

Рівненський державний гуманітарний університет  
Кафедра теорії та методик початкової освіти

**Методика навчання фізкультурної освітньої галузі**

Навчальний посібник

Рівне-2024

Іванова Л.І. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі: навчальний посібник. Рівне.Видавництво О. Зень, 2024.136с.

Рецензент: Кіндрат В.К., канд. пед. наук. доцент

Посібник схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету РДГУ, протокол № 1 від 30 січня 2024 року

У посібнику викладено програму навчання студентів 3-ого курсу педагогічного факультету РДГУ: напрям підготовки 013 «Початкова освіта» за змістовою освітньою фізкультурною галуззю державного освітнього стандарту. Посібник містить лекційний матеріал із завданнями для самоконтролю, плани практичних занять, зразки конспектів уроків у початковій школі, тестові завдання для поточного і семестрового контролю, рекомендовану літературу.

Посібник рекомендований студентам, що вивчають предмет «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі», зокрема, тим, які навчаються за індивідуальним планом. Може бути корисним учителям початкових класів.

© Іванова Л.І., 2024рік

© РДГУ, 2024рік

## ЗМІСТ

Вступ.....	.....
1. Лекції	
Тема 1.1. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.....	.....
Тема 1.2. Система фізичного виховання.....	.....
Тема 1.3. Засоби фізичного виховання.....	.....
Тема 1.4. Принципи побудови процесу фізичного виховання.....	.....
Тема 1.5. Методи фізичного виховання.....	.....
Тема 1.6. Методика уроку фізичного виховання.....	.....
Тема 1.7. Оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи.....	.....
2. Практичні заняття з курсу	
3. Конспекти уроків фізичного виховання в початковій школі.....	.....
3.1. Перший клас .....	.....
3.2. Другий клас .....	.....
3.3. Третій клас .....	.....
3.4. Четвертий клас .....	.....
4. Порівняльний зміст програм НУШ фізкультурної освітньої галузі (О. Я. Савченко і Р. Б. Шиян).....	.....
5. Підсумкові тести за змістом фізкультурної освітньої галузі.....	.....
Список рекомендованої літератури.....	.....

## ВСТУП

Фізичне виховання є важливим компонентом загальної системи освіти, що спрямоване на гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Нещодавно міністерство освіти затвердило «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді до 2025 року, які орієнтують на створення нової моделі мотивації учнів, зміну підходів до уроків фізкультури, спортивних гуртків, секцій та клубів у координації з означеними уроками, уведення командних ігор (петанк, фрізбі, флорбол тощо); фізична культура стане більш інклюзивною, з дієвими оздоровчими групами. А нові форми уроків, такі як квест-уроки, сюжетні уроки (наприклад, для початкової школи за мотивами улюбленого дитячого фільму), уроки-змагання стануть звичною практикою. Плануються експерименти з поєднання рухової активності та комп'ютерних ігор, тобто учнів з 12 років залучатимуть до кіберспорту. Це може бути пошукова активність, квести чи рухливі ігри з елементами доповненої реальності, симулятори спортивних ігор, ігри з датчиками руху. Останній варіант — це коли гравці бігають на місці, стрибають, роблять різноманітні рухи руками, а персонажі гри повторюють, і все це допомагає досягти певної мети в онлайн-грі. Звісно, ці варіанти потребують якісних змін, нового обладнання, матеріального забезпечення, та в першу чергу. професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання.

Забезпечення високої якості освітнього процесу та формування умінь навчати техніки фізичних вправ, виховувати стійку мотивацію до регулярних занять фізичною активністю мають забезпечити матеріали посібника. Він створений для студентів, що вивчають методiku фізичного виховання, і має на меті: формування необхідних ключових та предметної компетентностей; розвиток умінь та навичок, необхідних для ефективної роботи з різними віковими групами, мотивації у майбутніх учнів до занять фізичною активністю та пропаганда здорового способу життя; -отримання систематизованих знань та практичних навичок для ефективного планування, організації та проведення уроків з фізичного виховання у початковій школі.

Зміст посібника містить: *-ознайомлення з теоретичними основами фізичного виховання*: розгляд історії, принципів та методів фізичного виховання, а також сучасних підходів до організації занять; *-розвиток практичних навичок*: навчання методик проведення різних видів фізичних вправ, уміння складати конспекти уроків та оцінювати фізичний стан учнів; *-забезпечення безпеки та профілактика травматизму*: ознайомлення з правилами техніки.

Посібник складається з кількох розділів, кожен з яких висвітлює певні аспекти методики фізичного виховання: *-теоретичні основи фізичного виховання*: історія, основні принципи та методи; *-методика проведення занять*: планування та організація уроків фізичного виховання; *-види фізичних вправ та їх методика*; *-контроль та оцінювання фізичної підготовленості*: методи та інструменти оцінки фізичного стану учнів. Зразки конспектів послугують викладачеві основою для детального їх аналізу, що зробить практичні заняття ефективними. Наведені тести в кінці лекцій допоможуть здійснити поточне оцінювання, а в кінці посібника – контрольно-підсумкове.

Основа нового підходу до фізичної культури в Україні — це не стільки пошук талантів для професійного спорту, а надія залучити якомога більше дітей до масового спорту. Тому сподіватимемося, що цей посібник стане корисним інструментом для студентів у їх професійному розвитку, як майбутнього шкільного учителя фізичної культури, сприятиме підвищенню рівня фізичного виховання в освітніх закладах та у повсякденному житті.

# ЛЕКЦІЇ

## Тема 1. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

### План

1. Предмет теорії фізичного виховання та її місце в системі наукових знань.
2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
3. Вихідні поняття теорії фізичного виховання.
4. Спорт.

**1. Теорія фізичного виховання** – це наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що органічно поєднується із загальною системою виховання людини. Вивчає: фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Поряд з тим, теорія фізичного виховання вивчає закономірні зв'язки з інтелектуальним, моральним, естетичним, трудовим вихованням, що об'єднує її з іншими педагогічними науками.

**Теорія фізичного виховання** є складовою частиною педагогічних наук: пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

**Предметом** теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

**Під об'єктом** дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації навчальної діяльності учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

**Під суб'єктом** розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних методів навчання чи організації діяльності учнів та ін.).

### **2. Джерелами виникнення і розвитку теорії фізичного виховання вважають:**

- практику фізичного виховання (практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання, українські національні традиції);
- практику суспільного життя (інформація про завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання);
- прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватись здорового способу життя;
- результати наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту;
- результати досліджень у суміжних галузях знань (філософія, педагогіка, загальна і вікова психологія, біологічні науки тощо).

3. Поняття «*фізична культура*» можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Фізична культура є частиною загальної культури народу. Термін «*фізична культура*» визначається як: навчальна дисципліна в школі; особиста фізична культура; шкільна фізична культура тощо.

*Будова тіла* включає в себе *зовнішній огляд* (поставу, кістковий скелет, мускулатуру, форму грудної клітки, спини, ніг тощо) та *метод антропометрії* (довжину і масу тіла, окружність шиї, плеча, грудної клітки тощо).

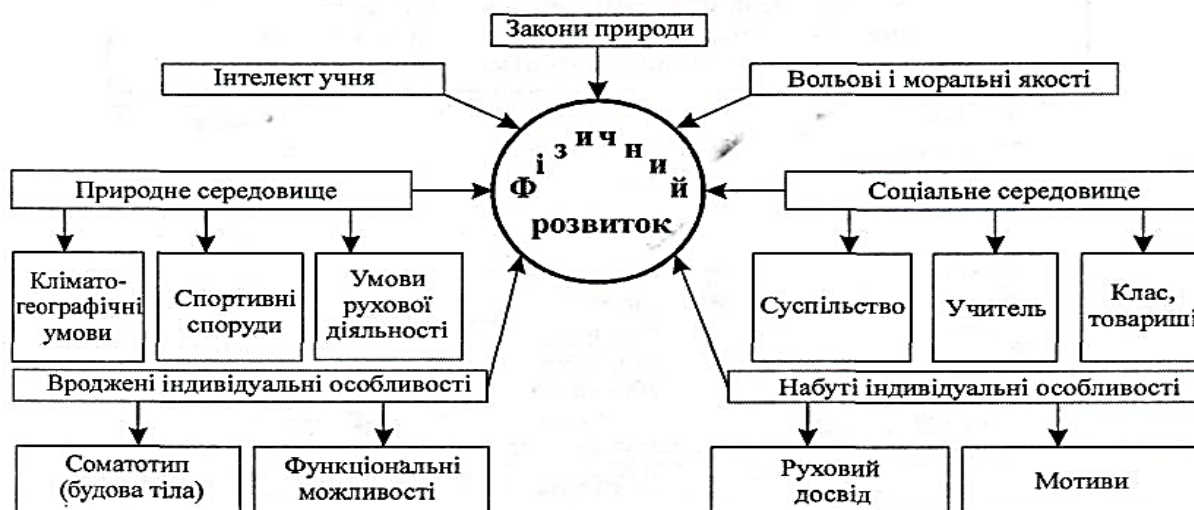
*Фізичні якості* базуються на *показниках розвитку*: силі, витривалості, гнучкості, спритності.

*Здоров'я* – це *соматичне* або фізичне (саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів тощо), *соціальне* здоров'я (соціальну активність, здібність виконувати соціальні обов'язки тощо), *психічне* здоров'я).

*Фізичний розвиток* – це процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини упродовж її індивідуального життя.

Показниками фізичного розвитку є будова тіла, фізичні якості та здоров'я.

**Фактори, що впливають на фізичний розвиток учнів**



*Фізичне виховання* – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом життя.

*Основними напрямками* фізичного виховання є фізична освіта і фізична підготовка. До *фізичної освіти* належать знання, уміння та навички, а до *фізичної підготовки* – загальна фізична, професійно-прикладна, фізична та спортивна підготовка.

Фізичне виховання тісно пов'язане з: розумовим, моральним, вольовим, естетичним і трудовим.

Фізичне виховання впливає на особистісні якості людини: інтелектуальні, моральні і вольові, естетичні, любов до праці і її продуктивність.

А також торкається таких сфер як: соціальна та фізкультурно-спортивна.

**4. Спорт** – це органічна частина фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, індивідуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності (Закон України). Існує багато видів спортивних занять, тому виділяють основні види: Легка атлетика. Силовий спор. Гімнастика. Лижний спор .Спортивні ігри. Водні види спорту. Бойові мистецтва.

### Контрольні запитання

1. Що є об'єктом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки, які вивчають процес фізичного виховання.
3. Дайте визначення понять: «Фізична культура», «Фізичне виховання», «Фізичний розвиток», «Спорт».
4. Назвіть джерела розвитку теорії фізичного виховання.
5. Назвіть основні напрями у фізичному вихованні.

### Тести для самоперевірки

1. **Предмет теорії фізичного виховання:**
  - А) метод навчання;
  - Б) загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання;
  - В) шляхи активізації навчальної діяльності учнів.
2. **Зміст поняття фізична культура:**
  - А) процес зміни форм і функцій організму людини упродовж її індивідуального життя;
  - Б) сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини;
  - В) педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини.
3. **Основні напрями фізичного виховання:**
  - А) Фізична освіта та фізична підготовка;
  - Б) Спортивна підготовка і фізична підготовленість;
  - В) Фізична освіта та фізична культура.

## Тема 2. Система фізичного виховання

### План

1. Система фізичного виховання.
2. Умови функціонування системи фізичного виховання.
3. Мета фізичного виховання.
4. Основні завдання фізичного виховання.
  1. **Система фізичного виховання** – це історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає теологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян.



*Розвинені (завершені) системи фізичного виховання формуються за достатньо високого рівні матеріальної і духовної культури. Якщо в системі відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби, причиною яких є невисока культура суспільства, то її можна назвати елементарною.*

Важливим фактором існування будь-якої системи є її функціонування. Функції об'єктивно віддзеркалюють властиві системі можливості перетворення людини, природи, суспільства.

Розрізняють *зовнішні та внутрішні функції*.

*Зовнішні функції* системи фізичного виховання спрямовані на людей (групу людей); їх об'єкт – людина, спільність людей; предмет – здоров'я, фізичні сили, здібності людей.

*Внутрішні функції* – це взаємодія елементів системи, яка забезпечує зовнішнє функціонування.

## **2. Умови функціонування системи фізичного виховання:**

- бажання реалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток;
- належна матеріально-технічна база;
- забезпечення галузі «Фізична культура і спорт» висококваліфікованими спеціалістами-професіоналами.

**3. Мета** – це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Вона, як і система в цілому, впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, усього суспільства.

Усвідомлення цих потреб та забезпечення належних умов для їх задоволення є гарантом формування правильної мети.

Метою фізичного виховання є – забезпечення всебічно-фізичної підготовки, яка знадобиться школярам в дорослому житті, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

*Потреби людини (суспільства) та умови для їх задоволення:*

- біологічна потреба;
- потреба у всебічному гармонійному розвитку особистості;
- потреба у поліпшенні фізичного і духовного здоров'я;
- потреба у підготовці членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї батьківщини;
- потреба пов'язана з необхідністю навчатись раціонально організовувати дозвілля;
- потреба, що передбачає прагнення людей до спілкування.

## **4. Основними завдання** фізичного виховання є освітні, оздоровчі та виховні.

*Освітні завдання:*

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок;

- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

*Оздоровчі завдання:*

- забезпечити оптимальний розвиток властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;

- зміцнення і збереження здоров'я через систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

- удосконалення будови тіла і формування постави;

- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

*Виховні завдання:*

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;

- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;

- виховання любові до праці;

- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення поняття система фізичного виховання.

2. Назвіть і охарактеризуйте функції системи фізичного виховання.

3. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.

4. Назвіть умови функціонування системи фізичного виховання.

5. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання.

6. Назвіть окремі завдання (кроки) в реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.

### **Тести для самоперевірки**

1. Метою фізичного виховання є:

А) забезпечення всебічно-фізичної підготовки, яка знадобиться школярам в дорослому житті, практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку;

Б) всебічний гармонійний розвиток особистості;

В) удосконалення будови тіла і формування постави.

2. **Основні завдання фізичного виховання:**

А) освітні, оздоровчі, виховні;

Б) освітні, розвивальні, оздоровчі;

В) освітні, навчальні, виховні.

## **Тема 3. Засоби фізичного виховання**

### **План**

1. Визначення основних понять фізичного виховання. Засоби фізичного виховання.

2. Загальна характеристика фізичних вправ (рухових дій).
- 2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
- 2.2. Техніка фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
3. Форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ.

1. *Рух* – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи.

*Рухова дія* – це певна цілеспрямована система рухів, яка спрямована на вирішення конкретного рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

*Рухова діяльність* – це поєднання декількох специфічних рухових дій, наприклад, виконання декількох технічних прийомів гри у футбол.

*Фізичними вправами* називають лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

**2.** *Основним засобом* вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи; народні ігри і забави; військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою)).

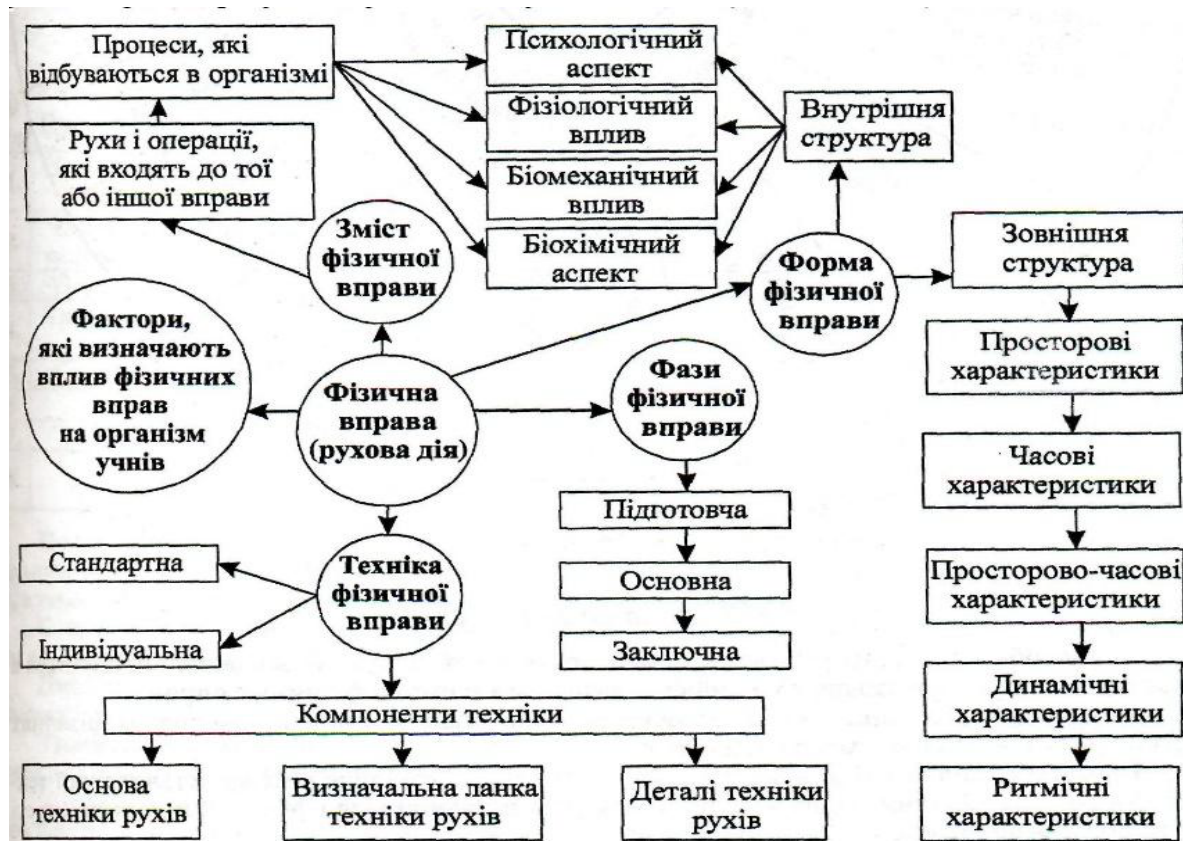
*Допоміжним засобом* є оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, які використовуються у двох напрямках:

- як супутні умови занять фізичними вправами (проведення занять на повітрі, в умовах гірського клімату тощо);
- за організації водних процедур (повітряні, сонячні й водні процедури загартування).

**3.** У фізичному вихованні та спорті використовують значну кількість різноманітних фізичних вправ (біг, стрибки, метання; вправи на гімнастичних приладах; технічні прийоми гри в баскетбол, волейбол, футбол т. ін.), які відрізняються між собою як *за формою*, так і *за змістом*.

Зміст *фізичної вправи* утворюють, з одного боку, усі ті рухи й операції, які входять до тієї чи іншої вправи, а з іншого, ті складні й багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: у психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

*Форма фізичної вправи* має внутрішню і зовнішню структури.



### 3.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм школяра:

- індивідуальні особливості (моральні, вольові і інтелектуальні якості; типи нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і фізична підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять; активність; любов до праці);
- дії вчителя (організація занять; методи і методичні прийоми навчання; регулювання фізичних навантажень; реалізація дидактичних принципів фізичного виховання);
- особливості вправ ( характер вправ; складність і трудність вправ; новизна вправ; емоційність вправ);
- зовнішні умови виконання вправ ( кліматичні; метеорологічні; санітарно-гігієнічні; стан матеріальної бази; рельєф місцевості).

**3.2. Техніка фізичних вправ** – це способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

*Стандартна техніка* характеризується раціональною основою виконання фізичних вправ, притаманною багатьом виконавцям.

*Індивідуальна техніка* виконання фізичних вправ дозволяє в межах стандартної техніки вносити деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості кожного учня або групи учнів.

**Компонентами** техніки виконання фізичних вправ є:

- 1) *Основа техніки рухів* – це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

2) *Визначальна ланка техніки рухів* – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання, наприклад, у стрибках у висоту з розбігу – відштовхування, у метаннях фінальне зусилля і т. ін.

3) *Деталі техніки* – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму. Деталі техніки можуть бути різними у різних виконавців і, здебільшого залежать від їх індивідуальних особливостей.

**3.3.** Виокремлюють **3 фази** виконання фізичних вправ: *підготовча, основна, заключна*.

*Підготовча фаза* – це створення виконавцем фізичної вправи найсприятливіших умов для виконання рухів основної фази. Наприклад, у стрибках – розбіг, певних обертів рухів у метанні тощо.

*Основна фаза* – це ті рухи, які спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання, тобто раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент.

*Заключна фаза* – це ті рухи, які спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії.

#### **3.4. Характеристика рухів:**

- просторові – положення тіла, стартове положення, поза тіла, траєкторія руху, амплітуда;
- часові – момент руху, тривалість руху, темп руху;
- просторово-часові – швидкість руху, рівномірний рух, нерівномірний рух, прискорений рух, плавний рух, різкий рух;
- динамічні – внутрішні сили, активні сили, пасивні сили, зовнішні сили, гравітаційні сили, сила реакції опору, зовнішні обтяження, сила зовнішнього середовища;
- ритмічні – ритм.

Положення тіла як самостійний компонент у техніці фізичних вправ досягається правильним вихідним і кінцевим положенням, яке приймається перед початком або в кінці руху, а також збереження необхідної пози у процесі самого руху.

*Стартове положення* – це стан «оперативного спокою», в якому немає зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

Поза тіла під час виконання вправи має відповідати біомеханічним і естетичним вимогам.

Траєкторія руху визначається шляхом, пройденим тілом від початку до кінцевого положення і вимірюється в лінійних або кутових одиницях.

*Темп руху* – це частина повторення циклів руху або кількість рухів за одиницю часу.

*Швидкість руху* визначається переміщенням тіла у просторі і часі. Швидкість залежить від темпу і амплітуди рухів.

*Рівномірний рух* характеризується однаковою швидкістю в усіх точках шляху.

*Нерівномірний рух* характеризується змінною швидкістю руху в певних точках

шляху. Зростання швидкості за одиницю часу називають прискоренням. *Плавні рухи* – це ті рухи, які здійснюють без різких змін швидкості. *Різкі рухи* – це ті рухи, які починаються раптово з великих швидкостей, і рухи нерівномірно-прискорені та нерівномірно-сповільнені.

Сили, що впливають на рух тіла людини, можна поділити на **внутрішні** і **зовнішні** (динамічні характеристики).

*Внутрішні сили.* До них належать: активні сили рухового апарату (сили тяги м'язів) пасивні (еластичні сили м'язів, в'язкість м'язів), реактивні сили, що виникають за взаємодії ланок тіла у процесі виконання рухів із прискоренням.

*Зовнішні сили.* До них належать: гравітаційні сили (сила маси власного тіла) і сила опору зовнішнього середовища (вода, повітря); фізичних сил партнера, суперника та ін.; зовнішні обтяження; інерційні сили предметів, які переміщує людина та ін.

*Ритм* – це певна упорядкованість рухів у складі цілісної рухової дії.

#### **4. Фізичні вправи поділяються:**

- за видами спорту: гімнастичні, легкоатлетичні та ін.;
- за їх значенням для вирішення освітніх завдань: основні, підготовчі, підвідні;
- за ознаками переважного впливу на прояв сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;
- у фізіології: вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної;
- у біомеханіці: статичні, циклічні, ациклічні, комбіновані та ін.;
- для розвитку тої чи іншої м'язової групи: для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів тулуба, ніг, тазу.

### **Контрольні запитання**

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Назвіть основні засоби фізичного виховання.
3. Назвіть фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм.
4. Дайте визначення поняття «техніка фізичних вправ».
5. Назвіть компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ.
6. Що таке стандартна і нестандартна техніка?
7. Назвіть класифікації фізичних вправ.

### **Тести для самоперевірки**

1. **Фізична вправа це:**
  - А) це поєднання декількох специфічних рухових дій;
  - Б) рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям;
  - В) шлях активізації навчальної діяльності учнів.
2. **Засоби фізичного виховання поділяються на:**
  - А) основні і допоміжні;

Б) стандартні і нестандартні;

В) основні і загальні.

3. **Ритм це:**

А) це частина повторення циклів руху або кількість рухів за одиницю часу;

Б) переміщенням тіла у просторі і часі;

В) це певна упорядкованість рухів у складі цілісної рухової дії.

## **Тема 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання**

### **План**

1. Визначення основних понять.
2. Принцип свідомості й активності учнів.
3. Принцип наочності.
4. Принцип доступності й індивідуалізації.
5. Принцип систематичності.
6. Принцип міцності та прогресування.

1. **Принципи фізичного виховання** – це ті позиції, що визначають найбільш загальні відправні положення керівництва процесом фізичного виховання.

**Мотив** – це спонукальна сила діяльності, те, задля чого вона здійснюється.

**Мотивування** – це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання учнів у значенні кожної вправи, розділу програми і предмета в цілому.

**Стимулювання** – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів.

**Активізація у процесі фізичного виховання учнів** – це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей учнів, спрямована на осмислення і вирішення навчальних завдань.

**Диференційоване навчання** – це пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивної навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

**Міра доступного** – це оптимальна міра навчання, яка визначає повну відповідність між можливостями учня і трудністю поставлених перед ним завдань.

**Дидактичні правила навчання:**

- від відомого до невідомого;
- від простого до складного;
- від легкого до важкого;
- від засвоєного до незасвоєного;
- від близького до далекого.

2. **Процес навчання** – це співпраця учителя й учня. Учитель, керуючи роботою учня, забезпечує для нього можливість досягнення поставленої мети – учень повинен виявити бажання навчатись. У цій співпраці принцип свідомості й активності вимагає робити основний акцент не на механічному засвоєнні знань, умінь і навичок, а на їх розумінні, глибокому усвідомленні.

**Конкретні шляхи активізації учнів у процесі занять фізичними вправами:**

- формування стійкого інтересу до мети і завдань заняття: мотивування навчальної діяльності, симулювання, прийоми активізації діяльності учнів;
- самоаналіз дій учнів: самоконтроль, самооцінка, навчання без попереднього показу, використання спеціальних тренажерів і звуколідерів;
- виховання в учнів творчого ставлення до занять: взаємонавчання, методи навчання.

3. *«Від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики»* – це положення лежить в основі принципу наочності.

*Види наочності та шляхи їх реалізації:*

- пряма наочність – демонстрація вправ учителем, демонстрація вправ підготовленим учнем, демонстрація вправ непідготовленим учнем;
- опосередкована наочність – навчальні картки, кінограми, малюнки, таблиці;
- форми поєднання слова і наочності – демонстрація вправ та слово вчителя.

4. **Принцип доступності й індивідуалізації** – це така організація навчання, за якої навчальний матеріал узгоджується зі змістом і об'ємом, методами викладання, відповідає віку учнів, статі та рівню їх розвитку (розумового, фізичного, психічного тощо).

*Шляхи реалізації принципу доступності й індивідуалізації:* враховувати вікові і статеві відмінності учнів; забезпечити індивідуальний темп навчання для кожного учня; диференційоване навчання; навчання і виховання мають бути розвивальні; визначати індивідуальну міру доступності; враховувати ставлення дітей до навчання; враховувати соціально-психологічний феномен, яким є ефект суперництва.

5. **Принцип систематичності** характеризується жорсткою логічною послідовністю навчання у системному засвоєнні учнями знань, умінь і навичок, неухильним дотриманням послідовності у викладенні навчального матеріалу.

*Основні положення принципу систематичності, які повинен враховувати педагог у процесі фізичного виховання:* систематизація навчального матеріалу; регулярність занять; раціональне чергування навантаження і відпочинку.

6. **Принцип міцності та прогресування** виражає загальну тенденцію вимог, які висуваються перед учнями в процесі фізичного виховання: достатня кількість повторень, варіативність виконання фізичних вправ, виконання все більш важких нових завдань, у поступовому зростанні об'єму й інтенсивності, пов'язаних з ними навантажень.

**Форми підвищення вимог:** Прямолінійно-висхідна форма підвищення вимог передбачає постановку нових завдань на кожному занятті. Сходинчаста форма



підвищення вимог передбачає ставлення вимог до учнів протягом кількох занять. Хвилеподібна форма підвищення вимог характеризується відносно поступовим підйомом навантаження з різким нашаруванням і наступним зниженням їх, тобто утворюються хвилі, на які й накладаються прямолінійна і сходинчаста форми навантаження.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення понять: «інтерес», «мотив», «мотивування», «стимулювання», «активізація».
2. Назвіть напрями реалізації принципу активності й свідомості.
3. Назвіть напрями реалізації принципу наочності.
4. Назвіть напрями реалізації принципу доступності й індивідуалізації.
5. Назвіть напрями реалізації принципу систематичності.

### **Тести для самоперевірки**

#### **1. Які основні положення принципу систематичності?**

- А) систематизація навчального матеріалу, регулярність занять, раціональне чергування навантаження і відпочинку;
- Б) диференційоване навчання, навчання і виховання повинні бути розвиваючими, визначати індивідуальну міру доступності;
- В) пряма наочність, опосередкована наочність, форми поєднання слова і наочності.

#### **2. Принципи фізичного виховання – це...**

- А) це така організація навчання, за якої навчальний матеріал узгоджується зі змістом і об'ємом, методами викладання, відповідає віку учнів, статі та рівню їх розвитку (розумового, фізичного, психічного тощо);
- Б) це ті позиції, що визначають найбільш загальні відправні положення керівництва процесом фізичного виховання;
- В) це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів.

#### **3. Назвіть форми підвищення вимог.**

- А) прямолінійно-висхідна, сходинчаста, хвилеподібна;
- Б) регулярна, варіативна;
- В) сходинчаста, хвилеподібна.

## **Тема 5. Методи фізичного виховання**

### **План**

1. Основні поняття.
2. Практичні методи.
3. Методичні прийоми вправління.
4. Метод використання слова.

5. Метод демонстрації.
6. Засоби навчання.
7. Загальні вимоги до підбору і використання методів.

**1. Методи** – це способи взаємодії діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

**Методичні прийоми** – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

**Методика** – це спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання.

**2. Практичними методами є:** навчання рухових дій (загалом, частинами, підготовчі вправи); удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний); тренування (безперервний, інтервальний, комбінований), методи навчання рухових дій.

**Метод навчання вправ загалом** застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є кінцевою метою навчання.

**Метод навчання вправ частинами** полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх.

**Підготовчі вправи** за своєю структурою повинні відповідати руховій дії в цілому або її окремим рухам; мати закінчену форму і бути доступними для учнів.

**Методи вдосконалення та закріплення рухових дій:** 1) *Характерні риси ігрового методу:* широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва; яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями; швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного розв'язання проблем, що виникають; навантаження, яке одержує учасник, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій.

2) *Ознаки змагального методу:* зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця; змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості; обмежені можливості регулювання навантаження учнів.

Характерною ознакою **методів тренування** є чітка регламентація їх структури і змісту.

Методи строго регламентованої вправи поділяються на: методи безперервної вправи, методи інтервальної вправи, методи комбінованої вправи.

*До групи методів безперервної вправи належать:* метод безперервної стандартизованої вправи; метод безперервної прогресуючої вправи; метод безперервної варіативної вправи; метод безперервної регресуючої вправи.

*До групи методів інтервальної вправи належать:* метод інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної прогресуючої вправи; метод

інтервальної варіативної вправи; метод інтервальної регресуючої вправи.

*До групи методів комбінованої вправи належать:* метод комбінованої вправи у різних сполученнях структури завдань; метод комбінованої вправи у різних сполученнях змісту завдань; метод комбінованої вправи у різних сполученнях структури та змісту завдань; метод кругової вправи.

**3. Методичні прийоми вправління дають змогу:** виконати недоступну (на початку навчання) вправу; створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла про місце і час найбільших зусиль; вловити мускульні відчуття, що виникають при виконанні конкретної рухової дії; вселити учням впевненість у свої сили, боротися з почуттям страху; попередити виникнення помилок і виправити їх; прискорити процес засвоєння спортивної техніки і досягти вдосконалення рухів у «свій бік»; фізичну вправу *прокручувати* у подумках.

**Методичні прийоми вправління поділяються на три групи:** 1) Вправління з безпосередньою фізичною допомогою. 2) Вправління самостійно. 3) Вправління в уяві рухів.

**4. Розповідь** – лаконічна словесна форма викладу інформації, що застосовується для ознайомлення учнів із вправою, організацією ігрової діяльності учнів, повідомлення завдань уроку.

**Пояснення** служить прийомом передачі інформації про техніку вправ.

**Супровідне пояснення** – це лаконічні коментарі й зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання.

**Інструкції і вказівки** даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань самоконтроль.

**Бесіда** служить формою вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення і розширення знань, оцінки виконаної роботи.

**Розбір** – це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі у змаганнях з метою підбиття їх підсумків. Розбір повинен бути за можливістю двостороннім.

*Існують ще такі прийоми методу слова:* опис, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда підрахунок, «самопроговорювання», «самонакази».

**5. Форми показу:** демонстрація поз і рухів (пряма наочність); опосередкована наочність (малюнки, слайди, макети, моделі фігурок, хронограми, відеограми, тощо).

**6.** Крім названих методів вирішення педагогічних завдань, практика і наука надбала різноманітні засоби навчання. До них насамперед належать: технічні засоби, тренажери, і музика.

**Технічні засоби навчання термінової інформації** – це прилади і конструкції, які сигналізують про якість правильного чи неправильного виконання рухів за допомогою аналізаторів: слухового, зорового, тактильного.

*Музичний супровід* сприяє прискоренню відновлювальних процесів, поліпшує емоційний стан учнів під час занять, а також створює уявлення про темп і ритм рухів.

**7. Загальні вимоги до підбору і використання методів.** Дібрані методи мають: - забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання; - відповідати завданням, які належить розв'язати; - забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей; - відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості та вікові; - враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність; - залежати від етапу навчання; - відповідати індивідуальним властивостям і можливостям учителя; - забезпечити розвиток особистості учня. - зумовлюватись умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням; - бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей, зробити процес навчання привабливим.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика».
2. Назвіть практичні методи навчання.
3. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
4. Дайте характеристику методу навчання вправ частинами.
5. Дайте загальну характеристику методів тренування.
6. Дайте характеристику методичних прийомів вправляння.
7. Назвіть методи слова у фізичному вихованні.

### **Тести для самоперевірки**

#### **1. Технічні засоби навчання термінової інформації це:**

А) прилади і конструкції, які сигналізують про якість правильного чи неправильного виконання рухів за допомогою аналізаторів: слухового, зорового, тактильного;

Б) загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання;

В) спортивна підготовка і фізична підготовленість.

#### **2. Підготовчі вправи за своєю структурою мають:**

А) не виконуючи фізичну вправу практично, в думці прокручувати її;

Б) попередити виникнення помилок і виправити їх;

В) відповідати руховій дії в цілому або її окремим рухам; мати закінчену форму і бути доступними для учнів.

#### **3. Методи – це...**

А) способи взаємодії діяльності учня і учня спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань;

Б) широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

В) способи взаємодії діяльності учня і вчителя, спрямовані на вирішення навчально-виховних завдань.

## Тема 6. Методика уроку фізичного виховання в початковій школі

### План

1. Методика фізичного виховання. Загальні вимоги до уроку.
2. Особливості навчання змісту предмету фізична культура у 1-4 класах в умовах нової української школи (методичні рекомендації).
3. Особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» за Типовою освітньою програмою, розробленою під керівництвом Савченко О. Я.
4. Організація освітнього процесу з предмету «Фізична культура» за Типовою освітньою програмою, розробленою під керівництвом Шияна Р. Б.
5. Структура уроку фізичної культури.

**1. Методика фізичного виховання** є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

На уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів. Уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів. Керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів. Діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями.

**Загальні вимоги до уроку:** Чіткість постановки мети і завдань уроку (характер завдань залежить від етапу процесу навчання рухових дій). Єдність освітніх виховних і оздоровлювальних завдань. Доцільний добір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичних цілей і завдань уроку. Поєднання фронтальної, групової та індивідуальної роботи учнів на уроці. Організаційна чіткість уроку, забезпечення керівної ролі вчителя. Забезпечення функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів. Дотримання безпеки травматизму на уроці.

**2.** Організація освітньої діяльності в 1-4-х класах закладів загальної середньої освіти здійснюється відповідно до Концепції Нової української школи, Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 87 від 21.02.2018 та типових освітніх програм.

Зміст освіти в документі представлено в дев'яти освітніх галузях: мовно-літературній, математичній, природничій, технологічній, інформатичній, соціальній і здоров'язбережувальній, **фізкультурній**, громадянській та історичній, мистецькій. Кожна галузь описана через загальні та обов'язкові результати навчання здобувачів освіти.

У навчальному плані освітньої програми закладу освіти конкретизується варіативний складник. При розподілі варіативного складника навчального плану слід враховувати, що гранично допустиме навантаження вираховується на одного учня, а уроки фізичної культури не враховуються при визначенні цього показника.

На основі чинної навчальної програми (предмета фізкультури) вчитель складає

календарно-тематичне планування з урахуванням навчальних можливостей учнів класу.

**Календарно-тематичне та поурочне планування** здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних планів та поурочних планів-конспектів є **індивідуальною справою вчителя**.

Автономія учителя має бути забезпечена академічною свободою, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільним вибором форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі, розробленням та впровадженням авторських навчальних програм, проектів, освітніх методик і технологій, методів і засобів, насамперед методик компетентнісного навчання.

Отже, учитель має право самостійно переносити теми уроків, відповідно до засвоєння учнями навчального матеріалу, визначати кількість годин на вивчення окремих тем. Адміністрація закладу загальної середньої освіти або працівники методичних служб можуть лише надавати методичну допомогу вчителю з метою покращення освітнього процесу, а не контролювати його.

**Тривалість уроків** у закладах освіти становить: у перших класах – 35 хвилин, у других – четвертих класах – 40 хвилин.

**3.** Типову освітню програму за Савченко О. Я. розроблено відповідно до Державного стандарту початкової освіти. У програмі визначено очікувані результати для кожного класу окремо, коротко вказано відповідний зміст предмета чи інтегрованого курсу.

**Метою навчання фізичної культури** є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

**Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань:**

✓ виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

✓ формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

✓ розвиток у молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

✓ використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і

критичного мислення;

✓ формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

✓ розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

✓ розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

✓ виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на олімпійських іграх та в інших спортивних змаганнях.

Зазначена мета і завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

**Змістова лінія «Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

**Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність»** передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування вміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

**4. Особливості Типової освітньої програми, розробленої під керівництвом**

Р. Б. Шияна, полягають у структуруванні змісту початкової освіти за освітніми галузями та представленні його інтеграції в навчальних предметах, що визначені навчальним планом.

Освітню галузь «Фізкультурна» реалізує **навчальний предмет «Фізична культура»**. Уроки фізичної культури в 1-4 х класах рекомендується спрямовувати на розвиток і удосконалення рухів дітей. З цією метою доцільно включати в урок рухливі ігри та ігрові ситуації. За сприятливих погодних умов уроки фізичної культури потрібно проводити на свіжому повітрі упродовж усього навчального року. При цьому необхідно формувати в дітей уміння робити правильний вибір одягу для занять фізичною культурою у різні пори року, що вимагає узгодження особливостей підготовки учнів до уроків фізкультури з батьками.

При розробці навчальної програми «Фізична культура» враховані **основні вимоги** до складання навчальних програм: узгодженість зі стандартами галузі; придатність для всіх учнів; наступність і прогрес: наступність змісту (для 1-х – 4-х і 5-х – 9-х класів); наступність досягнень (для 1-х – 4-х і 5-х – 9-х класів); зручність використання.

**Предметом навчання** у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Виходячи з назви освіти у 1-х – 4-х класах – «початкова загальна освіта» – у програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем.

**До вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики** увійшли вправи основної гімнастики, організуючі вправи, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

**Вправи для оволодіння навичками пересувань** забезпечують формування життєвонеобхідних ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання, навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми.

**Вправи для опанування навичками володіння м'ячем** включають елементи володіння малим і великим м'ячем, які в подальшому дозволять оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

**Стрибкові вправи** об'єднують види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, у висоту, у довжину, опорні стрибки.

**Ігри для активного відпочинку** (рухливі й народні ігри) систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів



рухової діяльності. Крім того, цей розділ містить основи туризму (4 клас).

**Вправи для розвитку фізичних якостей** систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей. Це дозволить вчителю підбирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дозволить планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

**Використання вправ для формування поведінки і профілактики плоскостопості** досягає позитивного ефекту за умови багаторазового повторення правильного положення тіла у різних вихідних положеннях та під час пересування. До цього розділу увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

Ураховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати **комплексні уроки**, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху. Надання теоретичних знань здійснюється у процесі уроків фізичної культури. З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку фізичних якостей. Програма передбачає реалізацію змісту обсягом **трьох годин на тиждень**. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожного виду рухової діяльності.

**5. Урок** фізичної культури, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності: зона передстартового стану; зона опрацювання; зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності. Це зумовлює і відповідну логіку розгортання дидактичної структури уроку, яка передбачає: постановку завдань, обладнання, інвентар, зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки.

*Підготовча частина уроку* Основне завдання підготовчої частини уроку - це

налаштування учнів на заплановану діяльність. У підготовчій частині уроку вирішуються і освітні завдання такі як: формування в учнів навичок правильної постави, удосконалення координації рухів, навчання стройових вправ та інше. Ефективним є варіант побудови підготовчої частини такий: шикування учнів, повідомлення основних завдань уроку, виконання стройових і ЗРВ (загальнорозвивальні вправи) – це рухи руками, ногами, тулубом і головою, які виконуються з різним м'язовим напруженням, різною швидкістю й амплітудою, симетрично й асиметрично, одночасно й послідовно. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч.

**Спеціально-підготовчі вправи** застосовуються переважно для розвитку саме тих м'язових груп і рухових якостей, які є визначальними для засвоєння техніки виконання певної групи вправ. Спеціально-підготовчі вправи завжди передують вивченню основних (змагальних) вправ.

**Підготовчі вправи** – це ті рухи, які полегшують засвоєння основної вправи, оскільки їх структура за біомеханічними параметрами наближена (але не ідентична) до основної.

**Загальна розминка** спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей.

Суть **спеціальної розминки** полягає в забезпеченні оптимального відпрацьовування систем організму у напрямі, адекватному до особливостей наступної діяльності.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної **індивідуальної розминки**, під час якої учні виконують запропоновані учителем і дібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання наступних завдань.

В основній частині, яка триває 25-35 хвилин, вирішуються головні завдання уроку: розвиток вольових і фізичних якостей учнів, формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок. Призначення цієї частини уроку – оволодіння навчальним матеріалом програми з фізичної культури: набуття учнями спеціальних знань (теоретична підготовка), а також формування різних рухових вмінь та навичок,

їх удосконалення. На *заключну частину уроку* відводиться відносно мало часу на важливі завдання: сприяння відновленню фізичної працездатності і психічної діяльності (розрядка); підведення підсумків. Учитель має висловити своє ставлення до всього, що було сказано на занятті: оцінити дисципліну учнів, їх активність, очікуваний і фактичний результат заняття, оголосити завдання для самостійної роботи.

Важливим є дотримання традиційних та специфічних **умов організації уроку фізичного виховання**: -ретельна підготовка до уроку, відповідальне і бережливе ставлення до навчального часу; -дотримання трудової дисципліни на уроці – головна умова успішних спільних дій; -дотримання етичних норм у взаємних стосунках – взаємоповага необхідна для ефективного навчання; організація взаємоконтролю і взаємодопомоги – форма прояву колективізму; -дбайливе ставлення до навчання, інвентарю – турбота про матеріальні цінності, які створює суспільство; чітке і своєчасне виконання команд, як головна умова успішних колективних дій; активна участь у підготовці і прибиранні приладів, місць занять – колективні дії самообслуговування; -дотримання вимог єдиної спортивної форми, емблеми – прояв почуття відповідальності за успіхи і невдачі свого колективу; сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

На уроках фізичної культури вчитель має широкі можливості для розвитку особистості учня: виховує культуру, інтелігентність, доброзичливість, прихильність, милосердя, формує національні почуття тощо. Одним з першочергових виховних завдань на уроці фізичного виховання є прищеплення учням потреби у фізичному самовдосконаленні.

### **Контрольні запитання**

1. Сформууйте декілька освітніх завдань уроку.
2. Сформууйте декілька оздоровчих завдань уроку.
3. Чому урок фізичної культури є основною формою занять у школі?
4. Доведіть твердження про те, що урок фізичної культури має дидактичну спрямованість.
5. Як слід розуміти керівну роль учителя на уроці?
6. Дайте загальну характеристику структури уроку.
7. Назвіть та охарактеризуйте способи виконання вправ.
8. Назвіть та охарактеризуйте методи організації діяльності учнів на уроці.

### **Тести для самоперевірки**

#### **1. Методика фізичного виховання**

А) спеціальна галузь педагогіки, упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання;

Б) опис складників ключових і предметних компетентностей, якими має володіти випускник закладів середньої освіти III ступеня;

В) шляхи активізації навчальної діяльності учнів.

## **2. Метою навчання фізичної культури за програмою Савченко О. Я. є:**

А) розвиток і удосконалення рухів дітей;

Б) формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності;

В) всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

## **3. Спеціально-підготовчі вправи застосовуються для:**

А) розвитку саме тих м'язових груп і рухових якостей, які є визначальними для засвоєння техніки виконання певної групи вправ;

Б) активізування функцій м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликання оперативних функціональних зрушень, котрі сприятимуть ефективній реалізації рухових можливостей;

В) полегшення засвоєння основної вправи, оскільки їх структура за біомеханічними параметрами наближена (але не ідентична) до основної.

## **Тема 7. Оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи**

### **План**

1. Оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи.
2. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.
3. Види оцінювання учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

1. **Оцінювання навчальних досягнень** учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності: 1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи. 2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату). 3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку. 4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури за нормативними показниками визначають рівень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Оцінювання навчальних нормативів з фізичної підготовленості потребує дотримання таких **вимог**: 1) навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я; 2) кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не

менше як на двох заняттях); 3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи; 4) учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті; 5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

**Оцінювання** навчальних досягнень з фізичної культури **враховує:** особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

*Оцінюються групи:*

**Основна** – поточні оцінки та оцінки за виконання орієнтовних навчальних нормативів. Оцінюється оцінкою (цифра) поточною: за виконання навчального нормативу, техніку виконання фізичних вправ, усну або письмову роботу (самостійна, контрольна, тематична контрольна, тестування та інше).

**Підготовча** – поточні оцінки та оцінки за нормативи, які можна скласти за індивідуальними особливостями учнів та з урахуванням його особистісних досягнень тощо. Допустиме навантаження для учнів встановлює вчитель. Оцінюється оцінкою (цифра) поточною: за виконання навчального нормативу за індивідуальними особливостями, що не протидіє його здоров'ю, техніку виконання фізичних вправ, усну або письмову роботу (самостійна, контрольна, тематична контрольна, тестування та інше).

Тематична, семестрова, річна оцінка записується цифрою.

**Спеціальна** – присутність на 50% та більше уроках. Виконання фізичних вправ без урахування часу та кількості разів. Навантаження встановлює вчитель. Оцінки за виконання завдань не виставляються, оцінюють виконання фізичних вправ за індивідуальними особливостями, що не протидіє його здоров'ю, усну або письмову роботу (самостійна, контрольна, тематична контрольна, тестування, техніку виконання фізичних вправ, теоретико- методичних знань), виконання завдань під час уроку.

Тематична, семестрова, річна оцінка записується словом «зараховано» або «незараховано» («зар.», «незар.»).

2. Таблиця. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.

Рівень	Бал	Критерії оцінювання
I Початковий	1	Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою вчителя.
	2	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою вчителя.
	3	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня.
II Середній	4	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками.
	5	Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу. Може виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.
	6	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками.
III Достатній	7	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Учень (учениця) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.
	9	Учень (учениця) вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань.
IV Високий	10	Учень (учениця) має повні, глибокі знання, уміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги.

11	Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні.
12	Учень (учениця) має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.

- Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів з освітньої галузі фізичної культури зазначені в Державному стандарті передбачають, що учні 1-4 класів НУШ: - формують власну психічну та соціально-психологічну сферу особистості засобами фізичного виховання; - систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; - усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та отримують задоволення у процесі фізичного виховання.

Наказом МОН від 01.04.2022 № 289 надано методичні рекомендації щодо оцінювання та заповнення Свідоцтва навчальних досягнень школярів. Згідно з ним за рішенням педагогічної ради закладу освіти оцінювання може здійснюватися за системою, визначеною законодавством, або за власною шкалою. В останньому випадку для заповнення Свідоцтва досягнень школа має визначити правила переведення загальної оцінки результатів навчання семестрового та річного оцінювання до системи, визначеної законодавством (12-бальна шкала).

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів є *формувальне, поточне та підсумкове (тематичне, семестрове, річне)*.

**Формувальне оцінювання** має бути орієнтованими на очікувані результати навчання та динаміку формування ключових компетентностей. Компонентами його успішного застосування є:

- формулювання об'єктивних і зрозумілих освітніх цілей. Учитель має розробляти, доводити до відома й обговорювати зі школярами цілі уроку та кожного завдання;
- створення ефективного зворотного зв'язку. Він має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в комфортній психологічній атмосфері;
- ознайомлення учнів із критеріями оцінювання до початку виконання завдання, а також представлення їх у вигляді градації (опис різних рівнів досягнення очікуваного результату);
- активна участь учнів у навчанні (цьому сприяє різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом);
- рефлексія, взаємооцінювання, самооцінювання у вигляді форм, таблиць тощо;
- коригування підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання спільно з учнями.

Модельною програмою передбачено застосування формувального з одночасним використанням результатів поточного та підсумкового оцінювання. Для їх проведення можна використовувати такий інструментарій:

- практичний (оцінка динаміки розвитку фізичних якостей та використання техніки фізичних вправ, виконання освітніх завдань під час урочної та позаурочної діяльності);
- цифровий (онлайн-тестування, використання учнями технологічних гаджетів (фітнес трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінки, популяризація школярами фізичної активності в соціальних мережах, створення електронного портфоліо, використання різних комп'ютерних програм та гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо);
- усний (індивідуальне, групове та фронтальне опитування);
- письмовий (тестування тощо).

**Поточне оцінювання** (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендується проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку з урахуванням пори року та матеріальної бази школи. Час та зміст тестування вчитель обирає самостійно, проте не рекомендуються відводити для цього окремі заняття.

Для контролю фізичної підготовленості учнів та оцінки динаміки можна використовувати персональну таблицю, яку заповнювати на початку, всередині та кінці навчального року. Лист контролю може складатися з таких показників: Довжина тіла (см). маса тіла (кг). Швидкість: іг 30 м (с) ; витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м). гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см). Ці показники є орієнтовними та можуть змінюватись на розсуд вчителя.

**Тематичне оцінювання** здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності школярів за певний період, як правило за чверть чи триместр.

Для проведення підсумкового оцінювання рекомендується застосовувати 6 компонентів, кожен із яких має свою міру у відсотках (їхня загальна сума – 100%). За допомогою різних способів оцінювання визначається: -Ставлення до уроків, відвідування, активність при підготовці до уроку – 10%. Визначається шляхом спостереження вчителя. -Навички і вміння, визначені навчальною програмою, здатність їх застосовувати у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях – 20%. Визначається шляхом моніторингу, спостереження вчителя та самооцінювання. -Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) – 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання. - особистий прогрес школяра у показниках підготовленості – 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання. - Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) – 15%. Визначається шляхом спостереження вчителя та самооцінювання. -Поведінка (соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в



позаурочних заходах) – 15% -Визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання.

**Семестрове та річне** (загальна оцінка результатів навчання за I та II семестри) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою). Упродовж року вчителю рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня, зокрема: -вияв інтересу до навчання; -розуміння отриманої інформації, прочитаного; -вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити; -логічно обґрунтовувати власну позицію; -діяти творчо, виявляти ініціативу у процесі навчання; -конструктивно керувати емоціями; -оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми; -співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь.

### **Контрольні питання**

1. Назвіть види діяльності за якими здійснюється оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.
2. Назвіть рівні навчальних досягнень учнів.
3. Яких вимог слід дотримуватись оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості?
4. Назвіть основні види оцінювання результатів навчання учнів.
5. Назвіть критерії оцінювання навчальних досягнень учнів для достатнього рівня.

### **Тести для самоперевірки**

**1. Для якого рівня навчальних досягнень характерні дані критерії оцінювання:** Учень (учениця) виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.

- А) Початковий
- Б) Високий
- В) Достатній

**2. Яке оцінювання має бути орієнтованими на очікувані результати навчання та динаміку формування ключових компетентностей?**

- А) Формувальне
- Б) Поточне
- В) Підсумкове

**3. Тематична, семестрова, річна оцінка записується словом «зараховано» або «незараховано» у якої групи?**

- А) Підготовча
- Б) Основна
- В) Спеціальна

### **Відповіді до тестів лекційного матеріалу**

**Тема 1.** 1. Б); 2. Б); 3. А)

**Тема 2.** 1. А); 2. Б); 3. А)

**Тема 3.** 1. Б); 2.А); 3.В)

**Тема 4.** 1. А) 2. Б) 3. А)

**Тема 5.** 1. А). 2. В). 3. В)

**Тема 6.** 1.А); 2.В); 3.А)

**Тема 7.** 1. В). 2. А). 3. В)

## **2. Практичні заняття МН освітньої фізкультурної галузі**

### **Тема1. Опрацювання чинних навчальних програм, посібників з фізичного виховання**

#### **План**

1. Опрацювання чинних навчальних програм (Р. Шиян і О. Савченко) .
  - Аналіз змістових ліній освітньої фізкультурної галузі.
  - Дослідження змісту і структури програми.
  - Виявлення ключових цілей та завдань.
2. Порівняння програм .
  - Виявлення схожостей та відмінностей.
  - Обговорення переваг та недоліків.
3. Вивчення посібників з фізичного виховання.

#### **Письмові завдання**

1. Аналіз навчальних програм:

-Оберіть одну з чинних навчальних програм та проведіть її докладний аналіз, визначивши основні цілі, завдання та методи реалізації.

2. Аналіз посібників:

-Складіть список методичних посібників для учителя початкових класів з фізичного виховання(не менше 5 найменувань).

-Оберіть один посібник з фізичного виховання та здійсніть його аналіз, визначивши сильні і слабкі сторони.

#### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. З яких змістових ліній складаються навчальні освітні програми ?
2. У чому відмінність навчальних освітніх програм(Р. Шиян і О. Савченко) ?
3. Назвіть завдання фізичного виховання учнів початкових класів.
4. Визначте стисло зміст навчальних освітніх програм.

#### **Література**

1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. -К.: Олімпійська література, 2012. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Шиян. Б. М. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 272 с.

3. Методика навчання фізичної культури у 1-4 класах. ЗЗСО: Боляк А.А. та ін. Київ: Освіта, 2021. 160 с.

4. Типові освітні програми нової української школи.1-2 та 3-4класи. Савченко О. Я. 3- 4 класи. К.: Світоч, 2019. С.180-186; С.321-329.

5. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.

6. Зюкова Г.І. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі. Харків: Ранок, 2017. 224 с.

7. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

**Тема 2: Вимоги до уроку з фізичної культури та підготовка до нього вчителя. Особливості проведення шкільних уроків різних типів.**

### **План**

1. Предмет і завдання уроків фізичної культури. Вимоги до них.
2. Взаємодія вчителя і учнів у процесі фізичного виховання.
3. Важливість вивчення техніки виконання фізичних вправ.
4. Підготовка вчителя до уроку.
5. Матеріали для забезпечення відповідності уроку змісту програми. Вибір методичних засобів.

### **Письмові завдання**

1. Поясніть учням значення предмету фізична культура. Запишіть ваші формулювання. Обґрунтуйте для них місце в уроці.
2. Складіть алгоритм підготовки учителя до уроку фізичного виховання у 1-4класах.
3. Сформулюйте вимоги до уроку фізичного виховання в початкових класах.
4. Створіть ідеальний портрет учителя фізкультури початкових класів.

### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Назвіть основні вимоги до уроку фізичної культури у початкових класах?
2. Сформулюйте основні завдання уроку фізичної культури?
3. Назвіть типи уроків фізичної культури у початкових класах?

### **Література**

1. Вступ до спеціальностей галузі "фізичне виховання і спорт" : навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. Львів : Українські технології, 2002. 230 с
2. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційнометодичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ: 2004.1184 с.
3. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк.К. Видавничий дім «Освіта», 2021.160 с.
4. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи / Мін. освіти і науки України (лист

№ 1/11 – 6611 від 23.12.2004): [навчально-практичне видання / упоряд.: М. Б. Зубалій, В. В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, В. Ф. Шелімага]. Харків: Ранок, 2006. 128 с.

### **Тема3: Аналіз проведеного комплексного уроку загального фізичного виховання для учнів різних класів (1 - 4 класи).**

#### **План**

1. Аналіз плану уроку
  - Формулювання основних завдань уроку.
  - Відповідність змісту навчальній програмі, віковим особливостям учнів і умовам проведення занять.
2. Аналіз умов проведення уроку
  - Зовнішній вигляд вчителя та учнів.
  - Підготовка місця.
  - Наявність спортивного інвентарю згідно із завданнями уроку.
3. Аналіз організації і методики уроку.
  - Організація виходу учнів на майданчик або у спортзал.
  - Своєчасність і чіткість початку уроку.
  - Доцільність шиків та марширування.
  - Проведення рухливих ігор.
  - Підбиття підсумків уроку.
4. Висновки і пропозиції до проведення уроку.
  - Загальний висновок про урок.
  - Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і усунення виявлених недоліків.

#### **Письмові завдання**

1. Зробити перелік об'єктів для спосереження і аналізу уроку фізкультури у початкових класах.
2. Здійснити аналіз конкретного уроку (конспект додається)  
*(-Обгрунтуйте вправи для проведення їх на уроці. Які вправи були ефективні, які складні?)*
3. Розробити рекомендації для молодого учителя на основі здійсненого аналізу конспекта.

#### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Які основні завдання уроку фізичної культури реалізуються у переглянутих вами конспектах? (конспекти додаються).
2. Які були основні етапи уроку загального фізичного виховання для учнів різних класів?
3. Які завдання поставлені перед уроком, і чи вдалося досягти мети?
4. Як було організовано урок з урахуванням вікових та фізичних можливостей учнів?
5. Як урок сприяв розвитку рухових навичок, координації рухів, силових та швидкісних якостей учнів?

6. Як виглядали вправи та ігри, спрямовані на розвиток соціальних навичок, співпраці та командної роботи?

7. Які були основні висновки та результати аналізу проведеного уроку?

### **Література**

1. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.

2. Богайчук Р.В. Фізична культура. Конспекти уроків 3 клас. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2020. 184 с.

3. Васьков Ю.В. Наукові основи аналізу навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури. Харків: ОІУВ, 1998.

4. Васьков Ю.В. Наукові основи сучасного аналізу уроку: Теорія, технологія, досвід. Харків: Веста. Вид-во «Ранок», 2002.

5. Васьков Ю.В. Фізична культура 4 клас. Конспекти уроків (українською мовою). Харків: Ранок, 2017. 304 с.

6. Методика навчання фізичної культури у 1-4 класах ЗЗСО: Боляк А.А. та ін. Київ: Освіта, 2021. 160 с.

## **Тема 4. Розробка змісту та оформлення планів-конспектів шкільних уроків із фізичного виховання для учнів різних класів. Складення плану-конспекту уроку фізичного виховання у 1-ому класі.**

### **План**

1. Визначення основних принципів розробки планів-конспектів у 1-ому класі. Вимоги до оформлення планів-конспектів уроків фізичного виховання.

2. Структура плану-конспекту уроку фізичного виховання. Мета уроку. Методичне забезпечення. Ігрові та спортивні елементи.

3. Аналіз плану-конспекту на прикладі конкретного уроку для 1-го класу.

4. Розробка плану-конспекту уроку фізичного виховання у 1-ому класі

### **Письмові завдання**

1. Розробити план-конспект уроку фізичного виховання у 1-ому класі на будь-яку тему, з урахуванням вимог. Уміти аналізувати і обґрунтовувати вибір конкретних вправ та ігор для уроку.

2. Змодельовати проведення власне створеного уроку фізкультури у 1 -ому класі.

### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Назвіть вікові особливості та типову характеристику фізичної підготовленості учнів 1-ого класу.

2. Які основні вимоги до змісту уроку фізичного виховання для учнів 1-ого класу?

3. Назвіть основні етапи плану-конспекту уроку фізичного виховання (1-ий клас).

4. Які аспекти потрібно враховувати при розробці завдань та вправ для уроків

фізичного виховання учнів 1-го класу?

### Література

1. Методика навчання фізичної культури у 1-4 класах ЗЗСО: Боляк А.А. та ін. К.: Освіта, 2021. 160 с.
2. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів. К.: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник [за редакцією М.Д. Зубалія]. К., 2012. 216 с.
4. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

**Тема5: Розробка змісту та оформлення планів-конспектів шкільних уроків із фізичного виховання для учнів різних класів. Складення плану-конспекту уроку фізичного виховання у 2 -ому класі.**

### План

1. Аналіз плану уроку
  - Формулювання основних завдань уроку.
  - Відповідність змісту навчальній програмі, віковим особливостям учнів і умовам проведення занять.
2. Аналіз умов проведення уроку
  - Зовнішній вигляд вчителя та учнів.
  - Підготовка місця.
  - Наявність спортивного інвентарю згідно із завданнями уроку.
3. Аналіз організації і методики уроку.
  - Організація виходу учнів на майданчик або у спортзал.
  - Своєчасність і чіткість початку уроку.
  - Доцільність шикунів та марширування.
  - Проведення рухливих ігор.
  - Підбиття підсумків уроку.
4. Висновки і пропозиції до проведення уроку.
  - Загальний висновок про урок.
  - Конкретні пропозиції для покращення рівня якості і усунення виявлених недоліків.

### Письмові завдання

4. Зробити перелік об'єктів для спосередження і аналізу уроку фізкультури у початкових класах.
5. Здійснити аналіз конкретного уроку (конспект додається).
6. Обгрунтуйте вправи для проведення їх на уроці. Які вправи були легкі, а які складні?

7. Розробіть рекомендації учителю на основі здійсненого аналізу.

### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Які основні завдання уроку фізичної культури реалізуються у переглянутих вами конспектах? (конспекти додаються).
2. Які були основні етапи уроку загального фізичного виховання для учнів різних класів?
3. Які цілі були поставлені перед уроком, і чи вдалося досягти цих цілей?
4. Як було організовано урок з урахуванням вікових та фізичних можливостей учнів?
5. Яким чином урок сприяв розвитку рухових навичок, координації рухів, силових та швидкісних якостей учнів?
6. Як виглядали вправи та ігри, спрямовані на розвиток соціальних навичок, співпраці та командної роботи?
7. Які були основні висновки та результати аналізу проведеного уроку?

### **Література**

1. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.
2. Богайчук Р.В. Фізична культура. Конспекти уроків 3 клас. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2020. 184 с.
3. Васьков Ю.В. Наукові основи аналізу навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури. Харків: ОІУВ, 1998.
4. Васьков Ю.В. Наукові основи сучасного аналізу уроку: Теорія, технологія, досвід. Харків: Веста. Вид-во «Ранок», 2002.
5. Методика навчання фізичної культури у 1-4 класах ЗЗСО: Боляк А.А. та ін. Київ: Освіта, 2021. 160 с.

**Тема 6. Розробка змісту та оформлення планів-конспектів шкільних уроків із фізичного виховання для учнів різних класів. Складення плану-конспекту уроку фізичного виховання у 3-ому класі.**

### **План**

5. Мета, завдання, зміст уроків фізичного виховання у 3-ому класі.
  6. Визначення основних принципів розробки планів-конспектів у 3-ому класі.
- Вимоги до оформлення планів-конспектів уроків фізичного виховання.
7. Структура плану-конспекту уроку фізичного виховання.
  8. Мета уроку. Методичне забезпечення. Ігрові та спортивні елементи.
  9. Розробка плану-конспекту уроку фізичного виховання у 3-ому класі

### **Письмові завдання**

3. Розробити план-конспект уроку фізичного виховання у 3-ому класі на будь-яку тему, з урахуванням вимог. Уміти аналізувати і обгрунтовувати вибір конкретних вправ та ігор для уроку.

4. Змодельовати проведення власне створеного уроку фізкультури у 3-ому класі.

### **Контрольні запитання для самоперевірки**

1. Які основні етапи розробки плану-конспекту уроку фізичного виховання для учнів 3-го класу?

2. Які аспекти потрібно враховувати при виборі змісту уроку фізичного виховання для учнів 3-го класу?

3. Які методичні рекомендації можна використовувати при оформленні плану-конспекту уроку фізичного виховання для учнів 3-го класу?

4. Які основні цілі і завдання повинні бути включені до плану-конспекту уроку фізичного виховання для учнів 3-го класу?

5. Які методи і форми роботи можна використовувати на уроці фізичного виховання для учнів 3-го класу?

6. Як можна оцінити ефективність розробленого плану-конспекту уроку фізичного виховання для учнів 3-го класу?

### **Література**

1. Ільницька Г.С., Абашина І.В. Усі уроки фізичної культури 3 клас. Київ: Основа, 2015. 160 с.

2. Богайчук Р.В. Фізична культура. Конспекти уроків 3 клас. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2020. 184 с.

3. Ільницька Г.С. НУШ Фізична культура. 3 клас. I семестр, Харків: Основа, 2018. 112 с.

4. Ільницька Г.С. НУШ Фізична культура. 3 клас. II семестр, Харків: Основа, 2018. 112 с.

5. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

6. Порощук В.П. Хвилинки здоров'я щодня 3-4 класи. Харків: Основа, 2021. 176 с.

**Тема 7: Розробка змісту та оформлення планів-конспектів шкільних уроків із фізичного виховання для учнів різних класів. Складення плану-конспекту уроку фізичного виховання у 4-ому класі.**

### **План**

1. Мета, завдання, зміст уроків фізичного виховання у 4-ому класі. Відмінність від 3-ого класу.

2. Визначення основних принципів розробки планів-конспектів у 4-ому класі. Вимоги до оформлення планів-конспектів уроків фізичного виховання.

3. Структура плану-конспекту уроку фізичного виховання. Мета уроку. Методичне забезпечення. Ігрові та спортивні елементи.

4. Аналіз плану-конспекту на прикладі конкретного уроку для 4-го класу.



## 5. Розробка плану-конспекту уроку фізичного виховання у 4-ому класі

### Письмові завдання

1. Розробити план-конспект уроку фізичного виховання у 4-ому класі на будь-яку тему, з врахуванням вимог.
2. Уміти аналізувати і обґрунтовувати вибір конкретних вправ та ігор для уроку.
3. Змодельювати в аудиторії проведення власне створеного уроку фізкультури у 4-ому класі.

### Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки

1. Назвіть вікові особливості та типову характеристику фізичної підготовленості учнів 4-ого класу.
2. Визначте основні вимоги до змісту уроку фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку?
3. Назвіть основні розділи та складові плану-конспекту уроку фізичного виховання.
4. Які аспекти потрібно враховувати при розробці завдань та вправ для уроків фізичного виховання для 4-го класу?

### Література

1. Фізична культура. 4 клас. 1 семестр / Г. С. Ільницька.Х. : ВГ «Основа», 2021.119, [1] с. : іл., табл.(Серія «Мій конспект»).
2. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк, К. Л. Шалімова Тематичні фізкультхвилинки. 2клас. Харків: Ранок, 2018.96с.
3. Фізичне виховання молодших школярів: Н. В. Москаленко. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
4. Васьков Ю.В. Фізична культура 4 клас. Конспекти уроків (українською мовою). Харків: Ранок, 2017. 304 с.

## Тема 8. Методика проведення рухливих ігор на уроках в початковій школі та позашкільній роботі

### План

1. Класифікація рухливих ігор для школярів .
2. Значення ігор під час уроку для учнів початкових класів.
3. Методика проведення рухливих ігор на уроках в початковій школі.
4. Методика проведення рухливих ігор в позашкільній роботі.

### Письмові завдання

1. Складіть перелік рухливих ігор для обраного вами виду фізкультурної діяльності.
2. Складіть перелік рухливих ігор, які можна провести на початку, в середині та в кінці уроку.
3. Складіть таблицю класифікації рухливих ігор для учнів початкових класів.

### Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки

1. Вкажіть основні етапи розробки методики проведення рухливих ігор на уроках в початковій школі та позашкільній роботі.
2. Схарактеризуйте аспекти, які потрібно враховувати при виборі змісту рухливих ігор для учнів початкової школи.
3. Скажіть які основні цілі і завдання повинні бути включені до методики проведення рухливих ігор на уроках в початковій школі та позашкільній роботі.
4. Вкажіть методи і форми роботи, які можна використовувати при проведенні рухливих ігор на уроках в початковій школі та позашкільній роботі.
5. Скажіть як враховувати індивідуальні особливості учнів при розробці методики проведення рухливих ігор на уроках в початковій школі та позашкільній роботі.

### Література

1. Аксьонова О.П. Розумна фізкультура. Запоріжжя: Статус, 2020. 212 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : метод. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. 112 с.
3. Інструктивно-методичні матеріали щодо проведення рухливих ігор у НУШ/ Упорядник Бойченко Т.О. ДМР, 2020. 43 с.
4. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі, посібник для вчителя Тернопіль: Підручники і посібники, 2019. 112 с.
5. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку, Тернопіль, СМП-Астон, 2000. 132с.
6. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 80 с.
7. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.

**Тема 9: Характеристика та організація масових фізкультурних заходів як форм позаурочної роботи з фізичного виховання. Раціональний режим дня і загартування.**

### План

1. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи для молодших школярів та їх значення
  - Види та характеристика масових фізкультурно-оздоровчих заходів в залежності від мети та ролі масових фізкультурних заходів.
  - Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення.
  - Вимоги до підготовки та розробки масових фізкультурних заходів.
  - Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів для учнів початкових класів.
2. Організація масових фізкультурних заходів.
  - Різноманітність позашкільної та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні
  - Зарубіжний досвід позашкільної та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи

3. Раціональний режим дня та його вплив на фізичне здоров'я.

- Визначення раціонального режиму дня.
- Зв'язок між режимом дня та фізичним здоров'ям.
- Рекомендації щодо впровадження раціонального режиму дня.

#### **Письмові завдання**

1. Скласти план фізкультурних заходів для початкових класів.
2. Скласти план організації позашкільних та позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів.
3. Обґрунтувати важливість режиму для учня початкових класів. Сформулювати поради для оптимального режиму молодшого школяра.
4. Записати власний розпорядок дня, оптимізований до потреб удосконалення фізичного стану.

#### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Сформулюйте основні завдання масових фізкультурно-спортивних заходів?
2. Визначте основні вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід.
3. Обґрунтуйте важливість дотримання раціонального режиму дня для здоров'я учня?

#### **Література**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . Ч 1-2. Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан”, 2006. 272 с.
2. „Майстер клас” із фізичної культури: посібник. Харків: Ранок НТ, 2006. 237 с.
3. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

### **Тема 10. Особливості засобів фізичного виховання послаблених дітей. Вибір фізичних вправ.**

#### **План**

1. Завдання фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Функції фізичного виховання для таких учнів
2. Принципи та вимоги до проведення занять з категорією послаблених дітей.
3. Організація та проведення вправ на уроці фізичної культури. Акцент на розвиток рухових навичок та координації.
4. Використання спеціальних ігор та вправ для покращення фізичного стану. Індивідуальний підхід.
5. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях. Використання спеціальних засобів та обладнання.

#### **Письмові завдання**

1. Описати основні фізіологічні та психологічні особливості послаблених дітей, які слід враховувати при організації занять з фізичного виховання.

2. Розробити програму фізичних занять для групи послаблених дітей різного віку.
3. Розробити форму роботи уроку, яка буде комфортною для всіх дітей класу.
4. Вибрати фізичні вправи (3-4), які зможуть виконувати послаблені діти.

### **Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки**

1. Сформулюйте завдання фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я.
2. Назвіть основні типи та зміст вправ для цієї групи дітей.
3. Визначте фактори, які слід враховувати при плануванні фізичного виховання для послаблених дітей.
4. Назвіть ігри, фізичні вправи, ефективні для послаблених дітей?

### **Література**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. Львів, Українські технології. 2005. 48 с.
2. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К: Олімпійська література, 2000. 423 с.
3. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи, Київ: Початкова школа, 2001. 111с.
4. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, навчальний посібник. Луцьк; Надстирря, 1995 .
5. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи / Мін. освіти і науки України (лист № 1/11 – 6611 від 23.12.2004): [навчально-практичне видання / упоряд.: М. Б. Зубалій, В. В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, В. Ф. Шелімага]. Харків: Ранок, 2006. 128 с.

## **Тема 11. Контрольно-підсумкове заняття**

### **План**

1. Повторення та систематизація вивченого.
  - Уточнення базових понять
  - Перегляд основних тем, які були вивчені упродовж курсу. Мозковий штурм
2. Аналіз практичних навичок.
  - Підсумкове тестування.
3. Взаємне обговорення студентами ключових питань, що виникали під час навчання. Уточнення та пояснення труднощів.
4. Рефлексія та самооцінка. Обговорення результатів навчання та виокремлення власних сильних та слабких сторін.

### **Письмові завдання**

1. Скласти есе на тему "Вплив вивченого на перебіг мого сучасного студентського життя і майбутньої професії".
2. Укласти словник термінів фізичного виховання.
3. Записати назви органів та частин тіла людини.
4. Підготувати колективний спортивно-руховий сценічний номер (танець, руханка, фрагмент уроку тощо)

## Контрольні запитання (завдання) для самоперевірки

1. Скажіть як уникнути травм під час фізичних занять.
2. Визначте, які переваги мають заняття спортом у команді порівняно з індивідуальними видами активності.
3. Назвіть ігри, які сприяють розвитку координації та гнучкості
4. Подумайте, які з отриманих знань курсу «Методики навчання освітньої фізкультурної галузі» вплинуть позитивно на вашу фізичну і професійну підготовку.

## Література

1. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

3. Методичні вказівки для організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Форми та види контролю, система оцінювання студентів для груп фізичного виховання за обраним видом спорту та лікувально-фізичної культури) для викладачів та студентів усіх освітніх програм Університету / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова, Н. І. Горошко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 25 с.

4. Маркітантов Ю.О., Маркітантова В.Ю. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури: навч. посіб. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І.Огієнка. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. 71 с.

## 3. КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

### Перший клас

#### Тема уроку 1: Передавання і ловіння м'яча від грудей.

#### Завдання. Освітні :

- Повторити техніку ЗРВ із м'ячами.
- Вивчити техніки передачі м'яча.
- Вивчити техніки упорів.
- Вивчити рухливу гру «Передавай-сідай».

#### Оздоровчі:

- Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально – технічних вправ та в грі.
- Сприяти пробудженню організму та підвищенню функціональних можливостей під час комплексу ЗРВ;

#### Виховні:

- Виховувати відчуття дисципліни та організованості ;
- Виховувати сміливість, рішучість та взаємодопомогу під рухливих ігор ;
- Виховувати позитивне ставлення до занять фізичної культури;
- Виховувати навички колективних дій, взаємодопомогу, дисциплінованість.

**Інвентар та обладнання:** баскетбольні та волейбольні (або футбольні) м'ячі, свисток.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина</b>		
1.	Організаційні вправи.	1,5хв	«В одну шеренгу шикуйсь!»,
2.	Привітання, повідомлення завдань заняття: Доброго дня! Сьогодні на уроці ми подовжимо вивчати тему «Супербаскетбол», ми задаємо техніки передачі м'ячів, а також вивчимо рухливу гру «Передав-сідай».	0,5 хв	Рівняйсь!», «Струнко!», «Ліво!», «Направо!», «Кругом!» «По порядку зрахуйсь!» Завдання повідомляються точно і зрозуміло.
3.	Ходьба		«Ліво-руч в обхід по айданчику «Кроком Руш!»
	Ходьба:	100 м	Дистанція 1,5м.
1)	Ходьба на носках, руки догори;	2хв.	Слідкувати за осанкою. Руки
		10-12м	догори.
2)	На п'ятках, руки за голову;	10-12м	Лікті розвести в сторони, спина рівна.
3)	На зовнішній стороні ступні, руки на пояс;	10-12м	Спину тримати рівно.
		10-12м	Руки на поясі.
4)	На внутрішній стороні стопи, руки в сторони.	10-12м	Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки в сторони.
		100 м	Дотримайтеся дистанції.
		100 м	Стегно паралельно до длоги.
		100 м	Вище гомілки.
	Біг: 1) Повільний біг.		
	2) Біг з високим підніманням стегна.		
4.	3) Біг з закиданням гомілок назад.		
	Перешиккування в дві шеренги, для виконання комплексу.		«На перший-другий – зрахуйсь!»
			«За розрахунком кроком руш!»
5.	<b>Комплекс ЗРВ з м'ячем.</b>		«Ліворуч на витягнуті руки виставним кроком – розімкнись!».
	1. В.п.- о. с, м'яч вниз. 1-2- праву назад, погнутися - вдих;3-4- в. п.;5-8- теж з іншої сторони.	6-8 р.	Слідкувати за координацією поставою.
	2. В.п.- о. с, м'яч вперед.1- випустити мяч з рук, присід, в кінці присіду зловити мяч;2- в. п.	6-8 р.	Спини рівно. П'ятки не дриваємо.
	3. В.п.- о. с, м'яч вниз.1-3- нахил і	6-8 р.	Ноги прями.

<p>II.</p> <p>1.</p>	<p>рокатати м'яч по підлозі вліво довкола прямих ніг;4- в. п.;5-8- теж вправо.</p> <p>4. В.п.- упор сидячи ззаду, м'яч на підлозі.1-2- піднімаючи прямі ноги, перекотити м'яч до тулуба;3-4- опустити ноги і перекласти м'яч, в. п.</p> <p>5. В.п.- широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч на долоні правої руки. 1 - поворот тулуба направо, перекласти м'яч в ліву руку;2- в. п., м'яч на долоні лівої руки; 3-4 - теж з поворотом наліво.</p> <p>6. В.п. - о.с, м'яч перед грудьми.1- стрибком вперед на правій;2- стрибком у в. 3-4- теж на лівій.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Слідкувати за координацією</p> <p>Спини рівно.</p> <p>Випад глибокий.</p>
<p>2.</p>	<p><b>Основна частина</b></p> <p><b>1.Ознайомити з технікою безпеки під час навчання.</b></p> <p>Теоретична підготовка учнів.</p> <p>1)Забороняється учням бити м'яч ногами.</p> <p>2)Не бити по м'ячу кулаком або долонею;</p> <p>3)Дивитися не тільки на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників;</p> <p>4)Уникати зіткнень;</p> <p>5) Вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;</p> <p>МПЗ ЯДС “Згадаймо українських баскетболістів” ( С. Михайлюк, О. Лень, В. Савцов).</p>	<p>1-2 хв</p>	<p>Доступно, коротко довести до учнів інформацію.</p> <p>Реалізовує МПЗ</p>
<p>3.</p>	<p><b>Повторення стійки баскетболіста(з м'ячем в руках)</b></p> <p>Ноги на ширині плечей, вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, руки відведені від підлоги на 30-40 см., коліна випівчені, тулуб злегка нахилений вперед так, щоб вісь плеча, коліна і стопи знаходилися на одній лінії, руки зігнуті в ліктях.</p>	<p>2 хв</p>	<p>Команда: «Перші номери, ловляти м'ячі! Другі номери, прийняти стійку для ловлі м'яча!»</p> <p>Команда : «Передача!»</p>
<p>4.</p>	<p><b>Завдання 1</b></p> <p><b>1.Передача м'яча двома руками від грудей.</b> Передача двома руками від грудей. Шеренги стоять обличчям один до одного на відстані 3-4 м.</p> <p>Вчитель демонструє тримання м'яча, потім</p>	<p>1 хв</p>	<p>Виграє команда, яка першою кінчить виконувати передачі.</p>

	<p>демонструє, як повинні бути руки, кисті, пальці момент ловля м'яча</p> <p><b>Заборається:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ловити м'яч «за боки»</li> <li>2) Ставити долоні паралельно друг другу</li> <li>3) Пальці виставляти вперед.</li> </ol> <p>Імітація ловлі та передачі м'яча.</p>	10 р.	Спина рівно
5.	<p>Учні, виконують ловлю і передачу м'яча за командою вчителя 6-8 разів, виконують вправу мостійно.</p> <p style="text-align: center;"><b>Завдання 2</b></p> <p><b>2. Передача м'яча двома руками зверху.</b></p> <p>В. п. - середня стійка руки зігнуті в ліктьових зглобах. Кисті рук перед обличчям. Пальці розведені і спрямовані вгору. Лікті спрямовані вперед і вгору. Ноги на ширині плечей паралельні, одна попереду другої, тулуб злегка нахилений вперед.</p>	6-8 р.	Середній темп виконання
6.	<p style="text-align: center;"><b>Завдання 3</b></p> <p><b>3. Гра «Передає-присядь!»</b></p> <p><b>Мета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалювати техніку передачі м'яча двома руками від грудей.</li> <li>2. Сприяти розвитку спритності, швидкості.</li> </ol> <p>Кожна команда вибирає капітана, який стає навпроти своєї команди на відстані 3-5 метрів. У капітанів у руках по м'ячу.</p> <p><i>Хід гри.</i> За сигналом вчителя капітани одночасно передають м'яч, двома руками від грудей, першому гравцеві своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, повертає його капітану і швидко присідає. Капітан передає м'яч наступному в колоні, і так до останнього гравця. Отримавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його над головою, а вся команда швидко встає.</p> <p>Виграє команда, яка першою закінчить виконувати передачі і встане.</p> <p>Підведення підсумку гри.</p>	5-7 хв	<p>Ноги прямі</p> <p>Дотримуватися техніки «рупування»</p> <p>Ноги прямі</p> <p>«В одну шеренгу Ставай!»</p> <p>Заохочення. Зауваження.</p> <p>-Як у вас самопочуття?</p> <p>Сьогодні на уроці ми виконали усі поставлені завдання.</p> <p>«Ліворуч!». «Із залу Кроком - руш!»</p>
III.	<p>Вправа 1</p> <p>Лежачи на животі, плавно прогнути спину назад, упор на руки, повернутися у вихідне положення.</p>	3-4 р.	10-12 р.
		3-4 р.	



<p>Вправа 2</p> <p>Піднімати поперемінно праву руку - ліву ногу.</p> <p>Вправа 3</p> <p>Обхопити руками ноги та витягнутися вгору плавно ("корзинка")</p> <p>Вправа 4</p> <p>Лежачи на спині, обхопти зігнуті ноги (групуватися) і плавно перекинутися.</p> <p>Вправа 5</p> <p>Положення сидячи, ноги ширше за плечі, нахили тулуба до лівої-правої ніг.</p> <p><b>Заклучна частина</b></p> <p>1. Перешиккування в шеренгу по командам.</p> <p>2. Підведення підсумків уроку.</p> <p>3. Організований вихід з залу.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2-3 хв</p>	
---	---	--

## Тема 2: Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвивальні вправи з мішечком піску на голові.

**Мета уроку:** узагальнити в учнів поняття різновиди ходьби та бігу; розвивати в учнів спритність, швидкість та увагу, прагнення до здорового способу життя; виховувати культуру поведінки, дисциплінованість; сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**Тип уроку:** комбінований.

**Методи проведення:** фронтальний, ігровий, колова розминка, інтерактивні методи: «Твій настрій зараз?..»

**Спортивний інвентар та обладнання:** скакалки, музичний супровід

**Місце проведення:** спортивна зала школи

План уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина</b>		<b>4-5 хв</b>	
<b>1. Організація класу</b>	Привітання (приводжу клас до спортивного залу та шикую в одну шеренгу)	<b>30 с</b>	Клас, в одну шеренгу <i>Шикуйсь!</i> <i>Вітняйсь! Струнко!</i>
<b>2. Повідомлення про вивчення правил та активізація навчальності</b>	<u>Повідомляю завдання уроку:</u> Сьогодні ми з вами повторимо правила техніки безпеки на уроках фізичної культури, виконаємо організовуючі вправи, згадаємо різновиди ходьби та бігу, виконаємо загальнорозвивальні вправи. Також, пограємо в рухливі ігри	<b>1 хв</b>	- Клас, <i>Праворуч</i> , раз, два! - <i>Ліво-руч</i> , раз, два! - <i>По-порядку розподі-лись!</i>

<p><b>3. Правила техніки безпеки на уроках фізичної культури</b></p>	<p>Але для перед початком нашого уроку, я пропоную повторити правила техніки безпеки на уроках фізичної культури</p> <p><b>Повторення правил техніки безпеки</b></p> <p>Не забуваємо про правила техніки безпеки на уроках фізичної культури, а саме:</p> <p>важливо слухати вказівки вчителя;</p> <p>не штовхатися під час виконання вправ;</p> <p>не можна робити підніжки та чіплятися за форму сусіда;</p> <p>після уроку варто ретельно вимити руки.</p> <p>А зараз за допомогою жестів покажіть мені як ви себе почуваете? Чи все добре?</p> <p>По команді учні виконують повороти направо, ліворуч.</p>	<p>1-1,5 хв</p>	<p>Тже, клас, <b>Праворуч! На ліво в обхід по залу кроком-руш!</b></p> <p><b>Руки за голову</b> Прав, на <b>носках-руш!</b></p> <p><b>Руки за спину</b> Прав, на <b>п'ятках-руш!</b></p> <p><b>Руки на пояс</b> Прав, на <b>зовнішній стороні стопи кроком-Руш!</b></p> <p><b>На внутрішній стороні стопи кроком – Руш!</b></p>
<p><b>4. Організаційні вправи</b></p>	<p>З чого ж розпочинаються всі тренування спортсменів? (з розминки)</p> <p>Для того, щоб тренування пройшло краще, треба стопи добре розім'яти.</p> <p>Діти йдуть в обхід по залу</p>	<p>1-1,5 хв</p>	<p><b>Прискореною ходьбою – Руш!</b></p> <p>Подаю команду <b>Бігом – руш!</b>. Під час бігу звертаю увагу на правильне виконання</p>
<p><b>5. Загальнорозвивальні вправи в русі. Різновиди ходьби з мішечком піску на голові (для формування правильної постави) та бігу</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках з мішечком піску на голові, руки за голову</li> <li>2. Ходьба на п'ятках з мішечком піску на голові, руки за спину</li> <li>3. Ходьба на зовнішній стороні стопи з мішечком піску на голові, руки на поясі.</li> <li>4. Ходьба на внутрішній стороні стопи з мішечком піску на голові, руки в сторони</li> <li>5. Прискорена ходьба з мішечком піску на голові</li> </ol> <p>По команді діти відкладають мішечки на одну сторону і переходять з ходьби на біг</p>	<p>10-15 м (10-15 кр.)</p>	<p>«<b>Руки на пояс – прав!</b>», «<b>З високим підніманням пегна – руш!</b>» Під час бігу звертаю увагу на правильне виконання.</p> <p>«<b>Руки за спину – прав!</b>», «<b>З закидом мілки – руш!</b>» Під час бігу звертаю увагу на правильне виконання.</p> <p>«<b>Бігом – руш!</b>».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Звичайний біг</li> <li>• Біг з високим підніманням коліна, руки на пояс</li> <li>• Біг з закидом гомілки, руки за спину</li> <li>• Звичайний біг</li> </ul> <p>Після бігу учні переходять на ходьбу і виконують вправи на заспокоєння і відпочинку.</p> <p>1-2 – руки через сторони вгору, вдих 3-4 – руки через сторони вниз, видих</p> <p>-Чи добре ви себе почуваете? (шикую в одну колону, потім шеренгу)</p>	<p>10-15 м (10-15 кр.)</p> <p>10-15 м (10-15 кр.)</p> <p>10-15 м (10-15 кр.)</p> <p>10-15 м (10-15 кр.)</p> <p>20-30 м</p> <p>10-15 м</p> <p>10-15 м</p> <p>20-30 м <b>20-30 с</b></p>	<p>Темп бігу середній. Під час бігу звертаю увагу на правильне виконання.</p> <p><b>«Кроком – руш!»</b></p> <p>Темп виконання вправи повільний</p> <p><b>За напрямляючим в одну колону Шийсь!</b></p> <p>Ліва, ліва, раз-два-три.</p> <p><b>Лас на місці стій, раз-два!</b></p> <p><b>Ліво-руч, раз-два!</b></p>
--	--	--	--

<p><b>6. Загальнорозвивальні вправи на місці з книжками та вправи для розвитку гнучкості</b></p>	<p>Діти з шеренги, розраховуються по 2; виконання загальнорозвивальних вправ на місці з паперовим літачком</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 1</b></p> <p style="text-align: center;">Покладіть літачок перед собою.</p> <p>В. П. – ноги нарізно, руки на пояс, виконуємо повороти голови</p> <p>На 1 – повертаємо голову вправо</p> <p>На 2 – В. П.</p> <p>На 3 – повертаємо голову вліво</p> <p>На 4 – В. П.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 2</b></p> <p>В. П. – ноги нарізно, руки опущені тримаємо книжку в обох руках.</p> <p>На 1 – руки до плечей</p> <p>На 2 – вгору</p> <p>На 3 – перед собою</p> <p>На 4 – В. П.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 3</b></p> <p>В. П. – ноги нарізно, руки перед собою, тримаємо книжку в обох руках, виконуємо повороти тулуба вправо, вліво.</p> <p>На 1 – повертаємо тулуб вправо</p> <p>На 2 – В. П.</p> <p>На 3 – повертаємо тулуб вліво</p> <p>На 4 – В. П.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 4</b></p> <p>В. П. – ноги нарізно, тримаємо книжку вгору в обох руках, виконуємо нахили тулуба вперед, назад</p> <p>На 1 – робимо нахил тулуба вправо</p> <p>На 2 – В. П.</p> <p>На 3 – робимо нахил вліво</p> <p>На 4 – В. П.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 5</b></p> <p>В. П. – ноги нарізно, тримаємо книжку в обох руках. Виконуємо присідання.</p> <p>На 1 – присідаємо, руки перед собою</p> <p>На 2 – В. П.</p> <p>На 3 – присідаємо, руки перед собою</p> <p>На 4 – В. П.</p>	<p><b>5-7 хв</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p><b>8-10 разів</b></p> <p><b>8-10 разів</b></p>	<p><i>На перший, другий розподілись!</i></p> <p>Другі номери два роки вперед, <i>роком-Руш!</i></p> <p>Вихідне положення прийнять, <i>вправу рчи-най!</i></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p>Вихідне положення прийнять, <i>вправу рчи-най!</i></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p>Вихідне положення прийнять, <i>вправу рчи-най!</i></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p>Руки до гори, вправу <i>почи-най!</i></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p>Вихідне положення прийнять, вправу <i>рчи-най!</i></p>
--	---	--	--

<p><b>8. Гра на формування звязки «Мандрівка оплесків»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Вправа 6</b></p> <p>Кладемо книжку перед собою. Виконуємо стрибки вперед, назад через книжку.</p> <p>На 1 – вперед На 2 – назад На 3 – вперед На 4 – назад</p> <p>Діти грають у рухливі ігри в колі</p> <p>-Пропоную вам стати у коло для того, щоб зіграти у гру <b>«Мандрівка оплесків»</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Правила гри наступні:</b></p> <p><i>Я</i> виконую малесеньку мелодію з декількох оплесків, звертаючись до сусіда, що стоїть праворуч. Сусід відтворює оплески, адресуючи їх однокласнику справа від себе і т. д., аж поки оплески не дійдуть знову до мене.</p>	<p><b>8-10 хв</b></p>	<p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p>Вихідне положення прийнять, <b>вправу почи-най!</b></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p> <p><b>Вправу почи-най!</b></p> <p><i>Як ти носиш, качок, Так багато плючок?</i></p> <p>Рахунок 1, 2, 3 – тій!</p>
<p><b>III. Заключна частина</b></p>		<p><b>3-4 хв</b></p>	
<p><b>1. Організаційні завдання</b></p> <p><b>2. «Твій настрій зараз?..»</b></p>	<p>По моїй команді, діти виконують – виконання в шеренгу та повороти</p> <p>Перевіряю настрій у дітей, наприкінці року</p> <p>-Діти, який настрій у вас зараз? Покажіть за допомогою міміки та жестів.</p> <p>Що сьогодні вам сподобалось на уроці?</p> <p>Як думаєте, ми добре підготувалися до українського спортивного конкурсу?</p>	<p><b>30-40 с</b></p> <p><b>1-2 хв</b></p>	<p>- Клас, в одну шеренгу <b>Шикуйсь!</b></p> <p>- Клас, <b>Праворуч</b>, раз, два!</p> <p>- <b>Ліво-руч</b>, раз, два!</p>

3. Завершення року	Організований вихід із спортивного залу	30-40 с	«Іво-руч, раз-два!» організовано із спортивного залу «Іво-руч» – Руш!
--------------------	---	---------	---

### Тема 3: Пересування на лижах. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити організуючі вправи та ЗРВ; формувати вміння пересуватись на лижах; вдосконалити навички рухливих ігор та естафет; визначити динаміку фізичної підготовленості.

**Обладнання та інвентар:** лижі, секундомір.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина</b> 1. Шиккування	1-2'	Звернути увагу на одяг учнів.
2. Стойові вправи виконання команд: «Шикуйсь!» «Рівняйсь!» «Струнко!».	1-2'	Добиватись злагодженості виконання команд.
3. Повідомлення вдань .	1-2'	
4. Вимірювання ЧСС	30''	У нормі до 90 ударів
<b>II. Основна частина</b> 1. Пересування по навчальній лижні в повільному темпі.	4-6'	Пересування в колону по одному.
2. Повторити основи техніки попереминого зокрокового лижного ходу: -Пересування без обличчя; -Пересування по спині;	6-8'	Виконувати в одну шеренгу. Звернути увагу на перенесенні ваги тіла з ноги на ногу. Відштовхування руками проводити поперемино, перед руки виносити до рівня плечей. Виконувати в одну шеренгу.
3. Повторити основи техніки одночасних лижних ходів: -пересування без зокроковим ходом; -пересування одно зокроковим ходом .	6-8'	Відштовхування руками проводити одночасно, перед руки виносити до рівня плечей
4. Пересування на лижах вивченими ходами.	6-8'	Виконувати в одну шеренгу. Звертати увагу на правильне виконання ходів.
5. Вимірювання ЧСС	30''	У нормі найбільше 160 ударів
6. Естафети -Одночасним без	5-6'	Учні діляться на дві команди. Виконується в дві колони.

роковим ходом -Одночасним одно роковим ходом -Поперемінним без роковим ходом -Поперемінним двох роковим ходом -Поперемінним двох роковим ходом без використання палиць		
7. Рухлива гра Вибивний».	9хв.	Виконувати правильно та чесно. Не штовхатись.
<b>III.Заключна</b> частина. Підведення дсумків заняття.	1-2'	
1.Вимірювання ЧСС	30"	У нормі 100-110 ударів
2.Домашнє завдання.	30"	Пересування на лижах вивченими способами
3.Пересування до коли	1'	Пересування на лижах класичним лижним ходом

**Тема: Вправи з великим м'ячем тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.**

**Завдання уроку:**

*освітні:* розучити комплекс ЗРВ із великим м'ячем;

*розвиваючі:* сприяти розвитку стрибучості у стрибках в довжину з місця.

*виховні:* виховувати відчуття відповідальності, організованість, дисциплінованість, взаємодію з партнерами під час проведення рухливих ігор.

**Очікувані результати здобувачів освіти:**

- Повторюють виконання стройових вправ на місці
- Повторюють техніку виконання стрибків у довжину з місця

**Інвентар:** фішки, великий м'яч, м'яч для естафети.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Тип уроку:** урок формування нових умінь.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I</b>	Підготовча частина	<b>15 хв</b>	
<b>1</b>	Шикування в одну шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити охайність спортивної форми
<b>2</b>	Повідомлення завдань уроку	1 хв	
<b>3</b>	Інструктаж із правил <b>ТБ</b> на уроці	1 хв	Виконувати вправи за командою вчителя чітко і правильно
<b>4</b>	Стройові вправи на місці (повороти: «Праворуч», «Ліворуч», «Кругом!»)	2-3 хв	Досягти чіткості виконання команд

5	<p>Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На носках, руки за голову;</li> <li>• На п'ятках, руки за спину;</li> <li>• На внутрішній сторони стопи, руки на поясі;</li> <li>• На зовнішній сторони стопи, руки за голову;</li> <li>• У напівприсіді</li> <li>• У присіді, руки на колінах</li> </ul>		<p>Вправи на формування правильної постави</p> <p>Руки перед собою</p> <p>-руки прямо -спину тримати і дивитися прямо, не нахилити голову</p>
---	---	--	---

6	<p>Біг</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З повільним темпом</li> <li>• Зі зміною напрямку руху</li> <li>• З приставним кроком правим, лівим кроком, уперед, руки на поясі</li> <li>• Із прискоренням</li> </ul>	1-1,5 хв	<p>Дихання рівномірне. Зміна напрямку за сигналом Зупинка, відновлення та зміна руху – сигналом -вправу виконувати по діагоналі</p>
7	<p>Вправи на відновлення дихання 1-2 – руки через сторони (вдих) 3-4 – руки через сторони вниз (видих)</p>	3-4 рази	- погляд спрямований на кисті рук
8	<p>Перешиковування з однієї колони у дві в ліву. <i>Наліво по 2 руш!</i></p>	1 хв	<p>На ліво по два руш! Інтервал між учнями 2 кроки</p>
9	<p>Розмикання: приставними кроками, руки в сторони (ліворуч, праворуч)</p>		
10	<p><b>ЗРВ на місці (з великим м'ячем)</b></p> <p><b>В.п. – широка стійка, м'яч за головою</b></p> <p>1 – нахил вліво.</p> <p>1 – в.п. 2 – нахил вправо. 3 – в.п.</p> <p><b>В.п – широка стійка, м'яч у руках попереду</b></p> <p>1 – піднятися на носки, 2 - м'яч в гору, 3 - подивитися на м'яч 4 – в.п</p> <p><b>В.п. – широка стійка, м'яч попереду в гнутих руках</b></p>		<p>Фронтальний спосіб виконання.</p> <p>1. Стараємось максимально витягнутися</p> <p>2. Спину тримати рівно;</p> <p>3. Стараємось виконувати так щоб м'яч не випадав</p>



<p>1 – нахил вліво, руки випрямити, м'яч попереду 2 – в.п. 3 – нахил право, руки випрямити, м'яч попереду 4 – в.п.</p> <p><b>4. В.п – широка стійка, м'яч внизу попереду</b> 1. – м'яч вперед 2. – в.п. 3. – м'яч вгору 4 – в.п.</p> <p><b>5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч у руках.</b> 1-2 – нахил управо 3-4 – в.п. 5-6 – нахил уліво 7-8 – в.п.</p> <p><b>6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки попереду, м'яч у руках.</b> 1 – поворот тулуба вліво 2 – в.п. 3 – поворот тулуба вправо 4. – в.п.</p> <p><b>7. В.п. – широка стійка, м'яч за головою</b> 1-4 – оберти тулубом через ліву сторону 5-8 – оберти тулубом через праву сторону</p> <p><b>8. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед ногами.</b> 1 – нахил з м'ячем до лівої ноги. 2 – в.п. 3 – нахил з м'ячем до правої ноги 4 – в.п.</p> <p><b>9. В.п. – широка стійка, м'яч перед ногами</b> 1-2 – стрибок вперед, м'яч попереду у ладонях рук 3-4 – в.п.</p> <p><b>10. В.п. – стійка ноги нарізно</b></p>		<p>4. Тримаємо рівновагу тіла 5. Обережно, не заважайте один одному</p> <p>6. Ноги у колінах не згинати;</p>
---	--	--

	1-2 – ліву ногу назад, прогнутися – вдих 3-4 – в.п 5-6 – праву ногу назад прогнутися – вдих 7-8 – в.п.		
<b>II</b>	<b>Основна частина</b>	<b>20-25 хв</b>	
<b>1</b>	Поділ класу на відділення	1 хв	Розставити інвентар, підготовлений ніше
<b>2</b>	Підготовка місць	1 хв	Розставлений інвентар
<b>3</b>	Показ прийомів виконання вчителем: Показ техніки виконання по черзі для вділень.	2 хв	
<b>4</b>	<b>Самостійне виконання вправ учнями</b>	15 хв	
<b>5</b>	Перешиковування в одну шеренгу. Клас! розійдись! В одну шеренгу шикуйсь. <b>Естафета для тримання м'яча</b> 1. Ділимося на дві команди 2. Пояснюю суть естафети. Стоячи у шерензі учасник передає м'яч над головою васника який стоїть позаду, коли у вас в руках є м'яч вам треба його передати у руки васника позаду, коли м'яч дійде до останнього учасника, останній учасник з м'ячем вибігає на перед – принімаємо широку півколу й м'яч перекочуємо під собою. Останній васник з м'ячем в руках вибігає на перед і поворотом починаємо передавати м'яч над головою. Так так треба зробити кожному учаснику естафети. Команда яка виконає першою – перемогає.	0 хв	Провести першу спробу; -гра починається після свистка -якщо м'яч падає або вилітає, то передавання починається з першого васника, продовжуєте естафету -перший учасник має рівнятися до півколі й стояти за нею -не збивайте фішки! -слідкуйте щоб м'яч не влетів у півколу - естафету перемагає та команда, васники якої першими виконають всі вдання.
<b>6</b>	Підсумок естафети		Визначаємо переможців. виплодисменти їм
<b>III</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>3-5 хв</b>	
<b>1</b>	Перешиковування в одну шеренгу	1 хв	- за зростом біля лінії;
<b>2</b>	Гра на увагу «Заборонений рух» -всі гравці стають з учителем в коло або в шеренгу Вчитель стає перед ними Пропоную всі рухи повторювати за мною за випинятком «забороненого».	2 хв	- разом визначаємо заборонений рух - якщо хтось повторює заборонений рух, то робить крок вперед. Починаємо рух після свистка
<b>3</b>	Підбиття підсумків уроку	1 хв	Відповіді на запитання учнів

4	Організований вихід із спортивної зали.	1 хв	
---	---	------	--

#### Тема4: Олімпійська освіта. Легенди і міфи Стародавньої Греції.

##### Завдання уроку:

1. Повторити: правилами поведінки учнів на заняттях зі спортивних ігор; з правилами проведення рухливих ігор : «Передавання м'яча в колонах над головою», «М'яч капітану», «Злови м'яч», «Передав – сідай!»

2. Навчити: триманню м'яча, положенню рук та ніг під час ловіння і передачі м'яча; ловінню м'яча двома руками; передачі м'яча двома руками від грудей; веденню м'яча на місці.

3. Закріпити: техніку виконання вивчених елементів у рухливих іграх: «М'яч капітану», «Передавання м'яча в колонах над головою»; ловіння і передача м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком, зі зміною місць; кидки м'яча двома руками від грудей у кошик.

4. Сприяти: розвитку швидкості, спритності, координації рухів; розвитку довільної уваги; сприяти фізичному розвитку учнів.

5. Виховувати: дисциплінованість та навички самоконтролю; любов до фізичної культури; розвивати спритність, рухливість.

**Тип уроку:** урок закріплення навичок.

**Інвентар уроку:** волейбольний м'яч.

**Місце проведення:** спортивний зал.

№	Зміст уроку	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА 12-15 хв.</b>			
1	Шукування. Рапорт чергового. Оповідання завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на підготовленість учнів до уроку.
2	Ознайомлення учнів з правилами поведінки на заняттях спортивних ігор.	1,5 хв	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розпочинати і закінчувати виконання вправ за сигналом вчителя</li> <li>• передавати м'яч у місце, де знаходиться партнер, а не вбік</li> <li>• не допускати недбалості при виконанні передач</li> <li>• не відводити погляду від м'яча, що летить, доти, поки він не торкнеться кінчиків пальців</li> <li>• при ловінні низького м'яча направляти пальці вниз, а долоні назовні, при ловінні високого м'яча направляти пальці вгору, а долоні назовні</li> <li>• витягувати руки назустріч м'ячу, що летить, розслаблюючи при цьому лікті й кисті.</li> <li>• необхідно завжди допускати, що м'яч не потрапить у кільце, і бути готовим до підбору м'яча, що відскочив</li> <li>• під час проведення рухливих ігор з м'ячем не віддавати м'яч в обличчя партнера</li> </ul>
3	<p>А) Теоретичні відомості: про олімпійські ігри.</p> <p>Б) Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Клас розташовується в</li> </ul>	1 хв	<p><b>Олімпійські ігри</b> — міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки. Переможці змагань отримують довічне звання <b>олімпійського чемпіона</b>.</p> <p><i>Олімпійські ігри зародилися в Стародавній Греції, де</i></p>

<p>дну шеренгу і за командою гравця учні виконують вправи.</p>	<p>7 хв</p>	<p>Ігри проводилися раз на чотири роки у місті <b>Олімпія</b> і були визначною подією в житті стародавніх греків. Ігри були заборонені <b>римськими імператорами</b> як <b>поганські</b> з метою утвердження <b>християнства</b>.</p> <p>Олімпійські ігри античності були низкою змагань, що проводилися між представниками кількох <b>міст-держав</b> і царств <b>Стародавньої Греції</b>, які мали, здебільшого, спортивно-атлетичний характер, а також змагання борців та верхової їзди. На час Олімпійських ігор всі воєнні конфлікти між містами-державами, які брали участь у змаганнях, припинялися до їх закінчення. Походження назви Олімпіад оповито легендами. Один з найпопулярніших міфів родоначальниками ігор вважають <b>Геракла</b> і його батька <b>Зевса</b>. Згідно з легендою, це Геракл першим називав ігри «Олімпійськими» і встановив звичай проводити їх кожні чотири роки. Легенда стверджує, що після здійснення <b>дванадцяти подвигів</b> Геракл побудував Олімпійський стадіон на честь Зевса. Після завершення будівництва, він пройшов 200 кроків і назвав цю відстань «стадій» (грец. στάδιον, лат. <i>stadium</i>, «етап»), який пізніше став <b>одиницею відстані</b>. Інший міф пов'язує перші ігри з важливою давньогрецькою традицією під назвою екехерія (грец. ἑκαχαιρία) — олімпійським змаганням «ремір'ям».</p>
<p>4</p> <p>Комплекс вправ з набивними м'ячами у парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Високе підкидання м'яча і ловіння двома руками</li> <li>• Кидки м'яча знизу догори на місці у парах</li> <li>• Передача м'яча двома руками над грудями і ловіння двома руками у парах на місці</li> </ul>	<p>4 хв</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>15 р.</p>	<p>Клас ділиться на дві колони.</p> <p>Дотримуватись дистанції. М'яч не впускати на підлогу</p> <p>Кидок м'яча в руки партнерові на рівні грудей (на висоту плечей)</p> <p>Показати і пояснити техніку передачі і ловіння, стійку гравця</p>
<p>5</p> <p>Тримання м'яча. <i>Вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прийняти положення гравця тримання м'яча, створивши лічкоподібне положення кистей,</li> <li>• нахилитися до лежачого над м'ячем, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівні плечей</li> <li>• підкинути м'яч догори й</li> </ul>	<p>4,5 хв</p> <p>0,5 хв</p> <p>10 р.</p>	<p>Перш ніж приступити до вивчення стійки гравця з м'ячем, необхідно навчити гравців правильного тримання м'яча. Його виконують у такий спосіб : кисті обох рук з широко розставленими (як «лічків») пальцями розташовують збоку, трохи позаду від центру м'яча. Більші пальці спрямовані догори - середина, приблизно під кутом 60 градусів один до одного, інші вперед. М'яч із долонею не стикається й тримається тільки фалангами пальців. Якщо в гравця м'яч, а кисті залишити у тому ж положенні, то вони</p>

<p>ймати його на рівні грудей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>у парах по черзі піднімати м'яч і виконувати ним рух в різних напрямках, а партнер перевіряє правильність утримання, положення пальців, долонь</li> </ul>	<p>10 р. 20 р.</p>	<p>м'яч утворюють лійку.</p> <p><i>Можливі помилки:</i> кисті розташовуються на задній верхній м'яча; м'яч торкається долонь; пальці спрямовані вниз.</p>
<p><b>ОСНОВНА ЧАСТИНА 20-25 хв.</b></p>		
<p>1 Рухлива гра «Передавання м'яча в колонах над головою».</p>	<p>4 хв.</p>	<p>Учні розподіляються на 3-4 команди. Вони шикуються в одну лінію старту в колони по одному, паралельно одна до одної, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, передають далі. М'яч передається до кінця колони. У наступному станні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, доки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і тримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч. <i>Варіанти гри:</i> а) передача м'яча між гравцями; б) передача м'яча справа (зліва); в) передача м'яча сидячи ноги нарізно.</p>
<p>2 Ловіння м'яча двома руками.</p> <p><i>Вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учні стоять у шерензі і, витягнувши руки вперед, фіксують розміщення їх на м'ячі.</li> <li>Накласти руки на м'яч, що лежить на підлозі перед учнями, підняти його і зайняти стійку з м'ячем у руках.</li> <li>Клас шикуються у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані кроку. Учень у баскетбольній стійці отримує м'яч на рівні грудей. Вільно піднявши м'яч, він ловить його після відскоку від підлоги. У наступному партнерові м'яч передається із рук в руки.</li> </ul>	<p>4 хв. 10 р. 10 р.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ловіння м'яча є прийомом техніки, за допомогою якого гравець оволодіває м'ячем, щоб продовжити атаку. Ловіння м'яча двома руками у баскетболі вважають найнадійнішим способом оволодіння м'ячем. Якість його виконання залежить від правильного розміщення рук, амортизації швидкості польоту м'яча та наступного прийняття стійки.</li> <li>Розведені але напружені пальці створюють форму можливого обхвату м'яча і спрямовані в бік очікуваної передачі.</li> <li>Інерція м'яча гаситься послідовно усіма ланками рук.</li> <li>Основні помилки, які трапляються на початковій стадії навчання: м'яч приймається на долоні, а не на ладони пальців; несвоєчасно розпочаті амортизуючі рухи рук і ніг (згинання); прийняття м'яча на зігнуті ноги, що виключає амортизацію.</li> </ul>
<p>3 Передача м'яча двома руками над головою:</p> <p><i>Вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учні стають у кола по 6-8 гравців у кожному. У середині кола – вчитель (капітан, помічник) з м'ячем. Він</li> </ul>	<p>5 хв.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>За допомогою передач м'яча відбуваються взаємодії між партнерами. Швидкість та точність, раптовість та зручність в ігрових ситуаціях – ось головні вимоги до передач. У грі застосовують різні види передач, які проводять з різноманітних ігрових положень – з місця, у русі, у стрибку.</li> <li>Передачі можуть проводитися на коротку і на довгу</li> </ul>

<p>очергово передає м'яч учням, які стоять по колу. Після ловіння м'яч знову виконує передачу м'яча двома руками від грудей на місці гравця (капітану, помічнику).</p>		<p>відстань, з низькою та високою траєкторією, направлені вздовж та впоперек майданчика. Вибір виду, характеру та напрямку передачі визначається ігровими обставинами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача м'яча двома руками від грудей на початковому етапі навчання визнана основною. Вона дозволяє спрямувати м'яч на близьку та середню відстань.</li> <li>• Кисті рук з розведеними пальцями рівномірно охоплюють м'яч і утримують його на рівні пояса. Різким рухом м'яч підтягується до грудей. Швидко простуючи руки і роблячи додаткові зусилля кистями, м'яч спрямовується партнерові.</li> <li>• Найбільш характерні помилки під час навчання передачі – це вузьке розташування ніг, збереження рівноваги на одній нозі, неправильне утримання м'яча та випускання його лише за рахунок зусиль плеча та передпліччя.</li> <li>• При навчанні вчитель повинен звертати увагу на правильне положення гравця, на узгодженість роботи рук та ніг (одночасне їх розгинання) та заключне зусилля кисті.</li> </ul>
<p>4 Рухлива гра «М'яч капітану»</p>	<p>4 хв.</p>	<p>Учні шикуються у 2-3 колони з однаковою кількістю гравців гри. Попереду на відстані 3 м. до кожної колони обличчям стоять капітани з м'ячем. За командою вчителя капітани по черзі кидають м'яч кожному гравцеві своєї команди і так само отримують його назад. Гравець, який повернув м'яч капітану, біжить в кінець колони. Той, який приймає м'яч від останнього гравця своєї команди, капітан підіймає його або виконує інший рух (визначений вчителем). Виграє та команда, яка першою закінчила передачу м'яча капітанові і заключну рухову дію.</p>
<p>5 Ведення м'яча на місці</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Клас поділяється на дві шеренги, які розташовуються одна навпроти одної на відстані 5 м. Гравці однієї шеренги виконують ведення м'яча на місці і після 5-6 ударів віддають м'яч у протилежну шеренгу. Партнери, отримавши м'яч, повторюють це завдання. Якщо у попередній спробі м'яч величезною рукою, то наступна спроба виконується лівою.</li> </ul>	<p>3 хв.</p>	<p>1. Ведення м'яча – це прийом, який дає можливість гравцю в рамках правил пересуватись з м'ячем по майданчику з різноманітною швидкістю у напрямках, які відповідають ігровій ситуації.</p> <p>2. Протягом тривалого часу у баскетболі існувала думка, що ведення м'яча сприяє розвитку індивідуалізму і заважає командним діям. На сучасному етапі розвитку баскетболу спеціалісти розуміють, що без використання усіх різновидів ведення м'яча гравець не може проявити маневреність, збільшити ефективність дій команди в нападі.</p>
<p>6 Рухлива гра «Передачі»</p>	<p>3 хв</p>	<p>1. Учні шикуються у 2-3 колони з однаковою кількістю</p>

	дай!»		асників гри. Попереду на відстані 3 м. до кожної олони обличчям стоять капітани з м'ячем. За командою пителя капітани по черзі кидають м'яч кожному гравцеві оєї команди і так само отримують його назад. Гравець, о повернув м'яч капітану, присідає. Впіймавши м'яч від таннього гравця своєї команди, капітан підіймає його бо виконує інший рух (визначений вчителем). Виграє та оманда, яка першою закінчила передачу м'яча пітанові і заключну рухову дію.
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>			<b>3-5 хв.</b>
1	Шикування в шеренгу	0,5 хв	
2	Вправи на відновлення ихання	1,5 хв	Ходьба в колоні по залі
3	Підведення підсумків уроку	2,5 хв	Підведення підсумку змагань між командами. вернути увагу на найкраще виконання вправ окремими нями. Проаналізувати помилки.
4	Організований вихід зі спортівної зали	0,5 хв	В колоні по одному

**Тема 5: Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Танцювальні кроки. Рухлива гра.**

**Завдання:**

1. Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної
2. постави.
3. Вдосконалювати техніку виконання підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці).
4. Розвивати швидкісно-силові якості засобами рухливих ігор.
5. Виховувати любов до фізичної культури.

**Інвентар уроку:** м'ячі, гімнастична перекадина.

**Вид уроку:** комбінований урок.

**Місце проведення:** спортивна зала.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>15 хв.</b>	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!». 4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. <b>5. Спеціальні бігові вправи:</b>	1 хв. 1 хв. 1 хв  1 хв.  2 хв	Визначити відсутніх на році  У колоні по одному

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з високим підніманням коліна;</li> <li>- біг із закиданням гомілок назад, у позу з торканням руками стоп;</li> <li>- біг «змійкою»;</li> </ul> <p><b>6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</b></p> <p>1. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п.</p> <p>2. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п.</p> <p>3. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п.</p> <p>4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п.</p> <p>5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п.</p> <p>6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п.</p> <p>7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п.</p> <p>8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п.</p> <p><b>7. Танцювальні вправи</b></p> <p><b>18. Вправи на відновлення дихання</b></p>	<p>6 хв</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ</p> <p>У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою.</p> <p>Поточний метод. Вправи виконують по довжині спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки</p> <p>Дистанція 4-6 кроків.</p> <p>Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ</p> <p>Темп виконання середній</p> <p>Спина пряма</p> <p>Амплітуда максимальна</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p> <p>Ноги від підлоги не відривати</p>
--	--	---	--



<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>24 хв</b>	
	<b>1. Підтягування у висі та у висі лежачи(юпці).</b>	12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3-4 учнів (для кращого результату всієї групи)
	<b>2. Гра «Срибки по купинах»</b> На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно стрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	12 хв	
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>3 хв</b>	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню формацію. Оцінити роботу учнів вербально.

### Другий клас

#### Тема 1: Ведення, передача, ловіння м'яча. Кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій. Навчальна гра у баскетбол

##### Завдання:

##### Освітні:

- Вивчити техніку передачі м'яча двома руками від грудей на місці, з ударом об підлогу ;
- Повторити різновиди ходьби та бігу;
- Ознайомити дітей з правилами введення м'яча правою та лівою рукою;
- Повторити техніку бігу на короткі дистанції. Техніку Кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча .

##### Оздоровчі:

- Сприяти розвитку правильної постави під гри у баскетбол ;
- Сприяти пробудженню організму та підвищенню функціональних можливостей під час комплексу ЗРВ;
- Сприяти розвитку спритності, стрибучості, координації рухів під час гри «М'яч у кошик».

##### Виховні:

- Виховувати відчуття дисципліни та організованості ;
- Виховувати сміливість, рішучість та взаємодопомогу під рухливих ігор
- Виховувати позитивне ставлення до занять фізичної культури;
- Виховувати навички колективних дій, взаємодопомогу, дисциплінованість.

**Інвентар та обладнання:** свисток, секундомір, м'ячі.

### Хід уроку

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
---------------	-----------------------------	-----------	----------------------------------

<p>П І Д Г О Т О В Ч А</p> <p>Ч А С Т И Н</p> <p>А (5-10 хв.)</p>	<p><b>1. Організація класу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Шикуння, складання апорту.</b> - Клас, шикуйсь, рівно, струнко!</li> <li>• <b>Привітання, повідомлення завдань уроку.</b> - Добрий день! - На сьогоднішньому уроці ми з вами виконаємо передачі м'яча двома руками від грудей на місці, , ведення м'яча правою та лівою ногою. Виконаємо кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій. Пограємо в рухливу гру «М'яч у кошик».</li> <li>• <b>Факти про баскетбол</b> 1. Баскетбол одна з найпопулярніших ігор у США. 2. Спочатку грали футбольним м'ячем. 3. Баскетбольний м'яч є найважчим.</li> </ul> <p><b>II. Різновиди ходьби.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком;</li> <li>- на носках;</li> <li>- на п'ятах;</li> <li>- на внутрішній стороні стопи;</li> <li>- на зовнішній стороні стопи;</li> <li>• <b>Рівномірний біг.</b> - звичайним бігом;</li> <li>- з високим підніманням стегна;</li> <li>- з закидом гомілки;</li> <li>- приставним кроком, правим ногою, махи руками;</li> <li>- приставним кроком, лівим ногою, махи руками;</li> <li>- зхресним кроком, лівим ногою, махи руками;</li> <li>- зхресним кроком, правим ногою, махи руками;</li> <li>• <b>Ходьба по колу, вправи на відновлення дихання:</b> - 1-2 – руки вгору, вдих; - 3-4 – руки вниз, видих</li> </ul> <p><b>Комплекс ЗРВ на місці</b></p>	<p><b>30 с. -</b></p> <p><b>1 хв.</b></p> <p><b>2 хв.</b></p> <p><b>3 хв.</b></p> <p><b>5-7 хв</b></p> <p><b>5 хв</b> <b>600м</b></p> <p><b>30с</b></p> <p><b>1-2 хв</b></p> <p><b>30с</b></p>	<p>Звернути увагу на готовність учнів до уроку. Спитати про самопочуття. Розповідь вчителя.</p> <p>Фронтально. За 10 секунд. Результат помножити на 6. ЧСС не повинна перевищувати 90 ударів за 1 хвилину.</p> <p>Добиватися чіткості виконання команд.</p> <p>Стежити за поставою. З різним положенням рук.</p> <p>Стежити за самопочуттям. Учні підготовчої групи у разі погіршення самопочуття переходять на крок.</p> <p>Синхронне виконання вправ.</p> <p>Учні підготовчої групи у разі погіршення самопочуття переходять на крок.</p> <p>Слідкувати за дотриманням дистанції. Положення рук – вгору, палиця рівна.</p> <p>Слідкувати за дотриманням дистанції.</p> <p>Виконання в середньому темпі. Дих через ніс, видих через рот.</p> <p>ЧСС не повинна перевищувати 30 ударів за 10 секунд.</p>
---	--	--	--

		1 хв	
<p>О С Н О В Н А Ч А С Т И Н А У Р О К У</p>	<p><b>I.Комплекс спеціальних вправ баскетболіста з м'ячем (4 – 6 хв)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В. п. – о. с. колові оберти м'яча навколо тулуба праворуч.</li> <li>• В. п. – о. с. колові оберти м'яча навколо тулуба ліворуч</li> <li>• В. п. – о. с. м'яч підкинути над головою. Зробити хлопок у колоні попереду себе і позаду, приймати м'яча.</li> <li>• В. П. – випад правою ногою вперед, оберти м'яча навколо голені</li> <li>• В. п. – випад лівою ногою уперед, оберти м'яча навколо голені</li> <li>• В. п. – напівприсяд ноги різно, оберти м'яча навколо ніг «вісімкою»</li> </ul> <p><b>II. Передача м'яча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача м'яча двома руками від грудей з місця</li> <li>• Передача м'яча двома руками від грудей з кроком вперед</li> <li>• Передача м'яча двома руками від грудей з двома кроками вперед.</li> </ul> <p><b>III. Ведення м'яча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведення м'яча від однієї колони до іншої</li> <li>• Ведення від однієї колони до іншої з передачею м'яча після двох кроків</li> </ul> <p><b>IV. Кидки м'яча у кошик із низьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча.</b></p> <p><b>Пояснення вчителя.</b> Кидок двома руками зверху (від колони) виконують із середніх дистанцій при щільній опіці перника. М'яч перебуває в рознятих і зігнутих ліктювих</p>	<p><b>15 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>10 разів</b></p> <p><b>2 – 3 хв</b></p> <p><b>2 – 3 хв</b></p> <p><b>2 – 3 хв</b></p> <p><b>2 хв</b></p> <p><b>2 хв</b></p> <p><b>30 сек</b></p> <p><b>10-15 хв</b></p>	<p>Перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p> <p>Спина рівна. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу</p> <p>Спина рівна</p> <p>М'яч підкидається на 2-3 м</p> <p>Не нахилитися вперед, спину тримати рівно</p> <p>Спину тримати рівно</p> <p>Дотримуватися стійки баскетболіста, дивитися перед собою.</p> <p>Ліва нога попереду.</p> <p>Крок робити правою ногою.</p> <p>Розвивати уважність</p> <p>Робити два кроки.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання.</p> <p>Чіткість виконання двох кроків.</p> <p>- Виконуючи кидок правою рукою, м'яч ловить м'яч з кроком однією ногою. Потім виконує крок лівою і, відштовхнувшись нею, стрибає вгору. Під час другого кроку і стрибка, м'яч виноситься вгору і перекладається на руку, що здійснює кидок.</p> <p>- Перший крок завжди робиться широким, другий - гальмуючим, стрибок виконується точно вгору. М'яч приземляється після стрибка потрібно на поштовхову ногу, до якої одразу приставляється махова нога. Намагайся виконувати цей кидок з правого і лівого боку від щита.</p> <p>Рекомендації до гри</p>

<p>(24 хв.)</p>	<p>суглобах руках, над головою; ноги, згинуті в колінних суглобах, розміщуються на одній лінії або одна нога – на півкроку вперед. Перед кидком ноги згинаються в колінах, а руки – в ліктях. Випрямляючи ноги і випростовуючи руки вперед – зростає швидкість і сили кистей і пальців здійснюється кидок.</p> <p><b>Спроби учнів.</b></p> <p><b>V. Рухлива гра «М'яч у кошик»</b>  <b>Мета:</b> імітувати гру баскетбол, розвивати швидкість, спритність і витривалість.</p> <p><b>Хід гри</b>  Гравців поділяють на 2 команди, рівних за кількістю, від 10-12 осіб. Гра проводиться на 2 кільця розміченого баскетбольного айданчика. Гравці кожної команди виступають в колону по одному перед позначкою свого штрафного айданчика, у першого – м'яч.</p> <p>Вчитель: «По моїй команді по черзі починають (обумовленим способом) кидати м'яч у кошик. При наступній спробі команда переходить на інше кільце, другу, третю, ... позначку.</p>	<p><b>7-10 хв</b></p>	<p>Виграє команда, яка першою зробить вдалий кидок з останньої позначки.</p>
<p>Заключна частина (4 хв.)</p>	<p><b>I. Ходьба по колу, вправи на вдих і видих:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 руки вгору, вдих;</li> <li>• 3-4, руки вниз, видих</li> </ul> <p><b>II. Підведення підсумків.</b>  <b>Висновок.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Клас, шикуйся!</li> <li>- Рівняйся!</li> <li>- Вільно!</li> </ul> <p>Пригадати вивчене на уроці. Підказати на помилки, похвалити старанних.</p> <p><b>III. Домашнє завдання</b></p>	<p><b>1 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Завдання ставити чіткі та зрозумілі.</li> <li>- Завдання мають бути посилені і цікавими.</li> </ul>

	Підготувати по одній вправі для змізки на місці та повторити основні правила баскетболу <b>IV. Організаційний вихід із          спортзалу.</b> - Клас, - праворуч! На вихід кроком Руш!		
--	--	--	--

## Тема 2: Різновиди лазіння по гімнастичній лаві та драбині.

**Мета уроку:** узагальнити в учнів поняття різновиди лазіння по похилій лаві та драбині; розвивати швидкість та спритність у грі, прагнення до здорового способу життя; виховувати культуру поведінки, дисциплінованість, товариськість, свідомого ставлення до уроків фізичної культури.

**Тип уроку:** комбінований.

**Методи проведення:** фронтальний, ігровий.

**Спортивний інвентар та обладнання:** гімнастичні лави; набивні м'ячі; міні перекладини; гімнастичні мати; програвач, свисток, дитячі іграшки.

**Місце проведення:** спортивний зал

План уроку	Зміст і хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина уроку.</b> <b>1. Організація часу</b>	Шикую дітей в колону по одному і строєм їду у спортивну кімнату. Під час переходу магаю дотримання дисципліни.	<b>6 хв</b>  <b>30 с</b>	- Клас в колону по 1-му кукуйсь! - В спортивну кімнату роком руш! Направляючий на ісці! - Клас стій! - Налі-во! - Черговому здати порт! - Клас-вільно!
<b>2. Повідомлення вдань уроку та мотивація навчальності</b>	- Діти, добрий день! - Сьогодні в нас буде незвичайний і дуже кавий урок, адже ми вирушаємо в одорож! І ця подорож спрямована до «Лісової школи». Скажіть, будь ласка, хто живе в лісі? (звірята) - Що звірята роблять в лісі вони можуть робити? (лазити по деревах, стрибати) - але це вже великі звірі можуть робити, а маленькі лише вчаться - Тож сьогодні разом із звірятами ми кож будемо удосконалювати техніку лазіння по гімнастичній лаві та драбині, розвивати швидкість у естафеті та пограємо	<b>2хв</b>	

<p><b>3. Організовуючі прави</b></p>	<p>ігри. - А директором цієї школи є мудра сова, вона буде спостерігати за вами, а в кінці року скаже, хто самий сильний і спритний. Мож заплющити очі і уявіть собі що ми йдемо совою стежкою!</p> <p><b>Ходьба на місці</b> - І от зараз ми з вами будемо йти на місці ногу з оплеском в долоні на рахунок 3</p>	<p><b>1 хв</b></p>	<p>- На місці кроком руш! - Клас стій! Добиватися щоб оплеск ти робили разом. Огами сильно не стукали по підлозі.</p>
	<p><b>Повороти на місці</b> - А щоб в лісі не заблукати ми зараз задаємо, де права сторона, а де ліва. І виконаємо повороти (за моїми командами ви виконують повороти)</p> <p><b>Різновиди ходьби та бігу</b> а) ходьба на носках - Діти, давайте подивимось, чи все у нашому лісі в порядку, витягнемось і подивимось навколо. Спину рівно ми тримаєм І в дорогу вирушаєм. Ми маленькі, мов мурашки Ми, мов справжні чебурашки. б) Ходьба на п'ятах в) Ходьба на зовнішній стороні стопи Ми йдемо, мов ведмежа та, Чепурненькі, похлопаті, Спинки всі рівненькі в нас, Хоча ніжки косолапі г) Біг змієюю</p>	<p><b>2 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p>	<p>- Налі-во! - Напра-во! - Кру-гом! Повороти виконувати особом переступання. Підкаую щоб діти не розмахували руками.</p> <p>- Руки на пояс-став! - На носках - руш! - Руки за голову - став! - На п'ятках - руш! - Руки за спину - став! - На зовнішній стороні стопи - руш! -Бігом-руш! - Швидким кроком - руш! - Звичайним кроком - руш! - Тримати спинку рівно, не нахилитися - вперед не нахилитися, тримати осанку. Біг виконувати на носках, 2-3 кроки вдих, на наступний - видих! Підтримувати рівняння колоні, дихати через ніс</p>
<p><b>II. Основна частина уроку</b></p>	<p>- Діти, от і прийшли ми до нашої «Лісової школи». І зараз ми почнемо навчатись із вірятьми.</p>	<p><b>25 хв</b></p>	

<p><b>1. Комплекс</b> РВ</p>	<p>- А мудра сова слідкуватиме за вашим виконанням і визначати найстаранніших п'явнів, яких потім забере до себе в «Лісову колу»</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 1</b></p> <p>1-руки в сторони вгору 2-опустити</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 2</b></p> <p>В.п. руки в сторони 1 - руки до плечей 2 - В.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 3</b></p> <p>В.п. руки до плечей 1,2,3,4-кругові оберти вперед 5,6,7,8- кругові оберти назад</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 4</b></p> <p>В.п.-о.с. 1 - руки вперед 2 - руки вгору 3 - руки в сторони 4 - В.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 5</b></p> <p>В.п.-о.с. 1 - руки до плечей 2 - руки вгору 3 - руки до плечей 4 - В.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 6</b></p> <p>В.п. - ноги на ширині плечей, руки за голови 1 - поворот ліворуч 2 - В.п. 3 - поворот праворуч 4 - В.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 7</b></p> <p>В.п. - ноги нарузно, руки на пояс 1 - нахил тулуба ліворуч 2 - В.п. 3 - нахил тулуба праворуч 4 - В.п.</p>	<p><b>10</b> - Вправу за мною <b>хв</b> починай!</p> <p><b>5-6</b> - І 1 закінчили! <b>разів</b> - Руки в сторони - став! - Вправу починай! - Руки до плечей - став! - Вправу за мною</p> <p><b>5-6</b> починай! <b>разів</b> - І 1,2,3,4,5,6,7- закінчили! - Виконувати чітко всі рухи, вправу виконувати на кожен крок.</p> <p><b>5-6</b> - Руками не плескати <b>разів</b> при опусканні - Вправу почи-най! - і 1,2,3-стій! - Вправу почи-най! - і 1,2,3-стій!</p> <p><b>5-6</b> - В.п. прийняти! <b>разів</b> - Вправу в ліву сторону почи-най! - і 1,2,3-стій! - В.п. прийняти! - Вправу в ліву сторону починай! - і 1,2,3-стій!</p> <p><b>5-6</b> - В.п. прийняти! <b>разів</b> - Вправу з лівої ноги почи-най! - і 1,2,3-стій! - В.п. прийняти! - Вправу з лівої ноги почи-най! - і 1,2,3-стій!</p> <p><b>5-6</b> - В.п. прийняти! <b>разів</b> - Вправу з лівої ноги почи-най! - і 1,2,3,4,5,6,7-стій! - Вправу почи-най! - і 1,2,3-стій! - На місці з високим вдніманням колін кроком</p>
----------------------------------	--	--

	<p style="text-align: center;"><b>Вправа 8</b></p> <p>В.п. -руки на пояс  1 - крок лівою ногою ліворуч  2 - нахил тулуба вперед  3 - випрямились  4- В.п.  5-8 теж саме праворуч</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 9</b></p> <p>В.п. -руки в сторони  1 - зігнути ліву ногу в коліні, притиснути до грудей  2- В.п.  3- зігнути праву ногу в коліні, притиснути до грудей  4- В.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 10</b></p> <p>В.п. -руки на поясі  1- крок лівою ногою ліворуч  2- нахил тулуба назад  3 -випрямились  4- В.п.  5-8 теж саме праворуч</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 11</b></p> <p>В.п.-о.с.  1 -2-руки вгору, в сторони  3-4-присісти</p> <p style="text-align: center;"><b>Вправа 12</b></p> <p>Ходьба на місці з високим підніманням колін.</p>	<p>уш!</p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p>- Клас-стій! 1,2  - Руками не хлопати, а тільки опускати в ліктях і згинати  - слідкувати за осанкою  - Ноги від підлоги не дивити, лікті відвести далеко далі, назад, голову не нахиляти вперед.</p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p>- Нахили робити в певній площині, голову і тулуб не нахиляти вперед.  Дотримуватися правильного дихання, ноги в колінах не згинати, тулуб не нахиляти вперед</p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p>Тулуб не нахиляти вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не опускати  При нахилі тулуба назад відвести голову назад і якомога дужче прогнутися.  Тримати спину рівно, коліна розводити в сторони.</p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p>Дотримуватися ходьби на носку.</p> <p><b>5-6 разів</b></p> <p>Вправи виконуються під музику лісових звуків. Звертаємо увагу на правильне захоплення паличками за кінець лавки (великий палець зверху, інші останні - знизу)</p> <p><b>1 хв</b></p> <p>Слід слідкувати щоб ноги не виступали вперед, не пружувались, не потрібно робити різкі і</p>
--	---	---



<p><b>2. Вправи на гімнастичній лаві та драбині</b></p>	<p><b>1. Підтягування на гімнастичній лаві в положенні лежачи на животі.</b> Потрібно лягти на лавку (руки прямі). Винаючи руки в ліктьових суглобах підтягніть тіло до місця захвату руками, потім знову випряміть руки і далі повторити це саме.</p> <p><b>2. Лазіння по гімнастичній лаві двоіменним способом в положенні лежачи на колінах.</b> Прийняти вихідне положення-лицем до гімнастичної стінки, правою і лівою рукою заховатися за перекладину, яка знаходиться вище голови; -праву ногу підняти легка вгору і поставити на нижню перекладину, потім поставити до неї ліву.</p> <p><b>3. Ходьба по драбині та лазіння по драбині.</b> Підійдіть до драбини, зробіть переступ правої ноги і захват лівої руки чередується з руками лівої ноги і правої ноги.</p> <p><b>4. Стрибки через набивні м'ячі на двох ногах.</b></p>	<p>широкі рухи руками при захваті перекладин, не нахилити і наближувати тулуб до стінки, незалежні рухи руками і ногами. Слідкувати за правильним виконанням, попереджуючи травматизм Стрибки виконувати легко, на передній частині стопи, з м'яким приземленням на обидві ноги.  Слідкувати за поставою, тулуб не нахилити. Лікті відвести трохи далі назад.  Не торкатися перекладини спиною.</p> <p style="text-align: center;"><b>10</b> <b>хв</b></p>
---	--	--

<p><b>3. Гра «Рукавичка»</b></p>	<p><b>5. Ходьба на колінах, руки за головою.</b></p> <p><b>6. Підлізання під міні перекладиною.</b></p> <p>-Діти, хто такий лісовик?  - Це людина, яка слідкує за порядком у лісі. І от, коли лісник загубив рукавичку, просить допомогти йому.  - Хто може сказати в якій казці ми зустрічалися з рукавичкою.  - Хто нагадає зміст казки?  - Зараз ми з вами пограємо в гру, яка називається «Рукавичка»  - Он за нашою рукавичкою лежать іграшки.</p> <p>-Ділимося на дві команди. Перші гравці беруть до рукавички, беруть одну іграшку і повертаються. - Торкаються гравця, а самі йдуть в кінець команди.</p>	<p><b>5 хв</b></p>	<p>План проведення гри  1.Оголошую назву гри  Перешиковую у В.п. до гри  3.Пояснюю хід і правила гри  4.Проводжу пробний варіант гри  Виправляю помилки  6. Проводжу заліковий варіант гри</p>
<p><b>III.Заклучна частина</b></p> <p><b>1. Організувальні вправи</b></p> <p><b>2. Вправи на вдихання</b></p>	<p>-Шикую в одну шеренгу. Діти, лісові дітята і мудра сова вами дуже задоволені. І вони запрошують вас до себе в гості. Але зараз нам вже час повертатися. Тож рушаємо все дружно назад (повертаю клас направо)</p> <p>1 -2-крок-руки в сторону вгору  3-4-руки через сторони вниз (зупиняю клас і повертаю наліво)  Оголошую домашнє завдання і проводжу організований вихід з майданчика</p>	<p><b>3 хв</b>  <b>30-</b>  <b>с</b></p> <p><b>1-2</b></p>	<p>-Шикуйсь!  -Рівняйсь!  -Струнко!  – Напра-во!  - Наліво в обхід кроком уш!  - Вправу за мною починай!  -і 1,2,3-закінчили!  -Направляючий на місці!</p>

Ціль: опанування руховими навичками володіння м'ячем, використання їх у повсякденній ігровій діяльності дітьми.

Задачі: -навчити техніці ударам по м'ячу, що котиться;  
 -повторити техніку зупинки м'яча, що котиться, підошвою;  
 -виховання працелюбності, морально-вольових якостей, любові до занять фізичними вправами з м'ячем, потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я;  
 -розвиток спритності, швидкісно-силових якостей.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: м'ячі, фішки.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	ОМВ
І Підготовча частина	1.Шикування, повідомлення задач заняття.	1 хв.	Шикування класу у одну шеренгу, перевірка готовності класу до уроку (наявність спортивної форми).
	2. Інструктаж з техніки безпеки. Пульсометрія.	1 хв.	Добре самопочуття дітей, суворо виконувати правила заняття, штовхати у сторону гравців та не бити підніжки боронено.
	І Загально-розвивальні вправи у парі.	5 хв.	Поточний метод:
	Ходьба: -на носках руки уверх; -на п'ятах руки за голову; -на зовнішній стороні ступні руки за пояс; -у напівприсіді; -присіді руки за головою.		руки прямі, виступають уперед
	Біг у повільному рівномірному темпі.		спина пряма
	Спеціально-бігові та стрибкові вправи:		дистанція 1 метр по діагоналі майданчика
	-біг правим (лівим) боком приставними кроками;		на носках, ноги разом.
	-стрибки на одній (лівій, правій) нозі.	5 хв. 2*8 разів	Чітке виконання команд 2 шеренги
	II Загально-розвивальні вправи на		

<p>II Основна</p>	<p>сці.</p> <p>1. Вихідне положення - руки на поясі, ноги на ширині плечей. На кожний рахунок нахили головою уперед, назад, вліво, вправо.</p> <p>2. В.п.- руки на поясі, ноги на ширині плечей. Піднімання плечей вгору, вниз на кожний рахунок.</p> <p>3. В.п. - права рука уверх, ліва униз. На кожний рахунок зміна положення рук.</p> <p>4. В.п. - руки унизу. На рахунок 1-4 – 4 круги рук уперед; 5-8 – 4 круги рук назад;</p> <p>5. В.п.- руки на поясі, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба: на рахунок 1 – нахил тулуба вперед;</p> <p>2 - назад; 3 - вліво; 4 - вправо.</p> <p>6. В.п.- руки уперед-вбік, ноги на ширині плечей. На рахунок 1 –права нога дістає до правої руки; 2 – в.п.; 3 - ліва нога дістає до правої руки; 4 - в.п.</p> <p>7. В.п. – руки униз, носки, п'ятки разом.</p> <p>На рахунок 1-10 –зробити 10 нахилів уперед, руками дістати до підлоги.</p>	<p>3*8 разів</p> <p>3*8 разів</p> <p>3*8 разів</p> <p>2*8 разів</p> <p>3*8 разів</p>	<p>руки прямі, зажаті у кулаки</p> <p>ноги прямі</p> <p>ноги у колінах не згинати</p> <p>спина пряма</p> <p>стрибати на носках.</p> <p>Робота в парах.</p>
		6 хв.	

<p>астина</p>	<p>8. В.п. – руки за голову, носки, ятки разом. На рахунок 1-10 –зробити 10 присідань.</p> <p>9. В.п. – руки на поясі, носки, ятки разом. На рахунок 1-10 –зробити 10 стрибків на місці на двох ногах.</p> <p>Пульсометрія.</p> <p>1. Зупинки м'яча, що котиться, підшвою: -на місці; -в русі.</p> <p>2. Удари по м'ячу, що котиться.</p>	<p>7 хв.</p> <p>10 хв.</p>	<p>Робота ніг: винести зустріч м'ячу ослаблену ногу з днятим догори доском. Коли м'яч оркнеться ноги, треба повільнити його рух, инаючи ногу, ритиснути підшвою.</p> <p>Робота ніг: роблячи дар, треба опорну огу трохи зігнути в оліні, поставити боку за 10-15 нтиметрів від м'яча а одному рівні з ним, дарною ногою робити у бік цілі.</p> <p>Початок і кінчення гри одночасно для всіх команд визначає итель.</p> <p>Рахунок гри ведуть авці кожної команди.</p> <p>Не порушувати авила гри</p>
<p>III Заключна астина</p>	<p>3. Гра у квадраті. Розмічають кілька квадратів зі стороною 10-15 метрів. У одному квадраті грають 2 команди по три авці у кожній. Перед початком гри изначають протилежні (лицьові) нії, які захищатиме команда, і хто уде вводити м'яч у гру. Гра триває 5 илин, після чого команди міняються</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Самопочуття учнів, аліз уроку (помилки досягнення учнів д час уроку, які сягнення на енуваннях у ортсменів класу), обажання гарного ня.</p>

	ісцями. Завдання кожної команди – провести м'яч через лінію суперника і забити очко. Виграє та команда, яка забрала найбільшу кількість очок.  1. Шиккування у одну шеренгу. Футбольна гра – вправи на відновлення ритму дихання. Пульсометрія. 2. Підведення підсумків заняття.		
--	--	--	--

**Тема 4: Правила техніки безпеки під час занять з м'ячем.. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Ведення м'яча зовнішньою та внутрішньою частинами підйому. Рухлива гра.**

**Мета уроку:**

**Освітня:**

- Ознайомлення із правилами техніки безпеки під час занять з м'ячем; формувати навички володіння у вправах з м'ячем; сприяти зміцненню здоров'я учнів.

**Розвиваюча:**

- Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, координації рухів; формувати правильну поставу; впровадження системних дихальних вправ під час виконання учнями навчальних завдань.

**Виховна:**

- Виховувати вольові якості: бажання бути уважними, чітко виконувати кожну вправу та любов до занять фізичною культурою та спортом.

**Очікувані результати здобувачів освіти:**

- Виконують організовуючі вправи.
- Беруть участь у рухливих іграх, виконуючи різні ролі в процесах рухливих ігор.
- Вчаться дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання вправ.

**Спортивний інвентар:** свисток

**Тип уроку:** урок формування нових умінь та навичок.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина –до 10 хвилин</b>		
1	Організаційний момент: Вхід у спортивну залу під музичний супровід. Шиккування класу в ранкове коло. <input type="checkbox"/> Привітання : Ось дзвінок нам дав сигнал, Працювати час настав. Тож і ми часу не гаймо, Урок скоріше починаймо!  <input type="checkbox"/> Шиккування у шеренгу : «Клас, одну	1хв	Привітання з учнями.  Звернути увагу на спортивну форму учнів та перевірити охайність одягової форми .  Чіткі команди.  Загадка про м'яч.

<p>ренгу ‘ставай!’, ‘Рівняйсь!’, ‘Струнко!’, ‘Вільно!’»</p> <p>□ Загадка: Круглий, гарний і високо літає Йому діти дуже раді, бо ним кожен грає.(М’яч)</p>		
2	1хв	Ознайомити учнів зі змістом уроку.
3	1хв.	<p>Реагувати на сигнали вчителя.</p> <p>Виконувати вправи за командою вчителя чітко і правильно.</p> <p>Слідкувати за диханням.</p> <p>Тримати м’яч правильно.</p> <p>Не підкидати м’яч без дозволу вчителя</p> <p>Запитати про самопочуття учнів.</p>
4	30с.	Досягти чіткості та правильності виконання команд.
5	30с.	Дотримуватися дистанції.
6	1хв.	<p>Використовувати музичний супровід.</p> <p>Способи ходьби виконувати за командою.</p> <p>Спину тримати рівно, дивитись впереду, голову не нахилити.</p>
7	1хв.	Дихання рівномірне. Дистанція між учнями 3 кроки.
8	6-8 разів	<p>Спину тримати рівно, дивитись впереду, голову не нахилити.</p> <p>Інтервал між учнями 2 кроки.</p>
9	1хв	Використовувати орієнтири – фішки, мальовані лінії.
10	1хв.	Вирівняти колони як по горизонталі так і по вертикалі.
11	4 хв.	<p>Поєднувати пояснення та показ вправ.</p> <p>Використовувати дзеркальний показ.</p> <p>Показ вправ має бути зразковим.</p>

<p>* В. п – стійка ноги нарізно, м'яч внизу попереду;  1- нахил голови вперед,  2- нахил голови назад,  3- нахил голови вліво,  4- нахил голови вправо.</p>	<p>3- рази</p>	<p>Спину тримаємо рівно, не виконуємо різких рухів.  Темп середній .</p>
<p>* В. п – стійка ноги нарізно, м'яч внизу попереду.  1- м'яч попереду;  2- м'яч вгору  3- м'яч попереду  4- В.П.</p>	<p>3- рази</p>	<p>Спину тримаємо рівно, руки не нуті.  Темп виконання середній.</p>
<p>* В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою;  1- нахил тулуба ліворуч,  2- в. п.  3- нахил тулуба праворуч ,  4- в. п.</p>	<p>4 рази</p>	<p>При нахилах видихаємо, при поверненні в в.п. вдихаємо вітря. Спину тримаємо разом</p>
<p>* В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу, попереду;  1- поворот тулуба ліворуч, м'яч попереду.  2- в.п.  3- поворот тулуба праворуч, м'яч попереду;  4- в.п.</p>	<p>4 раз и</p>	<p>Тримаємо спину рівно.  Середній темп виконання.</p>
<p>* В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу попереду;  1- ліва нога назад на носок, м'яч вгору;  2- В.П.  3- права нога назад на носок, м'яч вгору;  4- В.П.</p>	<p>4-6 разів</p>	<p>Спину тримаємо рівно.  Темп виконання середній.  Руки не зігнуті.</p>
<p>* В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч попереду;  1 – випад лівою ногою вперед, м'яч вгору;  2 – В.П.  3 – випад правою ногою, м'яч вгору;  4 – В.П.</p>	<p>4 рази</p>	<p>Спину тримаємо рівно.  Руки не зігнуті.  Темп виконання середній.</p>
<p>* В.П. – вузька стійка, м'яч внизу, попереду;  1 – присід, м'яч вперед;  2 – В.П.  3 – присід м'яч вгору;  4 – В.П.</p>	<p>4-6 разів</p>	<p>Спину тримати рівно. Ступні не відірвати від підлоги.</p>
<p>* В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу, попереду;  1 – стрибком у широку стійку, м'яч вгору;  2 – стрибком у В.П.  3 – стрибком у широку стійку, м'яч вгору;  4 – стрибком у В.П.</p>	<p>4-5 разів</p>	<p>Слідкувати за диханням.  Спину тримати рівно.  Ноги не згинаємо.</p>



* Вправи на відновлення дихання 1-2- руки через сторони (вдих) 3-4- руки через сторони (видих)	3-4 рази	Дихаємо рівномірно та спокійно. Руки плавно та рівно піднімаємо рез сторони.
<b>II. Основна частина (20хв)</b>		
<p>Ознайомлення учнів із вправами для анування навичок володіння м'ячем, користовуючи м'яч.</p> <p><b>1). Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому</b> а) ведення м'яча під час повільного бігу прямий; відрізок 10 м; б) ведення м'яча зі зміною ніг, збільшуючи швидкість руху, контролюючи м'яч. Відрізок 15 м.</p> <p><b>2. Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по колу.</b></p>	<p>5 хв</p> <p>5хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Пояснення завдання. Показ вчителем. Контролювати чітке ведення м'яча.</p> <p>Команди об'єднуються на однакові за кількістю гравців та шикуються у колони. Кожна колона діляється навпіл та відступає на відстань 3 м. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., доки всі гравці поміняються місцями.</p> <p>Відстань між командами 3м. За сигналом, гравець, який знаходиться попереду, починає ведення м'яча внутрішньою частиною підйому між стійок. Наступний гравець починає ведення, коли йому передають м'яч за стартовою лінією. Команда, яка швидше виконала завдання, отримує перемогу.</p>
2 Самостійне виконання вправ учнями	2-3 хв	Страхування Контроль вчителя та допомога.
3 Перешикання у 1 шеренгу: Вперед кроком руш , до направляючого зімкнись .		Чіткі команди. Дихаємо спокійно та рівномірно.

<p>4 Рухлива гра</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Рухлива гра «Влучно в ціль»</u></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p>	3 хв	<p>- Гра починається за сигналом вчителя.</p> <p>- Хто вибуває зі гри, отримує маленький даруночок щоб не засмучувався.</p> <p>- Гра закінчується тоді, коли залишився 1 ень в обручі.</p> <p>- Після завершення- підвести підсумки гри.</p>
<p><b>III . Заключна частина (5хв)</b></p>		
<p><b>1 Гра на увагу «Заборонений рух»</b></p> <p>Обговорюється «заборонений рух», тобто те, яке не можна буде виконувати під час гри.</p> <p>Наприклад, це може бути підняті руки, висідання, руки на поясі. Діти стають чергу, ведучий - напроти них. (Діти ось який рух в нас заборонений, ви повторюєте рухи за мною, але коли я показую заборонений рух ви його маєте не повторити просто стояти рівно, хто змилиться той висідає на лавку)</p> <p>Педагог починає показувати різні рухи. Задання учасників - повторити все, крім передньо позначеного "забороненого руху".</p>	3 хв	<p>- Той, хто помилився, вибуває з гри.</p> <p>- Рухи є не важкими, щоб учні пам'ятали.</p> <p>- Перемагає останній учасник той, хто залишився.</p> <p>- Підведення підсумків.</p>
<p>Підведення підсумків уроку.</p> <p>Організований вихід із спортивної зали.</p>	<p>1хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Рефлексія</p> <p>Пошикувати дітей один за одним куратно вийти із зали. Нагадати дітям, щоб не забули свої речі у залі.</p>

**Тема 5: Вправи для формування правильної постави. Різновиди ходьби, бігу. Перелізання через перешкоду 80 см. Зіскок з гімнастичної лави. Рухлива гра.**

**Завдання:**

1. Повторити різновиди ходьби, бігу.
2. Формувати вправи для розвитку сили.
3. Вивчити перелізати через перешкоду 80 см; робити зіскок з гімнастичної лави.
4. Розвивати швидкокісно-силові якості засобами рухливих ігор.
5. Виховувати любов та інтерес до занять фізичної культури.

**Інвентар уроку:** м'ячі, гімнастична лавка, гімнастична стінка.

**Вид уроку:** комбінований урок.

Місце проведення: спортивна зала.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина</b>	<b>13-15 хв.</b>	
	<p><b>1. Шиккування в одну шеренгу.</b></p> <p><b>2. Повідомлення завдань уроку.</b></p> <p><b>3. Стрйові вправи на місці;</b> - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!».</p> <p><b>4. Ходьба: - звичайна;</b> - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи.</p> <p><b>5. Спеціальні бігові вправи:</b> - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у орони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»;</p> <p><b>6. Комплекс вправ ранкової гімнастики з ячем та без.</b></p> <p>1. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п.</p> <p>2. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п.</p> <p>3. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п.</p> <p>4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п.</p> <p>5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п.</p> <p>6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, яч у руках.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>30с</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>6 хв.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p>Визначити відсутніх на році</p> <p>У колоні по одному</p> <p>70-80 уд/хв</p> <p>Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ</p> <p>У колону по одному, станція два кроки. Темп середній, стежити за равильною поставою. Поточний метод. Вправи виконують по оріжці спортивного залу. Нагадати про техніку езпеки Дистанція 4-6 кроків.</p> <p>Звернути увагу на поставу чіткість виконання вправ</p> <p>Темп виконання середній</p> <p>Спина пряма</p> <p>Амплітуда максимальна</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p>

	<p>1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п.</p> <p>7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п.</p> <p>8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п.</p> <p>Вправи на відновлення дихання</p> <p>- Ось ми добре розім'ялись і наступна наша пінка – станція «Силачі». На цій станції ми будемо виконувати силові вправи.</p>	4-6 р.	<p>Ноги від підлоги не дригати Темп повільний Амплітуда рухів максимальна Ходьба у повільному темпі</p>
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>22-24 хв.</b>	
	<p><b>1. Вправи для формування правильної постави:</b></p> <p><b>2. Перелізання через перешкоду висотою 100 см</b></p> <p><b>3. Зіскок з гімнастичної лави.</b></p> <p><b>4. Рухлива гра «Стрибки по купинах».</b> На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох кроках.</p>	<p>7 хв.</p> <p>7 хв.</p> <p>4 хв</p> <p>6 хв.</p>	<p>Фронтальний метод організації діяльності учнів. Вправа на 2 підходи по 5 разів.</p> <p>Вправу виконують в упорі стоячи на колінах біля похилої гімнастичної лави</p> <p>Ігровий метод організації діяльності учнів Варіанти виконання: - вправу учні виконують потоком - учнів об'єднати в команди і провести гру у вигляді естафети. Особливу увагу слід звернути на узгодженість роботи рук і ніг та м'яке приземлення.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>3 хв.</b>	
	<p>1. Шиккування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку.</p>	<p>30с 1 хв. 2хв</p>	<p>У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню</p>

<p>- Наша подорож завершена. Давайте обговоримо, по яким спортивним станціям проходив наш маршрут.</p> <p>- Яка станція найбільше сподобалась? Чому?</p> <p>4.Перехід дітей із зали до класу.</p>		<p>формацію.</p> <p>Оцінити роботу учнів збалансовано.</p>
---	--	--

**Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Підтягування у висі та у висі лежачи( хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.**

**Завдання:**

1. Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави.
2. Вдосконалювати техніку виконання підтягування у висі та у висі лежачи ( хлопці).
3. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.
4. Виховувати дисциплінованість та навички самоконтролю; любов до фізичної культури; розвивати спритність, рухливість.

**Інвентар уроку:** м'ячі, гімнастична перекладина.

**Вид уроку:** комбінований урок.

**Місце проведення:** спортивна зала.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина</b>	<b>15 хв.</b>	
	<p>1. Шикування в одну шеренгу.</p> <p>2. Повідомлення завдань уроку.</p> <p>3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!».</p> <p>4.Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи.</p> <p><b>5.Спеціальні бігові вправи:</b> - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у позу з торканням руками стоп; - біг «змійкою»;</p> <p><b>6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</b></p> <p>1. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п.</p> <p>2. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв</p> <p>6 хв</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p>Визначити відсутніх на уроці</p> <p>У колоні по одному</p> <p>Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та швидкість виконання вправ</p> <p>У колону по одному, настанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою.</p>

	<p>3. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п.</p> <p>4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п.</p> <p>5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п.</p> <p>6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п.</p> <p>7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п.</p> <p>8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п.</p> <p><b>7. Танцювальні вправи</b> <b>18. Вправи на відновлення дихання</b></p>	<p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>1 хв 1 хв</p>	<p>Поточний метод. Вправи виконують по черзі в спортзалі. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків.</p> <p>Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ</p> <p>Темп виконання середній</p> <p>Спина пряма</p> <p>Амплітуда максимальна</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p> <p>Ноги від підлоги не відштовхувати</p>
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>24 хв</b>	
	<p><b>1. Підтягування у висі та у висі лежачи (на турнірі).</b></p> <p><b>2. Гра «Срибки по купинах»</b> На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно стрибнути з «купини» на «купину» на двох кроках.</p>	<p>12 хв</p> <p>12 хв</p>	<p>Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3-4 учнів (для кращого результату всієї групи)</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>3 хв</b>	
	<p>1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.</p>	<p>30с 1 хв. 1хв</p>	<p>У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню формування.</p>

			Оцінити роботу учнів взаємно.
--	--	--	----------------------------------

**Тема 6: Дихальні вправи. Вправи для розвитку координації. Танцювальна аеробіка.  
Рухлива гра.**

**Завдання:**

1. Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави; вправи для дихання.
2. Розучити вправи для розвитку координації.
3. Ознайомити з вправами танцювальної аеробіки.
4. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.
5. Виховувати дисциплінованість та любов до фізичної культури.

**Інвентар уроку:** волейбольний м'яч, програвач.

**Вид уроку:** комбінований урок.

**Місце проведення:** спортивна зала.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні Вказівки
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>15 хв</b>	
	<b>1. Шикування в одну шеренгу.</b> <b>2. Повідомлення завдань уроку.</b> 3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». <b>4.Ходьба:</b> - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. <b>5.Спеціальні бігові вправи:</b> - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з переміщенням руками стоп; - біг «змійкою»;  <b>6. Загальнорозвивальні вправи .</b> <b>7. Вправи для розвитку координації.</b> <b>8. Вправи для дихання.</b>	1 хв 1 хв 1 хв  1 хв  2 хв  4 хв 4 хв 1 хв	Визначити відсутніх на уроці  У колоні по одному  Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>24 хв</b>	

	<b>1. Танцювальна аеробіка.</b>  <b>2. Гра «Срибки по купинах»</b> На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно ерестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	10 хв  12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>3 хв</b>	
	1. Шиккування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

### Третій клас

**Тема: Удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль. Обведення стійок. Гра у футбол.**

**Завдання:**

**Освітні :**

- Вчити ударам внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль, обведення стійок.
- Ознайомити дітей з правила техніки безпеки гри у футбол.

**Оздоровчі:**

- Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально – технічних вправ та в грі.
- Сприяти пробудженню організму та підвищенню функціональних можливостей під час комплексу ЗРВ;

**Виховні:**

- Виховувати відчуття дисципліни та організованості ;
- Виховувати сміливість, рішучість та взаємодопомогу під рухливих ігор ;
- Виховувати позитивне ставлення до занять фізичної культури;
- Виховувати навички колективних дій, взаємодопомогу, дисциплінованість.

**Інвентар та обладнання: футбольні м'ячі, свисток, фішки (5шт.), стійки (5шт.)**



Хід уроку

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина (5-10 хв)</b>		
<p><b>I. Організація класу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шиккування класу</li> <li>- Клас, шикуйсь, рівняйсь, рунко!</li> <li>• <b>Привітання, повідомлення теми:</b></li> <li>- Добрий день! Сьогодні урок К проведу я, моє ім'я Валентина Іванівна.</li> <li>- На сьогоднішньому уроці ми з вами навчимося ударам внутрішньою та середньою частиною підйому по зрухому м'ячу у вертикальну ціль та введення стійок.</li> <li><b>II. Різновиди ходьби та бігу</b></li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- ходьба на носочках руки вгору</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- ходьба на п'ятках руки за плечі</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- ходьба на зовнішній стороні стопи</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- ходьба на внутрішній стороні стопи</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- ходьба напівприсяд</li> <li>- звичайним кроком.</li> <li>• <b>Різновиди бігу між фішками</b></li> <li>- Клас, в середньому темпі бігом</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- з високим підніманням колін</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- з згинанням ніг назад</li> <li>- звичайним кроком</li> <li>- приставним кроком правим</li> </ul>	<p><b>1хв</b></p> <p><b>30 с</b></p> <p><b>3-4 хв</b></p> <p>8-10 кр</p> <p>5-10 кр</p> <p>10 кр</p> <p>10 кр</p> <p>10 кр</p> <p>10 кр</p> <p>10 кр</p> <p>10 кр</p> <p><b>3 хв</b></p> <p>4-5к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к</p> <p>0.5 к.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слідкувати за дисципліною</li> <li>- слідкувати за поставою</li> <li>- попитати чи є хворі</li> <li>- слідкувати за своєю поставою</li> <li>- подивитись на зовнішній вигляд учнів</li> <li>дивитись чи всі виконують спина рівно</li> <li>дивитись за дистанцією</li> <li>дивитись чи всі виконують спина рівно</li> <li>спина пряма, підборіддя вище</li> <li>спина пряма, не поспішати, ноги прямі</li> </ul>

<p>ОКОМ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком</li> <li>- приставним кроком лівим</li> </ul> <p>ОКОМ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком</li> </ul> <p>• <b>Різновиди загальноозвиваючих вправ на місці</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги нарізно, руки на поясі: колісні оберти головою вправо; колісні оберти головою вліво;</li> <li>- ноги нарізно, руки до плечей: колісні оберти руками вперед; колісні оберти руками назад;</li> <li>- ноги нарізно, пр. рука вгорі, ліва внизу: відводимо руки назад; зміна положення рук і відводимо руки назад;</li> <li>- ноги нарізно, руки вперед в сторони. 1—мах лівою ногою до правої руки; 2—мах правою ногою до лівої руки;</li> <li>- присідаємо руки вперед</li> </ul>		<p>ноги прямі, руки не опускати, ногами намагатися доторкнутися до пальців рук, підборіддя вище.</p>
---	--	--

**Основна частина (20 – 25 хв)**

<p><b>Бесіда. Техніка гри у футбол</b></p> <p>Під технікою футболу звичайно розуміють спосіб виконання рухів. В ході матчу футболістам доводиться зупинити м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах. Під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі. Техніка гри у футболі складається з двох основних розділів: техніка гри в нападі і техніки гри в захисті. Вони включають пересування і пробіжки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення, фінти, вкидання і відбір м'яча, техніку гри воротаря. Технічна майстерність футболіста характеризується кількістю прийомів, скільки він володіє, різноманітністю їх виконання і умінням виконувати ці прийоми при активній протидії.</p>	<p align="center"><b>2хв</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слідкувати за дисципліною учнів</li> <li>- говорити чітко та ясно</li> <li>- якщо діти не слухають то припинити розповідь і об'єктивно обговорити зауваження</li> </ul>
--	----------------------------------	--

<p>своюючи техніку, футболісти спочатку мають виконувати окремі прийоми і їх об'єднання.</p>		
<p><b>Загальні правила гри в футбол</b>  Футбольний матч відбувається між двома командами. Кількість гравців у кожній команді не повинна перевищувати 11 осіб, враховуючи голкіпера. Головний атрибут на полі - м'яч. Згідно правил, футболісти повинні торкатись до м'яча ногами, винятком є тільки аут, при якому м'яч кидають руками. Що стосується воротарів, то їм дозволено ловити м'яч руками, проте час його тримання обмежений 6 секундами. Матч розділено на два тайми "тайми", тривалість кожного з яких 45 хвилин. Проте суддя може додати додатковий час за затримки, які були під час гри. Існує також перерва між першим та другим таймом тривалістю до 15 хвилин.  Підніжка, стрибок в ноги, плювок, тримка суперника або часу, удари або спроби, поштовхи - все це передбачає штрафний удар.</p>	<p><b>2 хв</b></p>	<p>- слідкувати за дисципліною учнів</p> <p>- говорити чітко та ясно</p> <p>- якщо діти не слухають то припинити розповідь і зробити зауваження</p>
<p><b>Техніка удару внутрішньою частиною підйому</b>  <b>Пояснення вчителя</b>  Удар внутрішньою частиною підйому може бути дуже сильним і точним. Використовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом 30-60 градусів відносно м'яча до цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підшви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу  <b>Спроба учнів</b></p>	<p><b>2 хв</b></p> <p><b>4 хв</b></p>	<p>- словесна оцінка учнів</p> <p>- звертати увагу на помилки під час виконання</p> <p>- якщо діти масово виконують неправильно</p> <p>- зупинити виконання і розпідати ще раз</p>
<p><b>Техніка удару середньою частиною підйому.</b>  Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з</p>	<p><b>2 хв</b></p>	<p>- словесна оцінка учнів</p>

<p>м'ячем і ціллю. Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий вгору. Умовна вісь, яка ніби з'єднує ступню і колінний суглоб, у бік опорної ноги. У момент удару відтягнутий вгору.</p> <p><b>Спроба учнів</b></p>	<p><b>4 хв</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- звертати увагу на помилки під час виконання</li> <li>- якщо діти масово виконують неправильно</li> <li>- зупиняти виконання і розпвідати ще раз</li> </ul>
<p>- На футбольному полі через кожні 3 метри стоїть 5 стійок. Вашим завданням буде обвести всі стійки.</p> <p><b>Спроба учнів</b></p>	<p><b>4 хв</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесна оцінка учнів</li> <li>- звертати увагу на помилки під час виконання</li> <li>- якщо діти масово виконують неправильно</li> <li>- зупиняти виконання і продемонструвати ще раз</li> </ul>
<p><b>Рухлива гра «Воротар»</b>  -Перешиккування учнів у 2 колони.  Пас шикуйсь на перший-другий номер! Врахуйсь! Перші номери це буде команда «Козаки», а другі «Патріоти». Кожна команда виберіть по одному гравцю, який буде воротарем, він буде захищати ворота своєї команди. А всі інші учасники по черзі будуть відбивати м'яча у ворота суперників. Кожна команда у якої буде більше забитих голів у ворота суперника. Розуміли?</p>	<p><b>5 хв</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слідкувати за правильністю виконання гри</li> </ul>
<p><b>Гра «М'яч у коло»</b>  - Перешиккування із колон у три колони. 6 учнів стоять у колі, а один у центрі, за моїм сигналом, учень який стоїть у центрі, дає пас кожному гравцеві по черзі, які відбивають м'яч в центровому. Гра закінчується тоді, коли центровий дасть пас кожному гравцеві та візьме м'яч у руки.</p>	<p><b>2 хв</b></p>	

<b>Заключна частина (3-4 хв.)</b>		
<p><b>1. Підведення підсумків уроку .</b>  <b>Шикуння в шеренгу</b>            «Клас, шикуйсь!»            «-рівняйсь!»            «-струнко!»            «-вільно!»            - пригадати , що розглянули на уроці;            - вказати на помилки ;            - похвалити активних ;</p>	<p><b>1 хв</b></p>	
<p><b>2. Повідомлення домашнього завдання .</b>            Вдосконалювати свої уміння і навички. Повторити ті вправи, які ми виконували на уроці.</p>	<p><b>1 хв</b></p>	
<p><b>3. Організаційний вихід із спортзалу.</b>            -Клас , - праворуч !            На вихід кроком Руш !</p>	<p><b>1 хв</b></p>	

### 3-ій клас

**Тема 1:** Комплекс вправ ранкової гімнастики без предмета. Стрибки зі скакалкою.

**Мета уроку:** Розвивати в учнів швидкість, спритність та увагу, прагнення до здорового способу життя; Виховувати культуру поведінки, дисциплінованість; Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

**Тип уроку:** комбінований.

**Методи проведення:** фронтальний, ігровий.

**Спортивний інвентар та обладнання:** свисток, скакалка, мати, крейда, палка.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, або спортивна зала.

	<p>Б) Вп руки в сторони Колові рухи руками вперед, назад</p> <p>В) Вп права рука вгорі, ліва внизу; 1-2 переміна положень рук</p> <p>Г) Вп руки вперед. Схрещення рук</p> <p>Д) Вп ноги нарізно, руки на поясі 1- нахил вліво, 2 – в.п., 3- нахил вправо, 4 – в.п.</p> <p>Е) основна стійка: 1 – нахил вперед, руками доторкнутися до землі, 2 – в.п.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Руки прямі</p> <p>Руки прямі</p> <p>Руки прямі</p> <p>Ноги і тулуб прямі</p> <p>Руки опущені, ноги прямі</p>
<b>2.Стрибки зі скакалкою</b>		<i>3 хв.</i>	<i>Чіткість виконання</i>
<b>3. Елементи акробатики</b>	<p>Стойка на руках «Мостик» "Міст" із положення стоячи виконується із стійки ноги нарізно, руки вгору. Нахилуючись назад, треба сильно подати таз вперед. Слідкувати за тим, щоб учні відводили голову назад до відказу.</p>	<i>10 хв</i>	Інструктаж
<b>4.Рухлива гра «Команда швидконогих»</b>	<p><b>«Команда швидконогих»</b> Гравці діляться на 2-3 команди навколо майданчика так, щоб у кожній (можна сісти на лави). На майданчику загальна стартова лінія, на яку по кожній команді. За 12-16 кроків в в ньому вміщується дерев'яна палиця. За сигналом вихователя гравці палички стукають ними 3 рази по палички у кола і повертаються на першим, приносить своїй команді т.д. Після перших гравців встають команда, що набрала меншу кількість Варіант: гравці біжать до кі лінії, а оббігаючи розставлені на тощо.</p>	<i>5 хв</i>	<i>Дотримуватись правил</i>
<b>III. Заключна частина</b>		<b>5 хв</b>	
<b>1.Організовуючі вправи</b>	<p>1) шиккування класу</p> <p>2) ходьба</p>	<p><i>15-20 м</i></p>	<p>В одну шеренгу</p> <p>В повільному темпі</p>

2. Завершення уроку	3) вправи, які приводять організм в стан відносного спокою: вправа «Спляче кошення»	1,5-2 хв
	4) підсумок уроку	1 хв

**Тема 2.** Правила безпечної поведінки під час виконання стрибкових вправ. «Машина часу. Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Стрибки у висоту. Метання. Удари по м'ячу. Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами безпеки під час виконання стрибкових вправ.
2. Ознайомити учнів із Олімпійськими іграми стародавньої Греції.
3. Навчатися стрибкам у висоту способом "переступання".
4. Навчати метанню м'ячика в ціль з місця способом "з-за спини через плече".
5. Навчати ударам по м'ячу ногою з розбігу на точність.
6. Сприяти розвитку швидкості засобом рухливих ігор.

**Інвентар та обладнання** – наочність, засоби ІКТ, м'ячики для метання, футбольні м'ячі, обладнання для стрибків у висоту, фішки, свисток, секундомір.

**Тип уроку** – навчальний.

**Місце проведення** – спортивний зал.

<i>Зміст уроку</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно – методичні вказівки</i>
<b>Підготовча частина – 12 хв</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Шиккування в одну шеренгу. Шиккування за зростом. Рівняння по носках щодо лінії на підлозі. Привітання, повідомлення завдань уроку</li> <li>✓ Ознайомити учнів з правилами безпеки під час виконання стрибкових вправ</li> <li>➤ Виконуючи стрибки і зіскоки зі снарядів, приземлятися м'яко на носочки обох ніг, пружно висідаючи.</li> <li>➤ Виходити зі стрибкової ями тільки вперед.</li> <li>➤ Спостерігаючи за стрибками учнів, стояти з боку розбігу, а не біля місця приземлення.</li> <li>➤ Дотримуватись черги при виконанні стрибків.</li> <li>• <b>Ознайомити учнів із Олімпійськими іграми стародавньої Греції.</b></li> </ul>	<p><b>1 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p><b>4 хв</b></p>	<p>В шеренгу. Високі хлопчики стають першими, а далі — нижчі за зростом.</p> <p>За ними так само виконуються дівчатка</p> <p>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів</p> <p>Фронтально.</p> <p>Використовувати наочність та засоби ІКТ.</p>
"Вітаю . Сьогодні ми вирушимо в подорож машиною часу, завдяки якій ми перенесемося у часи стародавньої Греції. Зародження		

<p>Олімпійських ігор пов'язують із ім'ям легендарного грецького героя Геракла. Усі змагання та конкурси відбувалися у давньогрецькому поселенні Олімпія. Гереможців у спортивних змаганнях називали «олімпіоніки». Олімпійські ігри були присвячені свесу Олімпійському. Програма ігор передбачала парад масників, спортивні змагання в бігу, стрибках у довжину, метанні списа й диска, боротьбу, перегони олісниць. Славнозвісні Олімпійські ігри на честь свеса Олімпійського зародилися ще в Стародавній греції та проводилися з 776 року до н. е. кожні 4 роки у місті Олімпія.</p> <p>Спортивні змагання мали настільки грандіозний масштаб та велике значення для тогочасного суспільства, що на час Олімпійських ігор припинялися війни і відновлювалося священне перемир'я.</p> <p>Звідусіль до Олімпії прямували люди: хто діставався швидко, хто — верхи, а дехто навіть плыв кораблем, аби поглянути на величких грецьких атлетів. Після урочистої церемонії нагородження (вручення вінка зі священної маслини та пальмової гілки) олімпіонік жив дуже заможнo. На його честь влаштовували свята, співали гімни, виготовляли статуї."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Загальнорозвивальні вправи з футбольним м'ячем</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В.п.- ноги разом м'яч тримати за спиною в опущених руках. Прогинаючись відвести руки з м'ячем і ліву ногу назад 8-9 разів</li> <li>➤ В.п. – ноги на ширині плечей м'яч над головою у прямих руках . 1- згинаючи ліву ногу нахилитися у праву сторону; 2-в.п 3-4- те саме але згинаючи праву ногу і нахилиючись вліво. 9-10 разів</li> <li>➤ 3. В. п. - ноги разом, м'яч перед собою в опущених руках. 1 - з випадом лівою ногою вперед підняти м'яч над головою, прогнутися; 2 - повернутися в и. п.; те ж з правої ноги. 9-10 разів</li> <li>➤ 4. В. п. - ноги на ширині плечей, м'яч перед собою в опущених руках. 1 - підняти м'яч над головою; 2 – нахилитися вперед, згинаючи руки, опустити м'яч за голову; 3 - випрямитися, підняти м'яч над головою; 4 - повернутися в и. п. Темп середній. 8-9 разів</li> <li>➤ 5. В. п. - ноги разом, м'яч над головою в опущених руках. 1 - підняти ліву ногу і опустити руки з м'ячем вперед, ногою торкнутися м'яча; 2 - повернутися в и. п.; 3-4 - те ж правою ногою. Темп середній.. 7-8 разів</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>6 хв</b></p> <p>6-7 разів</p> <p>8-9 разів</p> <p>9-10 разів</p> <p>9-10 разів</p> <p>8-9 разів</p> <p>7-8 разів</p>	<p>Фронтально. Використовувати наочність та засоби ІКТ.</p> <p>Фронтальний метод організації діяльності учнів. Виконувати за командами. Виправляти помилки.</p>
--	--	---



<p>➤ В. п. - сісти на підлогу, ноги зігнути в колінах, м'яч тримати над головою в прямих руках. 1 - розгинаючи і розводячи ноги нарізно, нахилитися вперед; 2 - повернутися в и. п. Темп! середній.</p> <p>➤ 7. В. п. - лежачи на спині, затиснути м'яч між ступнями. 1-2 - підняти прямі ноги вгору; 3-4 - повернутися в и. п.</p> <p>➤ 8. В. п. - ноги на ширині плечей, м'яч за спиною в опущених руках. 1 - згинаючи коліна і нахилившись назад, прогнутися, торкнутися м'ячем своєї п'яти; 2 - повернутися в и. п.; 3-4 - те ж, торкаючись м'ячем п'яти правої ноги.</p> <p>➤ В. п. - ноги разом, руки назад, м'яч перед карпетками ніг. Напівприсідаючи і змахуючи руками вперед-вгору, перестрибнути через м'яч, зробивши в повітрі поворот кругом. І повороти робити по черзі через ліве і через праве плече.</p> <p>➤ Виконати 15 стрибків.</p>	<p>7-8 разів</p> <p>8-9 разів</p> <p>9-10 разів</p>	
<b>Основана частина – 28 хв</b>		
<p>• <b>Стрибки у висоту через планку висотою 80 см. Способом "переступання"</b></p> <p>➤ <b>Показ, роз'яснення, демонстрація.</b></p> <p>Стрибок у висоту способом «переступання» – це найпростіший і найменш раціональний спосіб стрибка. Стрибок у висоту способом "переступання" стрибун товхається дальною від планки ногою і переходить ногами почергово – спочатку маховою, потім відштовховою. Розбіг виконується під кутом 30-45° до планки.</p> <p>➤ <b>Виконання стрибків</b></p> <p><a href="https://youtu.be/XRyAaDspCrY?si=ENRrWiT9JABVTZX">https://youtu.be/XRyAaDspCrY?si=ENRrWiT9JABVTZX</a></p> <p>- Стрибки у висоту з розбігу характеризується короткочасними м'язовими зусиллями вибухового характеру. Стрибки у висоту складаються з чотирьох частин: розбігу, відштовхування, переходу через планку і приземлення.</p> <p>- Розбіг при стрибку у висоту способом «переступання» складає 5-9 бігових кроків і виконується по прямій лінії під кутом до планки з боку махової ноги. Відштовхування виконується дальною від планки ногою на відстані 60-85 см. від планки. Махова нога, дещо зігнута в колінному суглобі, вноситься вперед паралельно планці.</p> <p>- Над планкою махова нога розгинається, а відштовхова вільно опускається вниз, тулуб тримається вертикально відносно планки.</p>	<p>8 хв</p> <p>2 хв</p> <p>6 хв</p>	<p>Фронтально. Використовувати наочність та засоби ІКТ.</p> <p>Почергово. Перебувати в зоні страхування.</p> <p>Фронтально. Використовувати наочність та засоби ІКТ.</p>

<p>- Поштовхова нога, зігнута в колінному згині, піднімається до планки, махова опускається за планку з поворотом ступі усередину, тулуб повертається до планки.</p> <p>- Приземлення здійснюється на махову ногу, ноги рухаються різнойменно, а при віддалені від планки піднімаються вгору.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Метання м'ячика в ціль з місця способом "з-за спини через плече".</b></li> <li>• <b>Показ, роз'яснення, демонстрація.</b> <a href="https://youtu.be/7YISbunEPEA?si=ZjsN9nvE6DYU2oR">https://youtu.be/7YISbunEPEA?si=ZjsN9nvE6DYU2oR</a></li> </ul> <p>М'яч утримується вказівним та середнім пальцями, ноги розміщені позаду м'яча, а великий та підмізничний пальці тримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Метання м'ячика в ціль з місця способом "з-за спини через плече".</b></li> <li>• <b>Удари по м'ячу ногою на точність.</b></li> <li>✓ <b>Показ, роз'яснення, демонстрація.</b> <a href="https://youtu.be/CD8yip8vuSY?si=Jn8B3TFLhDgyxJF">https://youtu.be/CD8yip8vuSY?si=Jn8B3TFLhDgyxJF</a></li> <li>• <b>Удари по м'ячу ногою на точність.</b></li> </ul>	<p><b>10 хв</b></p> <p><b>2 хв</b></p> <p><b>8 хв</b></p> <p><b>10 хв</b></p> <p><b>2 хв</b></p> <p><b>8 хв</b></p>	<p>Відстань до цілі 8-10 м. Змагально-ігровий метод. Поділити клас на команди. У кожного учня три спроби. Зараховується влучання. Перемагає команда яка більше разів влучила у ціль.</p> <p>Фронтально. Використовувати наочність та засоби ІКТ.</p> <p>Відстань до цілі 8-10 м. Змагально-ігровий метод. Поділити клас на команди. У кожного учня три спроби. Зараховується влучання. Перемагає команда яка більше разів влучила у ціль.</p>
<p><b>Заключна частина – 5 хв</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Рухлива гра «Швидше біжи! Стоп!»</b></li> <li>• Підведення підсумків уроку.</li> </ul>	<p><b>4 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p>	<p>Учні утворюють коло, посередині – учитель із м'ячем. Підкидаючи м'яч вгору, вчитель називає чиєсь ім'я. Усі розбігаються навсідч, а той, кого назвали, жить до м'яча, ловить його і кричить: «Стоп!». Усі зупиняються на місці, а той, який влучив м'ячем намагається в нього поцілити. Якщо йому це вдається, тоді той стає «ловцем».</p> <p>В шеренгу.</p>

**Тема 3:** Організаційні справи. Вправи для м'язів шиї. Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг з почерговою ходьбою, біг по пересіченій місцевості. Рухлива гра.

**Завдання:**

1. Повторити різновиди ходьби, бігу ; загальнорозвивальні вправи в русі; вправи для м'язів шиї.
2. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.
3. Виховувати дисциплінованість та навички самоконтролю; любов до фізичної культури; розвивати спритність, рухливість.

**Інвентар уроку:** волейбольний м'яч

**Вид уроку:** комбінований.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>15 хв</b>	
	<b>1. Шикування в одну шеренгу.</b> <b>2. Повідомлення завдань уроку.</b> 3. Стрйові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», На місці кроком руш!», «Клас, стій!». <b>4.Ходьба: - звичайна;</b> - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. <b>5.Спеціальні бігові вправи:</b> - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у орони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»;  <b>6. Загальнорозвивальні вправи .</b>  <b>7. Вправи для розвитку витривалості</b>  <b>8. Вправи для м'язів шиї .</b>	1 хв 1 хв 1 хв  1 хв  2 хв  4 хв 4 хв 1 хв	Визначити відсутніх на році  У колоні по одному    Фронтальний метод організації діяльності учнів. Вернути увагу на поставу та ткість виконання вправ
<b>II.</b>	<b>Основна частина 24 хв</b>		
	<b>1. Рівномірний біг з почерговою ходьбою,            г по пересіченій місцевості.</b>  <b>2. Гра «Карасі та щуки». Гра «Мисливці та            ачки»</b>	10 хв  12 хв	Показ і пояснення ителя. Виконуються групами по – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>3 хв</b>	
	1. Шикування в шеренгу. 2.Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4.Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню формацію. Оцінити роботу учнів

			рбально.
--	--	--	----------

**Тема 4:** Організаційні вправи. Вправи для м'язів шиї. Загальнорозвивальні вправи лазання. Вправи для розвитку витривалості. Танцювальні вправи.

**Завдання уроку:**

1. Удосконалення техніки лазіння по похилій лаві та драбині.
2. Розвивати швидкість та спритність у грі
3. Навчати танцювальних вправ
4. Виховувати: дисциплінованість, товариськість, уявлення.

**Тип уроку:** удосконалення набутих навичок.

**Обладнання та інвентар:** гімнастичні лави; набивні м'ячі; міні перекладини; гімнастичні мати; програвач, свисток, дитячі іграшки.

**Місце проведення:** спортивний зал

План уроку	Зміст і хід уроку	Дозування	Методичні вказівки
<p><b>I. Підготовча частина уроку.</b></p> <p>Шикування</p>	<p>Шикую дітей в колону по одному і в рядом веду у спортивну кімнату. Під час переходу вимагаю дотримання дисципліни.</p>	15х	<p>- Клас в колону по 1-му шикуйсь!</p> <p>- В спортивну кімнату кроком кроку!</p> <p>Направляючий на місці!</p> <p>- Клас стій!</p> <p>- Налі-во!</p> <p>- Черговому здати рапорт!</p> <p>- Клас-вільно!</p>
<p>Привітання</p> <p>повідомлення завдання уроку</p>	<p>- Діти, добрий день!</p> <p>- Сьогодні в нас буде незвичайний і дуже цікавий урок, адже ми вирушаємо в подорож! І ця подорож спрямована до «Лісової школи». Скажіть, будь ласка, що живе в лісі? (звірята)</p> <p>- Що звірята роблять в лісі вони можуть робити? (лазити по деревах, грибати)</p> <p>- але це вже великі звірі можуть робити, а маленькі лише вчаться</p> <p>- Тож сьогодні разом із звірятами ми також будемо удосконалювати техніку лазіння по гімнастичній лаві та драбині, розвивати швидкість у естафеті та граємо у ігри.</p> <p>- А директором цієї школи є мудра лисиця, вона буде спостерігати за вами, а в кінці уроку скаже, хто самий сильний і</p>	2хв.	

	спритний. Тож заплющьте очі і уявіть собі що ми йдемо ліською стежкою!		
Ходьба на місці	- І от зараз ми з вами будемо йти на місці в ногу з оплеском в долоні на захунок 3	1 хв	Добиватися щоб оплеск діти робили разом. Ногами сильно не тупили по підлозі.
Повороти на місці	- А щоб в лісі не заблукати ми зараз задаємо де права сторона а Де ліва. І виконаємо повороти (за моїми командами діти виконують повороти)	2 хв	Повороти виконувати способом переступання. Слідкую щоб діти не розмахували руками.
Різновиди ходьби та бігу	а) ходьба на носках - Діти, давайте подивимось, чи все у нашому лісі в порядку, витягнемось і подивимось навколо. Спину рівно ми тримаєм І в дорогу вирушаєм. Ми маленькі, мов мурашки Ми, мов справжні чебурашки. б) Ходьба на п'ятах в) Ходьба на зовнішній стороні стопи Ми йдемо, мов медвежа та, пурненькі, волохаті, Спинки всі рівненькі в нас, Хоча ніжки косолапі г) Біг змієюю	1 хв	- тримати спинку рівно, не нахилитися  - вперед не нахилитися, тримати санку. Біг виконувати на носках, 2-3 роки вдих, на наступний - видих! Підтримувати рівняння в колоні, підняти через ніс
Вправи в руці	I Вправа 1-руки в сторони вгору 2-опустити II Вправа В.п. руки в сторони 1 - руки до плечей 2 - В.п. III Вправа В.п. руки до плечей 1,2,3,4-кругові оберти вперед 5,6,7,8- кругові оберти назад	1 хв	- Виконувати чітко всі рухи, праву виконувати на кожний крок. - Руками не плескати при піднянні
Комплекс РВ	- Щоб у лісі різні перешкоди легко обходити, нам силу і спритність треба мати. - Тож будьте уважні і вправи за мною починайте.		
	1 Впр. В.п.-о.с. 1 - руки вперед 2 - руки вгору 3 - руки в сторони 4 - В.п.		- Руками не хлопати, а вільно плескати в ліктях не згинати - слідкувати за осанкою - Ноги від підлоги не відривати, ніжки відвести якомога далі, назад, голову не нахилити вперед. - Нахили робити в боковій

	<p>2 Впр. В.п.-о.с. 1 - руки до плечей 2 - руки вгору 3 - руки до плечей 4 - В.п.</p> <p>3 Впр. В.п. - ноги на ширині плечей, руки за голову 1 - поворот ліворуч 2 - В.п. 3 - поворот праворуч 4 - В.п.</p> <p>4 Впр. В.п. - ноги нарузно, руки на пояс 1 - нахил тулуба ліворуч 2 - В.п. 3 - нахил тулуба праворуч 4 - В.п.</p> <p>5 Впр. В.п. -руки на пояс 1 - крок лівою ногою ліворуч 2 - нахил тулуба вперед 3 - випрямились 4- В.п. 5-8 теж саме праворуч</p> <p>6 Впр. В.п. -руки в сторони 1 - зігнути ліву ногу в коліні, витиснути до грудей 2- В.п. 3- зігнути праву ногу в коліні, витиснути до грудей 4- В.п.</p> <p>7 Впр. В.п. -руки на поясі 1- крок лівою ногою ліворуч 2- нахил тулуба назад 3 -випрямились 4- В.п. 5-8 теж саме праворуч</p> <p>8 Впр. В.п.-о.с. 1 -2-руки вгору, в сторони 3-4-присісти</p>	<p>пощині, голову і тулуб не нахиляти вперед. Дотримуватися правильного вихання, ноги в колінах не згинати, тулуб не нахиляти вперед Тулуб не нахиляти вперед, опорну ногу не згинати в коліні, руки не пускати При нахилі тулуба назад відвести голову назад і якомога дужче прогнутися. Тримати спину рівно, коліна розводити в сторони. Дотримуватися ходьби в ногу.</p>
--	--	---

	<p>9 Впр. Ходьба на місці з високим дніманням колін.</p>		
<p><b>II. Основна частина уроку</b></p>	<p>- Діти, от і прийшли ми до нашої «Лісової школи». І зараз ми почнемо навчатись із звірятами. - А мудра сова слідкуватиме за вашим виконанням і визначати найстаранніших діти, яких потім забере до себе в «Лісову школу»</p> <p><b>1. Підтягування на гімнастичній лаві в положенні лежачи на животі.</b> Потрібно лягти на лавку (руки прями). Піднімаючи руки в ліктювих суглобах підтягніть тіло до місця захвату руками, потім знову випряміть руки і далі повторити те саме.</p> <p><b>2. Лазіння по гімнастичній лаві двоіменним способом в положенні лежачи на колінах.</b> Прийняти вихідне положення-лицем до гімнастичної стінки, правою і лівою ногою взятися за перекладину, яка знаходиться трохи вище голови; -праву ногу підняти злегка вгору і поставити на нижню перекладину, потім поставити до неї ліву.</p> <p><b>3. Ходьба по драбині та лазіння по драбині.</b> Підійдіть до драбини, зробіть переступ правої ноги і захват лівої руки здійснюється з руками лівої ноги і правої ноги.</p> <p><b>4. Стрибки через набивні м'ячі на обох ногах.</b></p> <p><b>5. Ходьба на колінах, руки за спиною.</b></p>	<p>15х</p>	<p>Вправи виконуються під музику сових звуків.</p> <p>Звертаємо увагу на правильне захоплення руками за кінець лавки великий палець зверху, усі останні - знизу)</p> <p>Слід слідкувати щоб діти через лавку не напружувались, не потрібно робити різкі і широкі рухи руками при перехваті перекладин, не нахилити і наближувати тулуб до стінки, несогласовані рухи руками і ногами.</p> <p>Слідкую за правильним виконанням, попереджую про травматизм</p> <p>Стрибки виконувати легко, на середній частині стопи, з м'яким приземленням на обидві ноги.</p> <p>Слідкувати за поставою, тулуб не нахилити. Лікті відвести якомога далі назад.</p> <p>Не торкатися перекладини спиною.</p>

	<p><b>6. Підлізання під міні ерекладиною.</b></p>		
<p>Гра «Рукавичка»</p>	<p>-Діти, хто такий лісовик? - це людина яка слідкує за порядком лісі. І от коли лісник загубив рукавичку і просить допомогти йому. - Хто може сказати в якій казці ми зустрічалися з рукавичкою. - Хто нагадає зміст казки? - Зараз ми з вами пограємо в гру яка називається «Рукавичка» - Он за нашою рукавичкою лежать рашки.</p> <p>-Ділимося на дві команди. Перші рашки біжать до рукавички, беруть одну рашку і повертаються. - Торкаються рукавця а самі стають в кінець команди.</p>		<p>План проведення гри 1.Оголошую назву гри Перешиковую у В.п. до гри Пояснюю хід и правила гри Проводжу пробний варіант гри Виправляю помилки</p> <p>6. Проводжу заліковий варіант гри</p>
<p><b>III.Заклучна частина</b></p>	<p>-Шикую в одну шеренгу. Діти, лісові ірята і мудра сова вами дуже задоволені. І вони прошують вас до себе в гості. Але зараз нам вже час повертатися. Тож вирушаємо все дружно назад повертаю клас</p>	<p>5хв</p>	



	направо) - Вправа на відновлення дихання 1 -2-крок-руки в сторону вгору 3-4-руки через сторони вниз (зупиняю клас і повертаю наліво) Оголошую домашнє завдання і проводжу організований вихід з айданчика		
--	--	--	--

### Четвертий клас

#### Тема 1: Гімнастика

**Тип уроку:** комбінований

**Мета уроку :** Формувати вміння виконувати вправи з гімнастичною палицею, удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ, вправ на гімнастичній лаві. Розвивати рухові навички та уміння. Збагачувати словниковий запас, коригувати вимову. Виховувати у учнів зацікавленість до занять гімнастичними вправами, дисциплінованість, старанність.

**Спортивний інвентар та обладнання :** гімнастична лава, спортивні мати, «фішки», гімнастичні палиці, гімнастична стінка, обруч.

**Технічні засоби навчання :** мультимедійна система, магнітофон, ноутбук.

**Місце проведення:** спортивний зал

<i>№ п/п</i>	<i>Зміст уроку</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно методичні вказівки</i>
------------------	--------------------	------------------	---

<b><u>I. Підготовча частина (10хв)</u></b>			
1.	Шиккування. Рапорт. Привітання.	30с	В одну шеренгу. перевірити шиккування
2.	Повідомлення завдань уроку, структаж з т/безпеки.	30с	Учні виконують вимоги чителя щодо виконання прав.
3.	Ходьба та її різновиди під музику. - на носках, руки на поясі - на п'ятках, руки за головою - на внутрішньому боці стопи руки на поясі - на зовнішньому боці стопи	2хв	Для профілактики поскостопості. У колону по одному.
4.	Біг у повільному темпі в різних позиціях під музику.	1 хв	У колону по одному, стежити за роботою рук та тервалом бігу.  Робити повних вдих та видих.
5.	Ходьба з виконанням вправ на дновлення дихання 1-2 руки вгору, вдих 3- 4 руки вниз, видих	30 с	Повороти ліворуч в русі
6.	Перешиковування учнів з колони по одному в колону, по два в русі.	15	Звернути увагу на правильне виконання прав. Стежити за амплітудою рухів.
7.	Вправи з гімнастичною палицею. Учні опіюють виконання вправ, дивлячись на прави відображені на мультимедійній дошці.	4 хв	Звертати увагу на якість виконання
8.	Перешиковування з колони по два в олону по одному в русі.	15	Таз підняти від під-логи схомага вище. Руки поставити долонями під пину, лікті зведені нижче один до одного, ноги вертикально, тіло прогнуте, опирається на чолову.
<b><u>II. Основна частина (25хв)</u></b>			
1.	Сійка на лопатках. Із упору присівши перекат назад у сійку на лопатках – перекат уперед, упор присівши.	5	Показати відео перекиду вперед на

<p>2.</p> <p>Перекид уперед.</p> <p>1. Ознайомити учнів з технікою виконання перекиду уперед.</p> <p>2. Виконання перекиду уперед з допомогою.</p> <p>3. Виконання перекиду уперед.</p>		8 хв	<p>ультимед. дощці.</p> <p>Звернути увагу на техніку виконання.</p>
<p>3.</p> <p>Комплекс вправ на гімнастичній лаві</p> <p>1. Підтягування на гімнастичній лаві лежачи на животі одночасно працюючи руками.</p> <p>2. Підтягування на гімнастичній лаві позмінно працюючи руками</p> <p>3. Ходьба на носках, руки в сторони по гімнастичній лаві з високим дніманням стегна.</p>		5 хв	<p>Звернути увагу на роботу рук та дихання. ноги в колінах не згинати.</p> <p>Стежимо за правильною поставою і виконанням вправ.</p>
<p>4.</p> <p>Смуга перешкод.</p> <p>1. Долання смуги перешкод з використанням спортивного інвентаря та гімнастичних снарядів.</p> <p>а) біг на «купинках»</p> <p>б) лазіння і перелазіння по гімнастичній стінці.</p> <p>в) лазіння по гімнастичній лаві</p> <p>г) стрибок через обруч</p> <p>д) перекид вперед</p> <p>е) біг між «фішками»</p> <p><b><u>III Заключна частина (5хв)</u></b></p> <p>Шиккування в колону по одному</p> <p>Повільний біг. Вправи на відновлення.</p>		7хв	<p>Звертати увагу на техніку виконання вправ на кожному етапі</p>
<p>1.</p> <p>Вправи під музику. Релаксація.</p> <p>- повільний та глибокий вдих</p>			<p>Виконувати на місці.</p>
<p>2.</p> <p>Через ніс</p> <p>- повільно видихаючи повітря із</p>			
<p>3.</p> <p>Через рот і ніс, рахуємо до п'яти</p> <p>- робимо два вдихи та видихи в своєму звичайному ритмі</p>			

**Тема 2:** Правила техніки безпеки під час занять з м'ячем. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

Вправи для опанування навичок володіння з м'ячем (вправи з великим м'ячем). Рухлива гра.

**Мета уроку:**

Освітні: Ознайомлення із правилами техніки безпеки під час занять з м'ячем; формувати навички володіння у вправах з м'ячем; сприяти зміцненню здоров'я учнів.

Розвивальні: Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, координації рухів; формувати

правильну поставу; впровадження системних дихальних вправ під час виконання учнями навчальних завдань.

**Виховні:** Виховувати волеволі якості: бажання бути уважними, чітко виконувати кожну вправу та любов до занять фізичною культурою та спортом.

**Спортивний інвентар:** свисток

**Місце проведення:** спортивна зала школи.

**Тип уроку:** урок формування нових умінь та навичок.

№	Зміст навчального матеріалу	Дозуванн	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина –до 10 хвилин</b>			
1	<p>Організаційний момент: Вхід у спортивну залу під музичний супровід. Шиккування класу навколо банкового кола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привітання : Ось дзвінок нам дав сигнал, Працювати час настав. Тож і ми часу не гаймо, Урок скоріше починаймо!</li> <li>• Шиккування у шеренгу : Клас, одну шеренгу ‘ставай!’, Порівняйся!’, ‘Струнко!’, ‘Вільно!’»</li> <li>• Загадка: Круглий, гарний і високо літає Йому діти дуже раді, бо ним кожен грає.(М’яч)</li> </ul>	1хв	<p>Привітання з учнями.</p> <p>Звернути увагу на спортивну форму учнів та перевірити охайність їхньої форми</p> <p>Чіткі команди.</p> <p>Загадка про м’яч.</p>
2	Повідомлення теми .	1хв	Ознайомити учнів зі змістом уроку.
3	Ознайомити учнів із правилами техніки безпеки з м’ячем під час виконання вправ фізичної культури.	1хв.	<p>Реагувати на сигнали вчителя.</p> <p>Виконувати вправи за командою вчителя правильно і правильно.</p> <p>Слідкувати за диханням.</p> <p>Тримати м’яч правильно.</p> <p>Не підкидати м’яч без дозволу вчителя</p> <p>Запитати про самопочуття учнів.</p>
4	Виконання стройових вправ – виконуються команди: ‘Ліворуч!’, ‘Праворуч!’.	30с.	Досягти чіткості та правильності виконання команд.

5	Пересування по залу в колону по ному – подається команда: ‘В обхід зоруч кроком руш!’	30с.	Дотримуватися дистанції.
6	Різновиди ходьби: - На носках, руки за голову - На п’ятках, руки за спину - Перекатом з п’ятки на сок, руки на пояс.	1хв.	Використовувати музичний супровід.  Способи ходьби виконувати за мандою.  Спину тримати рівно, дивитись прямо, лову не нахилити.
7	Біг: 4. Повільним бігом – ‘Руш!’	1хв.	Дихання рівномірне. Дистанція між нями 3 кроки.
8	Вправа на відновлення дихання: 1-2 - руки через сторони вгору, днитися на носки (вдих), 3-4 - руки через сторони вниз, уститися на всю стопу (видих).	6-8 разів	Спину тримати рівно, дивитись прямо, лову не нахилити. Інтервал між учнями 2 кроки.
9	Перешикування з колони по ному в колону по двоє для конання ЗРВ на місці – подається манда ‘ліворуч –по 2 руш!’.	1хв	Використовувати орієнтири – фішки, мальовані лінії.
10	Розмикання у колонах – подаються манди: ‘Ліворуч приставними оками , руки в сторони , на два оки розімкнись!’	1хв.	Вирівняти колони як по горизонталі так і вертикалі.
11	Виконання комплексу ЗРВ з ячем.	4 хв.	Поєднувати пояснення та показ вправ. Використовувати дзеркальний показ. Показ рав має бути зразковим.
*	В. п – стійка ноги нарізно, м’яч изу попереду; 1- нахил голови вперед, 2- нахил голови назад, 3- нахил голови вліво, 4- нахил голови вправо.	3-4 рази	Спину тримаємо рівно, не виконуємо дто різких рухів. Темп середній .
*	В. п – стійка ноги нарізно, м’яч изу попереду. 1- м’яч попереду; 2- м’яч вгору 3- м’яч попереду 4- В.П.	3-4 рази	Спину тримаємо рівно, руки не зігнуті. Темп виконання середній.

*	В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч за лавою; 1- нахил тулуба ліворуч, 2- в. п. 3- нахил тулуба праворуч , 4- в. п.	4 рази	При нахилах видихаємо, при поверненні в.п. вдихаємо повітря. Спину тримаємо рівно
*	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу, попереду; 1- поворот тулуба ліворуч, м'яч попереду. 2- в.п. 3- поворот тулуба праворуч, м'яч попереду; 4- в.п.	4 рази	Тримаємо спину рівно. Середній темп виконання.
*	В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу попереду; 1- ліва нога назад на носок, м'яч вгору; 2- В.П. 3- права нога назад на носок, м'яч вгору; 4- В.П.	4-6 разів	Спину тримаємо рівно. Темп виконання середній. Руки не зігнуті.
*	В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч попереду; 1 – випад лівою ногою вперед, м'яч вгору; 2 – В.П. 3 – випад правою ногою, м'яч попереду; 4 – В.П.	4 рази	Спину тримаємо рівно. Руки не зігнуті. Темп виконання середній.
*	В.П. – вузька стійка, м'яч внизу, попереду; 1 – присід, м'яч вперед; 2 – В.П. 3 – присід м'яч вгору; 4 – В.П.	4-6 разів	Спину тримати рівно. Ступні не відrywати від підлоги.

*	В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч изу, попереду; 1 – стрибком у широку стійку, мяч вгору; 2 – стрибком у В.П. 3 – стрибком у широку стійку, мяч вгору; 4 – стрибком у В.П.	4-5 разів	Слідкувати за диханням. Спину тримати рівно. Ноги не згинаємо.
*	Вправи на відновлення дихання 1-2- руки через сторони (вдих) 3-4- руки через сторони (видих)	3-4 рази	Дихаємо рівномірно та спокійно. Руки плавно та рівно піднімаємо через орони.
	Розміщення дітей у 2 шеренгах.		Учні розміщуються в двох шеренгах, на напроти одної.
<b>Основна частина (20хв)</b>			
<b>1</b>	Ознайомлення учнів із вправами для опанування навичок володіння м'ячем, використовуючи великий м'яч	5 хв	Пояснення завдання Показ вчителем Контролювати чітко передавання м'яча.
1.1	• Підкидання м'яча двома руками, ловіння м'яча двома руками (на місці)	2-3 хв	М'яч вгору, контролювати силу кидка м'яча.
1.2	• Перекидання м'яча парами( підкидання знизу )	2-3хв	М'яч тримати знизу. М'яч знизу, контролювати силу кидка м'яча.
<b>2</b>	Самостійне виконання вправ парами	2-3 хв	Страхування Контроль вчителя та допомога.
<b>3</b>	Перешиккування у 1 шеренгу: Вперед кроком руш , до направляючого зімкнись .		Чіткі команди. Дихаємо спокійно та рівномірно.

4 4.1	<p><b>Рухлива гра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Рухлива гра №1 "На урок"</u></li> <li>По спортзалі розміщені обручі на одного менше, ніж дітей. Звучить свисток, сигнал «на перерву», учні бігають по спортзалу. Коли звучить свисток, сигнал «на урок» учні мають стати обруч, хто не встиг, сідає на лавочку.</li> </ul>	3 хв	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гра починається за сигналом вчителя.</li> <li>Хто вибуває зі гри, отримує маленький подаруночок щоб не смучувався.</li> <li>Гра закінчується тоді, коли залишився 1 учень в обручі.</li> <li>Після завершення- підвести підсумки гри.</li> </ul>
	<p>Перешикування класу в шеренгу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Клас розійдись!», «В одну шеренгу ставай!»</li> </ul>	1 хв	<p>Шиккування в тому ж місці де був початок уроку.</p> <p>Стати у місці шиккування, підняти ліву ногу в сторону і подати команду.</p>
<p><b>III . Заключна частина (5хв)</b></p>			
1	<p><b>Гра на увагу «Заборонений рух»</b></p> <p>Обговорюється «заборонений рух», тобто таке, яке не можна буде виконувати під час гри.</p> <p>Наприклад, це може бути підняті ноги, присідання, руки на поясі. Діти стають у шеренгу, ведучий - напроти них. (Діти ось такий рух в нас заборонений, ви повторюєте всі рухи мною, але коли я показую заборонений рух ви його маєте не повторити просто стояти рівно, хто помилився той присідає на лавку)</p> <p>Педагог починає показувати різні рухи. Завдання учасників - повторити рух, крім попередньо позначеного забороненого руху".</p>	3 хв	<ul style="list-style-type: none"> <li>Той, хто помилився, вибуває з гри.</li> <li>Рухи є не важкими, щоб учні пам'ятали.</li> <li>Перемагає останній учасник той хто залишився.</li> <li>Підведення підсумків.</li> </ul>



3	Підведення підсумків уроку.	1хв	Рефлексія
4	Організований вихід із спортивної зали.	1 хв	Пошикувати дітей один за одним і уратно вийти із зали. Нагадати дітям,щоб забули свої речі у залі.

**Тема 3.** Організаційні вправи. Ходьба, ЗРВ . Рухлива гра «Злови метелика».

**Завдання:**

1. Освітні: повторити організаційні вправи, повторити перешикунання із колони по одному в колону по троє і навпаки, повторити різновиди ходьби, вправлятися в ходьбі із зупинкою за сигналом.

2. Оздоровчі: розвивати фізичні якості (швидкість,спритність); зміцнювати здоров'я та покращити роботу серцево-судинної системи;

3. Виховні: виховання у школярів стійкого інтересу до фізичної культури та звички самостійно займатися фізичними вправами; виховувати спритність, любов до занять фізичними вправами.

**Тип уроку:** закріплення вивчених навччок.

**Інвентар уроку:** свисток, картки «Світлофор».

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

№	Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10-15 хв)</b>			

1	<p>Організований перехід до місця заняття.</p>	1 хв	<p>Перехід в середньому темпі до спортивного майданчика в колоні по два. Слідкувати за безпечним переходом до майданчика.</p>
2	<p>Шиккування. Повідомлення вдань уроку.</p> <p>Ознайомлення учнів з правилами техніки безпеки під час заняття фізичної культури.</p> <p>Виконання стройових команд</p>	1 хв	<p>-Клас, в шеренгу по одному шикуйсь. Звернути увагу на спортивне вбрання учнів. Без дозволу вчителя не виконувати вправу.</p> <p>Фронтальний спосіб організації.</p>
3	<p><b>Різновиди ходьби:</b></p> <p>-звичайна ходьба;</p>	1 хв	<p>Чітко, виразно промовляти: -Клас, увага! «Праворуч 1- 2!», «Ліворуч 1 - 2!», «Кругом 1 - 2!», «Праворуч 1 - 2!».</p>
4	<p>-ходьба на носках;</p> <p>-звичайна ходьба;</p> <p>-ходьба на п'ятках;</p> <p>-звичайна ходьба;</p> <p>-ходьба на зовнішній стороні стопи;</p>	15 с	<p>В обхід за направляючим по майданчику кроком ш.</p> <p>Руки на поясі.</p>
5	<p>-звичайна ходьба;</p> <p>-ходьба на внутрішній стороні;</p> <p>-звичайна ходьба;</p> <p>- ходьба із зупинкою за сигналом.</p> <p><b>Різновиди бігу:</b></p> <p>-звичайний;</p> <p>-з високим підніманням стегна;</p> <p>-із закиданням гомілки назад;</p> <p>-приставним кроком лівим кроком;</p> <p>-приставним кроком правим кроком;</p> <p>-на прямих ногах.</p> <p>Вправи на відновлення дихання:</p>	15 с	<p>Руки за головою.</p> <p>Руки на поясі.</p> <p>Руки на поясі.</p>
6	<p>1 - 2 - вдих через ніс, руки вгору;</p> <p>3 - 4 - видих, руки опустили вниз.</p>	2 хв	<p>Зупиняються та продовжують рух за свистком.</p> <p>Слідкувати за темпом, дистанцією, диханням, мопочуттям дітей.</p> <p>Темп виконання середній. Дотримуватися дистанції.Спину тримати рівно.</p> <p>Виконування вправ у русі. Слідкувати за дистанцією, диханням.</p>

7			
8	Перешикуння	<p>15 с</p> <p>15 с</p> <p>15 с</p> <p>15 с</p> <p>10 с</p>	<p>- Клас,увага!В колону по 2 перешикуйсь (другий номер підходить до першого,четвертий до третього,шостий до п'ятого і т.д.)</p> <p>- В колону по три перешикуйсь (другий та третій номери підходять до першого,п'ятий та шостий підходять до четвертого і т.д.)</p> <p>- В колону по чотири перешикуйсь (другий,третій та четвертий номери підходять до першого; шостий,сьомий, восьмий номери підходять до п'ятого і т.д.)</p> <p>- В колону по п'ять перешикуйсь (другий,третій,четвертий,п'ятий номери підходять до першого;сьомий,восьмий,дев'ятий,десятий номери підходять до шостого і т.д.)</p> <p>Клас!В колону по одному шикуйсь! Направляючий на місці стій раз,два. Праворуч 1,2 -Клас, на 1, 2 розрахуйсь. -Увага, клас. Перші номери стоять на місці, другі</p>

<p><b>Комплекс ЗРВ:</b></p> <p>1) В.п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;</p> <p>9 1- нахил голови вперед;</p> <p>2- в.п.;</p> <p>3- нахил голови назад;</p> <p>4- в.п.</p> <p>2) В.п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;</p> <p>1- нахил голови вліво;</p> <p>2- в.п.;</p> <p>3- нахил голови вправо;</p> <p>4- в.п.</p> <p>3) В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони;</p> <p>1- руки до плечей;</p> <p>2- руки вгору;</p> <p>3- руки до плечей;</p> <p>4- в.п.</p> <p>4) В. п.- стійка ноги нарізно, руки до плечей;</p> <p>1- 4- колові рухи вперед;</p> <p>5- 8- колові рухи назад.</p> <p>5) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;</p> <p>1- нахил тулуба вперед;</p> <p>2- в. п.;</p> <p>3- нахил тулуба назад;</p> <p>4- в. п.</p> <p>6) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;</p> <p>1- нахил тулуба вліво;</p> <p>2- в. п.;</p> <p>3- нахил тулуба вправо;</p> <p>4- в. п.</p> <p>7) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;</p> <p>1- піднімаємо праву пряму ногу вгору,хлопок під коліном;</p> <p>2- в. п.;</p>	<p>6-8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6- 8 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>зробили два кроки назад. (Під рахунок вчителя 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9).</p> <p>Направляючий стоїть на місці, решта учнів зоставними кроками в праву сторону розімкнись.</p> <p>Слідкувати за поставою, правильним положенням рук, нахили робити чітко вперед, назад.</p> <p>Слідкувати за поставою, правильним положенням рук, нахили робити чітко вліво, вправо</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Слідкувати за правильним положенням рук, нахили робити чітко.</p> <p>Слідкувати за правильним положенням рук, нахили робити чітко.</p> <p>Слідкувати за диханням учнів, технікою виконання вправи.</p> <p>Слідкуємо за положенням рук, чіткістю виконання вправи.</p> <p>Слідкувати за положенням рук, чіткістю виконання вправи.</p>
--	---	--

<p>3- піднімаємо ліву пряму ногу вгору,хлопок під коліном; 4- в. п. 8) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- піднімаємо руки вгору; 2- нахил тулуба вперед, руками торкаємося до підлоги; 3- присідаємо,руки вперед; 4- в. п. 5) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- 4- стрибки на правій нозі; 5- 8- стрибки на лівій нозі; 9- 12- стрибки на обох ногах. 10) В. п.- о. с., руки опущені вниз; 1- 2- видих через ніс, підтягнутися на носочки, руки вгору; 3-4- видих через рот, опускаємо руки вниз.</p>	<p>6-8 разів</p>	<p>Слідкувати за диханням учні, поставою. Глибокий вдих, повільний видих.</p>
--	------------------	---

**Основна частина (25 хв)**

<p>1 Рухлива гра «Черепашки» На одному з кінців ігрового майданчика на відстані 10 м від стіни вчитель розкладає кілька золотих ключиків. Учні збираються в коло і об'єднуються у 2 команди, ведучий - учитель «Сплінтер». Учні-черепашки шикуються парами так, щоб у кожній парі був один гравець з однієї команди, а другий - з іншої. Від «учителя Сплінтера» кожна пара отримує завдання, таким чином вони повинні рухатися за ключиками.  Рухлива гра «Спробуй злови метелика» За метою і характером є різновидом гри «Квач». На ігровому майданчику креслять дві лінії, якими розташовуються «будиночки»</p>	<p>Узяти ключик може тільки той учень з пари, який дійшов першим. Перемагає команда, яка стане більше ключиків. Орієнтовні завдання: рухатися стрибками, повзанням, навколішки, бігом, на носках, з високим підніманням стегон і т. ін.  Правила гри: після двох-трьох перебіжок дітей від межі до межі підраховують кількість «спійманих» гравців, а потім обирають нового вача.</p>
--	---

<p>равців. Відстань між лініями приблизно 6—8 м. 3-поміж учнів обирають квача (едучого), який займає місце між двома лініями.</p> <p>Інші учні стоять у лінії та хором імовляють:</p> <p>Ми веселі діти. Ну, спробуй нас наздогнати. Любимо бігати і грати. Раз, два, три лови!</p> <p>Після цього учні перебігають на іншу сторону майданчика, а квач прагне наздогнати гравців і заквачити їх (доторкнутися рукою). Якщо квач торкнувся перш, ніж гравець перетнув межу, вважають «спійманим». Якщо гравець перетнув межу, квач відходить осторонь, сідає біля квача.</p>	
---	--

**Заключна частина (3- 5 хв)**

<p>1 Шиккування.</p> <p>Вправи на відновлення дихання:</p> <p>1- 2- глибокий вдих, руки вгору;</p> <p>2 3- 4- помірний вдих, руки вниз.</p> <p>Підсумок уроку.</p> <p>Організаційний перехід із сортивного майданчика до класу</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>-Клас!Увага, на місці стій.(1, 2). «Ліворуч 1, 2»</p> <p>Слідкувати за диханням учнів.</p> <p>Клас!Увага!Ліворуч 1,2! За направляючим на вихід кроком руш.Замикаючий зачиняє двері.</p>
--	-------------------------	--

**Тема 4:** Організаційні вправи. Загальнорозвивальні вправи передачі м'яча. Вправи для розвитку витривалості. Баскетбол.

Завдання уроку:

5. Закріпити техніку тримання та ловіння м'яча.
6. Навчити техніки передачі м'яча двома руками від грудей;
7. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів під час рухливих ігор.
8. Виховувати відчуття колективізму, моральних та вольових якостей.

**Тип уроку:** удосконалення набутих вмінь та навичок.

**Обладнання та інвентар:** баскетбольні м'ячі, фішки, свисток.

**Місце проведення:** спортивний зал.

Зміст уроку	Дозування навантаже	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина 12-15 хв.</b>		

<p>1. Шикування. Повідомлення завдань уроку. Правила ТБ під час уроку.</p>	<p>2 хв</p>	<p>Шикування в шеренгу. Перевірити наявність фізичної форми та фізичного стану учнів. Організація учнів до виконання поставлених задач. Поохочувати учнів до формування координації рухів під час занять баскетболом. Ознайомити з технікою безпеки під час занять баскетболом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Забороняється учням бити м'яч ногами.</li> <li>2) Не бити по м'ячу кулаком або долонею;</li> <li>3) Дивитися не тільки на м'яч, а й чити ігрове поле, партнерів, суперників;</li> <li>4) Уникати зіткнень;</li> <li>5) Вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;</li> </ol> <p>Звернути увагу на поставу, правильне виконання команд.</p>
<p>2. Стройові вправи.</p>	<p>30 с</p>	<p>Повороты праворуч, ліворуч, кругом. Рух в обхід по залу.</p>
<p>3. ЗРВ в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на носках;</li> <li>✓ на пятах;</li> <li>✓ на внутрішній та зовнішній стороні стопи;</li> <li>✓ високий крок;</li> <li>✓ спортивна ходьба з переходом на повільний біг.</li> </ul> </li> <li>★ Вправи для розминки пальців, кистей.</li> </ul>	<p>2 хв</p>	<p>Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі, для розігріву м'язів рук і плечового поясу, вправи для розвитку сили м'язів ніг і зміцнення гомілкових і колінних кісток. Дистанція 2 кроки. Зміна напрямку на звуковий або зоровий сигнал. Звернути увагу на правильне виконання учнів, дотримання дистанції, роботу рук та чіткість виконання команд вчителя.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним бігом;</li> <li>- підскоки;</li> <li>- біг спиною вперед;</li> <li>- приставними кроками правим та лівим ногою;</li> <li>- звичайним бігом з переходом на крок.</li> </ul> </li> <li>★ Вправи на відновлення дихання.</li> </ul>	<p>1 хв</p>	
<p>Перешікування в дві шеренги, для виконання комплексу.</p>	<p>3 хв</p>	
<p>4. ЗРВ на місці:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) В.п.- ноги нарізно, руки на пояс.</li> </ol>	<p>30 с</p>	<p>Темп виконання повільний, ноги в колінах не згинаємо, дихаємо повільно, відновлюємо дихання.</p>

<p>повороту голови:  1-2 – ліворуч;  3-4 – праворуч;  2) В.п.-ноги нарізно, руки на пояс, колові  верти голови:  1-2 – від правого плеча до лівого;  3 -4 - від лівого плеча до правого;  3) В.п – Ноги нарізно, руки до плечей,  верти плечима:  1-4 – вперед;  5-8 – назад;  4) В.п- ноги на ширині плечей, руки  перед груддю, ривки руками з поворотом  тулуба.  1-2 ривки перед груддю;  3-4 – поворот праворуч(ліворуч);  5) В.п.- ноги на ширині плечей, руки на  пояс: нахил тулуба:  1-вперед;  2-назад;  3-вправо;  4-вліво;  6) В.п.- стійка ноги нарізно, руки на  пояс,виконуємо повороти тулуба вправо-вліво:  1-поворот вправо;  2-в.п.;  3-поворот вліво;  4-в.п. ;  7) В.п.-широка стійка, нахил тулуба вперед  торканням:  1 –правої ноги;  2 -середини;  3 –лівої ноги;  4 –в.п. хлопок;  8) В.п.-широка стійка, руки в сторони,  тулуб нахилений вперед  1-2 торкаємось лівої ноги правою рукою;  3-4 торкаємось правої ноги лівою рукою;  9) В.п - ноги разом, руки на пояс, стрибки  з зменшення: стрибки на правій нозі, на лівій,  на двох, починаючи з 5.</p>	<p>5 хв  6-8 р.</p>	
--	-------------------------	--

**II. Основна частина 20-25 хв.**

<p>1. Робота в парах:  - ведення м'яча правою рукою;  - ведення м'яча лівою рукою;  - повторення стійки баскетболіста  - передача м'яча двома руками від</p>	<p>8 хв</p>	<p>Розподіл на пари . Відстань між  парами 3-4м. Повторення основної  стойки баскетболіста проводиться  спочатку в парях дублювання рухів вчителя:  ноги розведені на ширину плечей і</p>
--	-------------	---



<p>грудей; - передача м'яча двома руками від грудей з одним ударом об підлогу; - передача м'яча однією рукою від грудей.</p> <p>2. Штрафний кидок.</p> <p>3. Гра «Влучно в ціль».</p> <p>4. Гра «Передає-присядь!»</p> <p><b>Мета:</b> 1. Удосконалювати техніку передач м'яча двома руками від грудей. 2. Сприяти розвитку спритності, швидкості. Кожна команда вибирає капітана, який стає навпроти своєї команди на відстані 3-5 метрів. Капітанів у руках по м'ячу.</p>	<p>3 хв</p> <p>4 хв. 2р.</p> <p>5 хв</p>	<p>згинуті. Тулуб трохи нахилений вперед, ноги зігнуті в ліктях. Звернути увагу на роботу рук при передачі щодо повного спрямлення, та роботу кистей які управляють м'яч та задають швидкість. Точність і чіткість передач, рук в руки партнера. Зауважити на траєкторію польоту м'яча. Зміна напрямку за сигналом вчителя.</p> <p><b>Груповий метод.</b> Розподіл учнів на групи. Виконання штрафного кидка у кошик.</p> <p><b>Змагальний метод.</b> Розподілити клас на дві команди. За 2 хв. Потрібно допомогти більше зробити штрафних кидків з улученням у кошик.</p> <p>Враховується загальна кількість попадань. Через 1 хв. Зміна кошиків і повторюється теж саме. Перемагає команда яка найбільше закинула м'ячів у кошик.</p> <p><i>Хід гри.</i> За сигналом вчителя капітани одночасно передають м'яч, двома руками від грудей, першому гравцеві своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, повертає його назад капітану і швидко присідає. Капітан передає м'яч наступному в колоні, і так до останнього гравця. Отримавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його над головою, а вся команда одночасно встает.</p> <p>Виграє команда, яка першою закінчить виконувати передачі і встане.</p> <p>Підведення підсумку гри.</p>
<p><b>III. Заключна частина 3-5 хв.</b></p>		
<p>1. Шикування в шеренгу по 1.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання. Гра на увагу «Тік! Так!»</p>	<p>30 с.</p> <p>1,5 хв.</p>	<p>Організаційний момент уроку. Шикування в 1 шеренгу.</p> <p><b>Ігровий метод.</b> За командою вчителя «Тік!», діти виконують вправи без зупинки повторюючи за вчителем. Якщо звучить команда «Так!» , завдання не виконується. Хто був не уважний і виконав завдання робить крок вперед. Виграє той учень, хто не зробив жодного кроку, або найменше кроків.</p>

3. Підведення підсумків уроку.	2,5 хв.	Підведення підсумку змагань між командами. Звернути увагу на найкраще виконання вправ окремими дітьми. Проаналізувати помилки. В колоні по одному.
4. Організований перехід до класу.	30 с.	

**Тема 5.** Організаційні вправи. Дихальні вправи. Вправи для розвитку координації. Гімнастика.

**Завдання:**

1. Розучити комплекс з 4-х акробатичних елементів.
2. Провести рухливі ігри та естафети.
3. Сприяти розвитку координації рухів та гнучкості.
4. Виховувати увагу, самоконтроль, рішучість.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу

**Інвентар та обладнання:** гімнастична лава, фішки, свисток, гімнастичні мати, гімнастичний козел.

**Місце проведення:** спортивна зала.

№ п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина</b>	<b>8-10 хв</b>	<b>Фронтальний метод</b>
	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку: сьогодні на уроці ми розучимо комплекс з 4-х акробатичних елементів та граємо в рухливі ігри.	1 хв.	Перевірити зовнішній вигляд, самопочуття учнів. Звернути увагу на чіткість виконання команд.
	2. Стройові вправи, повороти на місці: Ліво - Руч! Право - Руч! Кру - Гом! Ліво - Руч! Ліво - Руч! Повороти стрибком: Ліво - Руч! Право Руч! Право - Руч! В обхід наліво кроком – Руш!	30 сек	Звертаю увагу на правильність виконання, виправляю помилки
	3. Різновиди ходьби А зараз ми вирушаємо до казкового лісу! Ходьба. Йдемо: - на носках «як лисичка»; - на п'ятах «як пінгвіни»; - на зовнішній стороні стопи «як ведмідь»; - з високим підніманням стегон йдемо «як цаплі»; - стрибаємо на двох ногах «як зайчики».	1-2 хв  8-10 м 8-10 м 8-10 м 8-10 м	У колону по одному, дистанція 2 кроки, спину тримати прямо.  Тягнемося якомога вище. Ноги колінах не згинаємо. Плечі розправлені, спина пряма. Носки натянуті, плечі розправлені
	4. Різновиди бігу. Клас, приготувались до бігу, бігом - Руш! Ми продовжуємо нашу подорож по казковому лісі. А зараз нам потрібно подолати перешкоди: - перестрибнути через впавше дерево; - пробігти під гілкою дерева; - поскакати по камінцях не впавши у воду; - пробігти між деревами.	1-2 хв	Тем повільний. Вдих через ніс, видих через рот. Не обганяти одне одного, дистанція 2 кроки.

<p>5. Вправи для відновлення дихання Піднімаємо руки вгору – вдих, опускаємо – видих. Шикування в одну ширенгу. На 1, 2, 3 – Відлічи! Перші номери – 1 крок вперед; Другі номери – 2 кроки вперед; Треті номери – 3 кроки вперед. На витянуті руки – Розімкнись!</p>	1 хв	Вдих через ніс, видих через рот. Під час повільної ходьби по залу. Розімкнутися на відстані витягнутих у сторони рук
<p>6. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві:</p> <p>1. В.п. – о.с., руки на поясі обличчям до лави 1 – ліва на лаву, руки вгору 2 – в.п. 3 – права на лаву, руки вгору 4 – в.п. 2. В.п. – сід ноги нарізно впоперек лави, руки на лавках в попереднього 1 – ліва рука вгору 2 – в.п. 3 – права рука вгору 4 – в.п. 5 – ліва рука в сторону 6 – в.п. 7 – права рука в сторону 8 – в.п. 3. В.п. – сід ноги нарізно на лаві, руки на поясі 1 – нахил до лівої 2 – в.п. 3 – нахил до правої 4 – в.п. 4. В.п. – сід ноги нарізно впоперек лави, рука на лавках у попереднього 1 – нахил вліво, права рука вгору 2 – в.п. 3 – нахил вправо, ліва рука вгору 4 – в.п. 5. В.п. – сід ноги нарізно впоперек лави, руки на лавках у попереднього 1 – поворот тулуба вліво, ліва рука в сторону 2 – в.п. 3-4 – те ж саме в іншу сторону 6. В.п. – о.с. на лаві 1 – нахил вперед, руки вперед 2 – присід, руки вперед 3 – положення рахунку 1 4 – в.п.</p>	<p>4-5 хв</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>Стежити за чітким виконанням вправ за командою</p> <p>Тягнемось за руками, згинаємось в спині, погляд спрямований вгору</p> <p>Спина пряма, руки в ліктях не згинаємо</p> <p>Ноги в колінах не згинаємо,магаємось дістати до носків</p> <p>Рука вгорі пряма, нахил виконуємо в боковій площині.</p> <p>Погляд спрямований в напрямок повороту</p> <p>При нахилах ноги в колінах не згинаємо, присід виконуємо повний</p> <p>Випад виконуємо повний</p>

	<p>7. В.п. – о.с. обличчям до лави, руки на поясі</p> <p>1 – випад лівою на лаві</p> <p>2 – в.п.</p> <p>3 – випад правою на лаві</p> <p>4 – в.п.</p> <p>8. В.п. – о.с. на лаві вздовж лави, руки на плечах у переднього</p> <p>1 – мах лівою</p> <p>2 – в.п.</p> <p>3 – мах правою</p> <p>4 – в.п.</p> <p>9. В.п. – стоячи обличчям до лави, права на лаві, руки на поясі</p> <p>1 – зміна положення лівою</p> <p>2 – зміна положення правою</p> <p>3-4 – те ж саме</p>	6-8 разів	<p>Ноги в колінах не згинаємо, руки тягнемо</p> <p>Перші і другі номери виконують в різні сторони</p> <p>Стрибки виконуємо на носках</p>
	<b>Основна частина</b>	<b>15-20 хв</b>	<b>Потоковий</b>
<b>II</b>	<p>Розучити комплекс з 4-х акробатичних елементів</p> <p>1-горизонтальна рівновага.</p> <p>2-перекид вперед.</p> <p>3-”Берізка”</p> <p>4-перекат в групування сидячи.</p>	6-7 хв	<p>Здійснюю показ та пояснення.</p> <p>Здійснюю страховку, виправляю помилки.</p> <p>Опис поєдную з показом.</p> <p>Слідкую за технікою виконання, виправляю помилки, здійснюю страховку.</p>
	<p>2. Провести рухливу гру та естафету</p> <p>1. Рухлива гра “Слухай сигнал”</p> <p>Зміст гри</p> <p>Учні рухаються в колоні по одному по колу. За сигналом (один свисток – вони приймають положення жабки; два свистки – приймають положення лелеки; три свистки – продовжують рух по колу)</p> <p>Визначення найуважніших та найшвидших.</p> <p>2. «Виклик номерів».</p> <p>Вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер оббігають фішку і повертаються на свої місця. Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко.</p> <p>Підсумок гри. Визначення найбільш спритних і найуважніших.</p>	7-8 хв	<p>Слідкую за ходом гри та отриманням правил.</p> <p>Даю вказівки.</p> <p>Слідкую за дисципліною.</p> <p>Учні поділені на дві команди і розташовані в дві колони</p>
<b>III</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>3-5 хв</b>	<b>Фронтальний</b>
	<p>1. Шиккування, ходьба, дихальні вправи:</p> <p>Піднімаємо руки вгору – вдих</p> <p>Опустили - видих</p>	1 хв	
	<p>2. Гра на увагу «Клас, струнко!»</p> <p>Команда виконується тільки в тому разі, коли</p>	2-3 хв	Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну

	<p>перед нею вчитель говорить слово "клас". Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Підсумок. Визначення найбільш уважних.</p>		<p>керенгу і подає команди. Згідно з правилами гри, крок перед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.</p>
	<p>3. Шикування. Підсумок уроку: сьогодні на уроці ми повторили рухові навички лазіння і перелазіння на гімнастичній лаві, розучити техніку групування та перекатів в групуванні та пограли в рухливі ігри. Організований вихід із залу.</p>	1 хв	

#### 4. ПОРІВНЯЛЬНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ НУШ (О. Я. САВЧЕНКО І Р. Б. ШИЯН)

Освітню програму фізкультурної освітньої галузі створено на основі Державного стандарту початкової освіти. Метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Здобувач освіти:

- регулярно займається руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонструє рухові вміння та навички та використовує їх у різних життєвих ситуаціях;
- добирає фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості;
- керується правилами безпечної і чесною гри, уміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів за Р.Б. Шияном охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку»; а за О.Я. Савченко реалізується за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність» та «Ігрова та змагальна діяльність».

Типова навчальна програма (О.Савченко)	Типова освітня програма (Р.Шиян)
<b>1 клас</b>	<b>1-2 класи</b>
<p style="text-align: center;"><b>Рухова діяльність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здобувач освіти має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини;</li> <li>• пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави;</li> <li>• називає життєво важливі способи ересування людини;</li> <li>• виконує організуючі вправи;</li> <li>• виконує різні види ходьби;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Базова рухова активність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здобувач освіти виконує вправи на ересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, лавання, ковзання),</li> <li>• розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ігрова та змагальна діяльність учнів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• виконує вправи з малим м'ячем; вправи великим м'ячем; володіє елементарними навичками виконання стрибків;</li> <li>• виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації;</li> <li>• виконує загальнорозвивальні вправи для формування постави і профілактики плоскостопості;</li> <li>• виконує пересування на лижах; організовуючі команди і прийоми, пересування, звороти виконує вправи у воді, плавання;</li> <li>• дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.</li> </ul> <p><b>Ігрова та змагальна діяльність (сталі вимоги для усіх здобувачів освіти 1-4 класів)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бере участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;</li> <li>• дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності;</li> <li>• дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності;</li> <li>• дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку.</li> </ul> <p><b>Піклування про стан здоров'я та безпеку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролює своє самопочуття за допомогою дтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами;</li> <li>• пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини;</li> <li>• обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.</li> </ul>
<b>2 клас</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Рухова діяльність</b></p> <p>Ускладнюються попередні вимоги для здобувачів освіти, а також з'являються наступні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здобувач освіти розуміє значущість рухового режиму для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку; пояснює значення і правила виконання індивідуальної гімнастики, фізкультурних вправ та фізкультурних пауз для фізичного розвитку та здоров'я людини; значущість гартування як засобу зміцнення здоров'я;</li> <li>• дотримується рухового режиму протягом дня;</li> <li>• називає основні фізичні якості людини, фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей;</li> <li>• дотримується правил особистої гігієни в режимі дня;</li> <li>• виконує організовуючі вправи команди та розмикання й змикання приставними кроками, перешикування із колони по одному в колону по чотири).</li> </ul>	
<b>3 клас</b>	<b>3-4 класи</b>
<p style="text-align: center;"><b>Рухова діяльність</b></p> <p>Ускладнюються попередні вимоги для</p>	<b>Базова рухова активність</b>

<p>обувачів освіти, а також з'являються наступні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Здобувач освіти має уявлення про теорію виникнення Олімпійських ігор; називає олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор; пояснює вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я учнів; добирає спортивний інвентар відповідно виду спорту;</li> <li>контролює свій фізичний стан за допомогою серцевих скорочень, дихання та самопочуття перед фізичними навантаженнями в процесі та після заняття; розрізняє та виконує висідання, виси, упори;</li> <li>виконує елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; перекиди вперед; "міст" із положення лежачи;</li> <li>виконує вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу; елементи футболу; застосовує вивчені прийоми в іграх з міні-баскетболу та міні-футболу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Здобувач освіти виконує вправи на пружування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, здійснює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов);</li> <li>розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної зарядки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізняє та виконує вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.</li> </ul> <p><b>Ігрова та змагальна діяльність учнів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>виконує рухові дії у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля;</li> <li>ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;</li> <li>дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; прагне вигравати, не смутується через поразку і сприймає її гідно.</li> </ul> <p><b>Піклування про стан здоров'я та безпеку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>володіє елементами самоконтролю у процесі виконання фізичних вправ;</li> <li>регулює інтенсивність навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до вказаних завдань;</li> <li>аналізує вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини; пояснює своє самопочуття за частотою серцевих скорочень та частотою дихання;</li> <li>дотримується правил безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами, пояснює значення цих правил та їх наслідки.</li> </ul>
<p><b>4 клас</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Рухова діяльність</b></p> <p>Ускладнюються попередні вимоги для обувачів освіти, а також з'являються наступні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Здобувач освіти має уявлення про фізичне виховання в Запорізькій Січі; розуміє роль фізичних вправ для розвитку м'язово-скелетної, серцево-судинної та дихальної системи організму;</li> <li>володіє навичками моделювання рухової діяльності відповідно до визначених навчальних завдань;</li> <li>виконує організуючі вправи на чергування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, колони по два (чотири) розведенням і злиттям; знання про частини і точки розмітки мнастичної зали;</li> <li>виконує загальнорозвивальні вправи - елементи гандболу, застосовує вивчені прийоми в іграх міні-гандболу.</li> </ul>	

## 5. ПІДСУМКОВІ ТЕСТИ ЗА ЗМІСТОМ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

**1. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні у спортивному залі?**

A) занести у прохолодне місце і покласти холод на голову, підняти ноги, напоїти

водою;

Б) надати постраждалому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту;

В) посадити постраждалого, покласти теплий компрес на голову, дати понюхати нашатирного спирту

**2. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.**

А) контроль частоти серцевих скорочень;

Б) вимірювання обсягу біцепсів;

В) вимірювання зросту та маси тіла.

**3. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.**

А) вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу;

Б) вправи з великою амплітудою;

В) вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу.

**4. Певне місце, з якого починається змагання, – це:**

А) фініш;

Б) увага;

В) старт;

Г) руш.

**5. Рух – це...**

А) моторна функція організму, що виражається в зміні положення тіла всього або окремих частин.

Б) декілька логічних рухів, які пов'язані між собою і виконують рухове завдання.

В) поєднання декількох рухливих специфічних дій.

**6. Що таке фізична культура?**

А) прогулянка на свіжому повітрі;

Б) заняття фізичними вправами, іграми, спортом;

В) виконання вправ.

**7. Як називається найважливіший складник здоров'я, що підтримується завдяки фізичній активності?**

А) зріст;

Б) імунітет;

В) серцево-судинна система.

**8. Основним засобом фізичного розвитку молодшого школяра є:**

А) швидкість;

Б) рухова активність;

В) загартованість;

**9. Що таке "стереотипи" у фізичній активності?**

А) найкращий спосіб виконання вправи;

Б) відомості про правильне харчування;

В) погляди, уявлення та очікування щодо того, як мають виглядати і поводитись



себе люди в спорті.

**10. Техніка стрибка в довжину складається з:**

- А) розбігу, відштовхування, польоту, зупинки після стрибка;
- Б) розбігу, відштовхування, приземлення;
- В) розбігу, відштовхування, польоту, приземлення;
- Г) розбіг, політ, приземлення.

**11. Мета фізкультурної освіти у ЗВО:**

А) задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань;

Б) задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набуті професійно-значимі уміння та навички, забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей;

В) забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей.

**12. Як вимірюється результат у стрибках у довжину?**

А) від лінії відштовхування до найближчої точки будь-якої частини тіла спортсмена в піску;

Б) від лінії відштовхування до п'ятки правої ноги;

В) від лінії розбігу до місця відштовхування.

**13. Як часто проводяться Олімпійські ігри?**

А) кожен рік;

Б) 1 раз у 4 роки;

В) 1 раз у 2 роки.

**14. Рухова діяльність – це...**

А) моторна функція організму, що виражається в зміні положення тіла всього або окремих частин.

Б) декілька логічних рухів, які пов'язані між собою і виконують рухове завдання.

В) поєднання декількох рухливих специфічних дій.

**15. На початку кожного уроку фізкультури доцільно:**

А) поговорити з учнями;

Б) пробігти крос;

В) зробити розминку;

Г) погратись у гру.

**16. За якої температури доцільно проводити уроки фізичної культури на відкритому повітрі?**

А) не нижче 5 градусів;

Б) не нижче 12 градусів;

В) не нижче 10 градусів;

**17. В якому виді спорту не користуються м'ячем?**

А) теніс;

Б) баскетбол;

В) фехтування;

Г) гандбол.

**18. Зміст уроків фізичної культури:**

А) це певний набір фізичних вправ і пов'язаних із ними знань, діяльності учнів і робота вчителя, а також результати - наслідок цієї роботи.

Б) це певний набір вправ пов'язаних із ними знань, діяльності учнів і робота вчителя, а також результати - наслідок цієї роботи.

В) це певний набір методів, прийомів, які використовує вчитель на уроці

**19. З чого починаються спортивні заняття?**

А) з дихальних вправ;

Б) розминки;

В) з тривалого бігу.

**20. Правильні назви груп учнів для занять фізичною культурою:**

А) основна, підготовча, медична;

Б) основна, медична, спортивна;

В) основна, підготовча, спеціальна.

**21. Техніка безпеки на уроці фізичного виховання:**

А) виконання вправ без травм;

Б) знання правил безпечної поведінки на уроці фізичної культури;

В) знання та дотримання правил безпечної поведінки на уроках фізкультури, в позаурочний час, під час змагань.

**22. Яка функція фізичної культури спрямована на покращення силових показників і м'язової витривалості?**

А) аеробний тренінг;

Б) анаеробний тренінг;

В) гнучкість.

**23. Які вправи входять до аеробного тренінгу?**

А) силові вправи;

Б) біг, плавання, велосипед;

В) гімнастика з гантелями.

**24. Які основні етапи спортивного тренування?**

А) підготовчий період, змагальний період, відпочинковий період;

Б) розминка, основна частина, відпочинок, розтяжка;

В) анаеробний тренінг, аеробний тренінг, силовий тренінг;

**25. Що таке сила?**

А) здатність за допомогою м'язів виробляти активні дії;

Б) здатність переносити фізичне навантаження;

В) здатність здійснювати велику кількість рухів за короткий проміжок часу.

**26. Сприяє засвоєнню правильної техніки виконання спортивних вправ:**

А) аудіо файли;

Б) відео інструкції;

В) лекції;

Г) інструкція та зразок учителя.

**27. Завдання підготовчої частини уроку:**

А) здійснення поступового плавного переходу від великого фізичного навантаження до малого відносного спокою, приведення організму оптимальний для наступної діяльності стан, зняти загальне збудження систем організму, напруги окремих групів м'язів, підведення підсумків уроку, ознайомлення зі змістом наступного заняття і завдання додому

Б) вирішення усіх передбачених програмою планом (освітніх, оздоровчих та виховних завдань), набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку, навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами, розвиток фізичних якостей

В) підготовка організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку, початкова організація учнів, оволодіння увагою учнів, ознайомлення з майбутньою роботою, створення необхідної для успіху роботи психологічної атмосфери, поступово функціональна підготовка організму до підвищення навантажень, створення позитивного емоційного стану

### **28. Завдання основної частини уроку:**

А) здійснення поступового плавного переходу від великого фізичного навантаження до малого відносного спокою, приведення організму оптимальний для наступної діяльності стан, зняти загальне збудження систем організму, напруги окремих групів м'язів, підведення підсумків уроку, ознайомлення зі змістом наступного заняття і завдання додому

Б) вирішення усіх передбачених програмою планом (освітніх, оздоровчих та виховних завдань), набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку, навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами, розвиток фізичних якостей

В) підготовка організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку, початкова організація учнів, оволодіння увагою учнів, ознайомлення з майбутньою роботою, створення необхідної для успіху роботи психологічної атмосфери, поступово функціональна підготовка організму до підвищення навантажень, створення позитивного емоційного стану

### **29. Людина, яка контролює правила гри – це:**

А) спостерігач;

Б) гравець;

В) суддя;

Г) капітан.

### **30. Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є:**

А) процес набуття учнями досвіду діяльності;

Б) фізичний розвиток, здоров'я та спортивні навички учнів;

В) рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

### **31. Перелічіть функції фізичної культури:**

А) естетична, біологічна;

Б) біологічна, природна;

В) природна, естетична, біологічна.

Г) біологічна, естетична, пізнавальна, комунікативна

### **32. Що не відноситься до засобів культури тіла?**

А) фізичні вправи;

- Б) природні сили, що сприяють зміцненню здоров'я;
- В) соціальні та освітні умови для занять фізичними вправами;
- Г) гігієнічні фактори.

**33. Перелічіть фактори, які впливають на ефективність занять фізичними вправами:**

- А) методичні та прогностичні
- Б) методичні, гігієнічні та метеорологічні;
- В) прогностичні, метеорологічні
- Г) прогностичні;
- Д) прогностичні.

**34. Перерахуйте принципи системи фізичного виховання**

- А) рекреаційна спрямованість, оздоровча спрямованість;
- Б) рекреаційна спрямованість, всебічний розвиток особистості;
- В) оздоровча спрямованість, зв'язок фізичного виховання з трудовою та військовою практикою, всебічний розвиток особистості;
- Г) рекреаційний напрям, зміцнення здоров'я.

**35. Перелічіть завдання системи фізичного виховання:**

- А) освітні;
- Б) оздоровчі, освітні та практичні;
- В) практичні;
- Г) виховні;
- Д) педагогічні.

**36. Назвіть групи методів навчання фізичного виховання:**

- А) практичні, комунікативні, наочні;
- Б) методи формування свідомості, комунікативні;
- В) методи формування свідомості, наочні;
- Г) практичні методи (вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.

**37. Завдання заключної частини уроку:**

- А) здійснення поступового плавного переходу від великого фізичного навантаження до малого відносного спокою, приведення організму оптимальний для наступної діяльності стан, зняти загальне збудження систем організму, напруги окремих групів м'язів, підведення підсумків уроку, ознайомлення зі змістом наступного заняття і завдання додому
- Б) вирішення усіх передбачених програмою планом (освітніх, оздоровчих та виховних завдань), набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку, навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами, розвиток фізичних якостей
- В) підготовка організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку, початкова організація учнів, оволодіння увагою учнів, ознайомлення з майбутньою роботою, створення необхідної для успіху роботи психологічної атмосфери, поступово функціональна підготовка організму до підвищення навантажень, створення позитивного емоційного стану

### **38. Фізичними вправами називають:**

А) рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям;

Б) поєднання декількох специфічних рухових дій, наприклад, виконання декількох технічних прийомів гри у футбол;

В) певну цілеспрямовану систему рухів, яка спрямована на вирішення конкретного рухового завдання.

### **39. Дайте визначення поняття "рухові навички":**

А) процес неавтоматизованої рухової дії;

Б) процеси, що відрізняються стабільністю рухової дії;

В) процеси, що характеризуються економним використанням енергії;

Г) процеси, що характеризуються стійкими способами виконання рухових дій.

**40. Найвищі темпи приросту відносної м'язової сили різних м'язових груп припадають на:**

А) 9-11 років

Б) 8-10 років

В) 9-10 років

Г) 10-11 років

**Ключ:** 1-Б; 2-А; 3-А; 4-В; 5-А; 6-Б; 7-В; 8-Б; 9-В; 10-В; 11-Б; 12-А; 13-Б; 14- В; 15-В; 16-А; 17-В; 18-А; 19-Б; 20-В; 21-В; 22-Б; 23-Б; 24-А; 25-А; 26-Г; 27-В; 28-Б; 29-В; 30-Б; 31- Г; 32-В; 33- Б; 34 –В; 35-Б; 36-Г; 37- А; 38-А; 39-Г; 40-Б.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аксьонова О. П. Розумна фізкультура. Запоріжжя: Статус, 2020. 212 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів: метод. посіб. Т.: Підручники і посібники, 1998. 112 с.
3. Андрощук Н. В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1-4 класи Тернопіль: Підручники і посібники, 2003. 72 с.
4. А
5. Рабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Фуганськ, 2006. 315 с.
6. Богайчук Р. В. Фізична культура. Конспекти уроків 3 клас. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2020. 184 с.
7. Борисенко А. Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і доп. К.: Радянська школа, 1989. В90 с.
8. Васьков Ю. В. Наукові основи сучасного аналізу уроку: Теорія, технологія, досвід. Харків: Ранок, 2008.192с.

Г

.

9. Васьков Ю. В. Фізична культура 4 клас. Конспекти уроків (українською мовою). Харків: Ранок, 2017. 304 с.
10. Ващенко О. М., Романенко Л. В., Романенко К. А. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів 3-4 клас (українською мовою). Київ: Ранок, 2017. 80 с.
11. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
12. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: Рад. шк., 1980. 104 с.
13. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімп. Література, 2014. 190 с.
14. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. за ред. Г. П. Грибана. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
15. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів. К.: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
16. Зюкова Г. І. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі. Харків: Ранок, 2017. 224 с.
17. І
18. Ільницька Г. С. НУШ Фізична культура. 3 клас. I семестр. Харків: Основа, 2018. 112 с.
19. Ільницька Г. С., Абашина І. В. Усі уроки фізичної культури 3 клас. Київ: Основа, 2015. 160 с.
20. Інструктивно-методичні матеріали щодо проведення рухливих ігор у НУШ. К.: ДМР, 2020, 43 с.
21. Каплінський В. В., Асаулюк І. І. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури. К.: Центр учбової літератури, 2019. 294 с.
22. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти :
23. Коломоєць Г. А. Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. К.: Літера ЛТД, 2019. 480 с.
24. Кос В. Р., Безкоста С. В. Фізична культура. Календарне планування. 1-4 класи. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 80 с.
25. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі, посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2019. 112 с.
26. Кругляк О. Я., Буклів І. М., Кругляк Н. П. Календарне планування уроків Фізичної культури. 1-4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 64с.

- 27.Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.
- 28.Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП – Астон, 2000.132 с.
- 29.Леськів А. Д., Левковський Д. М., Дзюбановський А. Б. Планування програмового матеріалу з предмету Фізична культура для учнів 1- 4-х класів. Тернопіль: Астон, 2000. 176 с.
- 30.Лоза Т. О. Комплексна програма з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. заоч. відділення фак. фіз. культури пед. універ.] / Т. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 108 с.
- 31.Маркітантов Ю. О., Маркітантова В. Ю. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури: навч. посіб. – Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І.Огієнка. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. 71 с.
- 32.Методика навчання фізичної культури у 1-4 класах ЗЗСО: Боляк А. А. та ін. К.: Освіта, 2021. 160 с.
- 33.Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: Навчально-м
- 34.Їгніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164 с.
- 35.Їгніста К. М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів Методичний посібник. Тернопіль: Мальва – ОСО, 2001. 72 с.
- 36.Шапуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000 248 с.
- 37.Щорошук В. П. Хвилинки здоров'я щодня 3-4 класи. Харків: Основа, 2021. 76 с.
- 38.Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи / Мін. освіти і науки України (лист № 1/11 – 6611 від 23.12.2004): [навчально-практичне видання / упоряд.: М. Б. Зубалій, В. В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, В. Ф. Шелімага]. Харків: Ранок, 2006. 128 с.
- 39.Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М. Б. Гуска, М. В. Зубаль, М. В. Гуска, В. Й. Мазур. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
- 40.Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2017. – 392 с.
- 41.Тулайдан В. Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
- 42.Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб./В. В.

- Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія].  
Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
43. Чорна М. В. Велика українська енциклопедія: Фізичне виховання і спорт.  
К.: Енциклопед. вид-во, 2016. 142 с.
44. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного. Дніпропетровськ:  
Пороги, 2007. 486 с.
45. Швайка Л. А. Фізичне виховання 4-й рік життя. Київ: Основа, 2019. 207 с.
46. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у  
фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль, 2008. 276 с.