходом із строю і поверненням у стрій. Ходьба до 20 м, біг з високим підніманням стегон до 20 м, ходьба до 20 м. Перешиккування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с., руки за голову. 2— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— зігнути ліву ногу; 2— в. п.; 3— зігнути праву ногу; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Під час виконання вправи тулуб тримати вертикально.

III. В. п.— стійка ноги нарізно. 1— нахил тулуба наліво, руки ковзають по тулубу і стегну (ліва — вниз по стегну, права — вгору по тулубу); 2— в. п.; 3— нахил тулуба направо, руки ковзають по тулубу і стегну; 4— в. п. Вправу виконати 10—12 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2— ліцеві кола всередину (два); 3— нахил уперед, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. 1— мах лівою ногою, торкнутись носком долоні правої руки; 2— в. п.; 3— мах правою ногою, торкнутись

носком долоні лівої руки; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз кожною ногою.

VI. В. п.— о. с., руки на пояс. 1— крок правою ногою назад до положення випаду лівою; 2— в. п.; 3— крок лівою ногою назад до положення випаду правою; 4— в. п. Під час виконання цієї вправи стежити, щоб було положення випаду, тулуб тримати вертикально. Вправу виконати 8—10 раз кожною ногою.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1—2— відведення ліктів назад (пружинисто двічі); 3—4— поворот направо, відведення рук у сторони (пружинисто двічі). Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз у кожний бік.

VIII. В. п.— о. с., руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Зробити до 40 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Акробатика. Повторити переكاتи вбік, назад і перекиди вперед з упору присівши. Застосувати змінний метод організації класу. Виконати кожну вправу 3—4 рази.

2. Рівновага. Повторити ходьбу по колоді з підкиданням, ударами об підлогу і ловінням м'яча. Вправу можна виконувати також на гімнастичній лаві. Виконати кожну вправу 4—6 раз.

3. Гра «Квач, ноги від землі». Ознайомити з правилами гри. Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 2 хв. Ходьба приставними кроками до 20 м.

Завдання додому. Повторити переكاتи назад і перекиди вперед. Повторити вправи ранкової гімнастики.

Урок 20

Завдання. 1. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Навчити перекиду вперед в упор присівши. 3. Повторити вправи з рівноваги, що були вивчені в II класі. 4. Сприяти розвитку спритності в грі «Квач, ноги від землі».

Інвентар: 5—6 мат, мотузок, 4—5 малих м'ячів, 4—5 скакалок.

Перша частина — 12 хв. Повторити 4—5 раз вихід учнів із строю і повернення в стрій. Повторити 3—4 рази

повороти на місці. Ходьба до 20 м, ходьба із зміною напрямку до 20 м. Біг до 30 м, біг з високим підніманням стегон до 20 м. Ходьба до 20 м. Повторити вправи ранкової гімнастики, що були вивчені на попередньому уроці. Оцінити виконання учнями комплексу вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 28 хв. 1. Акробатика. З упору присівши перекид уперед в упор присівши. Вправу виконати 6—8 раз. Звернути увагу на енергійний поштовх ногами від мати під час перекиду.

2. Рівновага. Ходьба по колоді, переступаючи через скакалку, яку тримають у руках; ходьба по колоді з підкиданням, ударами об підлогу і ловінням м'яча. Кожну вправу виконати 3—4 рази.

3. Гра «Квач, ноги від землі». Провести 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 15 м, ходьба на носках до 15 м, ходьба із зміною напрямку до 15 м. Виставити учням оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Виконувати з упору присівши перекид уперед в упор присівши.

Урок 21

Завдання. 1. Розучити вправи з скакалкою. 2. Навчити ковзного танцювального кроку. 3. Удосконалювати техніку перекиду вперед в упор присівши. 4. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. 5. Розучити гру «Естафета з лазінням і перелізнанням».

Інвентар: 5—6 мат, скакалки за кількістю учнів, гімнастична стінка.

Перша частина — 12 хв. Вихід учнів із строю і повернення в стрій. Повторити 5—6 раз. Ковзний танцювальний крок. Повторити 5—6 раз. Ходьба до 20 м, біг (2 кола), ходьба до 15 м. Перешикуння в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—руки вгору, праву ногу назад на носок; 2— в. п.; 3—руки вгору, ліву ногу назад на носок; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки

вниз. 1—присісти, руки вгору; 2— в. п.; 3—присісти, руки вперед; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—3—пружинисті нахили тулуба наліво; 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—2—нахил уперед, руки вперед; 3—4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. Обертаючи скакалку вперед, стрибки на обох ногах — тричі по 15 стрибків. Виконуючи вправу, звернути увагу на обертання скакалки кистями, а не руками. Після стрибків перейти на ходьбу.

Друга частина — 28 хв. 1. Акробатика. З упору присівши перекид уперед в упор присівши. Вправу виконати 8—10 раз, застосовуючи змінний метод організації класу.

2. Гімнастична стінка. Лазіння вгору і вниз з вантажем на голові (150—200 г). Вправу виконати 6—8 раз.

3. Гра «Естафета з лазінням і перелізнанням». Ознайомити з правилами і провести гру 2—3 рази.

Третя частина — 5 хв. Пересування ковзним танцювальним кроком до 30 м.

Завдання додому. Повторити вправи з скакалкою; повторити ковзний танцювальний крок; повторити вправи з вантажем на голові (150—200 г) — ходьба, присідання, повороти.

Урок 22

Завдання. 1. Навчити ходьби протиходом. 2. Навчити вису на канаті і захвачування його ногами. 3. Навчити виконувати «міст» і «напівшагат» на матах. 4. Удосконалювати навички ходьби по колоді з плесканням у долоні під піднятою зігнутою ногою. 5. Сприяти розвитку спритності під час гри «Квач, ноги від землі».

Інвентар: 5—6 мат, гімнастична колода, скакалки за кількістю учнів, гімнастична стінка, 2—3 канати.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 20 м, біг (2 кола), ходьба протиходом до 30 м. Вправи з скакалкою, що вивчались на уроці 21. Оцінити виконання учнями вправ із скакалкою.

Друга частина — 32 хв. 1. Вис із захвачуванням каната ногами. Вправу виконати 6—8 раз. Звернути увагу учнів на вис на канаті на прямих руках.

2. **Акробатика.** а) «Міст» з положення лежачи на спині. Виконати 5—6 раз з взаємодопомогою. Під час виконання «моста» вчитель стоїть поруч і, підсунувши учневі руку під спину, допомагає йому випростати руки й ноги, більше прогнутися.

б) «Напівшагат». Виконати 5—6 раз. Для вивчення акробатичних вправ застосувати змінний метод організації класу на доріжці з 5—6 мат.

3. Ходьба по колоді з плесканням у долоні під піднятою зігнутою ногою. Вправу виконати 6—8 раз.

4. Гра «Квач, ноги від землі». Ознайомити з правилами і провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба протиходом до 15 м, пересування ковзним танцювальним кроком до 20 м. Виставити учням оцінки за виконання вправ із скакалкою.

Завдання додому. Індивідуальні вправи з скакалкою. Повторити ходьбу з плесканням у долоні під зігнутою ногою.

Урок 23

Завдання. 1. Розучити вправи з великим м'ячем. 2. Навчити танцювальних вправ і перемінного кроку. 3. Удосконалювати навички виконання вправ на колоді і канаті, що вивчались на уроці 22. 4. Сприяти розвитку спритності під час гри «Естафета з лазінням і перелізнанням».

Інвентар: 5—6 мат, гімнастична колода, великі м'ячі за кількістю учнів, гімнастична стінка.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 3—4 рази. Перемінний крок, 3—4 хв. Ходьба до 30 м, біг (2 кола). Перешикання в колону по 4.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—2—руки вгору; 3—4—в. п. Під час піднімання рук угору дивитись на м'яч. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1—2—нахил уперед; 3—4—в. п. Під час нахилу вперед дивитись на м'яч. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—2—присідання на носках, руки вперед; 3—4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1—2—3—нахили тулуба наліво (пружинисті). 4—в. п. Те саме направо. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—2—підкинути м'яч угору, повернутись кругом (наліво), спіймати його; 3—4—те саме з поворотом у протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с., м'яч у правій руці біля стегна. 1—2—підняти ліву ногу, перекласти м'яч у ліву руку під ногою і опустити ногу; 3—4—те саме в протилежний бік. Вправу виконувати в повільному темпі 8—10 раз.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1—зігнути руки, м'яч за головою; 2—нахил уперед; 3—випростатися; 4—руки вгору. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— стійка ноги нарізно. 1—2—ударяти м'ячем об підлогу поштовхом лівої руки; 3—4—ударяти м'ячем об підлогу поштовхом правої руки. Під час виконання вправи стежити за правильними поштовхами м'яча руками. Вправу виконати 8—10 раз.

Друга частина — 30 хв. 1. Глибокі присідання в першій і другій танцювальних позиціях біля гімнастичної стінки. Вправу виконати по 4—6 раз у кожній позиції.

2. Висування і мах прямою ногою (в супінованому положенні) вперед, у сторону в першій і третій танцювальних позиціях. Вправу виконати по 4—6 раз у кожній позиції.

3. Ходьба по колоді з плесканням у долоні під піднятою зігнутою ногою. Вправу виконати 4—5 раз.

4. Вис на канаті з захвачуванням його ногами. Вправу виконати 4—5 раз. Звернути увагу на вис на канаті на прямих руках.

5. Гра «Естафета з лазінням і перелізнанням». Провести гру 2—3 рази.

Третя частина — 3 хв. Пересування перемінним кроком до 20 м. Ходьба до 20 м, ходьба протиходом до 20 м.

Завдання додому. Повторити першу, другу і третю танцювальні позиції. Індивідуальні вправи з м'ячем.

Урок 24

Завдання. 1. Навчити ходити по діагоналі. 2. Навчити стійки на лопатках. 3. Удосконалювати техніку виконання «моста». 4. Удосконалювати навички стрибків, поворотів і присідань на колоді. 5. Сприяти розвитку спритності під час гри «Квач, ноги від землі».

Інвентар: 5—6 мат, гімнастична колода, великі м'ячі за кількістю учнів.

Перша частина — 12 хв. Ходьба до 15 м, ходьба по діагоналі до 20 м, ходьба протиходом до 20 м, біг (3 хв), ходьба до 30 м. Перешиккування в колону по 4 для виконання вправ з великим м'ячем, що були вивчені на уроці 23. Оцінити виконання учнями вправ з великим м'ячем.

Друга частина — 30 хв. 1. З положення лежачи на спині стійка на лопатках. Спочатку слід оволодіти технікою виконання стійки на лопатках із зігнутими ногами, а вже потім — з випростаними ногами. Подавати допомогу під час виконання стійки на лопатках, підтримуючи руками за ноги і одночасно натискуючи на кульшовий суглоб, домагаючись випростання. Звертати увагу на правильне положення зігнутих рук, що підтримують тулуб (руки тримати паралельно одна одній). Вправу виконати 6—8 раз.

2. «Міст» з положення лежачи на спині. Вправу виконати 3—4 рази.

3. Ходьба по колоді з присіданням, опусканням на одне коліно і підніманням за допомогою рук; стрибки на місці поштовхом обох ніг; повороти на носках на 90°, 180° (руки в сторони). Виконати 5—6 стрибків поштовхом обох ніг та 3—4 повороти на 90° і 180°.

4. Гра «Квач, ноги від землі». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба до 15 м, ходьба протиходом до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м. Виставити оцінки за виконання вправ з великим м'ячем.

Завдання додому. Повторити стійку на лопатках, повороти на 90° і 180° на підлозі.

Урок 25

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку виконання стійки на лопатках. 3. Удосконалювати техніку метання м'яча

в ціль. 4. Сприяти розвитку сили, спритності та витривалості у грі «Естафета з лазінням і перелізнанням».

Інвентар: 9—11 малих м'ячів, 3—4—мішені, 5—6—мат.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 3—4 рази. Ходьба до 20 м, ходьба з високим підніманням стегон до 20 м, ходьба на носках до 15 м, ходьба на зовнішньому боці стопи до 15 м, біг (2—3 кола), ходьба до 20 м. Перешиккування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1— поворот тулуба наліво, руки вгору; 2— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1— нахил уперед (дивитись на руки); 2— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—2—3— пружинисті присідання на носках, руки вперед; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2— два лицеві кола всередину; 3—4— два нахили в лівий бік (пружинисто). Те саме в правий бік. Вправу виконувати в повільному темпі по 6—8 раз у кожний бік.

V. В. п.— о. с. 1— притиснути руками коліна до грудей; 2— в. п.; 3— зігнути праву ногу, притиснути руками коліно до грудей; 4— в. п. Вправу виконати 4—6 раз кожною ногою. Під час виконання вправи слідкувати, щоб учні не нахилились уперед і не згинали ногу, на якій стоять.

VI. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— упор присівши на правій, ліву вбік на носок; 3— упор присівши; 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

VII. В. п.— о. с. 1—2— крок лівою ногою вперед, руки вгору (до положення випаду); 3—4— в. п. Те саме другою ногою. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— руки на пояс. Стрибки ноги нарізно, ноги разом. Виконати до 50 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Стійка на лопатках на матах. Виконати вправу з положення лежачи 6—8 раз.

2. Метання м'яча у вертикальну ціль (мішень), що на

відстані 8—10 м. Виконати по 5—6 кидків кожною рукою.

3. Гра «Естафета з лазінням і перелізнанням». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба до 20 м, пересування ковзним і перемінним танцювальними кроками до 40 м.

Завдання додому. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. Повторити стійку на лопатках.

Урок 26

Завдання. 1. Навчити стійки на лопатках з упору присівши перекатом назад. 2. Удосконаливати навички лазіння по канату. 3. Удосконаливати техніку стрибків у довжину з місця. 4. Сприяти розвитку спритності, сили, витривалості в грі «Естафета з подоланням перешкод».

Інвентар: 5—6 мат, 2—3 канати.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 20 м, зміна ноги під час ходьби (3—4 рази), біг (2—3 кола), ходьба до 20 м. Перешикування в колону по 4 для виконання вправ, що вивчались на уроці 25. Оцінити виконання учнями комплексу вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 30 хв. 1. Стійка на лопатках перекатом назад з положення упору присівши. Після стійки на лопатках прийти з положення упору присівши (перекатом). Виконати вправу 8—10 раз.

2. Лазіння по канату. Звернути увагу на вис на прямих руках і правильний захват каната ногами. Вправу виконати 6—8 раз.

3. Стрибки в довжину з місця. Вправу виконувати потоком на доріжці з мат 2—3 рази по 5—6 стрибків.

4. Гра «Естафета з подоланням перешкод». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 15 м, ходьба протиходом до 20 м, пересування перемінним і ковзним кроками до 40 м. Виставити оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Повторити стійку на лопатках перекатом з упору присівши.

Урок 27

Завдання. 1. Удосконаливати навички виконання вправ із скакалкою. 2. Ознайомити з танцем «Полянка трійками». 3. Удосконаливати техніку виконання вправ навчального нормативу з рівноваги на колоді. 4. Удосконаливати техніку лазіння по канату. 5. Удосконаливати навички гри «Естафета з подоланням перешкод».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, гімнастична колода, 5—6 мат, 2—3 канати.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 3—4 рази. Ходьба до 15 м, ходьба на носках до 20 м, ходьба на зовнішньому боці стопи до 20 м. Біг із зміною напрямку за командою вчителя (2 кола). Ходьба протиходом до 20 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с. скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—руки вперед; 2—руки вгору; 3—руки вперед; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, руки вгору. 1—зігнути руки до плечей, скакалку за голову; 2—нахил уперед (прогинаючись у попереку); 3—випростатись; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—переступити через скакалку лівою ногою вперед; 2—переступити через скакалку правою ногою вперед (скакалка біля задньої поверхні стегон); 3—переступити через скакалку лівою ногою назад; 4—переступити через скакалку правою ногою назад. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—3—пружинисті нахили направо; 4—в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—присідання на всій ступні, руки вперед; 2—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. 1—2—3—стрибки на лівій нозі, права вперед; 1—2—3—4—стрибки на правій нозі, ліва вперед; 1—2—3—4—стрибки на обох ногах. Скакалку обертати вперед. Виконати до 50 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Танець «Полянка трійками» (3—5 хв).

2. Виконання навчального нормативу з рівноваги на колоді. Вправу виконати 4—5 раз.

3. Лазіння по канату. Зробити 5—6 підходів до приладу. Оцінити виконання вправи.

4. Гра «Естафета з подоланням перешкод». Повторити гру 1—2 рази. Визначити переможців.

Для виконання вправ на гімнастичній колоді і лазіння по канату клас можна поділити на відділення.

Третя частина — 3 хв. Ходьба до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м. Виставити оцінки за лазіння по канату (вміння висіти, захвачувати канат ногами і лазити).

Завдання додому. Повторити комплекс вправ із скакалкою. Повторити навчальний норматив з рівноваги.

Урок 28

Завдання. 1. Розучити танець «Полянка трійками». 2. Удосконалювати техніку виконання «моста» і «напівшпагату». 3. Удосконалювати техніку виконання навчального нормативу з акробатики. 4. Прийняти на оцінку навчальний норматив з рівноваги. 5. Удосконалювати навички гри в «Естафету з лазінням і перелізанням».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 мат, гімнастична колода.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 20 м, ходьба з притиском під рахунок «1», «3» до 20 м. Біг (2 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ із скакалкою, що було вивчено на уроці 27.

Друга частина — 30 хв. 1. Розучити танець «Полянка трійками», 5—10 хв.

2. «Міст», «напівшпагат» — кожну вправу виконати 4—5 раз.

3. Удосконалення у виконанні навчального нормативу з акробатики. Вправу виконати 5—6 раз.

4. Прийняти на оцінку навчальний норматив з рівноваги на колоді. Спочатку дати учням одну спробу для виконання вправи, а потім прийняти на оцінку.

5. Гра «Естафета з лазінням і перелізанням». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м, ходьба проти-

ходом до 20 м, пересування перемінним і ковзним кроками до 40 м. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу з рівноваги на колоді.

Завдання додому. Повторити виконання перекиду вперед, стійки на лопатках, «моста» і «напівшпагату».

Урок 29

Завдання. 1. Удосконалювати вміння танцювати «Полянку трійками». 2. Удосконалювати техніку виконання навчального нормативу з акробатики. 3. Удосконалювати техніку виконання «моста» і «напівшпагату». 4. Удосконалювати навички передачі і ловіння м'яча під час гри «М'яч — сусідові!»

Інвентар: 10—12 великих м'ячів, 5—6 мат.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 20 м, біг (2—3 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ ранкової гімнастики, що вивчались на уроці 25.

Друга частина — 30 хв. 1. Танець «Полянка трійками». Виконати 3—4 рази (5—8 хв).

2. Удосконалення виконання навчального нормативу з акробатики. Вправу виконати 5—6 раз.

3. «Міст», «напівшпагат» — кожну вправу виконати 4—6 раз.

4. Передача і ловіння м'яча стоячи в шеренгах обличчям один до одного на відстані 4—6 кроків. М'яч кидати обома руками від грудей. Вправу виконати 8—10 раз. Оцінити виконання учнями вправи.

5. Гра «М'яч — сусідові!» Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м, ходьба з притиском під рахунок «1», «3» до 20 м. Виставити оцінки за виконання вправ з м'ячем (передача і ловіння).

Завдання додому. Повторити виконання навчального нормативу з акробатики.

Урок 30

Завдання. 1. Прийняти на оцінку навчальний норматив з акробатики. 2. Удосконалювати техніку виконання «моста» і «напівшпагату». 3. Удосконалювати навич-

ки лазіння по гімнастичній стінці. 4. Удосконалювати вміння танцювати «Полянку трійками». 5. Сприяти розвитку спритності під час гри «Квач, ноги від землі».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 мат, гімнастична стінка.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 3—4 рази. Ходьба до 20 м, біг (1,5 хв). Перешикування в колону по чотири для виконання вправ із скакалкою, що вивчались на уроці 27.

Друга частина — 28 хв. 1. Прийняти на оцінку навчальний норматив з акробатики. Дати учням одну спробу для виконання вправи, а потім прийняти вправу на оцінку.

2. «Міст», «напівшпагат». Кожну вправу виконати 4—5 раз, застосовуючи фронтальний метод організації класу.

3. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові (150—200 г). Вправу виконати 4—5 раз. Лазити в горизонтальному і вертикальному напрямку.

4. Танець «Полянка трійками». Виконати 2—3 рази.

5. Гра «Квач, ноги від землі». Провести гру 1—2 рази.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м, ходьба протиходом до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу з акробатики.

Завдання додому. Повторити вправи з вантажем на голові (150—200 г) — ходьба, присідання, повороти, рівновага на одній нозі, стійка на колінах.

Урок 31

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Ознайомити з танцем «Ковзанярі». 3. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги на гімнастичній колоді. 4. Сприяти розвитку спритності і швидкості під час гри «Естафета з подоланням перешкод».

Інвентар: гімнастична колода, 3—4 гімнастичні лави, 5—6 мат.

Перша частина — 12 хв. Ходьба до 20 м, ходьба з притиском під рахунок «1», «3» до 20 м, біг (1,5 хв). Перешикування в колону по 4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

I. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1— поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2— в. п.; 3— поворот тулуба направо, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2— 3— пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1— нахил уперед, торкнутись правою ногою лівого носка; 2— в. п.; 3— нахил уперед, торкнутись лівою рукою правого носка; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2— лицеві кола всередину (два); 3—4— нахили тулуба наліво (пружинисті). Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі.

V. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

VI. В. п.— о. с. 1— присідання на носках, руки вперед; 2— в. п.; 3— присідання на носках, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

VII. В. п.— о. с. 1—2—3— випад лівою ногою вперед, руки в сторони і пружинисті погойдування; 4— в. п. Те саме правою ногою. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі кожною ногою.

VIII. В. п.— руки на пояс. Стрибки на обох ногах до 30 раз з переходом на ходьбу на місці.

Друга частина — 30 хв. 1. Танець «Ковзанярі» — 3— 5 хв.

2. Рівновага: опускання на одне коліно і піднімання за допомогою рук; упор присівши і, спираючись на руки, перейти в сід на стегні. Кожну вправу виконати 5—6 раз.

3. Гра «Естафета з подоланням перешкод». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі до 30 м.

Завдання додому. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 32

Завдання. 1. Навчити танцювати «Ковзанярі». 2. Удосконалювати техніку виконання «моста» і «напівшпагата». 3. Удосконалювати виконання вправи з рівно-

ваги на колоді. 4. Удосконалювати навички гри в «Естафету з лазінням і перелізнанням».

Інвентар: 5—6 мат, гімнастична колода, 3—4 гімнастичні лави.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 3—4 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Ходьба в швидкому темпі до 30 м, біг (1,5 хв) у повільному темпі, ходьба до 20 м. Перешиккування в колону по чотири для повторення вправ ранкової гімнастики, що вивчалися на уроці 31.

Друга частина — 30 хв. 1. Танець «Ковзанярі» (5—10 хв).

2. «Міст» із положення лежачи на спині (при допомозі). Вправу виконати 5—6 раз.

3. «Напівшапат». Вправу виконати 5—6 раз.

4. Ходьба по колоді широкими кроками з плесканням у долоні під піднятою зігнутою і прямою ногою. Повороти на носках на 180° (руки в сторони). Кожну вправу виконати 6—8 раз.

5. Гра «Естафета з лазінням і перелізнанням». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м, ходьба протиходом до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м. Підбити підсумок II чверті. Ознайомити учнів із спортивними заходами, що мають відбутися під час зимових канікул.

З а в д а н н я д о д о м у. Виконувати вправи ранкової гімнастики. Нагадати учням, як вони повинні прийти на перший урок III чверті — одягнуті для проведення уроку з лижної підготовки.

III чверть (20 уроків)

З а в д а н н я. 1. Навчити учнів уникати обмороження під час ходьби на лижах.

2. Навчити учнів стройових вправ з лижами (шикування з лижами біля ноги в колону по одному і в одну шеренгу).

3. Навчити учнів пересуватися поперемінним двокровим ходом; підготувати до складання навчального нормативу.

4. Навчити підніматися «драбинкою», підготувати до складання навчального нормативу.

5. Навчити спускатися зі схилів в основній стійці; підготувати до складання навчального нормативу.

6. Навчити рухливих ігор на лижах — «Зустрічної естафети», «Збирання прапорців».

7. Удосконалювати навички поворотів, спусків і підйомів, що були вивчені в попередніх класах.

8. Навчити прийомів гри в баскетбол.

9. Навчити рухливих ігор «Квач з м'ячем», «Рухома ціль», «М'яч — капітану!» (баскетбольний варіант), «Влучи в ціль».

10. Навчити учнів двох комплексів вправ ранкової гімнастики.

11. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання фізичних вправ.

12. Удосконалювати навички з ходьби, бігу і виконання стройових команд.

13. Удосконалювати навички виконання акробатичних вправ та вправ з лазіння і рівноваги, що були вивчені в II чверті.

14. Удосконалювати навички стрибання в довжину з місця; підготувати до складання навчального нормативу.

15. Удосконалювати навички виконання танцювальних кроків і танців «Полянка трійками» і «Ковзанярі».

16. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, швидкості і витривалості.

Навчальні нормативи

1. Проходження дистанції 200 м поперемінним двокровим ходом, на техніку.

2. Спуск в основній стійці, на техніку.

3. Підйом «драбинкою» по пологому схилу, на техніку.

4. Стрибки в довжину з місця:

хлопчики — 165 см — 145 см — 125 см;

дівчатка — 150 см — 130 см — 115 см.

Урок 33

З а в д а н н я. 1. Ознайомити учнів з програмним матеріалом з фізичної культури на 3 чверть. 2. Провести бесіду про запобігання обмороженню під час ходьби на лижах. 3. Навчити шикуватися в одну шеренгу з лижами біля ноги. 4. Повторити ходьбу ступаючим кроком. 5. Ознайомити з поперемінним двокровим ходом.

Місце проведення: спортивний зал, майданчик.

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів.

Перша частина — 15 хв. Ознайомити учнів з програмним матеріалом з фізичної культури на III чверть. Бесіда про те, як запобігти обмороженню. Шиккування в одну шеренгу з лижами біля ноги (лижі тримати правою рукою біля правого носка ковзною поверхнею вперед). 2—3 рази виконати команди «Рівняйсь!», «Струнко!» (За командою «Рівняйсь!» лижі притиснути до правого плеча, голову повернути направо і дивитись на груди четвертого, рахуючи себе першим; за командою «Струнко!» руку з лижами подати трохи вперед і дивитись прямо перед собою). Двічі-тричі повторити команди «На лижі ставай!», «Лижі зняти!» Перевірити кріплення лиж. Перехід до місця проведення уроку в колоні по одному з лижами під рукою.

Друга частина — 23 хв. 1. Ходьба ступаючим кроком без палок на відстань 50 м. Ходьбу краще виконувати по цілині.

2. Ходьба ковзним кроком без палиць на відстань 150—200 м. Ходьбу ковзним кроком виконувати на навчальній лижні. Місце вчителя в середині навчальної лижні.

3. Ходьба поперемінним двокроковим ходом на відстань 300—500 м. Показати і розповісти учням, як правильно тримати палиці під час ходьби на лижах.

4. Повороти переступанням на місці. Вправу виконати 3—4 рази. Повороти переступанням навколо п'яток виконують у розімкненому строю.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очищення лиж від снігу, скріплення їх і занесення до комори.

Завдання додому. Ходити ковзним та поперемінним двокроковим ходом, повторити виконання команд, що вивчались на уроці.

Урок 34

Завдання. 1. Навчити шикуватися в колону по одному з лижами біля ноги. 2. Навчити поперемінного двокрокового ходу. 3. Удосконалювати навички виконання спусків і підйомів під час гри «Хто швидше?».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Шиккування в одну шеренгу з лижами біля ноги. Шиккування в колону по одному з лижами біля ноги. 2—3 рази повторити виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!» Перехід до місця проведення уроку в колоні по одному з лижами під рукою.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком без палиць на відстань 150—200 м. Оцінити техніку виконання вправи.

2. Ходьба поперемінним двокроковим ходом на відстань 200—300 м. Звертати увагу учнів на координацію роботи рук і ніг та правильне дихання під час ходьби на лижах. Проходження дистанції 40—50 м на швидкість. Вправу виконати 2—3 рази.

3. Гра «Хто швидше?» Показати і розповісти учням, як спускатися на лижах зі схилу. Звернути їх увагу на те, що палиці під час спуску повинні залишатися позаду. Провести гру 2—3 рази.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити лижі від снігу, скріпити їх і занести до комори. Виставити учням оцінки за ходьбу на лижах ковзним кроком без палиць.

Завдання додому. Ходити поперемінним двокроковим ходом.

Урок 35

Завдання. 1. Розучити гру «Зустрічна естафета». 2. Удосконалювати техніку поперемінного двокрокового ходу.

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Повторити 2—3 рази стройові вправи з лижами в руках. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком без палиць на відстань до 100 м.

Звертати увагу на координацію роботи рук і ніг і правильне дихання учнів.

2. Ходьба поперемінним двокроковим ходом на відстань 150—200 м.

3. Гра «Зустрічна естафета». Розповісти учням про

правила гри. Гру провести 2—3 рази. Підбити підсумки і визначити переможців.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити лижі від снігу, скріпити їх і занести до комори.

Завдання додому. Проходження поперемінним ходом дистанції 40—50 м (2—3 рази) на швидкість.

Урок 36

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових вправ з лижами в руках. 2. Навчити спускати в основній стійці зі схилу 15—20°. 3. Навчити підніматися «драбинкою». 4. Сприяти розвитку швидкості під час гри «Зустрічна естафета».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Повторити 3—4 рази шикуння в одну шеренгу і в колону по одному з лижами біля ноги. Оцінити виконання учнями стройових вправ. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з поперемінним двокроковим ходом на відстань до 200 м.

2. Спуск зі схилу в основній стійці. Нагадати учням, що палиці під час спуску повинні залишатись позаду ніг і тулуба; ноги напівігнуті, одна нога трохи попереду, тулуб злегка нахилити вперед.

3. Підйоми «драбинкою». Звернути увагу учнів на координацію роботи рук і ніг. Спуски і підйоми виконувати 8—10 раз.

4. Гра «Зустрічна естафета». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити лижі від снігу, скріпити їх і занести до комори. Виставити оцінки за виконання стройових вправ з лижами в руках.

Завдання додому. Повторити спуск в основній стійці і підйом «драбинкою».

Урок 37

Завдання. 1. Удосконалювати техніку пересування на лижах двокроковим поперемінним ходом. 2. Удосконалювати техніку спуску в основній стійці і підйому «дра-

бинкою». 3. Сприяти розвитку швидкості під час гри «Зустрічна естафета».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 6 хв. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 32 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з двокроковим поперемінним ходом на відстань до 200 м.

2. Проходження дистанції 40—50 м на швидкість, 2—3 рази.

3. Спуск зі схилу в основній стійці і підйом на схил «драбинкою». Вправу виконати 6—8 раз.

4. Гра «Зустрічна естафета». Провести 2—3 рази.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори.

Завдання додому. Підготуватись до складання на оцінку навчального нормативу — ходьби поперемінним двокроковим ходом на відстань 200 м.

Урок 38

Завдання. 1. Прийняти на оцінку навчальний норматив з проходження дистанції 200 м поперемінним двокроковим ходом. 2. Розучити гру «Збирання прапорців».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Повторити 2—3 рази виконання стройових команд з лижами. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з поперемінним двокроковим ходом на відстань до 200 м.

2. Приймання навчального нормативу з проходження дистанції 200 м поперемінним двокроковим ходом. Оцінювати правильну координацію роботи рук і ніг під час ходьби поперемінним двокроковим ходом, відштовхування палицями і ногами, тривалість ковзання на одній лижі.

3. Гра «Збирання прапорців». Розповісти учням про правила гри. Провести гру 2—3 рази і визначити переможців.

4. Пересування на лижах по слабо пересіченій місцевості до 1 км.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу.

Завдання додому. Виконувати спуск в основній стійці і підйом «драбинкою».

Урок 39

Завдання. 1. Удосконалювати техніку поперемінного двокрокового ходу. 2. Удосконалювати навички виконання спусків зі схилу і підйому на схил «драбинкою». 3. Сприяти розвитку спритності під час гри «Збирання прапорців».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 6 хв. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 32 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з поперемінним двокроковим ходом на відстань до 300 м.

2. Спуски зі схилу і підйоми на схил «драбинкою», 6—8 раз.

3. Гра «Збирання прапорців». Провести гру 2—3 рази.

4. Пересування на лижах по слабопересіченій місцевості до 1 км.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори.

Завдання додому. Підготуватись до складання навчального нормативу — спуску зі схилу в основній стійці.

Урок 40

Завдання. 1. Прийняти на оцінку навчальний норматив із спуску в основній стійці зі схилу. 2. Удосконалювати техніку поперемінного двокрокового ходу. 3. Сприяти розвитку спритності під час гри «Збирання прапорців».

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Перехід до місця проведення уроку. Повторити повороти на місці переступанням навколо п'яток, 2—3 рази.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з попереднім двокроковим ходом на відстань до 200 м.

2. Приймання навчального нормативу із спуску зі схилу в основній стійці. Оцінювати правильне положення ніг, рук з палицями і тулуба під час спуску.

3. Гра «Збирання прапорців». Провести гру 2—3 рази.

4. Пересування на лижах по слабопересіченій місцевості до 1 км.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори. Виставити учням оцінки за виконання навчального нормативу.

Завдання додому. Підготуватись до складання навчального нормативу — підйому «драбинкою».

Урок 41

Завдання. 1. Прийняти на оцінку навчальний норматив з підйому «драбинкою». 2. Удосконалювати навички спуску із схилів під час гри «Хто швидше?» 3. Удосконалювати навички поперемінного двокрокового ходу.

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Перехід до місця проведення уроку. Повторити виконання стройових вправ з лижами в руках, 2—3 рази. Повторити виконання повороту на лижах навколо п'яток, 2—3 рази.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба ковзним кроком у чергуванні з поперемінним двокроковим ходом на відстань до 200 м.

2. Приймання навчального нормативу з підйому «драбинкою» на схил.

3. Спуск із схилу в основній стійці.

4. Гра «Хто швидше?» Провести гру 2—3 рази.

5. Пересування на лижах по слабопересіченій місцевості до 1 км.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу.

Завдання додому. Ходити на лижах поперемінним двокроковим ходом на дистанцію до 1 км.

Урок 42

Завдання. 1. Удосконалювати поперемінний дво- кроковий хід. 2. Удосконалювати спуск і підйом на лижах.

Інвентар: лижі з палицями за кількістю учнів, 8—10 прапорців.

Перша частина — 8 хв. Повторити виконання стройових вправ з лижами в руках, 2—3 рази. Перехід до місця проведення уроку.

Друга частина — 30 хв. 1. Ходьба поперемінним дво- кроковим ходом на відстань до 200 м.

2. Гра «Зустрічна естафета». Провести гру 2—3 рази.

3. Гра «Збирання прапорців». Провести гру 2—3 рази.

4. Пересування на лижах по слабопересіченій місцевості до 1 км.

Третя частина — 7 хв. Повернення до школи на лижах. Очистити їх від снігу, скріпити і занести до комори. Нагадати учням, що наступний урок відбудеться в спортивному залі.

Завдання додому. Ходити на лижах із застосуванням усіх прийомів ходьби, спусків, підйомів, що були вивчені в III класі.

Урок 43

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Розучити гру «Квач з м'ячем». 3. Удосконалювати навички виконання «моста» і «напівшпагату» на матах. 4. Удосконалювати техніку передачі та ловіння м'яча. 5. Удосконалювати навички виконання стрибків у довжину з місця.

Інвентар: 5—6 мат, 5—6 баскетбольних м'ячів, 5—6 малих м'ячів.

Перша частина — 12 хв. Ходьба до 20 м, ходьба про- тиходом до 20 м, біг (2 кола). Перешиккування в коло- ну по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики

I. В. п.— о. с. 1—2— підняти на носки, руки через сторони вгору; 3—4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., руки вгору. 1—2— нахил уперед, торк-

нутись носків руками; 3—4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Попередити учнів, щоб вони не згинали ноги в колінних суглобах.

III. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— упор присівши на правій, ліву в бік на носок; 3— упор присівши; 4— в. п. Те саме в протилежний бік (упор присівши на лівій, праву вбік на носок). Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік.

IV. В. п.— о. с., руки перед грудьми. 1— відведення рук у сторони з поворотом тулуба наліво; 2— в. п.; 3— відведення рук у сторони з поворотом тулуба направо; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Вказати учням, щоб відводили руки в сторони і не сходили з місця.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1— нахил тулуба наліво; 2— в. п.; 3— нахил тулуба направо; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Попередити учнів, щоб вони тримали тулуб вертикально і не нахилились уперед.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1— нахил уперед, торкнутись лівою рукою носка правої ноги; 2— в. п.; 3— нахил уперед, торкнутись правою рукою носка лівої ноги; 4— в. п. Вправу виконувати в середньому темпі 8—10 раз. Звернути увагу на правильне дихання учнів.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— зігнути ліву ногу в колінному суглобі; 2— в. п., 3— зігнути праву ногу в колінному суглобі; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. Стрибки на носках ноги разом, ноги нарізно. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Акробатика. «Міст» з положення лежачи на матах; «напівшпагат». Для виконання цих вправ покласти мати доріжкою одна за одною і застосувати змінний метод організації класу. Кожну вправу виконати 5—6 раз.

2. Стрибки у довжину з місця. Вправу виконати 2—3 рази по 6—8 стрибків, стрибаючи по доріжці з мат потоком один за одним.

3. Баскетбол. Передача м'яча обома руками способом від грудей і ловіння м'яча, що летить на рівні грудей. Вправу виконувати стоячи на місці 10—12 раз. Розповісти учням про стійку баскетболіста, як тримати м'яч,

яке має бути положення рук під час ловіння м'яча («воронка»). Для виконання вправи клас перешикувати в дві шеренги, обличчям одна до одної, на відстані 3—5 м.

4. Рухлива гра «Квач з м'ячем». Ознайомити учнів з грою. Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування ковзним танцювальним кроком до 30 м. Ходьба до 30 м.

Завдання додому. Повторити комплекс вправ ранкової гімнастики. Індивідуальні вправи з великим м'ячем.

Урок 44

Завдання. 1. Удосконалювати техніку перекидів уперед і назад і стійки на лопатках на матах. 2. Удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча. 3. Удосконалювати навички стрибків у довжину з місця. 4. Удосконалювати навички гри «Квач з м'ячем». 5. Удосконалювати навички виконання танцю «Ковзанярі».

Інвентар: 5—6 мат, 12—15 баскетбольних м'ячів, 1—2 малі м'ячі.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 3—4 рази. Ходьба до 30 м, біг із зміною напрямку за командою вчителя (2 кола).

Перешикування в колону по 4 для виконання вправ ранкової гімнастики, що були вивчені на уроці 43. Оцінити виконання учнями вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 32 хв. 1. Акробатика. а) перекиди вперед і назад з упору присівши; б) стійка на лопатках перекатом назад з упору присівши. Кожну вправу виконати 5—6 раз, застосовуючи фронтальний метод.

2. Баскетбол. Передача і ловіння м'яча стоячи на місці. Вправу виконати 10—12 раз.

3. Стрибки в довжину з місця. Виконати по 10—12 стрибків потоком один за одним на доріжці з мат.

4. Гра «Квач з м'ячем». Повторити гру 2—3 рази. Визначити переможців.

5. Танець «Ковзанярі». Виконати 1—2 рази (5—6 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 40 м. Виставити учням оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Танцювальні вправи. Передача і ловіння м'яча (індивідуально).

Урок 45

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з великим м'ячем. 2. Навчити вести м'яч. 3. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги. 4. Розучити гру «Рухома ціль». 5. Сприяти розвитку спритності під час гри «Естафета з лазінням і перелізанням».

Інвентар: 5—6 баскетбольних м'ячів, 5—6 малих м'ячів, гімнастична колода, 5—6 мат.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба по діагоналі і протиходом до 50 м. Біг (3 кола). Перешикування в колону по 4.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—руки вгору; 2—нахил уперед; 3—випростатися; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—крок лівою вліво, руки вгору; 2—3—пружинисті нахили в лівий бік; 4—проставити ліву ногу, руки вниз. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1—2—3—пружинисті нахили вперед, торкаючись м'ячем лівої ноги, підлогу, правої ноги; 4—в. п. Те саме, нахилиючись до правої ноги, підлоги, лівої ноги. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—присідання на носках, руки вперед; 2—в. п.; 3—присідання на носках, руки вгору; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—2—підкинути м'яч угору обома руками і з поворотом наліво спіймати його. 3—4—підкинути м'яч угору обома руками і з поворотом направо спіймати його. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—2—3—4—ударити м'ячем об підлогу, штовхаючи його лівою рукою; 1—2—3—4—ударити м'ячем об підлогу, штовхаючи його правою рукою. Вправу виконати 6—8 раз кожною рукою.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Ударити м'ячем об підлогу поперемінно правою і лівою рукою. Виконати 30 поштовхів.

VIII. В. п.— м'яч у руках унизу. 1— стрибок ноги нарізно, руки вгору; 2— в. п. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Баскетбол. Розповісти і показати учням, як вести м'яч. Вправу виконувати правою і лівою рукою. Для виконання вправи поділити учнів на 4—5 відділень. М'яч вести на відстань до 15 м 4 рази.

2. Равновага. Опускання на одне коліно і піднімання з допомогою рук: упор присівши і, спираючись на руки, перейти в сід на стегні. Виконати 5—6 раз кожну вправу.

3. Гра «Рухома ціль». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

4. Гра «Естафета з лазінням і перелізнанням». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування ковзним танцювальним кроком до 30 м.

Завдання додому. Ведення м'яча лівою і правою рукою.

Урок 46

Завдання. 1. Удосконалювати навички лазіння по канату. 2. Удосконалювати навички ведення і передачі м'яча. 3. Удосконалювати навички виконання танцю «Ковзанярі». 4. Удосконалювати навички гри «Рухома ціль».

Інвентар: 5—6 м'ячів баскетбольних, 5—6 м'ячів малих, 2—3 канати, 5—6 мат.

Перша частина — 10 хв. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба на носках до 20 м, біг (3 кола). Перешикуння в колону по 4 для повторення вправ з великими м'ячами, що виконувались на уроці 45.

Друга частина — 32 хв. 1. Лазіння по канату. Вправу виконати 5 раз. Звернути увагу на вис на канаті на прямих руках і захват каната ногами.

2. Баскетбол. Ведення і передача м'яча обома руками способом від грудей кроком уперед. Вправу виконати 5—6 раз. Для цього поділити учнів на 4—5 відділень. Вести м'яч на відстань до 20 м.

3. Танець «Ковзанярі» (5—6 хв).

4. Гра «Рухома ціль». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба 20 м, ходьба протихоходом і по діагоналі до 30 м.

Завдання додому. Ведення і передача м'яча з кроком уперед. Танцювальні вправи (індивідуально).

Урок 47

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ із скакалкою. 2. Удосконалювати техніку стійки на лопатках з опорою руками. 3. Удосконалювати навички ведення й передачі м'яча. 4. Розучити гру «Влучи в ціль».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 баскетбольних м'ячів, 5—6 мат, 5—6 малих м'ячів.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба із зміною напрямку до 30 м. Біг у середньому темпі (3 кола). Перешикуння в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—2— підняти на носки, руки вгору; 3—4— в. п. Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз. Звертати увагу на поставу учнів.

II. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—2—3— пружинисті присідання, руки вперед; 4— в. п. Вправу виконати в повільному темпі 8—10 раз;

III. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1— крок правою вбік, руки вгору; 2—3— два пружинисті нахили вправо; 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—3— пружинисті нахили вперед; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Звернути увагу на прогин у попереку під час виконання вправи.

V. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. 1—2—3—4— обертаючи скакалку назад, стрибки на правій нозі, ліву вперед. 1—2—3—4— обертаючи скакалку назад, стрибки на лівій нозі, праву вперед. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Акробатика. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках. Вправу виконати 5—6 раз. Простежити, щоб учні ставили руки під спину ближче одна до одної.

2. Баскетбол. Ведення і передача м'яча від гру-

дей обома руками з кроком уперед. Вправу виконати 5—6 раз. Вести м'яч на відстань до 20 м.

3. Гра «Влучи в ціль». Ознайомити з грою і провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування танцювальними кроками до 30 м.

Завдання додому. Вправи з скакалкою (індивідуально). Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 48

Завдання. Удосконалювати навички лазіння по канату. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з рівноваги. 3. Удосконалювати навички гри «Влучи в ціль». 4. Удосконалювати навички виконання танцю «Полянка трійками».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 мат, гімнастична колода, 2—3 канати, 5—6 малих м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Ходьба на носках до 20 м, ходьба на п'ятах до 15 м, ходьба на зовнішньому боці стопи до 20 м. Біг з високим підніманням стегон (2 кола). Перешиккування в колону по 4 для повторення вправ із скакалкою, що виконувались на уроці 47.

Друга частина — 32 хв. 1. Лазіння по канату. Вправу виконати 5 раз. Звернути увагу на захват каната ногами.

2. Рівновага. Поштовхом обох ніг стрибок на місці; повороти на носках на 45°; 90°; 180° (руки в сторони). Кожну вправу виконати по 4—6 раз на колоді або рейці гімнастичної лави.

3. Гра «Влучи в ціль». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

4. Танець «Полянка трійками» (5—7 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба протиходом, ходьба по діагоналі до 50 м.

Завдання додому. Вправи з рівноваги (індивідуально).

Урок 49

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній стінці. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з місця. 4. Розучити гру «М'яч — капітану!»

Інвентар: 3—4 баскетбольні м'ячі, 5—6 мат, гімнастична стінка.

Перша частина — 12 хв. Ходьба із зміною напрямку за сигналом учителя до 30 м, біг (3 кола). Перешиккування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с., руки за голову. 1— підняти на носки, руки вгору; 2— в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі.

II. В. п.— о. с., 1— руки за голову; 1— нахил тулуба вперед, руки в сторони; 2— в. п. Вправу виконати 8—10 раз. Звернути увагу учнів на те, щоб тримали спину рівно, а ноги не згинали.

III. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— упор лежачи; 3— упор присівши; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз у середньому темпі.

IV. В. п.— о. с., руки на пояс. 1—2—3— випад лівою вперед і пружинисті погойдування на ній; 4— в. п. Те саме правою ногою. Вправу виконати 6—8 раз кожною ногою. Стежити за тим, щоб учні тримали вертикально тулуб під час випаду.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вгору. 1—2— два лицеві кола всередину; 3—4— два нахили в лівий бік. Те саме в протилежний бік.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. 1— махом лівої ноги торкнутись долоні правої руки; 2— в. п.; 3— махом правої ноги торкнутись долоні лівої руки; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1— нахил тулуба направо, ліву руку вгору; 2— в. п.; 3— нахил тулуба наліво, праву руку вгору; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

VIII. В. п.— о. с., руки на пояс. Стрибки на носках. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз; у правий та лівий бік горизонтально. Виконувати вправу потоком один за одним, вилізаючи на перший прогін гімнастичної стінки, просуваючись боком на третій прогін і спускаючись униз. Вправу виконати 3—4 рази. Звернути увагу на страхування учнів.

2. Стрибки у довжину з місця. Виконати 5—6 раз.

3. Гра «М'яч — капітану!» Ознайомити учнів з грою. Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба в повільному темпі до 40 м.

Завдання додому. Вправи з м'ячем (індивідуально). Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 50

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання акробатичних вправ. 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з місця. 3. Удосконалювати навички лазіння і перелізання. 4. Удосконалювати навички гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: 2—3 баскетбольні м'ячі, 5—6 мат, 3—4 гімнастичні лави, гімнастична стінка.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба до 30 м, біг (3 кола). Перешикування в колону по 4 для повторення вправ ранкової гімнастики, що вивчалися на уроці 49.

Оцінити виконання учнями комплексу вправ.

Друга частина — 32 хв. 1. Акробатика. «Міст», «напівшпагат». Кожну вправу виконати 5—6 раз.

2. Стрибки в довжину з місця. Виконати 5—6 раз. Зробити крейдою на маті позначки навчального нормативу.

3. Лазіння по гімнастичних лавах, поставлених похило до гімнастичної стінки, з перелізанням на гімнастичну стінку. Вправу виконати 3—4 рази. Звернути увагу на страхування учнів.

4. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування танцювальними кроками до 30 м. Виставити учням оцінки за виконання вправ комплексу ранкової гімнастики.

Завдання додому. Підготуватись до складання навчального нормативу з стрибків у довжину з місця.

Урок 51

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з великим м'ячем. 2. Удосконалювати навички виконання вправ з акробатики. 3. Прийняти на оцінку навчальний норматив з стрибків у довжину з місця. 4. Удосконалювати

прийоми гри в баскетбол. 5. Удосконалювати навички виконання танцю «Полянка трійками».

Інвентар: 3—4 баскетбольні м'ячі, 5—6 мат.

Перша частина — 12 хв. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба із зміною напрямку до 30 м, біг (3 кола). Перешикування в колону по 4.

Вправи з великим м'ячем. I. В. п.— о. с., м'яч у руках унизу. 1—руки вперед; 2—руки в сторони, м'яч у правій руці; 3—руки вперед; 4—в. п. Те саме, але на рахунок «2» м'яч у лівій руці. Вправу виконати 6—8 раз.

II. В. п.— о. с., руки з м'ячем угору. 1—нахил уперед, покласти м'яч на підлогу; 2—випростатись, руки вгору; 3—нахил уперед, взяти м'яч у руки; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—руки вгору; 2—руки в сторони, м'яч у лівій руці; 3—руки вгору; 4—в. п. Те саме в лівій руці. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1—руки за голову; 2—нахил уперед; 3—випростатись; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., м'яч у правій руці. 1—підняти праву ногу вперед і перекласти під нею м'яч у ліву руку; 2—опустити ногу, м'яч у лівій руці; 3—підняти ліву ногу вперед і перекласти під нею м'яч у праву руку; 4—в. п. Вправу виконати в повільному темпі 6—8 раз.

VI. В. п.— о. с., м'яч у правій руці. 1—підкинути м'яч угору; 2—спіймати м'яч обома руками і перекласти в ліву руку; 3—підкинути м'яч угору; 4—спіймати м'яч обома руками і перекласти у праву руку. Вправу виконати 6—8 раз.

VII. В. п.— о. с., м'яч на підлозі біля ніг. 1—стрибок через м'яч уперед; 2—стрибок через м'яч назад. Виконати до 30 стрибків, взяти м'яч у руки і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Акробатика. Перекинути вперед і назад. Виконати кожну вправу 5—6 раз. Звернути увагу на поштовх ногами під час перекиду вперед.

2. Стрибки в довжину з місця. Прийняти навчальний норматив. Кожний робить 3 спроби. Оцінку виставляти за кращий результат із трьох.

3. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

4. Танець «Полянка трійками» (4 хв).

Третя частина — 3 хв. Ходьба по діагоналі і протихо-дом до 40 м.

Завдання додому. Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 52

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання акробатичних вправ. 2. Удосконалювати навички лазіння по канату. 3. Удосконалювати навички гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: 3—4 баскетбольні м'ячі, 2—3 канати, 5—6 мат.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Ходьба протихоходом і по діагоналі до 30 м. Біг (2 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ з великим м'ячем, що вивчались на уроці 51.

Друга частина — 30 хв. 1. Акробатика. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках. Вправу виконати 8—10 раз.

2. Лазіння по канату. Вправу виконати 6—8 раз.

3. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 40 м. Ознайомити учнів з спортивними заходами, що відбуваються в школі під час канікул.

Завдання додому. Робити ранкову гімнастику. Повторити вправи з великим м'ячем, скакалкою і малим м'ячем.

IV чверть (16 уроків)

Завдання. 1. Удосконалювати в учнів навички з ходьби, бігу та виконання стрійових команд.

2. Удосконалювати навички правильної постави під час виконання фізичних вправ.

3. Удосконалювати навички виконання загальнорозвиваючих вправ з предметами і без предметів.

4. Навчити 3-х комплексів вправ ранкової гімнастики.

5. Удосконалювати навички з метання малого м'яча на дальність та в ціль; підготувати до складання на-

вчального нормативу з метання малого м'яча на дальність.

6. Удосконалювати техніку стрибків у висоту і довжину з розбігу; підготувати до складання навчального нормативу з стрибків у висоту з розбігу.

7. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол.

8. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності.

9. Удосконалювати навички з участі в рухливих іграх та самостійного проведення ігор, що були вивчені в III класі.

Навчальні нормативи

1. Стрибки у висоту з розбігу. Хлопчики: 90 см — 80 см — 70 см; дівчатка: 85 см — 75 см — 65 см.

2. Метання малого м'яча. Хлопчики: 28 м — 23 м — 19 м; дівчатка: 18 м — 15 м — 12 м.

Урок 43

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ із скакалкою. 2. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 4. Сприяти розвитку спритності під час гри «Естафета з лазінням і перелізанням».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, стояки і планка для стрибків у висоту, 15—20 баскетбольних м'ячів, 5—6 мат.

Перша частина — 10 хв. Повторити форму і зміст рапорта. Викликати кількох учнів. Ходьба, ходьба на носках, ходьба на п'ятах, біг з високим підніманням стегон (2 кола). Перешикування в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1— поворот тулуба наліво, руки вгору; 2— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1— руки вгору; 2—3— пружинисті присідання на носках; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

III. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1— ліву ногу вбік на носок; 2—3— пружинисті нахили наліво; 4— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1— нахил уперед, скакалкою торкнутись носка правої ноги; 2— в. п.; 3— нахил уперед, скакалкою торкнутись носка лівої ноги; 4— в. п.

V. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. Виконати 15 стрибків на обох ногах, обертаючи скакалку вперед, і 15 стрибків, обертаючи скакалку назад. Після стрибків перейти на ходьбу.

Друга частина — 32 хв. 1. Стрибки у висоту з розбігу. Вправу виконати 8—9 раз з розбігу 5—7 кроків. Планку встановити на висоту 50 см і піднімати її до 65 см. Звернути увагу учнів на розбіг і відштовхування.

2. Баскетбол. Передача м'яча від грудей обома руками кроком уперед; ловіння м'яча, що летить на рівні грудей, стоячи на місці; ведення м'яча. Для виконання цих вправ перешикувати клас у дві шеренги, а для ведення м'яча — на кілька команд (3—4). Кожну вправу виконати 8—10 раз.

3. Гра «Естафета з лазінням і перелізанням». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба протиходом до 20 м, ходьба по діагоналі до 20 м.

Завдання додому. Вправи з скакалкою (індивідуально). Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 54

Завдання. 1. Удосконалювати навички виконання стройових вправ. 2. Удосконалювати навички виконання стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 4. Сприяти розвитку швидкості і спритності під час проведення «Естафети з подоланням перешкод».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, стояки і планки для стрибків у висоту, 15—20 баскетбольних м'ячів, 5—6 мат.

Перша частина — 10 хв. Повторити 4—5 раз вихід із строю і повернення в стрій. Ходьба з притиском під рахунок — «1» і «3» — 20—30 м. Біг (3 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ із скакалкою, яких навчались на уроці 53. Оцінити виконання учнями вправ із скакалкою.

Друга частина — 32 хв. 1. Стрибки у висоту з розбігу.

Виконати 8—9 стрибків з розбігу 5—7 кроків. Під час польоту над планкою сплеснути в долоні. Звернути увагу на правильний розбіг і відштовхування. Починати стрибки з висоти 50 см.

2. Баскетбол. Стійка баскетболіста; ведення м'яча правою і лівою рукою; передача і ловіння м'яча. Вправу виконати 6—8 раз. Звернути увагу на тримання м'яча, на положення рук під час його ловіння.

3. Гра «Естафета з подоланням перешкод». Гру провести 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування танцювальними кроками до 30 м. Виставити оцінки за виконання вправ зі скакалкою.

Завдання додому. Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 55

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча в ціль. 3. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 4. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 5. Сприяти розвитку уваги під час гри «Третій — зайвий».

Інвентар: 10—12 малих м'ячів, 15—20 баскетбольних м'ячів, стояки і планки для стрибків у висоту, 5—6 мат, 4—5 мішеней.

Перша частина — 12 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба до 30 м, зміна ноги під час ходьби, 3—4 рази. Біг (3 кола). Перешикування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с. 1— руки вперед; 2— руки в сторони; 3— руки вгору, сплеск у долоні над головою; 4— руки через сторони вниз — о. с. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., руки до плечей. 1— поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2— в. п.; 3— поворот тулуба праворуч, руки в сторони; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз у середньому темпі. Звернути увагу учнів на правильне виконання положення «руки до плечей».

III. В. п.— о. с., руки до плечей. 1—2—3— пружинисті присідання, руки вперед; 4— в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

IV. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— упор присівши на правій, ліву вбік на носок; 3— упор присівши; 4— в. п.

Упор присівши на лівій, праву вбік на носок. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

V. В. п.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил уперед, правою рукою торкнутись носка лівої ноги; 2—в. п.; 3—нахил уперед, лівою рукою торкнутись носка правої ноги; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2—3—пружинисті нахили в лівий бік, праву руку вгору; 4—в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2—присідання на лівій нозі; 3—4—в. п. Те саме на правій нозі. Вправу виконати 4—6 раз у кожний бік. Звернути увагу учнів на те, що ноги ставлять широко, носками назовні.

VIII. В. п.— о. с., руки на пояс. Стрибки на носках із зміною положення ніг — одна нога вперед, друга назад. Виконати до 30 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Метання малого м'яча в ціль. Вправу виконати з місця 6—8 раз кожною рукою. Метати м'яч у вертикальну ціль, що на висоті 3 м, з відстані до 10 м (хлопчики) і до 8 м (дівчатка).

2. Стрибки у висоту з розбігу. Виконати 6—8 раз. Звернути увагу на перехід через планку під час стрибка і правильне приземлення.

3. Баскетбол. Передача і ловіння м'яча стоячи у шеренгах; передача і ловіння м'яча після ведення. Кожну вправу виконати 5—6 раз.

4. Гра «Третій — зайвий». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Пересування танцювальними кроками до 30 м.

Завдання додому. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики. Метання малого м'яча в ціль.

Урок 56

Завдання. 1. Удосконалювати навички стрибків у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча в ціль. 3. Удосконалювати навички передачі і ловіння м'яча під час гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: 5—6 малих м'ячів, 4—5 баскетбольних м'ячів, 5—6 мат, 4—5 мішеней.

Перша частина — 10 хв. Ходьба протиходом і по діагоналі до 40 м. Біг із зміною напрямку (2 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ, що вивчались на уроці 55.

Оцінити виконання учнями комплексу вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 30 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 8—9 стрибків. Звернути увагу на правильний розбіг і відштовхування.

2. Метання малого м'яча в ціль; мішень на висоті 3 м. Виконати 6—8 кидків кожною рукою. Звернути увагу на правильний замах під час метання.

3. Гра «М'яч — капітану!» Звернути увагу на передачу і ловіння м'яча під час гри. Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба в повільному темпі до 40 м. Виставити учням оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Завдання додому. Метання різних предметів у ціль.

Урок 57

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 4. Удосконалювати навички метання малого м'яча в ціль під час гри «Влучи в ціль». Місце проведення: спортивний зал (майданчик).

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів, 18—20 баскетбольних м'ячів, 6—8 прапорців.

Перша частина — 12 хв. Повторити вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба в чергуванні з бігом до 150 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з малим м'ячем. I. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1— підкинути м'яч угору; 2— піймати його обома руками; 3—4— те саме, підкидаючи м'яч лівою рукою. Вправу виконати 8—10 раз кожною рукою.

II. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1— підкинути м'яч угору; 2— спіймати м'яч обома руками після відскоку від підлоги; 3—4— те саме, підкидаючи м'яч лівою рукою. Вправу виконати 6—8 раз кожною рукою.

III. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1— присісти, руки вперед, перекласти м'яч у ліву руку; 2— підвестися, м'яч у лівій руці. 3— присісти, руки вперед, перекласти м'яч у праву руку; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1— підкинути м'яч угору; 2— сплеснути в долоні, спіймати м'яч і перекласти в ліву руку; 3— підкинути м'яч угору; 4— сплеснути в долоні, спіймати м'яч і перекласти в праву руку. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1—2— підкинути м'яч угору, присісти і спіймати його обома руками, підвестися.

VI. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1— підкинути м'яч угору; 2— спіймати лівою рукою; 3— підкинути м'яч угору; 4— спіймати правою рукою. Вправу виконати 6—8 раз кожною рукою.

VII. В. п.— о. с., м'яч у правій руці вниз. 1—2— стрибки на обох ногах (два); 3— стрибнути якнайвище, одночасно підкинути м'яч угору; 4— спіймати м'яч обома руками. Вправу виконати 8—10 раз, підкидаючи м'яч то правою, то лівою рукою, і перейти на ходьбу.

Друга частина — 28 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Звернути увагу на правильний розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Прапорцями позначити відстані за навчальними нормативами.

2. Баскетбол. Ведення м'яча; передача і ловіння м'яча, стоячи на місці. Кожну вправу виконати 6—8 раз. Оцінити передачу і ловіння м'яча.

3. Гра «Влучи в ціль». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба протиходом і по діагоналі до 40 м. Виставити учням оцінку за передачу і ловіння м'яча.

Завдання додому. Вправи з малим м'ячем (індивідуально).

Урок 58

Завдання. 1. Удосконалювати виконання стрибків у висоту з розбігу. 2. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 3. Удосконалювати навички гри «М'яч — капітан».

ну!» 4. Сприяти розвитку спритності під час гри «Рухома ціль».

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів, стояки, планка для стрибків у висоту, 5—6 баскетбольних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Ходьба до 20 м. Ходьба на носках до 20 м, ходьба на п'ятах до 15 м. Біг із зміною напрямку за сигналом учителя (2 кола). Перешикування в колону по 4 для виконання вправ з малим м'ячем, що виконувались на уроці 57. Оцінити виконання учнями вправ з малим м'ячем.

Друга частина — 30 хв. 1. Стрибки у висоту з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Починати стрибки з висоти 50 см. Звернути увагу на відштовхування і перехід учнів через планку.

2. Баскетбол. Ведення і передача м'яча обома руками від грудей з кроком уперед. Вправу виконати 4—6 раз.

3. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців.

4. Гра «Рухома ціль». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 40 м. Виставити учням оцінки за виконання вправ з малим м'ячем.

Завдання додому. Метання предметів у ціль. Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Урок 59

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ із скакалкою. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати стрибки у висоту з розбігу. 4. Удосконалювати метання малого м'яча на дальність. 5. Сприяти розвитку швидкості під час гри «Карасі і щука».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 15—20 малих м'ячів, стояки і планка для стрибків у висоту, 5—6 прапорців.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 30 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з скакалкою

I. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—руки вгору; 2—руки за голову; 3—руки вгору; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—руки вгору; 2—нахил уперед; 3—випростатись, руки вгору; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

III. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—2—3—пружинисті присідання, руки вперед; 4—в. п. Вправу виконати 6—8 раз у повільному темпі.

IV. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1—2—переступити через скакалку вперед лівою і правою ногою; 3—4—в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

V. В. п.— о. с. 1—2—3—4—стрибки на правій нозі, обертаючи скакалку вперед. 1—2—3—4—стрибки на лівій нозі, обертаючи скакалку вперед. 1—2—3—4—стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку вперед. Виконати до 30 стрибків, перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг на швидкість до 40 м. Біг провести потоком групами по 8—10 чол. 3—4 рази. Звернути увагу на паралельну постановку стоп.

2. Стрибки у висоту з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Стрибки починати з висоти 60 см і піднімати планку до 80 см. Звернути увагу на відштовхування і перехід через планку.

3. Метання малого м'яча на дальність. Виконати 8—10 кидків. Звернути увагу на правильний замах під час метання, а також на правильне тримання м'яча. Метати м'ячі в одному напрямку. Перші кидки виконувати в повільному темпі. Прапорцями позначити відстані за навчальними нормативами.

4. Гра «Карасі і Щука». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 30 м. Вправи в русі.

I. В. п.— о. с. 1—крок лівою, руки вперед; 2—крок правою, руки в сторони; 3—крок лівою, плеснути в долоні над головою; 4—крок правою, руки вниз. Вправу виконати 5—6 раз.

Завдання додому. Метання предметів на дальність. Вправи з скакалкою (індивідуально).

Урок 60

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 2. Удосконалювати метання малого м'яча на дальність. 3. Удосконалювати виконання стрибків у висоту з розбігу. 4. Сприяти розвитку спритності під час гри «Третій — зайвий».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 15—20 малих м'ячів, 5—6 прапорців, стояки і планка для стрибків у висоту, 5—6 прапорців.

Перша частина — 10 хв. Повторити 2—3 рази виконання стройових команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!» Ходьба із зміною частоти кроків, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешиккування в колону по 4 для вправ із скакалкою, що виконувались на уроці 59. Оцінити виконання учнями вправ із скакалкою.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг на швидкість до 40 м. Біг потоком групами по 8—10 чол. 4—5 раз. Звернути увагу на роботу рук і ніг і на правильне дихання.

2. Метання малого м'яча на дальність. Виконати 8—10 кидків. Звернути увагу на замахи і кидок м'яча. Кидки виконувати правою і лівою рукою. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами.

3. Стрибки у висоту з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Починати стрибки з висоти 60 см і поступово піднімати планку до 90 см. Звертати увагу на правильний розбіг, відштовхування, перехід через планку і приземлення.

4. Гра «Третій — зайвий». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м. Ходьба протиходом і по діагоналі до 40 м. Виставити оцінки за виконання вправ із скакалкою.

Завдання додому. Підготуватись до складання навчального нормативу з стрибків у висоту з розбігу. Метання предметів на дальність.

Урок 61

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Прийняти навчальний норматив із стрибків у висоту з розбігу. 3. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 4. Удосконалювати навички гри «Стрибки по купинах».

Інвентар: 15—20 малих м'ячів, стояки і планка для стрибків у висоту, 5—6 прапорців.

Перша частина — 12 хв. Ходьба до 30 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешикування в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.— о. с., руки в сторони. 1— крок лівою ногою вбік, руки вгору, сплеск долонями над головою; 2— в. п.; 3— крок вправо вбік, руки вгору, сплеск долонями над головою; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно. 1— нахил тулуба назад, руки в сторони; 2—3— пружинисті нахили вперед, руками торкнутись носків ніг; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз у повільному темпі. Стежити за правильним диханням під час виконання вправи.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1— поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— о. с., руки в сторони. 1—2—3— випад правою ногою, руки на коліно і пружинисті погойдування; 4— в. п. Те саме лівою ногою. Вправу виконати 4—6 раз кожною ногою в повільному темпі.

V. В. п.— о. с. 1— упор присівши; 2— стати на ліву, праву вбік, руки в сторони; 3— упор присівши; 4— в. п. Те саме в протилежний бік (стати на праву, ліву вбік, руки в сторони). Вправу виконати 8—10 раз.

VI. В. п.— стійка ноги нарізно. 1— нахил уперед, руки в сторони; 2— лівою рукою торкнутись носка правої ноги; 3— правою рукою торкнутись носка лівої ноги; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VII. В. п.— о. с., руки в сторони. 1— змах лівою ногою, сплеск у долоні під нею; 2— в. п.; 3— змах правою ногою, сплеск у долоні під нею; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.— о. с., руки в сторони. 1— стрибок ноги нарізно, руки вгору, сплеск долонями над головою; 2— стрибок ноги разом, руки в сторони. Виконати по 40 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 28 хв. 1. Стрибки у висоту з розбігу. Виставити оцінки за виконання навчального нормативу. На кожній висоті давати 3 спроби. Перед тим як прийняти навчальний норматив, дати учням зробити 2—3 стрибки на висоті 50—60 см.

2. Метання малого м'яча на дальність. Виконати 5—

6 кидків кожною рукою. Прапорцями позначити навчальний норматив.

3. Гра «Стрибки по купинах». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 50 м. Виставити учням оцінки за виконання навчального нормативу з стрибків у висоту з розбігу.

3 а в д а н н я д о д о м у. Виконувати вправи комплексу ранкової гімнастики, що розучувались на уроці.

Урок 62

3 а в д а н н я. 1. Удосконалювати техніку бігу з перешкодами. 2. Удосконалювати виконання стрибків у довжину з розбігу. 3. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 4. Удосконалювати навички гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: 6—8 прапорців, 5—6 баскетбольних м'ячів, 5—6 набивних м'ячів, 5—6 паличок, 5—6 прапорців.

Перша частина — 10 хв. Повторити виконання строювих команд, 2—3 рази. Ходьба зі зміною частоти кроків до 30 м, біг до 100 м. Перешикування в колону по 4 для виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, вивчених на уроці 61.

Оцінити виконання учнями комплексу вправ ранкової гімнастики.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг з перешкодами (палички, набивні м'ячі тощо) до 60 м. Вправу виконати 2—3 рази.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами. Звернути увагу на правильне відштовхування ногою під час стрибка.

3. Баскетбол. Передача м'яча обома руками способом від грудей кроком уперед; ловіння м'яча, що летить на рівні грудей; ведення м'яча. Кожну вправу виконати 5—6 раз. М'яч вести на відстань до 20 м.

4. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Гра «Білкі, жолуді, горіхи». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців. Виставити оцінки за виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

3 а в д а н н я д о д о м у. Вправи з великим м'ячем (індивідуально).

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ з малим м'ячем. 2. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 3. Удосконалювати техніку стрибків у довжину з розбігу. 4. Удосконалювати прийоми гри в баскетбол. 5. Удосконалювати навички гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: малі м'ячі за кількістю учнів, 5—6 прапорців, 5—6 баскетбольних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Вихід із строю і повернення в стрій, 2—3 рази. Ходьба із зміною напрямку за сигналом учителя до 30 м, біг до 100 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з малим м'ячем. I—В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—підняти на носки, підкинути м'яч угору; 2—піймати м'яч обома руками. Вправу виконати 4—6 раз кожною рукою.

II. В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—підкинути м'яч угору; 2—сплеснути два рази в долоні і спіймати м'яч. Вправу виконати 4—6 раз кожною рукою.

III. В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—підкинути м'яч угору; 2—присісти і сплеснути в долоні, спіймати м'яч; 3—підкинути м'яч угору; 4—пальцями торкнутися землі, стати і спіймати м'яч. Вправу виконати 4—6 раз кожною рукою.

IV. В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—2—кинути м'яч об землю і спіймати його лівою рукою після відскоку; 3—4—кинути м'яч об землю і спіймати його правою рукою після відскоку. Вправу виконати 4—6 разів кожною рукою.

V. В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—мах правою ногою вперед, одночасно з цим кинути м'яч з-під коліна вгору; 2—опустити ногу і спіймати м'яч; 3—4—те саме іншою рукою і ногою. Вправу виконати 6—8 раз.

VI. В. п.—о. с., м'яч у правій руці внизу. 1—2—3—4—долонею правої руки вдарити по м'ячу, що підскочив від підлоги; 1—2—3—4—те саме лівою рукою. Вправу виконати 6—8 раз кожною рукою.

Друга частина — 30 хв. 1. Метання малого м'яча на дальність. Виконати 5—6 кидків кожною рукою. Позначити прапорцями навчальні нормативи.

2. Стрибки у довжину з розбігу. Виконати 8—10

стрибків. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами.

3. Баскетбол. Ведення м'яча правою і лівою рукою і передача його від грудей обома руками. Вправу виконати 5—6 раз кожною рукою. М'яч вести на відстань до 20 м.

4. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Гра «Білки, жолуді, горіхи». Провести її 2—3 рази. Визначити переможців.

Завдання додому. Вправи з малим м'ячем (індивідуально). Метання предметів на дальність.

Урок 64

Завдання. 1. Удосконалювати техніку метання малого м'яча в ціль. 2. Удосконалювати стрибки в довжину з розбігу. 3. Удосконалювати ведення, передачу і ловіння м'яча під час гри «М'яч — капітану!»

Інвентар: 5—6 прапорців, малі м'ячі за кількістю учнів, 5—6 баскетбольних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повторити виконання попередньої і виконавчої команди, 2—3 рази. Ходьба протиходом і по діагоналі до 30 м. Біг 100 м у середньому темпі. Перешикування в колону по 4 для виконання вправ з малим м'ячем, як це робили на уроці 63. Оцінити виконання учнями вправ з малим м'ячем.

Друга частина — 30 хв. 1. Метання малого м'яча з місця у вертикальну ціль на висоті з відстані 8—10 м. Виконати по 5 кидків кожною рукою. Звернути увагу на правильний замах під час виконання кидка.

2. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами. Звернути увагу на політ зігнувши ноги і приземлення.

3. Гра «М'яч — капітану!» Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба до 20 м. Гра «Спостерігачі». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців. Виставити учням оцінки за виконання вправ з малим м'ячем.

Завдання додому. Метати предмети в ціль,

Урок 65

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ із скакалкою. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати навички метання малого м'яча на дальність. 3. Сприяти розвитку спритності і швидкості під час гри «Карасі і шука».

Інвентар: скакалки за кількістю учнів, 5—6 прапорців, 15—20 малих м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повороти на місці, 2—3 рази. Ходьба з переходом на біг до 30 м, біг до 10 м. Перешикування в колону по 4.

Вправи з скакалкою. I. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1— поворот тулуба направо, руки вгору; 2— в. п. Те саме в протилежний бік. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—3 — пружинисті нахили тулуба в правий бік; 4— в. п. Те саме в інший бік. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік.

III. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вгору. 1—2—3 — пружинисті нахили вперед; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо, руки вниз. 1— руки вгору; 2— руки до плечей, скакалка за голову; 3— нахил уперед, руки вгору; 4— в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

V. В. п.— о. с., скакалка в руках, тримати за кінці. 1—2—3—4— стрибки на правій нозі, обертаючи скакалку назад; 1—2—3—4— стрибки на лівій нозі, обертаючи скакалку назад; 1—2—3—4— стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку назад. Виконати до 50 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 30 хв. 1. Біг на швидкість до 40 м. Виконувати потоком групами по 8—10 чол. 3—4 рази.

Звернути увагу на правильне дихання, координовану роботу рук і ніг, а також правильне положення рук і ніг.

2. Метання малого м'яча на дальність. Вправу виконати 5—6 раз кожною рукою. Позначити прапорцями відстань за навчальним нормативом.

3. Гра «Карасі і шука». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Гра «Білки, жолуді, горіхи». Провести гру 1—2 рази. Визначити переможців.

Завдання додому. Підготуватись до складання навчального нормативу з метання малого м'яча на дальність.

Урок 66

Завдання. 1. Удосконалювати техніку бігу з перешкодами. 2. Прийняти на оцінку навчальний норматив з метання малого м'яча на дальність. 3. Сприяти розвитку швидкості і спритності під час гри «Лінійна естафета».

Інвентар: 15—20 малих м'ячів, 5—6 прапорців, 5—6 набивних м'ячів, 5—6 паличок, скакалки за кількістю учнів.

Перша частина — 10 хв. Ходьба до 30 м, біг у чергуванні з ходьбою до 150 м. Перешикування в колону по 4 для виконання вправ із скакалкою, як на уроці 65.

Друга частина — 32 хв. 1. Біг з перешкодами до 60 м. Пробігти дистанцію 3—4 рази. Перешкоди — набивні м'ячі, прапорці, палички тощо.

2. Метання малого м'яча на дальність. Прийняти навчальний норматив. Позначити прапорцями відстань за навчальними нормативами. Кожний учень робить 3 спроби. Оцінку виставляти за кращий результат.

3. Гра «Лінійна естафета». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 3 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 30 м. Виставити оцінку за виконання навчального нормативу з метання малого м'яча на дальність.

Завдання додому. Вправи з скакалкою (індивідуально).

Урок 67

Завдання. 1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики. 2. Удосконалювати техніку бігу на швидкість. 3. Удосконалювати техніку стрибків у висоту з розбігу. 4. Сприяти розвитку спритності і швидкості під час гри «Лінійна естафета».

Інвентар: 4—5 естафетні палички, стояки і планка для стрибків у висоту.

Перша частина — 12 хв. Повторити виконання стро-

йових команд, 2—3 рази. Ходьба до 30 м. Біг у середньому темпі до 100 м. Перешикуння в колону по 4.

Комплекс вправ ранкової гімнастики. I. В. п.—о. с. 1—руки вперед—угору, ліву ногу назад на носок; 2—в. п.; 3—руки вперед—угору, праву ногу назад на носок; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

II. В. п.—о. с. 1—упор присівши; 2—упор лежачи; 3—упор присівши; 4—в. п. Вправу виконувати в повільному темпі 6—8 раз.

III. В. п.—о. с., руки за голову. 1—поворот тулуба направо, руки в сторони; 2—в. п.; 3—поворот тулуба наліво; руки в сторони; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

IV. В. п.—о. с. 1—присісти на носках, руки вперед; 2—в. п.; 3—присісти на носках, руки в сторони; 4—в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

V. В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—нахил уперед, лівою рукою торкнутись носка правої ноги; 2—в. п.; 3—нахил уперед, правою рукою торкнутись носка лівої ноги; 4—в. п. Вправу виконати 6—8 раз.

VI. В. п.—стійка ноги нарізно, ліва рука на пояс, права—за голову. 1—2—3—пружинисті нахили тулуба вліво; 4—в. п. Те саме в протилежний бік і стійка ноги нарізно, права рука на пояс, ліва—за голову. Вправу виконати 6—8 раз у кожний бік. Під час виконання вправи допомагати нахиляти тулуб руками. Одна рука тисне на пояс, а друга—на голову.

VII. В. п.—о. с., руки в сторони. 1—мах лівою ногою, руки вперед, сплеск долонями під нею; 2—в. п.; 3—мах правою ногою, руки вперед, сплеск в долоні під нею; 4—в. п. Вправу виконати 8—10 раз.

VIII. В. п.—о. с., руки на пояс. Стрибки на носках ноги нарізно, ноги разом. Виконати до 40 стрибків і перейти на ходьбу.

Друга частина — 28 хв. 1. Біг на швидкість до 40 м. Біг виконувати потоком групами по 8—10 чол. 3—4 рази. Звернути увагу на координацію роботи рук і ніг.

2. Стрибки в висоту з розбігу. Виконати 8—10 стрибків. Починати з висоти 60 см. Звернути увагу на відштовхування.

3. Гра «Лінійна естафета». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба. Гра «Білкі, жолуді, горіхи». Провести гру 2—3 рази. Визначити переможців.

Завдання додому. Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Урок 68

Завдання. 1. Удосконалювати виконання стрибків у довжину з розбігу. 2. Удосконалювати метання малого м'яча в ціль під час гри «Влучи в ціль». 3. Удосконалювати навички гри «М'яч—капітану!»

Інвентар: 5—6 малих м'ячів, 5—6 прапорців, 5—6 баскетбольних м'ячів.

Перша частина — 10 хв. Повторити 2—3 рази виконання команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!». Ходьба до 30 м, біг у середньому темпі до 100 м. Перешикуння в колону по 4 для виконання вправ ранкової гімнастики, що вивчались на уроці 67.

Друга частина — 30 хв. 1. Стрибки в довжину з розбігу. Виконати 6—8 стрибків. Позначити прапорцями відстані за навчальними нормативами. Звернути увагу на всі фази стрибка.

3. Гра «Влучи в ціль». Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

4. Гра «М'яч—капітану!» Провести гру 3—4 рази. Визначити переможців.

Третя частина — 5 хв. Ходьба з уповільненням темпу до 50 м. Підбити підсумки 4 чверті і навчального року. Визначити завдання на літо (грати в рухливі ігри, що були вивчені в III класі; виконувати ранкову гімнастику, виконувати вправи з скакалкою, великим і малим м'ячем та ін.).

З М І С Т

Передмова	3
I. Вивчення програмного матеріалу з фізичної культури	4
II. Поурочна розробка програми з фізичної культури для I класу	30
III. Поурочна розробка програми з фізичної культури для II класу	91
IV. Поурочна розробка програми з фізичної культури для III класу	155

*Едуард Станиславович Вильчковский
Николай Афанасьевич Козленко
Станислав Феликсович Цвек*

УЧЕБНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В I—III КЛАССАХ.

(на українском языке)

Издательство «Радянська школа» Комитета по печати при Совете Министров Украинской ССР

Редактори *Прохоренко І. Р., Дубовіс М. С.* Літредактор *Абрамський Ю. Я.* Художній редактор *Поліщук Г. Ю.* Обкладинка художника *Репринцевої В. М.* Технічний редактор *Саливон Г. Г.* Коректор *Швець О. Д.*

Здано до набору 23/IX 1971 р. Підписано до друку 31/I 1972 р. Папір 84×108¹/₃₂. Друк. № 3. Умовн. арк. 11,76. Видавн. арк. 11,88. Тираж 40.000. БФ 05664.

Видавництво «Радянська школа» Комітету по пресі при Раді Міністрів Української РСР, Київ, вул. Юрія Коцюбинського, 5. Видавн. № 21883, Ціна 46 коп. Зам. № 407. Білоцерківська книжкова друкарня Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. Карла Маркса, 4.