

Усі уроки
ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
І. В. Луцик **5** клас

Харків
Видавнича група «Основа»
2008

УДК 37.016
ББК 74.267.5
Л87

Серія «12-річна школа»
Заснована 2005 року

Лущик І. В.
Л87 Усі уроки фізичної культури: 5 кл. : навч.-метод. посіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 319, [1] с. : іл., табл. — (Серія «12-річна школа»).

ISBN 978-966-333-734-0.

У виданні детально розглянуто теоретичні й практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 5-го класу загальноосвітньої школи. Значну увагу приділено плануванню та організації роботи. Наведено графік розподілу і проходження матеріалу на рік, календарні плани на 1-й і 2-й семестри, тематичні плани зі спортивних ігор та ін. Окремий розділ містить розробки уроків фізичної культури для учнів 5-го класу. у додатках наведено комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, рухливі ігри тощо. Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

УДК 37.016
ББК 74.267.5

ISBN 978-966-333-734-0

© Лущик І. В., 2008
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2008

ЗМІСТ

<i>Переднє слово</i>	4
Розділ 1. Особливості планування та організації навчальної роботи з фізичної культури у загальноосвітній школі	5
Загальні вимоги до планування роботи з фізичного виховання	6
Особливості складання документів планування	10
Способи організації учнів на уроці фізичної культури	15
Розділ 2. Теоретико-методичні знання з фізичної культури для учнів 5-го класу	19
Передумови виникнення фізичних вправ	20
Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку	21
Здоровий спосіб життя	23
Роль народних і рухливих ігор у володінні емоціями	25
Шкідливість паління для здоров'я школяра	27
Правила загартування	28
Значення стану шкіряного покриву для здоров'я людини	30
Найпростіші прийоми самоконтролю	32
Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами	34
Руховий режим молодшого підлітка	35
Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 5-го класу	37
Графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік	38
Календарний план на 1-й семестр	40
Календарний план на 2-й семестр	51
Тематичний план з гімнастики	63
Тематичний план з гандболу	64
Тематичний план з волейболу	66
Тематичний план з баскетболу	68
Тематичний план з футболу	71
Тематичний план з легкої атлетики	72
Тематичний план з кросової, лижної або ковзанярської підготовки	72
Тематичний план з туризму	74
Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 5-го класу	75
Додатки	285
Додаток 1. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості	286
Додаток 2. Рухливі ігри	292
Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ	304
Додаток 4. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури	313
<i>Література</i>	318

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, які полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навичок виконання фізичних вправ, але й повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними). Слід відзначити і той факт, що в наш час відбуваються поліпшення матеріальної бази, впровадження у навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового педагогічного досвіду; поступово підвищуються освітній ценз учителя і рівень підготовленості учнів. Означені чинники зумовлюють нові завдання, які висуває суспільство до фізичного виховання. Виконання цих завдань потребує пошуку нових засобів і форм роботи, продуманого планування навчального процесу. На жаль, у практиці з відомих причин планування певною мірою дискредитоване. Плани часто не враховують реальної ситуації, що склалась у школі, та, відповідно, не відіграють своєї позитивної ролі або складаються лише формально, для того щоб пред'явити їх на вимогу контролюючих органів. Проте планування є необхідною передумовою успішного і ефективного навчального процесу.

Саме тому перший розділ посібника висвітлює теоретичні аспекти планування і організації навчальної роботи з фізичної культури.

У другому розділі наведено теоретико-методичні знання, необхідні під час викладання матеріалу з фізичного виховання для 5-го класу.

Третій розділ містить детальні плани та розробки уроків з фізичної культури для учнів 5-го класу.

У додатках наведено орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, а також рухливі ігри та комплекси загальнорозвивальних вправ тощо.

Наведені матеріали допоможуть учителям організувати навчальну діяльність із фізичного виховання на високому рівні лише за умови їх творчого використання. Ми не пропонуємо готового сценарію практичної педагогічної діяльності, у якому передбачено всі можливі ситуації, з якими вчитель зустрічається у своїй повсякденній роботі. Копіювання взірця без розуміння його суті призводить зазвичай до невдач, а інколи може скомпрометувати навіть найкращий передовий досвід. Звідси впливає завдання — бути підготовленим достатньою мірою, щоб осмислити досвід фахівців і творчо використати його у своїй практиці.

РОЗДІЛ I

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Існують різні технології планування навчального матеріалу із фізичної культури та різні підходи до того, які документи слід складати. Але всі фахівці сходяться на тому, що без якісного планування не можна досягти значних успіхів у справі фізичного вдосконалювання підростаючого покоління.

Щорічно вчителі планують навчально-виховний процес з фізичної культури. Однак, як свідчить практика, це планування часто має формальний та непослідовний характер. Тому навіть за весь період навчання не вдається прищепити учням стійкі рухові навички.

Наявність детально розроблених, обґрунтованих планів дозволяє педагогові уникнути стихійності й випадковості у діях, надмірних і невиправданих витрат часу, людських зусиль і матеріальних засобів, а головне — низької якості та поганих результатів у роботі.

Таким чином, для успішного виконання завдань, що стоять перед учителем фізичного виховання, украй важливе значення мають правильне планування й облік цієї роботи.

Планування процесу фізичного виховання — це вміння передбачити, якими методами та засобами вирішуватимуться ті чи інші завдання фізичного виховання і якими повинні бути очікувані результати. Облік дозволяє побачити результати роботи й перевірити правильність планування. Отже, планування й облік тісно пов'язані між собою.

Планування розглядається як один із основних факторів керування навчально-пізнавальною діяльністю школярів. План у цьому контексті є своєрідною програмою, яка задає мету діяльності та вказує на засоби й методи її досягнення.

Плануванню підлягають завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи з фізичної культури.

Основою для планування слугує матеріал, який міститься у державній навчальній програмі для 12-річної школи. Здійснюється воно у певній послідовності і враховує певні особливості, проте спочатку вчитель повинен старанно вивчити програмовий матеріал і основні завдання для учнів відповідної вікової групи.

Характерною ознакою навчального матеріалу з фізичної культури є те, що він, на відміну від інших дисциплін, подається у програмі не в порядку вивчення, а за видами фізичних вправ, тобто за розділами. Плануючи навчальну роботу, вчитель фактично сам відбирає з різних розділів програ-

ми матеріал для кожного уроку, щоб найбільш раціонально вирішити всі навчальні, виховні, розвивальні, пізнавальні та оздоровчі завдання.

На характер планування також накладають певний відбиток обмеження, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Останні залежать від стану самого учня, його віку, а також наявності та якості спортивного обладнання, а зовнішні — від необхідного рівня кінцевого результату, тобто виконання програмових вимог.

Критеріями ефективності планування є показники, які оцінюють ефективність навчально-виховного процесу і ступеня досягнення мети — всебічного гармонійного розвитку особистості дитини.

Таким чином, під час складання різноманітних документів планування вчителю необхідно враховувати наведені положення.

Цілеспрямованість планування — чітке визначення кінцевої мети навчально-виховного процесу, розробка завдань для її досягнення і відповідний добір засобів фізичного виховання на всіх етапах навчання. Цільовими настановами можуть бути різні складові навчально-виховної діяльності: досягнення певних результатів під час розвитку фізичних здібностей на рівні сформованості рухових умінь і навичок (основ техніки) у різних видах спорту; оволодіння організаторськими, інструкторськими і методичними навичками й виховання психологічних, етичних та естетичних якостей людини.

Для успішного вирішення поставлених завдань здійснюються цілеспрямований відбір засобів, методів і умов роботи.

Результативність — головний критерій ефективності планування і, відповідно, навчального процесу.

Систематичність у плануванні передбачає послідовну, за певною системою, конкретизацію і деталізацію планів, забезпечує постійну наступність у навчальному процесі й чітку взаємозалежність усіх його елементів. Наступність постійно сполучається з перспективністю в процесі послідовного навчання, особливо — подібних за структурою рухів. Розподіл навчального матеріалу по уроках здійснюється з урахуванням розвитку і виховного ефекту як попередніх, так і наступних занять. За цих умов дії педагога будуть завжди узгодженими та взаємопов'язаними на всіх етапах роботи.

Чітка система планування — основний шлях реалізації дидактичного принципу систематичності у фізичному вихованні.

Реальність плану полягає в тому, що під час визначення кінцевих цілей і конкретизації різних моментів навчального процесу передбачається реальна можливість успішної його реалізації за певних умов. Реальність планування вимагає врахування педагогом власних можливостей, рівня

підготовленості учнів, стану навчально-спортивної бази, кліматичних і сезонних змін. Реальність ґрунтується на індивідуалізації процесу фізичного виховання, згідно з якою неможливо всім учням планувати досягнення однієї мети за однаковий проміжок часу.

Конкретність планування вимагає чіткої структури, яка конкретизує зміст окремих частин плану. у плані необхідно відобразити систему навчальних завдань, намітити терміни їх реалізації, визначити послідовність проходження матеріалу з урахуванням його наступності.

Варіативність у плануванні має розглядатись як можливість зміни завдань, засобів і методів за незапланованих обставин (зміни погодних умов, виходу з ладу певного спортивного обладнання, низького рівня рухової підготовленості учнів тощо).

Усебічність планування полягає в тому, щоб передбачати і, зрештою, досить повно розкривати всі освітні, оздоровчі й виховні цілі, а також добирати відповідні засоби, методи навчання і способи організації роботи. Ця вимога набуває особливого прикладного значення на останньому етапі планування — складанні планів-конспектів уроків фізичної культури.

Узгодження з практикою вимагає, щоб під час розробки документів планування враховувалась практика власне планування; і це є важливим етапом у вдосконаленні особистого педагогічного досвіду. Слід також використовувати педагогічну спадщину вчителів минулих років і передовий досвід сучасних педагогів-новаторів.

Науковість втілюється в тому, що в процесі розробки планів необхідно застосовувати всі досягнення науки, прикладної методики і практики у сфері планування. Такими практичними матеріалами є інструктивні листи, методичні рекомендації, наукові статті та збірники, присвячені цій проблемі.

План у своїй основі повинен бути простим і наочним, легкодоступним для використання на практиці, а тим більше, якщо він розробляється для колективного використання. у плані необхідно широко застосовувати графічні засоби зображення, умовні позначки, дотримуватися стислості й точності формулювань, які побудовані на основі загальноприйнятих понять теорії та методики фізичного виховання. План повинен мати певну структуру, де достатньо точно, лаконічно й узагальнено виражені найважливіші сутнісні елементи кожного структурного підрозділу. Під час планування необхідно уникати узагальнених словесних пояснень нетермінологічного характеру.

Крім того, у планах слід передбачати можливості впровадження в життя досягнень передової наукової і методичної думки, практичного досвіду

провідних фахівців, тобто вони не повинні бути незмінними й абстрактними.

Розробляння навчальних планів з фізичної культури має відбуватись поетапно, з дотриманням такої послідовності дій.

Перший етап. Учитель ретельно опрацьовує навчальну програму з фізичної культури, визначає основні освітні, оздоровчі й виховні завдання на навчальний рік, розподіляє програмовий матеріал за окремими розділами програми згідно із кількістю годин і з урахуванням матеріальної бази, кліматичних умов, ступеня підготовленості дітей та особистого досвіду, визначає навчальні нормативи і контрольні вправи, тобто створює план роботи на рік.

Другий етап. Учитель береться до складання тематичного плану розподілу навчального матеріалу за кожним розділом програми або календарного плану на півріччя. Залежно від обсягу і складності матеріалу він визначає необхідну кількість занять (серію уроків). Важлива умова розробки цих документів — дотримання принципів послідовності, наступності й динамічності розподілу навчального матеріалу по уроках. Практика свідчить, що такий матеріал, як стройові та загальнорозвивальні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання, слід планувати протягом усього навчального року.

Третій етап. Згідно з графіком розподілу на рік педагог формує навчальний матеріал, розробляє контрольні вправи для тих видів рухів, які не мають нормативних кількісних показників, складає домашні завдання, для чого використовує підручники, навчально-методичну й наукову літературу, досвід інших учителів тощо, може виготовляти ілюстративний та демонстраційний матеріал та ін.

Четвертий етап. Це останній етап у процесі планування. На підставі розподілу навчального програмового матеріалу й відібраних засобів фізичного виховання складаються план на рік, тематичний та календарний плани і на цій базі — конспекти окремих уроків. Учитель конкретизує навчально-виховні завдання кожного тижня і окремого заняття, деталізує засоби, визначає послідовність їх використання у процесі уроків, уточнює місце домашніх завдань, визначає приблизне дозування фізичного навантаження і способи організації учнів на уроці.

Завершальним моментом процесу планування навчальної роботи є деталізоване розробляння плану-конспекту уроку, який є моделлю практичного заняття з фізичної культури.

ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ

Річний план

План на рік складається для раціонального і послідовного розподілу розділів програми упродовж навчального року.

Орієнтиром у розподіленні часу між розділами програми є сітка годин і тривалість кожного семестру. Під час складання річного плану слід дотримуватись таких умов:

- розподіляти навчальний матеріал з урахуванням сезонності окремих видів фізичних вправ і більшість уроків проводити на свіжому повітрі;
- враховувати наявність матеріально-спортивної бази та обладнання і рівень фізичної підготовленості учнів;
- передбачати можливість проходження теоретичного матеріалу.

У річному плані не варто намічати наприкінці навчального року вправи, виконання яких потребує прояву витривалості та значних навантажень, що зумовлено втомлюваністю і зниженням працездатності в учнів у цей період.

У зв'язку з тим, що в більшості шкіл відсутні належні умови для проведення уроків певного виду, зокрема оволодіння навчальним матеріалом з лижної підготовки або плавання, їх можна замінити кросовою підготовкою, спортивними іграми.

Розподіляти проходження розділів програми слід компактно, з урахуванням закономірностей формування рухових навичок, що вимагає досить тривалого часу і великої кількості повторень протягом певного часу.

У практиці організації навчального процесу з фізичної культури найчастіше застосовують текстові або графічні способи складання річних планів.

Тематичний план окремого розділу програми

Тематичний план дозволяє найбільш раціонально розподілити програмовий матеріал на кожний урок і забезпечити наступність у вивченні рухових умінь і навичок упродовж серії уроків. Наприклад на підставі рекомендацій вікової методики навчання рухів визначити оптимальну кількість повторень бігу на швидкість, стрибків, способів пересування на лижах тощо.

Тематичний план конкретизує річний план і навчальну програму. Він визначає:

- зміст навчального матеріалу;
- послідовність навчання вправ;
- взаємозв'язок уроків фізичної культури;
- систему контрольних уроків.

Під час тематичного планування в кожен серію занять з оволодіння складними рухами доцільно включати по 6–8 уроків. Таким чином досягаються регулярне повторення рухів, збереження техніки їх виконання і систематичний розвиток фізичних здібностей, що забезпечує міцність засвоєння матеріалу. При цьому в кожній серії уроків необхідно чітко планувати етапи навчання основних видів вправ, а саме: етап ознайомлення і вивчення — В, повторення — П, закріплення — З, перевірки і контролю — К.

Визначаючи кількість уроків у серії для вивчення і закріплення виконуваної вправи, слід дотримуватися встановленого в теорії фізичного виховання положення про те, що етап закріплення вимагає до 50–75 % усього часу на вивчення фізичної вправи. Приміром, у серії з восьми уроків на першому уроці вирішується завдання ознайомлення, на двох наступних — повторення, на чотирьох наступних — закріплення і на останньому — оцінювання засвоєння вправи.

У серії уроків, керуючись послідовністю постановки етапів навчання фізичних вправ, учитель може не тільки визначати завдання, які будуть вирішуватись на окремому уроці, але й намічати основні засоби і шляхи їх вирішення.

Тематичний план складається з урахуванням того, що на одному уроці вирішуються 2–4 завдання, з яких одне — головне освітнє, а решта — наче допоміжні, тобто ті, що закріплюють елементи або розвивають необхідні фізичні здібності, а також виконання вправ на оцінку.

Таким чином, на одному уроці передбачається тільки одне головне освітнє завдання, навколо якого слід групувати вправи із матеріалу для розвитку основних фізичних здібностей. Це стосується насамперед рухливих ігор, естафет, смуг перешкод, спеціальних і загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

Як свідчать теорія та практика, загальна кількість вправ на кожному уроці повинна становити від 8 до 12. При цьому важливо включати в урок вправи, що позитивно взаємодіють між собою.

З іншого боку, є виправданим планування в кожному розділі програми 2–3 фронтальних домашніх завдань.

Примітка. Не рекомендується вирішувати на одному уроці декілька завдань щодо розучування техніки рухових дій з різних розділів програми через можливість негативного перенесення навичок.

Для кожної програмової вправи можливе складання навчальної програми типу алгоритмічних розпоряджень, в якій вправи розташовано за зростанням складності і під кожною записано серії навчальних завдань, які б учні змогли виконати на одному уроці.

Останні два уроки присвячуються контролю за оволодінням програмовим матеріалом, для чого планується виконання комбінацій або навчальних нормативів.

Ураховуючи специфіку проведення уроків фізичної культури в середніх класах, одночасно в планах важливо передбачити можливість диференційованого навчання хлопців і дівчат, у тому числі у 5-му класі, що зумовлене статевим дозріванням, яке відбувається в цей період і певною мірою позначається на поведінці учнів.

Календарний план на семестр

На підставі навчальної програми і річного плану вчитель складає календарний план на півріччя (семестри навчального року). у цьому плані він конкретизує навчально-виховні завдання і деталізує засоби фізичного виховання. Тут детальніше порівняно з іншими документами планування визначаються дозування фізичних навантажень і форми організації уроків.

Постановка провідних педагогічних завдань на семестр або на кожний урок — один із найвідповідальніших і найскладніших моментів у плануванні навчальної роботи з фізичної культури. Загальні оздоровчі, освітні й виховні завдання, які вирішуються в процесі навчальної роботи з фізичної культури, сформульовані у пояснювальній записці до навчальної програми.

Оздоровчі завдання, як правило, не відображують у календарному плані, тому що вони обов'язково вирішуються на кожному уроці. Усі фізичні вправи, які виконують учні на уроці, певною мірою впливають на зміцнення їхнього здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання в планах на семестр і на окремий урок не доцільно.

Щодо виховних завдань, то дуже важко їх визначити в календарному плані. Виховання в учнів позитивних моральних і вольових рис характеру — тривалий і комплексний процес, який не обмежується одним семе-

стром або навчальним роком; він здійснюється педагогічним колективом учителів упродовж усього періоду навчання учня в школі.

У календарному плані на кожний семестр можна намічати одне-два загальних виховних завдання. Установлено, що серед моральних якостей є так звані інтегровані. Це такі якості, як працелюбність, гуманність, патріотизм, колективізм, почуття гідності тощо. Для їхнього розвитку немає якихось окремих чітко визначених періодів. Просто в кожному з них слід формувати окремий елемент, пов'язувати його формування з іншими якостями.

Недоцільно планувати на семестр завдання з розвитку рухових здібностей, тому що протягом цього періоду під час проведення навчальної роботи з фізичного виховання здійснюється комплексна робота з розвитку в учнів різноманітних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо). Краще передбачити ці завдання в конспектах уроків.

Постановка освітніх завдань у календарному плані визначається вимогами до учнів і навчальними нормативами з розділів програми, які вивчаються в цьому семестрі. Завдання формулюються в різних формах: ознайомити, навчити, закріпити, підготувати тощо.

У календарному плані вчитель спочатку визначає завдання і засоби основної частини кожного уроку, використовуючи при цьому раніше складені програми навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовчої і заключної частин. Календарний план належить до поточного планування.

План-конспект уроку

План-конспект уроку найбільш повно розкриває зміст, методику та організацію кожного заняття. Він містить завдання уроку, тривалість кожної з його частин, чергування вправ та їх дозування.

Вправи підготовчої частини добираються згідно зі змістом основної частини. Під час складання конспекту уроку враховують результати попередніх уроків і вносять відповідні корективи.

Конспект уроку складається на підставі тематичного плану і підсумків попереднього уроку. Він повинен мати порядковий номер, який відповідає номеру уроку за річним навчальним планом.

Завдання на урок також визначаються відповідно до річного плану, тобто відбувається перенесення завдань з одного документа до іншого, що забезпечує плановість вивчення програмового матеріалу. Це перенесення може бути суто механічним або творчим, коли вчитель може змінювати,

уточнювати або вдосконалювати формулювання і зміст планових завдань, а за необхідності — замінювати їх.

Завдання уроку формулюються у наказовий спосіб, стисло, але достатньо повно за змістом. Така конкретна постановка завдань сприяє більш глибокій розробці змісту уроку, тому необхідно планувати не просто стрибки або метання, а саме ті вправи і методи, які будуть сприяти вирішенню поставлених завдань, наприклад:

- учити зберігати правильну поставу під час бігу;
- повторити положення низького старту;
- закріпити відштовхування у стрибках у довжину з розбігу;
- прийняти контрольний норматив з бігу на 60 м;
- провести навчальну гру в баскетбол з особистим захистом;
- сприяти розвитку витривалості в бігу в постійному темпі.

У першій частині конспекту, крім номера і завдань уроку, необхідно вказати місце проведення, обладнання, методичні посібники та інші допоміжні засоби, які використовуються на уроці.

Наступна частина плану-конспекту уроку являє собою таблицю, що складається з таких розділів: частина уроку, зміст, де вказуються фізичні вправи, розподілені за частинами уроку, дозування фізичних вправ і організаційно-методичні вказівки.

У графі «Частина уроку» позначаються структурні складові кожної частини уроку. Для цього застосовують загальноприйняті термінологічні назви частин уроку — підготовча, основна або заключна. Це доповнюється приблизною тривалістю кожної з них.

До графі «Зміст навчального матеріалу» вносять у певному порядку ті засоби фізичного виховання, які застосовуються для вирішення завдань уроку. Записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно, у відповідній частині уроку. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно, показуючи за необхідності вихідне положення і запис вправи по розділеннях. Вправи слід записувати в точній методичній послідовності, в якій вони йдуть на уроці.

Усі вправи дозуються у графі «Дозування вправ» за допомогою зазначення часу, кількості повторень або дистанції в метрах, яку слід подолати. Важливим моментом у розробці уроку є визначення найбільш ефективного рухового режиму учнів, який би сприяв розвитку їхнього організму.

Відомо, що дозування вправ у режимі 6–8 повторень майже не позначається на організмі, а дає тільки гігієнічний ефект. Розвиток морфо-функціональних систем починається тільки тоді, коли вправи різної інтенсивності повторюються 15–20 разів. При цьому величина наванта-

ження повинна бути такою, щоб упродовж 15–20 хвилин серце працювало в режимі 135–180 ударів на хвилину.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» до окремих частин уроку надаються чіткі організаційно-методичні вказівки, при чому необхідно, щоб вони розкривали шляхи вирішення завдань уроку, зауваження щодо головних частин вправи, темпу і характеристики їх виконання, особливостей організації уроку, а також методики навчання і виховання. Також сюди можна записувати можливі помилки під час виконання фізичних вправ і засоби їх усунування, характер, напрямок, інтенсивність, траєкторію, ритм і швидкість рухів, положення тіла, ступінь зусиль під час виконання рухових дій, форми й методи контролю, додаткові завдання, вказівки щодо самостійної роботи тощо.

Крім того, висвітлюються питання, пов'язані з організацією, а саме: методи організації діяльності учнів (фронтальний, груповий або індивідуальний з варіантами) і їх розміщення; способи управління класом і подання команд, шикунів і перешикувань; способи пересувань і проведення вправ, роздачі та збору обладнання; шляхи забезпечення техніки безпеки тощо.

У разі необхідності вправи основної частини уроку записуються окремо для хлопчиків і дівчат.

Недоцільно детально розписувати зміст і правила рухливої гри, краще записувати її назву, дозування і організаційно-методичні вказівки щодо її проведення, а опис додавати на окремій картці.

Також в плані-конспекті уроку можна вказувати зміст і методику перевірки домашніх завдань, які пропонуються для всього класу або групи учнів і записуються у заключній частині уроку.

СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вибір певного способу організації учнів під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань уроку, ступеня засвоєння ними цього руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, а також місця проведення заняття.

Виділяють три способи організації учнів на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний.

Фронтальний спосіб організації учнів характеризується тим, що всі вони виконують одне завдання у спільному ритмі й темпі. Найчастіше такий спосіб організації застосовується в підготовчій та заключній частинах заняття, а також певною мірою в основній частині, якщо рух достатньо вивчений і не потребує ретельної уваги вчителя щодо контролю за технікою виконання.

Цей спосіб застосовується під час опанування нескладними рухами, які не потребують страховки та допомоги з боку вчителя, а також під час закріплення та вдосконалення вже засвоєних рухів. Його перевага — у максимальному охопленні учнів руховою діяльністю, можливості тримати всіх школярів у полі зору учителя та забезпеченні високої моторної щільності уроку фізичної культури.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них полягає в тому, що вчителю важко здійснювати індивідуальний контроль за діяльністю кожного учня, тобто він сприймає одночасно всю групу школярів, а не кожного учня окремо, тому під час навчання складних рухів учитель змушений вказувати на помилки, що є характерними для більшості учнів.

Фронтальний спосіб організації має кілька варіантів.

Одночасний спосіб організації характеризується виконанням вправ (зазвичай стройових та загальнорозвивальних) у спільному для всіх ритмі під лічбу вчителя або музичний супровід.

Поточний спосіб передбачає виконання учнями по черзі один за одним однакового для всіх руху, найчастіше — у шикуванні в колону (наприклад вправи на рівновагу, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу тощо). Під час виконання вправ потоком учитель має змогу робити індивідуальні зауваження. у цьому — одна із значних переваг зазначеного способу.

За почергового способу організації рух виконується одночасно підгрупою учнів, а решта в цей час чекає на свою чергу. Відмінність від поточного способу полягає в тому, що наступна підгрупа за почергового способу не починає виконання вправи, якщо вона не була виконана попередньою групою.

За *групового* способу організації учні кожної підгрупи отримують власне завдання. Школярів розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом учителя, решта — самостійно. Потім підгрупи міняються місцями. у застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів.

Не рекомендується застосовувати в одній підгрупі вправи, які спрямовані на розвиток тих самих груп м'язів та фізичних здібностей. Найбільш вдалі для поєднання ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати зі стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність — зі стрибками в глибину чи довжину з місця тощо.

Оскільки під час виконання деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату тощо) інші учні тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути простими та знайомими учням. Місце для додаткових завдань відводиться там же, де виконується основна вправа.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність учнів, надає змогу повторювати різноманітні основні рухи й краще оволодівати програмовим змістом.

Варіантом групового способу організації є метод колового тренування. Він передбачає роботу учнів у визначених місцях фізкультурного залу або майданчика (на так званих «станціях») із певним руховим завданням. Клас розподіляється на невеликі підгрупи по 3–4 учні в кожній і розходиться по місцях занять.

На кожній «станції» учні працюють одночасно за сигналом учителя, тривалість такої роботи — до 1 хвилини, загальна кількість «станцій» — 8–10.

Відпочинок відбувається під час переходу від однієї «станції» до іншої, яка суворо визначена до початку виконання і слідує за попередньою по колу (звідси назва методу).

Завдання вважається виконаним, коли учні пройдуть по колу всі «станції», хоча упродовж одного уроку таких кіл може бути декілька. Цей метод доцільно використовувати для розвитку швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості, добираючи для цього прості за технікою вправи, які багаторазово повторюються впродовж роботи на окремій «станції» і чергують навантаження на різні групи м'язів від однієї «станції» до іншої.

Індивідуальний спосіб передбачає отримання одним учнем власного рухового завдання. Цей спосіб застосовується епізодично, здебільшого під час роботи зі школярами, які деякий час були відсутні на уроках або ослаблені після перенесення хвороб.

Такі діти через недостатню фізичну підготовленість не можуть працювати у повну силу в складі групи.

Також такий підхід є доцільним на початковій стадії формування рухової навички, коли учні знайомляться з новим рухом, і під час виконання вправ, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, вправи на гімнастичній колоді або стрибки через гімнастичного козла тощо).

Різновидом індивідуального способу є виконання вправ за викликом учителя з метою уточнення окремих елементів рухової дії (найбільш вправний учень виконує, а інші спостерігають за ним).

Під час застосування цього способу моторна щільність фізкультурного заняття найбільш низька. Однак індивідуальна робота з учнями повинна здійснюватися за будь-якого способу ведення занять.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Згідно з теорією Г. В. Плеханова та М. І. Пономарьова, виникнення фізичної культури було зумовлене об'єктивним та суб'єктивним чинниками. Об'єктивний чинник пов'язаний із трудовою діяльністю (полюванням, рибальством, збиранням), у процесі якої людина постійно змушена була розвивати свої навички та вдосконалювати фізичні здібності (спритність, витривалість, швидкість, силу). До суб'єктивного чинника належить власне розвиток свідомості людини, яка винаходила вправи для підготовки до трудової та військової діяльності, встановлювала зв'язок між попередньою підготовкою і результатами полювання, а також організувала передавання досвіду в цій справі наступним поколінням, тобто здійснювала процес виховання.

Помилка прихильників інших теорій виникнення фізичної культури (наприклад теорій гри або надмірної біологічної енергії та ін.), які намагалися довести, що фізичне виховання виникло у тваринному світі, полягала у тому, що вони не знаходили розбіжностей між інстинктивними діями тварин і свідомою діяльністю людей. Історичною наукою доведено, що суспільно-історичним підґрунтям виникнення фізичних вправ є праця.

На первісній ранній стадії свого розвитку людина була невіддільною від природи. Основним заняттям первісної людини було добування їжі. Вона збирала плоди, насіння, коріння різних рослин, полювала, рятувалася від небезпеки, яка доволі часто їй загрожувала. Перехід до активної діяльності щодо освоєння навколишнього світу тривав упродовж тисячоліть. Наявність розуму у людини була поштовхом для винайдення перших знарядь праці та полювання — каменя, палки, списа, а згодом — луку й стріли. Це в багато разів збільшило можливості людини й сприяло виникненню нових форм рухової діяльності. Частішали сутички між племенами через мисливські угіддя. Поразка в цій боротьбі означала голод або смерть, перемога гарантувала поліпшення життя.

Отже, фізична культура виникла з потреб первісних людей у підготовці до того або іншого роду трудової діяльності. Оскільки на ранньому етапі свого становлення людина займалася полюванням, саме це було серйозним, життєво важливим фізичним випробуванням, пов'язаним із необхідністю подовгу бігати, метати, плавати, переносити важкі туші вбитих тварин. Але ці дії ще не можна вважати фізичними вправами, тому що вони застосовувалися з метою впливу на навколишній світ, на природу заради добування їжі, одягу та інших матеріальних благ. Фізичними вправами ці дії стали лише тоді, коли людина почала свідомо використовувати їх із метою розвитку власних фізичних здібностей, виділивши із трудових

дій у відносно самостійний вид діяльності. Наприклад перед полюванням багаторазово повторювалися найбільш важливі мисливські дії, умовно кажучи — «гнали у полювання».

Поява знарядь праці та зростання їхньої складності ставили нові вимоги до кожного члена суспільства. Людині необхідно було спеціально тренуватися для того, щоб досконало опанувати необхідні рухи та знаряддя. Оволодіння певними навичками і тренування поступово ставали обов'язковими. у соціально недиференційованому первісному суспільстві період фізичної підготовки був однаковим для усіх членів суспільства як за часом, так за змістом і формою: він тривав від народження до статевого дозрівання індивіда. На цьому етапі здійснювалася перевірка того, наскільки людина обізнана щодо правил поведінки, звичаїв та законів суспільства, чи здатна вона досконало володіти мисливським знаряддям та власним тілом.

Разом із цим така рухова підготовка не сприймалася людиною як праця, відпочинок або розвага, у ній відображались не тільки задоволення потреби в русі, але й боротьба людини за існування, її погляди на природу й своє місце в ній.

ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ

Фізичний розвиток — це процес зміни форм і функцій організму під впливом умов життя, який визначається антропометричними показниками (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень — ЖЄЛ, пропорційність частин тіла, динамометрія, станова сила, а також морфофункціональні показники окремих органів та систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, травлення і виділення та ін.) та результатами тестів з основних фізичних здібностей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

Фізичний розвиток характеризується насамперед суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які в свою чергу, характеризуються зміненням окремих фізичних здібностей і загального рівня фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку («фізичного стану») є зміни просторових параметрів та маси тіла. Найбільш значущі прогресивні зміни форм і функціональних можливостей організму відбуваються в дитячий та юнацький періоди. Від народження до періоду статевого дозрівання розміри тіла

збільшуються у 3–4 рази, вага та ударний об'єм серця — у 20–30 разів, життєва ємність легень — у 5–10 разів, показники силових можливостей — у 50 разів і більше. Потім настають періоди відносної стабілізації. Їх змінює вікова інволюція (зворотний розвиток), коли певні морфофункціональні властивості поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючи загальні характеристики і разом із тим набуваючи певних рис залежно від сукупності природних і суспільних умов життя.

Фізичний розвиток — це передусім природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що зумовлені спадковістю.

Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним або обмеженим та дисгармонійним. Знання і вміле використання об'єктивних закономірностей фізичного розвитку людини дозволяють спрямувати цей розвиток в оптимальному для особи та суспільства напрямі, забезпечити гармонійне вдосконалення організму, підвищити працездатність, віддалити час природного старіння. Ці можливості доцільного управління фізичним розвитком реалізуються за певних умов і в певних межах у процесі фізичного виховання.

Одним із основних критеріїв фізичного розвитку є будова тіла. Вона визначається розмірами, формою, пропорціями (співвідношенням розмірів тіла) та особливостями розташування окремих частин тіла.

Особливості фізичного розвитку і будови тіла значною мірою визначають його конституцію.

Під конституцією людини розуміють будову організму (яка зумовлена певним співвідношенням у розвитку органів і тканин), що тісно пов'язана з біохімічними процесами життєдіяльності (водно-сольовий і вуглеводно-жировий обміни). Саме ці процеси метаболізму впливають на будову тіла, зумовлюючи ступінь розвитку жирових відкладень, кістяка, м'язів, і відповідно — форму грудної клітки, черевної порожнини, спини, ніг, рук, голови.

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності водойм, гір, лісів тощо) і соціально-економічних факторів (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо). Усі ці фактори взаємозумовлені і діють у поєднанні. Однак вирішальну роль відіграють соціально-економічні фактори: зміни умов життя суспільства приводять до змін у фізичному розвитку людини.

Фізичний розвиток також значною мірою визначається руховою активністю. в учнів, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, він набагато вищий, ніж у їхніх однолітків, що не приділяють уваги фізичній культурі. Особливо це стосується будови тіла та зростання спортивних показників, що залежать від фізичної підготовки.

Фізична підготовка — професійна спрямованість фізичного виховання, яка характеризується специфікою завдань. Цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини.

Загальна фізична підготовка — це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини у будь-якій сфері. Спеціальна фізична підготовка спрямована на підготовку до конкретної професійної або спортивної діяльності.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя — це поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, та заходах щодо забезпечення повного фізичного, духовного й соціального благополуччя людини.

Здоровий спосіб життя залежить від об'єктивних суспільних умов; конкретних форм життєдіяльності, соціально-економічних факторів, що дозволяють здійснювати його в основних сферах життєдіяльності: навчальній, трудовій, сімейно-побутовій та в дозвіллі; системи ціннісних орієнтацій, що спрямовують свідому активність людей у русло здорового способу життя.

Донедавна «здоров'я» розглядалося переважно як здоров'я у біологічному трактуванні: як універсальна здатність до різнобічної адаптації у відповідь на вплив зовнішнього середовища. у цьому разі мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини. Проте це лише частина поняття «здоровий спосіб життя», що поєднує в собі біологічний та соціальний компоненти, являючи собою соціальну цінність, зміцнення якої є найважливішим завданням цивілізованого суспільства.

Основні компоненти здорового способу життя:

- 1) об'єктивні суспільні умови;
- 2) конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя;
- 3) система ціннісних орієнтацій, що спрямовують свідому активність.

Структурно здоровий спосіб життя складається з духовного, соціокультурного і правового простору для розвитку й діяльності, а також екологічного й предметного середовищ перебування індивіда.

Таким чином з-поміж складових здорового способу життя можна виділити такі:

- розумне чергування праці й відпочинку;
- раціональне харчування;
- подолання шкідливих звичок;
- оптимальну рухову активність;
- дотримання правил особистої гігієни;
- загартовування;
- психогігієну.

Формування здорового способу життя не полягає лише у пропаганді або окремих видах медико-соціальної діяльності, воно є основою профілактики захворювань, причому найважливішого виду профілактики — первинної профілактики захворювань, що запобігає їх виникненню і розширює діапазон адаптаційних можливостей людини.

Найдієвішим засобом здорового способу життя є цілеспрямована рухова діяльність. Раціональна форма рухової активності — така активність, що забезпечує необхідні й достатні показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості, фізичної готовності до виконання основних соціальних функцій, високу професійно-трудова працездатність, відносно низьку стомлюваність у процесі праці, стійкість внутрішнього середовища організму, міцне здоров'я й низьку захворюваність у стандартних і мінливих умовах праці та побуту.

Важливим компонентом раціональної рухової діяльності є фізкультурно-спортивна діяльність людини, що характеризується її обсягом (кількістю часу, витраченого на заняття фізичною культурою й спортом за певний календарний цикл — добу, тиждень, місяць, рік); інтенсивністю занять (вона вимірюється показниками фізичного навантаження на організм, споживанням кисню на кілограм ваги людини); розподілом фізкультурно-оздоровчих занять у календарному циклі; змістом засобів, використовуваних у заняттях, і способом їх застосування.

Раціональний руховий режим, що задовольняє біологічну потребу організму, підвищує стійкість організму до впливів зовнішнього середовища, у тому числі різних несприятливих і критичних факторів, сприяє підвищенню рівня загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Фізична культура стає обов'язковим елементом способу життя людей і невід'ємною складовою культури лише тоді, коли людське тіло усвідомлюється суспільством та окремою людиною як цінність або

самоцінність. Заняття фізичною культурою забезпечують формування, розвиток і закріплення життєво важливих умінь та навичок у руховій сфері, звичок щодо особистої гігієни, соціальної комунікативності, організованості, а також сприяють дотриманню соціальних норм поведінки в суспільстві й дисципліни, активній протидії небажаним звичкам і вчинкам.

Формування здорового способу життя — складний системний процес, що охоплює безліч компонентів життя сучасного суспільства.

РОЛЬ НАРОДНИХ І РУХЛИВИХ ІГОР У ВОЛОДІННІ ЕМОЦІЯМИ

Із давніх часів гра посідає чільне місце в житті людини, саме грі належить вирішальна роль у формуванні особистості. В іграх діти відображують накопичений досвід, розширюють і поглиблюють свої уявлення про зображувані події, здобувають нові знання, знайомляться з новими поняттями. Участь в іграх збагачує учасників новими відчуттями, уявленнями й поняттями. Гра є засобом для відновлення як фізичних, так і духовних сил.

Рухливі ігри допомагають не тільки у розв'язанні багатьох освітніх, виховних та оздоровчих завдань, але й (маючи на увазі природу ігрової діяльності) стимулюють інтерес взагалі до занять фізичною культурою.

Провести рухливу гру — це означає ввести в дію «емоційний» важіль, налаштувати емоційний стан учасників, що дозволить продовжувати заняття або тренування з активним бажанням та інтересом.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, уміння взяти себе в руки після сильного збудження, стримувати егоїстичні пориви. Приниження людської гідності, брутальність, егоїзм в іграх є неприпустимими.

Більшість дітей грають у рухливі ігри, щоб отримати задоволення, розвинути свої здібності, а також позмагатися. І в цьому є сенс. Протягом дня дитина перебуває в тому самому приміщенні, у тому самому оточенні (як дорослих, так і однолітків), у цих умовах фізичні й психічні можливості прояву її активності є дуже обмеженими. Дитині потрібний «вихід за межі», тобто можливість проявити себе у незвичній атмосфері, випробувати свої сили в новій ролі або виді діяльності. Цим зумовлена необхідність організації нестандартних рухових навантажень ігрового характеру, що вимагають від дитини мобілізації її активності (як інтелектуальної, так і фізичної), як правило, заснованих на змагальних настановах.

Рухлива гра є своєрідною розрядкою для дітей, яка дозволяє звільнитися від накопиченої енергії, слугує засобом зняття втоми і «виплескування» негативних емоцій. у рухливих іграх діти навчаються адекватного вираження гніву та інших негативних емоцій.

Сутність ігрової діяльності полягає в тому, що в ній важливим є не результат, а процес, пов'язаний з ігровими діями. Попри те що ситуації, які програються дитиною, уявлювані, відчуття, пережиті нею, — справжні. Досвід переживання позитивних відчуттів дуже важливий для дитини, тому що тільки через переживання можна виховати ставлення і до неігрової, реальної діяльності.

Як провідна діяльність, що визначає психічний розвиток дитини, гра є також найбільш адекватним засобом для корекції різних порушень не тільки в розвитку емоційної сфери, але й у психічному розвитку особистості в цілому.

Предметом корекції ігрової психотерапії можуть бути бідність емоційного світу дитини, емоційна нечуйність, відставання розвитку вищих чуттів, неадекватне емоційне реагування. Корекційній меті сприяє й «перенесення» негативних якостей особистості дитини на ігровий образ. «Відсторонюючись» у такий спосіб від своїх власних недоліків, школяр отримує можливість збоку оцінити їх, програти своє ставлення до них.

У повсякденному житті вчителів й батькам постійно доводиться мати справу із проявами негативних емоційних сплесків у дітей, які нерідко спричинені конфліктами між дорослими й дитиною або міжособистісними стосунками. Одним із методів корекції у цих ситуаціях є гра.

Отже, ігри є універсальним найефективнішим засобом виховання, навчання та оздоровлення дітей. І найкращий приклад цього — рухлива народна гра — природний супутник життя дитини, невичерпне джерело радісних емоцій, що має велику виховну силу. За змістом усі народні ігри є лаконічними, виразними й доступними для дитини. Вони активізують мислення, сприяють розширенню кругозору, уточненню уявлень про навколишній світ, удосконаленню психічних процесів, тобто стимулюють гармонійний перехід дитячого організму до більш високого шабля розвитку. Разом із тим, народні ігри мають багато гумору, жартів, змагального запалу.

У ході гри педагог регулює емоційно-позитивний настрій і взаємовідносини учасників, але головне завдання вчителя — навчити дітей грати самостійно та отримувати задоволення.

ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Шкільний вік — період дорослішання людини, коли і відбувається активний фізичний, розумовий, моральний та соціальний розвиток, що характеризується як позитивними, так і негативними зрушеннями. У шкільні роки є можливим виникнення чималого кількості шкідливих звичок (нерациональний режим дня, нерегулярна підготовка до занять та ін.), але однією з найбільш шкідливих є паління, яке може непомітно перерости в порок, здатний зіпсувати життя людини.

Серед так званих факторів ризику, що викликають захворювання серцево-судинної системи, кардіологи світу відводять палінню третє місце. Паління зумовлює порушення кровообігу у нижніх кінцівках, що може призвести до розвитку гангрені. Люди, які зловживають палінням, значно частіше страждають на різні форми ішемічної хвороби серця. Раптова смерть від інфаркту міокарда спостерігається серед курців у 5 разів частіше, ніж у людей, які не мають цієї згубної звички. Причому інфаркти в порівняно молодому віці трапляються майже винятково в курців, у них спостерігається також більш раннє виникнення гіпертонічної хвороби, стенокардії.

Нікотин негативно впливає на залози внутрішньої секреції і особливо — на наднирковики. Вони починають у більшій кількості виділяти гормон адреналін, надлишок якого викликає звуження судин.

Чим небезпечний димок сигарети? Разом із ним до організму надходить понад тридцять шкідливих речовин — нікотин, сірководень, оцтова, мурашина й синильна кислоти, вигарний газ, різні смоли, радіоактивний полоній тощо. Доведено, що тютюновий дим, який утворився внаслідок викурювання пачки сигарет, складається із 125 мг нікотину, 40 мг аміаку, 1 мг синильної кислоти й 0,5 літра вигарного газу.

Це підвищує ймовірність виникнення пухлин ротової порожнини, раку дихальних шляхів, який, згідно з науковими даними, у курців виникає у 20 разів частіше, ніж у тих, хто не палить.

Комітетом експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я на підставі статистичних даних розроблено таблицю, за якою можна приблизно визначити, наскільки скорочується можлива тривалість життя людини через паління. Відповідно до цієї таблиці людина віком 20–25 років, яка щодня викурює до 9 сигарет, зменшує строк свого життя на 4,6 року, яка викурює 10–19 сигарет — на 5,5 року.

Паління несумісне з регулярними заняттями фізичною культурою, оскільки м'язові навантаження підсилюють негативний вплив паління на організм. у спортсмена, який курить, виникає небезпека швидкого

розвитку перенапруження, перетренованості, уповільненого протікання відновлювальних процесів після тренування. Погіршується опанування нових рухових навичок, знижується така фізична здібність, як бистрота.

Паління не тільки погіршує здоров'я людини, але й забирає сили в буквальному розумінні. Як з'ясували радянські фахівці, за 5–9 хвилин після викурювання сигарети мускульна сила знижується на 15 %. Аж ніяк не стимулює паління розумову діяльність. Навпаки, на підставі проведених експериментів можна зробити висновок, що через паління знижується точність виконання тесту, погіршується сприйняття навчального матеріалу.

Отже, помилковою є думка про те, що паління стимулює розумову діяльність, підвищує тонус. Як довели наукові дослідження, на початку паління дійсно спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну.

Постійне й тривале паління призводить до передчасного старіння; порушення харчування тканин киснем, спазми дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне зів'янення), а змінення слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (утрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість).

Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що містяться у тютюновому димі, — майже половина дістається тим, хто перебуває поруч із ним. Не випадково в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у тих родинях, де ніхто не курить.

Дія нікотину особливо небезпечною є в дитячому та юнацькому віці, коли відбувається становлення всіх внутрішніх органів та систем і навіть слабкий негативний вплив паління може порушити природне протікання процесу дозрівання.

ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ

Добираючи процедури для загартовування, слід спиратися на два основні принципи:

- усі процедури, що загартовують, засновані на попереминому впливі тепла й холоду; сутність фізіологічної адаптації, яка відбувається в процесі загартовування, полягає у пристосуванні організму до частих змін температури навколишнього середовища;

- загартовування, як і будь-яка інша фізіологічна адаптація, — процес досить повільний, що складається з декількох послідовних стадій; скоротити час на проходження кожної стадії або «пропустити» будь-яку з них неможливо, організм буде неспроможним впоратися з новими навантаженнями, і людина занедужає навіть не в результаті того, що мала справу з незнайомими збудниками, а просто тому, що через нетерпіння вичерпала свої резервні можливості.

Ніколи не слід змушувати дитину робити те, що викликає в неї сильні негативні емоції. Загартовування — це фізіологічна адаптація, яка більшою мірою залежить не від бажання, а від можливостей дитячого організму; вона не відбувається миттєво, кожна її стадія повинна пройти від початку до кінця, лише за цих умов можна очікувати на стабільні результати. Не потрібно порушувати послідовності в процесі загартовування або ігнорувати жодний з етапів. Це призведе до психоемоційного напруження і навіть може викликати стійку відразу до процедур. Будь-яка адаптація, у тому числі й загартовування, потребує додаткових ресурсів. у цей період організму необхідні вітаміни. Улітку й восени проблем із цим немає — багато свіжої городини, ягід і фруктів, а взимку необхідно потурбуватися про те, щоб дитина отримувала в достатній кількості апельсини, банани, яблука тощо.

У процесі загартовування слід дотримуватися черговості в нарощуванні обсягу й інтенсивності впливу. Якщо поступово збільшується охолоджувана площа тіла (наприклад під час переходу від обмивання водою тільки стоп до обмивання всієї гомілки нижче коліна), то вже температуру води в жодному разі знижувати не можна. І навпаки, якщо використовується вода з-під крана, а її температура різко знизилася (настав холод), тоді не можна збільшувати якийсь час площу охолоджуваної поверхні. При цьому слід мати на увазі, що найефективнішими на початкових етапах є процедури, що впливають на кінцівки — руки й ноги. Це пов'язане з особливостями будови шкіри на кінцівках людини.

Для того щоб досягти успіху, важливо знати специфіку обраних процедур, що загартовують, і методично грамотно їх проводити. Зазвичай кожний етап фізіологічної адаптації в дитини триває 6–8 тижнів, після цього можна переходити до суттєвого, але завжди поступового збільшення обсягу й інтенсивності впливу.

Якщо дитина, незважаючи на загартовування, занедужала, це лише означає, що її імунітет ще не повністю дозрів. Тож доведеться починати все спочатку після її повного одужання і, можливо, робити це неодноразово. До речі, кожного наступного разу буде легше: адже цей шлях відомий, принаймні його частина.

Не слід uważати, що після тривалого проведення процедур, що загартовують, справу завершено і робити вже нічого не потрібно. Фізіологічна адаптація є досить рухливою, тому, досягши певної форми, її потрібно безупинно підтримувати.

Можна урізноманітнити процес загартовування чергуванням різних способів підтримування фізичної форми, у різних їх поєднаннях, з використанням різних температурних режимів. Певною мірою можна збільшувати силу й тривалість впливу.

Однак надмірне захоплення будь-якими видами вправ, зокрема тими, що загартовують, корисне не для всіх. Тому, якщо дитині хочеться стати «моржем» або використовувати інші нетрадиційні способи загартовування, неодмінно потрібно порадитися з досвідченим лікарем.

Займаючись загартовуванням, не слід влаштовувати змагання із рідними, сусідами й знайомими. Не варто перейматися тим, що іншим дітям щось краще вдається, — кожна дитина має індивідуальні можливості та рівень здоров'я.

ЗНАЧЕННЯ СТАНУ ШКІРЯНОГО ПОКРИВУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Шкіра людини є складним органом, який пов'язаний з іншими органами й системами організму. Шкіра виконує важливі функції — захисну, дихальну, абсорбційну, видільну, бере участь у судинних реакціях, терморегуляції, обмінних процесах, нервово-рефлекторних реакціях організму.

Одними з найважливіших є бар'єрні функції, які виконує шкіряний покрив в організмі, вони спрямовані на підтримку гомеостазу (сталості властивостей внутрішнього середовища організму), захист організму від шкідливих дій хімічних, фізичних, механічних, інфекційних агентів та ультрафіолетового випромінювання. у шкірі міститься велика кількість нервових закінчень. Підраховано, що на 1 см² поверхні тіла доводиться близько 100 больових, 12–15 холодкових, 1–2 теплових і близько 25 рецепторів, що сприймають атмосферний тиск. Завдяки цьому шкіра є своєрідним передавачем постійної інформації про всі діючі на тіло подразники.

Порушення лужного балансу шкіри, низькі бактерицидні властивості, вразливість рогового шару й низька здатність до вироблення антитіл і гормонів зумовлюють слабкість захисних функцій шкіри дитини порівняно зі шкірою дорослої людини.

Усі функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання та забруднення послаблюють діяльність шкіряного покриву, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини.

Стан шкірного покриву тісно пов'язаний як із загальним станом організму, так і з умовами життя, санітарно-гігієнічним режимом, екологічною обстановкою тощо. Неповноцінне й недостатнє харчування, незадовільні санітарні умови праці й побуту сприяють виникненню багатьох інфекційних і паразитарних захворювань.

Гігієна шкіри — основа особистої гігієни кожної людини. Вона передбачає регулярне миття шкірних покривів з метою очищення їх від зовнішніх забруднень, виділень із сечовивідних шляхів і кишечника, поту, надлишку шкірного сала, лусочок і мікроорганізмів і створення умов для нормальної діяльності.

Основа догляду за шкірою — регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це потрібно робити на рідше, ніж раз у 4–5 днів (прийом душу, ванни або відвідування лазні), після чого необхідно обов'язково змінити натільну білизну.

Украй важливо стежити за чистотою рук. На всіх предметах, з якими контактує людина протягом дня, є бруд, часто невидимий, який залишається на шкірі пальців. Якщо брати немитими руками продукти харчування, то цей бруд потрапляє спочатку до рота, а потім до організму. Із брудом передаються різні хвороби від хворої людини до здорової. Тому потрібно мити руки перед уживанням їжі, після відвідування туалету, після будь-якого забруднення (прибирання кімнати, робота в городі, ігри з тваринами та ін.), після фізкультурних занять і перед сном. Особливо багато мікробів накопичується під нігтями. Раз на два тижні нігті необхідно акуратно підстригати. Брудні нігті — ознака неакуратної, неохайної людини, яка не дотримується правил особистої гігієни.

Догляд за ногами полягає в їх щоденному митті з милом перед сном, використанні чистих шкарпеток, провітрюванні взуття. Перед сном необхідно мити ноги тому, що на ногах сильно потіє шкіра й накопичується бруд. Рідке миття ніг, носіння брудних шкарпеток сприяють появі попрілостей, а також збільшують вірогідність грибкових захворювань. Тому не рекомендується надягати й міряти чуже взуття. у лазні, басейні, на пляжі потрібно надягати спеціальні тапочки. Після миття ноги потрібно ретельно витирати спеціальним рушником. Шкарпетки змінювати не рідше, ніж через день.

Догляд за волоссям передбачає своєчасні стрижку й миття, запобігання надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять та

активного відпочинку. Дуже ретельно потрібно промивати волосся, тому що на ньому і між ним накопичується багато шкірного жиру, бруду й пилу. Легше доглядати за коротким волоссям: воно краще промивається. Тому бажано, щоб хлопчики стриглися коротко, особливо в літню пору. Дівчаткам, які мають довге волосся, необхідно мити голову не рідше ніж раз на тиждень, після миття волосся ретельно розчісувати тільки своїм і обов'язково чистим гребінцем.

Кожна дитина повинна стежити за чистотою зубів та доглядати за ними, тому що зуби впливають на здоров'я, настрій, міміку й поведження людини.

Опанування правил особистої гігієни й повсякденне їх дотримання — обов'язок кожної вихованої людини.

НАЙПРОСТІШІ ПРИЙОМИ САМОКОНТРОЛЮ

Під час регулярних занять фізичними вправами й спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості й віку.

Найбільш зручна форма самоконтролю — це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розподілити на дві групи — суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників належать самопочуття, сон, апетит, розумова й фізична працездатність, позитивні й негативні емоції. Після занять фізичними вправами самопочуття має бути бадьорим, настрій — гарним, людина не повинна відчувати головного болю, розбитості й перевтоми. У разі сильного дискомфорту варто припинити заняття й звернутися за консультацією до фахівців. Як правило, під час систематичних занять фізкультурою сон гарний, зі швидким засинанням і бадьорим самопочуттям після сну. Після помірних фізичних навантажень поліпшується апетит, проте їсти відразу після занять не рекомендується, краще зачекати 30–60 хвилин. Для угамування спраги можна випити склянку мінеральної води або чаю.

Якщо спостерігається погіршення самопочуття, сну, апетиту — необхідно знизити навантаження, а за повторних порушень — звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю потрібний для обліку самостійних занять фізкультурою та спортом, для реєстрації антропометричних змін, показ-

ників, функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, а також для контролю за виконанням тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, застосовуваних засобів і методів, досягти оптимального планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. у щоденнику також доречно відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю належать: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легенів, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна здійснити за допомогою методу зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100 %, різницю в частоті до й після навантаження — за x . Наприклад пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 секунд, а після — 20 ударам. Після нескладних обчислень з'ясуємо, що пульс почастишав на 67 %.

Але не тільки пульсу потрібно приділяти увагу. Бажано (якщо є можливість) вимірювати також артеріальний тиск до й після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (упродовж перших 10–15 хвилин) тиск нижче від вихідного рівня, а потім він повертається до початкового стану. За легкого або помірного навантаження мінімальний тиск не змінюється, а під час напруження важкої роботи — значно підвищується.

Також дуже важливо здійснити оцінювання функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що під час фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами й мозком, у зв'язку із чим активізується функціонування органів дихання. За частотою дихання можна зробити висновок про величину фізичного навантаження. у нормі частота дихання людини становить 16–18 разів за хвилину. Важливим показником розвитку дихальної системи є життєва ємність легенів — обсяг повітря, отриманий під час максимального видиху, зробленого після максимального вдиху. Величина ЖЄЛ, вимірювана в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла й фізичної підготовленості людини. у середньому в чоловіків ЖЄЛ становить 3,5–5 літрів, у жінок — 2,5–4 літри.

ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі:

- раціональне структурування уроку з оптимальною моторною щільністю (60–80 %);
- оздоровча ефективність навантаження;
- раціональне сполучення уроку фізичної культури з іншими уроками в шкільному розкладі;
- урок фізичної культури не повинен бути першим у навчальному розкладі школяра, він має сприяти зняттю статичного напруження організму; крім того, він повинен проводитися в години найбільшої функціональної активності, відповідно до добового біоритму;
- урок не повинен розташовуватися в розкладі перед або після уроків праці, ритміки, співу, оскільки вони також передбачають зміну статичного навантаження на динамічне;
- заняття має проводитися в спеціалізованому приміщенні з оптимальним світловим, тепловим режимом, у спеціалізованому одязі, що сприяє загартовуванню й відповідає порі року і завданням уроку;
- не слід з'єднувати два уроки фізичної культури;
- рухове навантаження повинне відповідати віковим і статевим особливостям школярів, їхньому стану здоров'я і рівню фізичної підготовленості;
- обов'язково слід проводити вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, бажано — для попередження короткозорості;
- швидкісне навантаження повинне передувати силовому;
- дівчаткам обов'язковими є вправи для зміцнення м'язів черевного преса й тазового дна;
- умови проведення заняття повинні сприяти загартовуванню, розвитку рухових здібностей, забезпечувати травмобезпечність школярів;
- самоконтроль підвищує оздоровчу ефективність уроку фізкультури;
- виключити монотонну роботу, що призводить до перевтоми;
- створити позитивний емоційний фон;
- активізувати інтерес до занять;
- забезпечувати відновлювальні процеси в організмі школяра в ході проведення заняття;
- «пікове» навантаження в основній частині уроку повинне бути короткочасним;
- необхідно активізувати анаеробні процеси для підвищення фізичної активності та стійкості організму.

РУХОВИЙ РЕЖИМ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКА

Необхідною умовою гармонічного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Останнім часом через високе навчальне навантаження в школі та вдома в більшості школярів відзначається дефіцит рухової активності, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати певну кількість серйозних змін в організмі.

Дослідження свідчать, що до 82–85 % денного часу більшість учнів перебуває в статичному положенні (сидячи). у школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) становить менше ніж 15 % часу, з якого на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3 %. Причому загальна рухова активність дітей знижується від молодших класів до старших; дівчата роблять протягом доби менше кроків, ніж хлопчики; рухова активність у вихідні дні збільшується порівняно з навчальними. Також відзначається зміна величини рухової активності в різних навчальних чвертях. Рухова активність школярів є найменшою взимку; навесні й восени вона збільшується.

Єдина можливість нейтралізувати негативні наслідки гіпокінезії у школярів під час тривалої та напруженої розумової праці — це активний відпочинок від школи й організована фізкультурна діяльність.

Руховий режим школяра складається здебільшого з ранкової зарядки, рухливих ігор на перервах, уроків фізичної культури, занять у спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Анатомо-фізіологічна перебудова організму у підлітковому віці зумовлює відчуття невпевненості; діти стають більш незграбними, їхні рухи — менш координованими; хоча й відбувається поступове звикання до свого нового тіла, усвідомлення й опанування нових можливостей.

Навіть для нормально розвинутих підлітків необхідним є спеціальний режим занять фізкультурою. І тому тренувальний режим, що передбачає 3–4 заняття на тиждень плюс ще 2 години фізкультури за загальною шкільною програмою, для підлітків може бути занадто важким. Буває, що й міцні на вигляд підлітки дуже швидко перевтомлюються. Це можна пояснити тим, що у зв'язку з акселерацією й збільшенням маси тіла внутрішні органи відстають у розвитку і отримують значно більші навантаження.

Під час тривалого стояння або нерухомого сидіння у підлітків іноді спостерігаються запаморочення, неприємні відчуття в області серця, живота, у ногах і виникає потреба змінити положення. Під час змушеного тривалого стояння можуть розвиватися навіть непритомний стан

і блювота. Ці явища в лежачому положенні швидко минають. у таких підлітків спостерігаються підвищена пітливість, швидка зміна настрою. Причиною цих розладів часто є нестійкість вегетативної нервової та ендокринної систем, характерна для цього віку, а також психічне й фізичне перенапруження. З віком ці симптоми зазвичай минають самостійно, якщо ж вони з'являються знову, потрібно звернутися до лікаря для з'ясування їхньої причини.

Добова рухова активність у нормі повинна складати: кількість локомоцій — 18–25 тисяч кроків, загальна тривалість рухового компонента — 3,5–4,5 години, причому 3 години — перебування на свіжому повітрі.

Для збільшення рухової активності школярів в організації навчального процесу повинне передбачатися проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз на уроках, фізкультурно-оздоровчих заходів на великих перервах, а також залучення учнів до спортивно-масових заходів, днів здоров'я, спортивних свят тощо.

РОЗДІЛ 3

**РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ**

ГРАФІК РОЗПОДІЛУ І ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

Теми/години	Уроки				
Теоретико-методичні знання	У процесі уроків				
Гімнастика* (12)				25–36	
Спортивні ігри* (29)					
Футбол (34)			12–24		
Легка атлетика (8)		4–11			
Плавання ** (12)					
Кросова, лижна або ковзанярська підготовка* (6)					37–42
Вправи комплексних тестів (12)	1–3				

Уроки						
	46–55		57–77			
				78–98		
					99–102	
43–45		56–58				103–105

Примітка. * Теми та елементи вправ повинні зазнавати обов'язкового повторення.

** За наявності в навчальному закладі умов проводиться за рахунок годин з інших розділів програми. Матеріал для навчання та повторення для 5-го класу програмою не передбачено.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР

45 уроків:

- 6 — тестування,
- 8 — легка атлетика,
- 12 — гімнастика,
- 13 — футбол,
- 6 — кросова, лижна або ковзанярська підготовка.

Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомити учнів із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних тестів.
3. Навчати стрибків у довжину і висоту, метання м'яча на дальність та в ціль, а також низького старту в бігу на 30 і 60 м.
4. Навчати вправ у висах і упорах, комбінацій з акробатики, опорних стрибків у гімнастиці.
5. Навчати зупинок та ведення м'яча, ударів по м'ячу ногою, а також індивідуальних дій у захисті і нападі у футболі.
6. Навчати одночасного двокрокового ходу, поворотів на місці махом, повороту і гальмування упором, подолання пагорбів та впадин у лижній підготовці.

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Біг на 60 м, с: хлопці, дівчата	Більш ніж 11,4	11,4	10,6	10,0
		Більш ніж 11,8	11,8	11,0	10,4

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Легка атлетика	Стрибок у довжину з розбігу, см: хлопці, дівчата.	Менш ніж 250 Менш ніж 210	250 210	270 230	290 250
	Або стрибок у висоту з розбігу, см: хлопці, дівчата	Менш ніж 80 Менш ніж 70	80 70	85 75	90 80
Легка атлетика	Метання малого м'яча на дальність, м: хлопці, дівчата	Менш ніж 18 Менш ніж 12	18 12	23 15	28 18
Легка атлетика	Крос без урахування часу, м: хлопці, дівчата	500	700	900	1100
		400	600	800	1000
Футбол	5 ударів по м'ячу на точність: хлопці, дівчата	1 або жодного	2	3	4
		Жодного	1	2	3–5
Гімнастика	Підтягування, разів: хлопці — у висі, дівчата — у висі лежачи	Менш ніж 2	2	3	5
		Менш ніж 3	3	6	8
Гімнастика	Комбінація елементів вправ на вибір: а) у висах та упорах; б) з акробатики; в) на рівновагу (дівчата)	Не викона- но жодної комбінації	1	2	3

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Гімнастика	Опорні стрибки з утриманням основної стійки після приземлення способами: а) «ноги нарізно» (гімнастичний козел); б) «зігнувши ноги» (козел або кінь у ширину); в) «боком із поворотом на 90 ° (кінь у ширину)	Не виконано жодного стрибка	1 стрибок	2 стрибки	3 стрибки
Кросова/лижна/ковзаняська підготовка	Крос без урахування часу, м:				
	хлопці,	400	600	800	1000
	дівчата.	300	500	600	800
	Або біг на лижах без урахування часу, м:				
хлопці,	800	1000	1200	1500	
дівчата.	500	800	1000	1200	
Або біг на ковзанах без урахування часу, м:					
хлопці,	Менш ніж 200	200	400	500	
дівчата.	Менш ніж 100	100	200	300	

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
1	Завдання на рік і семестр. Правила безпеки на уроках фізичної культури. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів. Домашнє завдання		
2	Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Повідомлення результатів		
3	Найпростіші прийоми самоконтролю. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг до 1500 м. Повідомлення результатів		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Спеціальні бігові й стрибкові вправи. Низький старт і стартовий розбіг. Стрибки у довжину способом «у кроці». Повільний біг		
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Спеціальні бігові й стрибкові вправи. Низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1500 м. Заспокійлива ходьба		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ на місці. Низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину способами «зігнувши ноги» та «у кроці». Вправи на рівновагу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
7	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Біг на 30 м із низького старту. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Рівномірний біг до 1500 м. Вправи на розслаблення. Перевірка домашнього завдання</p>		
8	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові й стрибкові вправи. Біг на 60 м з низького старту. Стрибки у висоту способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність. Повільний біг</p>		
9	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові й стрибкові вправи. Біг на 60 м з низького старту. Стрибки у висоту способом «переступання». Норматив із метання малого м'яча на дальність. Рівномірний біг до 1500 м. Заспокійлива ходьба</p>		
10	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Норматив із бігу на 60 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у ціль. Стрибки у висоту способом «переступання». Вправи на рівновагу</p>		
11	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні стрибкові вправи. Норматив зі стрибків із розбігу. Метання малого м'яча в ціль. Норматив із рівномірного бігу до 1500 м. Вправи на розслаблення</p>		
12	<p>Різновиди ходьби. Рівномірно-перемінний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Маневрування на полі. Рухлива гра на координацію. Домашнє завдання</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
13	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Різновиди стрибків із завданням. Зупинка м'яча підошвою. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підошвою. Вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню м'яча. Біг на витривалість. Вправи на рівновагу		
15	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра на бистроту. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підошвою. Повільний біг		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту та довжину з місця. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підошвою. «Відкривання» для прийому м'яча. Ходьба зі зміною темпу		
17	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Повторне пробігання відрізків по 10 м. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча середньою і зовнішньою частиною підйому. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
18	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча. «Закривання» суперника. Вправи на рівновагу		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
19	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. «Човниковий» біг 4 × 11 м. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча. Повільний біг		
20	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Елементи акробатики. Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Ходьба зі зміною темпу		
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Вправи на розслаблення		
22	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра на бистроту. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Відволікання суперника. Навчальна гра. Вправи на координацію		
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Жонглювання м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Укидання м'яча на дальність. Маневрування на полі. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Жонглювання м'ячем. Норматив з ударів м'яча на точність. Укидання м'яча на дальність. Навчальна гра. Ходьба зі зміною темпу		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
25	<p>Перешикування. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Вистрибування вгору з упору присівши. Акробатика: хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по горизонтальному канату. Виси та упори — хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах. Повільний біг. Домашнє завдання</p>		
26	<p>Різновиди ходьби. Повороти в русі. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по горизонтальному канату. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах. Вправи на розслаблення</p>		
27	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Опорний стрибок способом «ноги нарізно». Акробатика: хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по горизонтальному канату. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах. Вправи на рівновагу</p>		
28	<p>Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Опорний стрибок способом «ноги нарізно». Акробатика: хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по вертикальному канату. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи. Вправи на тренажерах</p>		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
29	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Опорний стрибок способом «зігнувши ноги». Акробатика: хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по вертикальному канату. Рівновага — комбінація елементів вправ. Повільний біг		
30	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Опорний стрибок способом «зігнувши ноги». Акробатика: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по вертикальному канату. Рівновага — комбінація елементів вправ. Танцювальні кроки		
31	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою. Опорний стрибок способом «зігнувши ноги». Акробатика: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінація елементів вправ. Лазіння по вертикальному канату. Рівновага — комбінація елементів вправ. Вправи на розслаблення		
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою. Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінація елементів вправ. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — комбінація елементів вправ. Рівновага — комбінація елементів вправ. Танцювальні кроки		
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою. Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: комбінація елементів вправ. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — комбінація елементів вправ. Рівновага — комбінація елементів вправ. Стрибки у присіді		

№ уроку	Зміст	Дата	При-мітки
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: комбінація елементів вправ. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		
35	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Норматив з опорних стрибків. Норматив з акробатики. Виси та упори: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — комбінація елементів вправ. Ходьба зі зміною темпу		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Норматив з підтягування. Норматив з рівноваги. Стрибки зі скакалкою		
37	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторний біг відрізками. Рухлива гра «Перетягування каната». Одночасний двокроковий хід. Біг на лижах до 2 км. Повернення інвентарю		
38	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Поворот на місці махом. Одночасний двокроковий хід. Повернення інвентарю		
39	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторний біг відрізками. Одночасний двокроковий хід. Поворот на місці махом. Рухлива гра «Стонога на лижах». Повернення інвентарю		
40	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Подолання пагорбів і впадин. Одночасний двокроковий хід. Біг на лижах до 2 км. Повернення інвентарю		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
41	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторний біг відрізками. Поворот і гальмування упором. Одночасний двокроковий хід. Естафета. Повернення інвентарю		
42	Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Поворот і гальмування плугом. Норматив з бігу на лижах до 2 км. Повернення інвентарю		
43	Передумови виникнення фізичних вправ. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів		
44	Здоровий спосіб життя. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Повідомлення результатів		
45	Шкідливість паління для здоров'я школяра. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг до 1500 м. Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР

60 уроків:

- 6 — тестування;
- 10 — гандбол;
- 21 — футбол;
- 10 — баскетбол;
- 9 — волейбол;
- 4 — туризм.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити учнів із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних тестів.
3. Навчати пересувань у нападі та захисті, ловіння і передач м'яча двома руками, ведення та блокування м'яча, а також індивідуальних і групових дій у нападі та захисті у гандболі.
4. Навчати ударів по м'ячу головою, відбирання м'яча, жонгливання ним, а також тактики групових дій у нападі та захисті в футболі.
5. Навчати стійки і пересування, передачі та прийому м'яча двома руками зверху у волейболі.
6. Навчати руху за азимутом, обладнання бівуаку, організації туристичного походу.
7. Повторити кидки та передачі м'яча, заволодіння ним, а також індивідуальні, групові й командні дії у нападі та захисті у баскетболі.

Навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Гандбол	Передачі м'яча протягом 30 с, кількість передач: хлопці, дівчата	7	9	11	13
		6	8	10	12

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Футбол	5 передач м'яча з місця на точність: хлопці, дівчата	1 або жодного Жодного	2 1	3 2	4–5 3–5
Волейбол	Передача м'яча над собою двома руками зверху, кількість передач: хлопці, дівчата	2 1 або жодної	3 2	4 3	5 4
Баскетбол	5 кидків м'яча у кошик однією рукою від плеча, кількість влучень: хлопці, дівчата	1 або жодного 1 або жодного	2 1	3 2	4 3

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1 (46)	Завдання на семестр. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Повторне пробігання відрізків по 10–15 м. Стілка нападаючого і способи пересування у нападі. Ведення м'яча на місці. Рухлива гра «Виклик номерів». Пересування в упорі на руках		
2	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням. Підтягування на перекладині. Передачі та ловіння двома руками на місці. Ведення м'яча на місці. Опіка гравця без м'яча. Ходьба зі зміною темпу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
3	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Ведення м'яча в русі. Передачі та ловіння двома руками на місці. Стійка захисника і способи пересування у захисті. Біг до 500 м. Вправи для формування постави		
4	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Багаторазові стрибки. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Ведення м'яча в русі. Навчальна гра 2 × 2 або 3 × 3. Акробатичні вправи		
5 (50)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Естафета з бігом. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Ведення м'яча в русі. Прихований відхід і вибір вільного місця у нападі. Вправи на підвищеній опорі		
6	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Семиметровий штрафний кидок. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Перехресне пересування у захисті. Вправи на розтягування		
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Згинання й розгинання рук в упорі. Передачі та ловіння двома руками в русі. Семиметровий штрафний кидок. Взаємодії під час стрімкого нападу у відриві. Вправи з великою амплітудою рухів		
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Підтягування на перекладині. Блокування м'яча і гравця. Передачі та ловіння двома руками в русі. Взаємодії під час стрімкого нападу у відриві. Стрибки зі скакалкою		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Стрибки у довжину з місця. Передачі двома руками в русі. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Заслони. Рухлива гра «Квач із передачами»		
10 (55)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Подолання смуги перешкод. Присідання. Стійка, пересування і випадки воротаря. Норматив із передачі м'яча в стіну. Заслони. Навчальна гра. Перестрибування через предмети		
11	Роль народних і рухливих ігор в управлінні емоціями. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів		
12	Правила загартування. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Повідомлення результатів		
13	Значення стану шкіряного покриву для здоров'я людини. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг до 1500 м. Повідомлення результатів		
14	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стійка і способи пересування волейболіста. Орієнтування і пересування по майданчику. Рухлива гра «Третій зайвий». Згинання й розгинання рук в упорі		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
15 (60)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі. Акробатичні елементи. Біг із прискоренням до 10 м. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Способи пересування по майданчику. Рухлива гра «Невід». Вправи для зміцнення фаланг пальців		
16	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із різних вихідних положень. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Розташування гравців на майданчику. Рухлива гра «Передача м'ячів». Вправи на координацію рухів		
17	Різновиди ходьби. Біг зі зміною напрямку і швидкості. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці і качки». Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Розташування гравців на майданчику. Згинання й розгинання рук в упорі. Рухлива гра «Слухай сигнал»		
18	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Багаторазові стрибки з поворотом. Естафета з бігом. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Вибір вихідного положення для прийому подачі. Вправи для зміцнення фаланг пальців		
19	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Вправи для формування постави. «Човниковий» біг. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Вибір вихідного положення для прийому подачі. Рухлива гра «М'яч у повітрі». Повільний біг		
20 (65)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Передачі набивного м'яча у парах. Стрибки у довжину. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Рухлива гра «Піонербол». Вправи на розслаблення		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
21	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Перестрибування через перешкоди. Пересування по майданчику. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Рухлива гра «Стрибки по купинах». Вправи для зміцнення фаланг пальців		
22	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у довжину. Норматив: передача м'яча над собою двома руками зверху. Вибір вихідного положення для прийому подачі. Рухлива гра «Піонербол». Вправи для формування постави		
23	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів. Передачі й ловіння м'яча двома руками від грудей. Кидки м'яча двома руками від грудей. Пересування у захисній стійці. Рухлива гра «Полювання». Ходьба зі зміною темпу.		
24	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням на 5 і 10 м. Передачі й ловіння м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча у парах. Кидки м'яча двома руками від грудей. Рухлива гра «М'яч капітанові». Повільний біг. Домашнє завдання		
25 (70)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки. Передачі й ловіння м'яча двома руками від грудей. Кидки м'яча однією рукою зверху. Протидія нападаючому з м'ячем. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». Вправи на розслаблення		
26	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Кидки м'яча однією рукою зверху. Ведення м'яча у трійках. Вибір способу передачі й ловіння м'яча. Рухлива гра «Хто більше влучить?» Вправи на розтягування		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
27	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти. Передачі й ловіння м'яча однією рукою від плеча. Кидки м'яча однією рукою зверху. Перехоплення і вибивання м'яча. Навчальна гра. Вправи на поставу		
28	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Рухлива гра «Вудочка». Передачі і ловіння м'яча однією рукою від плеча. Кидки м'яча однією рукою зверху. Вибивання м'яча під час ведення. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу». Повільний біг		
29	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Передай м'яч після ведення». Штрафний кидок. Взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь». Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
30 (75)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням на 15 м із різних вихідних положень. Фінти. Штрафний кидок. Розподіл обов'язків між гравцями у захисті. Рухлива гра «М'яч у стіну». Вправи на координацію рухів		
31	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки. Накривання м'яча. Рухлива гра «Кидки зі зміною місць». Організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита. Вправи на профілактику плоскостопості. Перевірка домашнього завдання		
32	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг. Норматив: кидки м'яча однією рукою від плеча. Розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу. Навчальна гра. Вправи на розтягування		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
33	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рівномірно-перемінний біг на 30 м. Поєднання прийомів пересування із володінням м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Маневрування на полі. Навчальна гра. Заспокійлива ходьба		
34	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. «Відкривання» для прийому м'яча. Рухлива гра на спритність. Вправи на розслаблення. Домашнє завдання		
35 (80)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра з м'ячем. Поєднання прийомів пересування із володінням м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Вибір позиції та протидія отриманню м'яча. Повільний біг		
36	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з м'ячем. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. «Закривання». Вправи на рівновагу		
37	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Біг на 400 м. Ходьба зі зміною темпу		
38	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра на координацію рухів. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
39	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у довжину з місця. Повторне пробігання відрізків по 20 м. Удари ногою в русі. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Взаємодія двох гравців у нападі. Повільний біг		
40 (85)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту з місця. Повторне пробігання відрізків по 30 м. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги. Взаємодія двох і більше гравців у нападі. Вправи на увагу		
41	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Рухлива гра на спритність. Удари ногою в русі. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Жонглювання м'ячем за допомогою стегна. Ходьба зі зміною темпу.		
42	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ із гантелями. Удари ногою в русі. Жонглювання м'ячем за допомогою голови. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Взаємодія двох і більше гравців у нападі. Вправи на розслаблення		
43	Різновиди ходьби. Рівномірно-перемінний біг на 60 м. Комплекс ЗРВ у парах. Удари ногою в русі. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги і стегна. Повільний біг		
44	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 11 м. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Удари ногою в русі. Взаємодія двох і більше гравців. Навчальна гра. Вправи на увагу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
45 (90)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з м'ячем. Удари ногою в русі. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги, стегна і голови. Гра у гандбол за спрощеними правилами. Вправи на розслаблення		
46	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра на бистроту. Ведення м'яча. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Гра у баскетбол за спрощеними правилами. Вправи на рівновагу		
47	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Техніка гри воротаря — ловіння м'яча збоку. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Біг на 500 м. Ходьба зі зміною темпу		
48	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Техніка гри воротаря — гра на виході. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
49	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у довжину з місця. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка гри воротаря — відбивання м'яча руками. Ходьба зі зміною темпу		
50 (95)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту з місця. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Удари ногою по нерухомому м'ячу на точність. Тактика гри воротаря — вибір правильної позиції у воротах. Повільний біг. Перевірка домашнього завдання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
51	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Подолання смуги перешкод. Удари ногою по нерухомому м'ячу на точність. Правильний вибір позиції під час групових дій у захисті. Навчальна гра. Вправи на розслаблення		
52	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Рухлива гра на координацію. Ведення м'яча. Норматив із 5 передач м'яча на точність. Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Ходьба зі зміною темпу		
53	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у парах. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги, стегна, голови. Вкидання м'яча на точність. Правильний вибір позиції під час групових дій у нападі. Навчальна гра. Вправи на поновлення дихання		
54	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Визначення азимута та рух за азимутом. Рухлива гра «Переправа через струмок»		
55 (100)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Визначення азимута та рух за азимутом. Вибір місця та обладнання бівуаку. Рухлива гра «Зайці і моржі»		
56	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Визначення азимута та рух за азимутом. Організація й підготовка походу. Рухлива гра «Стрибки по купинах»		
57	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Визначення азимута та рух за азимутом. Організація й підготовка походу. Рухлива гра «День і ніч»		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
58	Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: біг на 30 м і підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Повідомлення результатів.		
59	Руховий режим молодшого підлітка. Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: стрибок у довжину з місця і «човниковий» біг 4 × 9 м. Повідомлення результатів		
60 (105)	Різновиди ходьби. Повільний біг. Комплекс ЗРВ. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи і біг до 1500 м. Повідомлення результатів. Підбиття підсумків за семестр і рік		

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГІМНАСТИКИ

Зміст навчального матеріалу	Уроки													
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретична підготовка Історія розвитку гімнастики в Україні. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання	У процесі уроків													
Фізична підготовка Перешиккування, повороти в русі. Загальнорозвивальні вправи із предметами. Вправи на тренажерах. Вистрибування вгору з упору присівши. Танцювальні кроки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	+			+					+			+		
						+		+						
Технічна підготовка <i>Стрибки:</i> зі скакалкою; опорний стрибок способами: • «ноги нарізно»; • «зігнувши ноги»; • «боком із поворотом». <i>Акробатика:</i> хлопці — стійка на голові й руках із допомогою; • довгий перекид уперед; • комбінації елементів вправ; дівчата — комбінації елементів вправ. <i>Лазіння:</i> по горизонтальному канату; • по вертикальному канату. <i>Виси та упори:</i> хлопці — вправи на низькій перекладині, паралельних брусах; комбінації елементів вправ; дівчата — вправи на різновисоких брусах; комбінації елементів вправ; підтягування у висі лежачи. <i>Рівновага:</i> комбінації елементів вправ		В	В	П		В	П	З	В	П	З	К	П	
	В	П	П	З	З		В	П	П		В	П	К	
	П	П	П	П	З	З	З	З	З	З	З	З		
	П	П	З											
	В	П	З	З	В	П	З	З						
	В	П	З						В	П	З	З	К	
	В	П	З					З	З			З	К	
				П	В	П	П	З	З	З			К	

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ГАНДБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Історія українського гандболу. Розстановка гравців. Права та обов'язки гравців. Покарання за порушення правил гри</p>
<p>Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи в русі, без предметів, із предметами. Вправи для формування постави. Повторне пробігання відрізків. Прискорення до 10 м. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Багаторазові стрибки. Естафети з бігом. Акробатичні вправи. Вправи на підвищеній опорі. Смуга перешкод. «Човниковий» біг. Рухливі ігри на розвиток спритності. Вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи на розтягування. Згинання та розгинання рук в упорі. Підтягування на перекладині. Присідання. Пересування в упорі на руках. Стрибки в довжину з місця. Біг до 500 м. Стрибки зі скакалкою. Перестрибування через предмети</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу</i> Способи пересування в нападі. Сійка нападаючого. Ловіння та передачі двома руками: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • в русі. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Семиметровий штрафний кидок. Ведення: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • в русі. <i>Техніка захисту</i> Пересування: <ul style="list-style-type: none"> • способи пересування в захисті; • сійка захисника. Блокування: <ul style="list-style-type: none"> • м'яча; • гравця. Гра воротаря: сійка воротаря, пересування, випади</p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу</i> Індивідуальні дії: прихований відхід; вибір вільного місця. Групові дії: взаємодії під час стрімкого нападу у відриві. <i>Тактика захисту</i> Індивідуальні дії: опіка гравця без м'яча. Групові дії: <ul style="list-style-type: none"> • перехресне пересування; • заслони; • гра 2 × 2; 3 × 3. </p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ВОЛЕЙБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Історія українського волейболу. Загальна характеристика гри у волейбол</p>
<p>Загальна фізична підготовка Бігові та стрибкові вправи. Вправи на зміцнення фаланг пальців руки. Вправи для формування координації рухів, постави</p> <p>Спеціальна фізична підготовка Прискорення до 10 м. Біг із різних вихідних положень. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Естафети з бігом. Рухливі ігри на розвиток бистроті. «Човниковий» біг. Багаторазові стрибки з поворотами. Акробатичні елементи. Рухливі ігри на розвиток спритності. Вправи з набивними м'ячами. Згинання та розгинання рук в упорі. Стрибки в довжину. Перестрибування через перешкоди. Рухливі ігри на розвиток сили і швидкісно-силових здібностей</p>
<p>Технічна підготовка Стійка волейболіста. Способи пересування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху</p>
<p>Тактична підготовка Індивідуальні дії без м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • орієнтування на майданчику; • пересування; • вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі. <p>Командні дії: розташування гравців на майданчику</p>

Уроки								
59	60	61	62	63	64	65	66	67
У процесі уроків								
+	+	+		+	+		+	
	+	+	+	+				
+			+	+	+			
	+	+		+			+	+
+		+	+			+	+	+
	+				+		+	+
В В	П В	П	П	З	З	З	З	К
В В	П	В	П	В	П		З	З

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З БАСКЕТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Історія розвитку баскетболу; гігієна тіла, одягу, спортивної форми. Режим дня. Харчування баскетболіста. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Ознайомлення з правилами проведення змагань з баскетболу</p>
<p>Загальна фізична підготовка Вправи на розтягування та координацію рухів. Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості</p> <p>Спеціальна фізична підготовка Прискорення до 15 м. «Човниковий» біг. Серійні стрибки. Зістрибування з висоти. Вправи з обтяженнями. Рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей</p>
<p>Технічна підготовка <i>Техніка нападу</i> Чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів. Передача м'яча: двома руками від грудей та ловіння; <ul style="list-style-type: none"> • однією рукою від плеча та ловіння. Фінти. Кидки м'яча: однією рукою зверху; <ul style="list-style-type: none"> • двома руками від грудей; • штрафний кидок; • рухливі ігри. Ведення м'яча: у парах; <ul style="list-style-type: none"> • у трійках; • рухливі ігри. <i>Техніка захисту</i> Стіяка захисника, пересування у захисній стійці. Заволодіння м'ячем: перехоплення; <ul style="list-style-type: none"> • відбивання м'яча; • вибивання м'яча під час ведення; • накривання м'яча </p>
<p>Тактична підготовка <i>Тактика нападу</i> Індивідуальні дії без м'яча: чергування вивчених способів пересування в поєднанні із фінтами; вибір місця для одержання передачі м'яча. Індивідуальні дії з м'ячем: вибір способу ловіння м'яча; вибір способу та моменту передачі м'яча між гравцями передньої та задньої лінії. Групові дії: взаємодія двох гравців способом «Передай м'яч і виходь». Командні дії: розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.</p> <p><i>Тактика захисту</i> Індивідуальні дії без м'яча: протидія нападаючому з м'ячем у 3-секундній зоні; на далеких підступах до кільця. Індивідуальні дії з м'ячем: перехоплення м'яча; підбір, вибивання і вибивання м'яча; вибір місця в захисті між нападаючим і шитом. Групові дії: протидія двом, трьом нападаючим; розподіл обов'язків між гравцями у захисті. Командні дії — організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ФУТБОЛУ

Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретична підготовка. Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Гігієна та загартовування юного футболіста</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах. Рівномірно-перемінний біг. Біг на витривалість. Стрибки у висоту та довжину з місця. Вправи з навантаженням. Елементи акробатики. Рухливі ігри та естафети з м'ячем</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. Повторне пробігання коротких відрізків. «Човниковий» біг. Прискорення та ривки з м'ячем. Рухливі ігри на розвиток швидкості. Різновиди стрибків із завданнями. Жонглювання м'ячем. Смуга перешкод. Рухливі ігри на спритність. Вправи на рівновагу. Рухливі ігри на координацію рухів</p>
<p>Технічна підготовка. Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. <p>Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; • удари в русі. <p>Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: підшовою;</p> <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною ступні. <p>Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Укидання м'яча вивченими способами на дальність. Жонглювання м'ячем за допомогою ноги, стегна, голови.</p> <p>Техніка гри воротаря: ловіння м'яча збоку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • гра на виході; • відбивання м'яча однією та двома руками
<p>Тактична підготовка. <i>Тактика нападу</i></p> <p>Індивідуальні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • маневрування на полі; • «відкривання» для прийому м'яча; • відволікання суперника. <p>Групові дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаємодія двох і більше гравців; • взаємодія з партнерами під час організації атаки. <p><i>Тактика захисту</i></p> <p>Індивідуальні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; • «закривання». <p>Групові дії: правильний вибір позиції. Тактика воротаря: вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка. Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Значення розвитку швидкості та витривалості в оволодінні руховими діями. Низький старт, фінішування. Дихання під час бігу
Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи: на місці; • у русі; • у парах. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання
Технічна підготовка Біг: низький старт і стартовий розбіг; • біг на дистанцію 30 м; • біг на дистанцію 60 м; • рівномірний біг на дистанції до 1500 м. Стрибки: • у довжину; • у висоту. Метання малого м'яча: • на дальність; • у ціль

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З КРОСОВОЇ,
ЛИЖНОЇ АБО КОВЗАНЯРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка. Перша допомога у разі обмороження. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі
Фізична підготовка. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Повторний біг відрізками. Рухливі ігри та естафети
Технічна кросова підготовка. Пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті, піску, трав'яному покриві. Біг до 5 хв. Крос до 1500 м
Технічна лижна підготовка. Поворот і гальмування упором. Подолання пагорбів і впадин. Поворот на місці махом. Одночасний двокроковий хід. Біг на лижах до 2 км
Технічна ковзанярська підготовка. Відштовхування і ковзання на одному та двох ковзанах. Повороти дугою, приставними кроками і переступанням. Гальмування «напівплугом» і «плугом». Проходження дистанції до 500 м

Уроки							
4	5	6	7	8	9	10	11
у процесі уроків							
+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+
В	П +	З +	+	+	+	К	К
П	З	З	П	П	З	З	К К
		В	П	З	К	В	П

Уроки					
37	38	39	40	41	42
у процесі уроків					
+	+	+	+	+	+
+		+		+	
В +	П +	З +	+	+	К
В +	В П	П З	В З +	В З	П К
В +	П В	З П	З В +	З П	З К

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТУРИЗМУ

Зміст навчального матеріалу	Уроки			
	99	100	101	102
Теоретична підготовка Види туризму. Орієнтування в поході. Топографічна підготовка. Користування компасом	у процесі уроків			
Технічна підготовка Визначення азимута та рух за азимутом. Вибір місця та обладнання бівуаку. Організація і підготовка походу або подорожі	В	П В	З В	З П

РОЗДІЛ 4

**ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ**

Урок № 1 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами безпеки на уроках фізичної культури; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешукування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Правила безпеки на уроках фізичної культури. Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 2–3 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Урозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 1 хв До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих). За зростом біля лінії. Присідання, стрибки на скакалці, згинання й розгинання рук в упорі. Відмітити кращих

Урок № 2 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з поняттям про фізичний розвиток і фізичну підготовку; 2) провести тестування у стрибку в довжину з розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4 × 9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4 × 9 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яних кубики (5×5 см)

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток.
3–4 хв 12–14 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Розподілити на дві підгрупи, обладнати два місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 3 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з найпростішими прийомами самоконтролю; 2) провести тестування із нахилів уперед із положення сидячи; 3) провести тестування з бігу на 2000 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Найпростіші прийоми самоконтролю. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
12–14 хв 16–18 хв	Див. розділ 2. Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, проводити тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців (Х.) і дівчат (Д.). Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 4 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити спеціальні бігові і стрибкові вправи; 2) навчати техніки низького старту і стартового розбігу; 3) повторити стрибки в довжину способом «у кроці»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсід, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові та стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; • біг стрибками з переходом у звичайний біг. Низький старт і стартовий розбіг: <ul style="list-style-type: none"> • пояснення і показ; • виконання команд «На старт!», «Увага!», «Марш!»; • пробігання відрізків 15–20 м. Стрибки у довжину: <ul style="list-style-type: none"> • імітація відштовхування на місці; • аналогічно у ходьбі; • стрибки з 6–8 бігових кроків
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку. Шиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв</p> <p>2–3 хв До 30 с 6–7 хв</p>	<p>За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3</p>
<p>2–3 × 20 м</p> <p>10–12 хв</p> <p>10–12 хв</p>	<p>Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент на відштовхування з розгинанням колінного суглоба. Активний винос стегна махової ноги вперед-уверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг.</p> <p>Руки, що випрямлені у ліктьових суглобах, встановлюються перед лінією старту, пальці рук утворюють пружне склепіння, відстань між кистями — дещо ширше від плечей, плечі — над лінією старту. За командою «Увага!» таз піднімається на 10–15 см вище від рівня плечей, голову не піднімати. Активний винос стегна зігнутої махової ноги.</p> <p>Фронтально одночасно. Енергійний мах руками вперед-угору в момент відштовхування, активна постановка опорної ноги. Дещо скорочений останній крок, кут відштовхування близький до 30°</p>
<p>1–2 хв 32 цикли</p> <p>До 30 с До 30 с</p>	<p>У вільному шиківанні. На місці. Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати. За зростом біля лінії. Відмітити кращик</p>

Урок № 5 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) повторити спеціальні бігові й стрибкові вправи; 2) повторити низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м; 3) закріпити стрибки в довжину способом «згнувши ноги»; 4) розвивати витривалість у рівномірному бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • багатоскоки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; • біг стрибками з переходом у звичайний біг. Низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м. Стрибки у довжину: <ul style="list-style-type: none"> • з місця поштовхом двох ніг угору-вперед; • з місця поштовхом однією і приземленням на дві ноги; • стрибки з 6–8 кроків. Рівномірний біг
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; лопата; граблі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 8–10 хв До 1000 м	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент на відштовхування з розгинанням колінного суглоба. Активний винос стегна махової ноги вперед-уверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг. Забігами по 3–4 учні. Ненапружені рухи руками і ногами з великою амплітудою. Фронтально одночасно. Приземлення на п'яти або на всю ступню. Руки виносити уперед — у сторони. Стійкість приземлення на обидві ноги. Правила виходу із ями після виконання стрибка. Загальний старт. Без урахування часу, в індивідуальному темпі
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 6 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) закріпити низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м; 2) навчати метання малого м'яча на дальність; 3) закріпити стрибки в довжину способами «зігнувши ноги» та «у кроці»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Низький старт і стартовий розбіг у бігу на 30 м. Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> • підкидання та ловіння м'яча; • перекидання м'яча із однієї руки в другу; • аналогічно, збільшуючи відстань між руками до — руки у сторони. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину способами: <ul style="list-style-type: none"> • «зігнувши ноги»; • «у кроці».
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 3–4 хв 10–12 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Швидкість — максимальна. У дві шеренги і розімкнути на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати однією, ловити обома. Висоту підкидання постійно збільшувати. Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з місця, стоячи боком у напрямку метання. Нагадати про положення «натягнутого лука». Почергово одне за одним. Рівноприскорений розбіг. Відштовхування на планці
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 7 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу на 30 м із низького старту; 2) повторити метання малого м'яча на дальність; 3) розвивати витривалість у рівномірному бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (28–30 хв)	Біг із низького старту. Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> • підкидання й ловіння м'яча; • перекидання м'яча із однієї руки в другу; • аналогічно, збільшуючи відстань між руками до — руки у сторони. Метання малого м'яча на дальність. Рівномірний біг
Заключна (4–5 хв)	В. П. — стоячи, нахил уперед. Руки уперед, стиснути кулаки, відчуття важкості у руках, уронити, погойдуючи. Перевірка домашнього завдання. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; м'ячі вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Див. додаток 3
3–4 × 30 м 3–4 хв 10–12 хв До 1200 м	Почергово забігами по 3–4 учні. Швидкість максимальна. У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути злегка зігнутими. Підкидати правою і ловити правою і навпаки. Висоту підкидання постійно збільшувати. З розбігу 3–4 кроки. Парами або трійками, інша пара (трійка) — у секторі збирає м'ячі. Загальний старт. Без урахування часу, в індивідуальному темпі
1–2 хв 2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі фронтально одночасно. Напруження — вдих, розслаблення — видих. Вибірково у 6–8 учнів. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 8 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу на 60 м із низького старту; 2) повторити стрибки у висоту способом «переступання»; 3) закріпити метання малого м'яча на дальність

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Комплекс ЗРВ в русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові і стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; • біг стрибками з переходом у звичайний біг. Біг із низького старту. Стрибки у висоту: <ul style="list-style-type: none"> • підсід на маховій нозі — постановка поштовхової; • аналогічно у ходьбі, відштовхуючись через крок; • через планку з 2–3 кроків. Метання малого м'яча на дальність з розбігу
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. Див. додаток 3
3–4 хв 2–3 × 60 м 10–12 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент на відштовхування з розгинанням колінного суглоба. Активний винос стегна махової ноги вперед-уверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг. Почергово забігами по 3–4 учні. Зберігати високу швидкість протягом усієї дистанції. Одночасно в шерензі. Нога для поштовху ставиться перекатом з п'яти на всю ступню пружно. Рухи згинаються на замаху, з маховою ногою рухаються вгору. М'яке приземлення. Виконувати в колону по одному з дистанцією 2–3 кроки в одному ритмі. Почергово по одному. Розбіг прямий, приземлення на махову ногу. У дві шеренги і розімкнуті на відстань 2,5 м. Почергово. Збирати м'ячі бігом і передавати наступній шерензі. Після випущення м'яча зберігати двоопорне положення
2–3 хв До 30 с До 30 с	У вільному шиківанні. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 9 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу на 60 м із низького старту; 2) закріпити стрибки у висоту способом «переступання»; 3) прийняти контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність; 4) розвивати витривалість у рівномірному бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: • біг стрибками; • біг стрибками з переходом у звичайний біг. Біг із низького старту. Стрибки у висоту способом «переступання». Норматив із метання малого м'яча на дальність. Рівномірний біг
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Див. додаток 3
2–3 хв 2–3 × 60 м 6–8 хв 10–12 хв До 1500 м	Поточно забігами по 4–5 учнів. Учитель — за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Зберігати бігову поставу і роботу рук. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг. Поточно забігами по 3–4 учні. Зберігати високу швидкість протягом усієї дистанції. Одне за одним з бокового розбігу 1–3 кроки. Висота планки — 50–60 см. Почергово одне за одним. Із розбігу 3–5 кроків. Х.: менше за 18 м — 18 м — 23 м — 28 м. Д.: менше за 12 м — 12 м — 15 м — 18 м. Загальний старт. Без урахування часу, в індивідуальному темпі
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Сполучати рухи руками з диханням. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 10 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із бігу на 60 м; 2) навчати метання малого м'яча в ціль; 3) закріпити стрибки у висоту способом «переступання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Норматив із бігу на 60 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у ціль: <ul style="list-style-type: none"> • горизонтальну; • вертикальну. Стрибки у висоту способом «переступання»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; стартові колодки; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г; обручі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
До 30 с 6–7 хв	Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 3–4 хв 8–10 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 2 учні. Х.: більше за 11,4 с — 11,4 с — 10,6 с — 10,0 с. Д.: більше за 11,8 с — 11,8 с — 11,0 с — 10,4 с. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Почергово. Горизонтальна ціль — обруч, вертикальна — намальоване на стіні коло, відстань до цілі близько 10 м. Одне за одним з повного бокового розбігу. Висота планки — 50–60 см
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 11 (легка атлетика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив зі стрибків із розбігу; 2) повторити метання малого м'яча в ціль; 3) прийняти контрольний норматив із бігу на довгі дистанції

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Спеціальні стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • стрибки з ноги на ногу; • біг стрибками. Норматив зі стрибків із розбігу. Метання малого м'яча в ціль: <ul style="list-style-type: none"> • горизонтальну; • вертикальну. Норматив із рівномірного бігу
Заключна (3–4 хв)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: прапорці; граблі; лопата; м'ячі вагою 150 г; обручі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
2–3хв 10–12 хв 6–8 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Акцент на відштовхування з розгинанням колінного суглоба. Активний винос стегна махової ноги вперед-уверх. Почергово одне за одним. Стрибки у довжину. Х.: менше за 250 см — 250 см — 270 см — 290 см. Д.: менше за 210 см — 210 см — 230 см — 250 см. Стрибки у висоту. Х.: менше за 80 см — 80 см — 85 см — 90 см. Д.: менше за 70 см — 70 см — 75 см — 80 см. Почергово. Горизонтальна ціль — обруч, вертикальна — намальоване на стіні коло, відстань до цілі близько 10 м. Загальний старт. Без урахування часу. Х.: 500 м — 700 м — 900 м — 1100 м. Д.: 400 м — 600 м — 800 м — 1000 м. Після закінчення бігу подати сигнал учителю і перейти на ходьбу
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі. Фронтально одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 12 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами; 2) навчати ударів зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 3) навчати маневрування на полі; 4) провести рухливу гру на координацію «Виклик»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Рівномірно-перемінний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Маневрування на полі. Рухлива гра «Виклик»
Заключна (3–4 хв)	Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 10–12 хв 6–8 хв 8–10 хв	У колону по одному, дистанція 2–3 кроки, команди подає вчитель голосом. Поставити опорну ногу збоку й позаду від м'яча. Ногу, що б'є, повернути носком усередину. Після замаху нога, що б'є, торкається до нижньої частини м'яча. Поділяється на дії без м'яча («відкривання», відволікання суперника й створення чисельної переваги на окремій ділянці поля) та з м'ячем (ведення, обведення). Див. додаток 2
32 цикли До 30 с До 30 с До 30 с	Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 13 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках; 2) навчати зупинки м'яча підшвою; 3) повторити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Різновиди стрибків: <ul style="list-style-type: none"> • на двох ногах на місці; • з однієї на другу; • з поворотом на 90°. Зупинка м'яча підшвою. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 6–8 хв 6–8 хв 10–12 хв	Фронтально одночасно. Між виконанням — ходьба. Не згинаючи ніг у колінах і відштовхуючись тільки стопою. У парах. Нога, що зупиняє м'яч, дещо зігнута в коліні, виноситься назустріч м'ячу. Носок піднімається, п'ята опускається, утворюючи похилий дах. Під час зіткнення з м'ячем нога за рахунок згинання у коліні відводиться назад, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб відводиться дещо вперед. У парах на відстані 6–8 м. У момент удару нога закріплена в гомілковостопному суглобі. Тулуб дещо нахилений уперед. За спрощеними правилами, використовуючи вивчені прийоми
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі фронтально одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 14 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 2) повторити зупинку м'яча підошвою; 3) навчати вибору позиції стосовно суперника та протидії отриманню м'яча; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча, що відскочив від стінки, підошвою. Вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню м'яча. Біг на витривалість
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–6 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 6–8 хв 6–8 хв До 1500 м	У парах з одним м'ячем. Не ставити опорну ногу занадто близько і занадто далеко до м'яча. Зупинка м'яча по можливості підосвоюю. Стояти біля стінки на відстані 3–4 м, у кожного — м'яч. Поперемінно лівою і правою ногою. У парах, один виконує роль нападаючого, другий — захисника. Захисник розташовується між власними воротами і нападаючим таким чином, щоб мати можливість щільно закрити нападника і найбільш небезпечну зону воріт. Загальний старт, в індивідуальному темпі
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 15 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Виклик номерів»; 2) навчати ведення м'яча середньою і зовнішньою частиною підйому; 3) повторити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4) повторити зупинку м'яча підошвою

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик номерів». Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • слабо накачаного; • аналогічно по черзі правою і лівою ногою; • у ходьбі. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча, що відскочив від стінки, підошвою
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв	Див. додаток 2. Почергово. Несильними ударами-поштовхами у нижню частину м'яча. Надавати зворотних обертань м'ячу. Використовувати набивні м'ячі для того, щоб відчути місце дотику ноги з м'ячем. Потім — звичайним м'ячем. На відстані 3–4 м від стінки, у кожного — м'яч. Збільшувати силу ударів. Після відскоку робити рух уперед і зупиняти м'яч
2–3 хв До 30 с До 30 с	У вільному шикунанні. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 16 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках з місця; 2) повторити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 3) закріпити зупинку м'яча подошвою; 4) навчати «відкривання» для прийому м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешукування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Стрибки у висоту та довжину з місця. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча подошвою після повороту. «Відкривання» для прийому м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • перебіжки у двох зустрічних колонах; • «трикутник»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Почергово шеренгами по 3–4 максимальних стрибка. Проголосити, хто стрибає далі (вище) за усіх. У кожного — м'яч. У стінку на відстані 3–4 м. Намагатися зупинити підшвою. На пару — м'яч. Одне за одним на відстані 6–7 м, м'яч у заднього гравця, який виконує передачу і подає сигнал першому, який повинен повернутися і зупинити м'яч. Вихід на вигідну позицію, яка дозволяє позбутися опіки суперника, вільно отримати м'яч і виконати удар. На швидкості після відволікаючих дій або імітації пасивності. Зміна місця після передачі
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сигнал до зміни темпу подає учитель. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 17 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати ведення м'яча внутрішньою частиною підйому; 3) закріпити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків. Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі по прямій; • у повільному бігу по прямій. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	В. П. — стоячи, нахил уперед. Руки уперед, стиснути кулаки, відчуті важкість у руках, опустити погойдуючи. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 10 м 5–6 хв 6–8 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Із максимальною швидкістю. У парах почергово. Регулювати відстань до м'яча під час ведення. У кожного — м'яч. Із 1–3 кроків ударами у стінку, відстань до якої коливається. Висота польоту м'яча залежить від відстані між м'ячем і опорною ногою: чим вона більше, тим вище полетить м'яч. На половині майданчика неповними складами
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно у повільному темпі. Урозтіч. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 18 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 2) закріпити ведення м'яча різними частинами підйому; 3) навчати «закривання» суперника

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (30–32 хв)	Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • зигзагоподібно між стійок; • по колу. «Закривання» суперника: <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • гра «Один проти трьох» (трое нападаючих розташовуються трикутником, середній робить передачу і біжить у бік передачі, гравець із протилежного боку займає вільне місце)
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; стійки; кеглі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 30 с До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію 2 кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 8–10 хв	Почергово у парах. На відстані 6–8 м встановити кеглі, в які необхідно влучити м'ячем. Без розбігу. Почергово. Відстань між стійками 3 м. На кожний крок — удар по м'ячу. За ходом годинникової стрілки і в зворотному напрямку. Дії, що спрямовані на заняття вигідної позиції, яка заважає виходу суперника на вільне місце, і оволодіння м'ячем. Захисник завжди між суперником і власними воротами. Чим ближче суперник до воріт, тим ближче повинен бути до нього захисник
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 19 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) навчати зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні; 3) закріпити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 4) закріпити ведення м'яча різними частинами підйому.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг 4×11 м. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Ведення м'яча
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; дерев'яні кубики (5×5 см); гантелі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 8–10 хв 6–8 хв 6–8 хв	Почергово по 3–4 учні. Змагання в забігах. У парах. Вагу тіла перенести на дещо зігнуту в коліні опорну ногу. Нога, що зупиняє, згинається в коліні та повертається носком зовні, у момент дотику до м'яча вона м'яко відводиться назад, а м'яч залишається біля опорної ноги. Почергово в парах. На відстані 6–8 м установити кеглі, в які необхідно влучити м'ячем. Після 2–3 кроків розбігу. Почергово. Змінювати напрямок і швидкість руху довільно
2–3 хв До 30 с До 30 с	У вільному шикуванні. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 20 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; 2) закріпити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; 3) повторити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешкування. Комплекс ЗРВ у парах. Кувинок уперед — стрибок угору
Основна (28–30 хв)	Поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • м'які пружні рухи, згинаючи коліно правої та лівої ноги; • зупинки м'яча після відскоку
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв 1–2 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Зберігати рівновагу під час приземлення
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Змінюючи способи ведення м'яча (внутрішньою і зовнішньою частиною підйому), із прискоренням і уповільненням, змінюючи напрямок руху. Влучити у маленькі ворота або намальований на стіні квадрат. Почергово одне за одним. Індивідуально без м'яча: стоячи на опорній нозі, намагаючись зберегти рівновагу. У парах, м'яч підкидає партнер
2–3 хв До 30 с До 30 с	Зміна темпу — за сигналом учителя. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 21 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність під час прискорень та ривків із м'ячем; 2) навчати ударів середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; 3) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Прискорення та ривки з м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • підкидати м'яч дещо убік від себе; • зупинки різними способами
Заключна (3–4 хв)	В. П. — стоячи, нахил уперед. Руки вперед, стиснути кулаки, відчуті важкість у руках, уронити погойдуючи. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 10–12 хв 10–12 хв	Почергово по 2–3 учні. Із максимальною швидкістю. Індивідуально. Стати на відстані 10–12 м від стінки, покотити м'яч перед собою і з кількох кроків розбігу виконати удар. Зупиняти то правою, то лівою ногою. Індивідуально. Підкидаючи м'яч одне одному в парах
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно у повільному темпі. Урозтіч, не заважаючи одне одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 22 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в рухливій грі «Ривок за м'ячем»; 2) повторити удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; 3) навчати відволікання суперника; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Відволікання суперника. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	В. П. — О. С. 1 — праву ногу назад, праву руку уперед, ліву — назад. 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук. 3 — праву ногу назад, коло руками донизу. 4 — В. П. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	Див. додаток 2. У парах на відстані 8–10 м: один котить м'яч партнерові, той відбиває встановленим способом. Через 10 ударів — зміна ролей. Засновано на «помилкових» переміщеннях, завдання яких — «повести» суперника за собою, звільнивши певну ділянку поля для дій партнерів за командою. Не на максимальній швидкості. Використовуючи різні варіанти відволікаючих дій
5–6 разів До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно урозтіч. Темп повільний. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 23 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність під час жонглювання м'ячем; 2) повторити удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; 3) повторити вкидання м'яча на дальність; 4) повторити маневрування на полі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Жонглювання м'ячем. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Вкидання м'яча на дальність з місця. Маневрування на полі
Заклучна (5–6 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Перевірка домашнього завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–8 хв 6–8 хв 6–8 хв 5–6 хв	У кожного — м'яч. Жонглювати ногою, стегном, головою. У парах на відстані 8–10 м: один котить м'яч партнерові, той відбиває встановленим способом. Через 10 ударів — зміна ролей. Узяти м'яч руками й занести за голову. Пальці широко розставлені й міцно тримають м'яч. Руки зігнуті в ліктях. Зігнуті ноги, одна поперед другої (можна паралельно). Тіло відхиляється назад. Енергійно розгинаючи ногу, що стоїть позаду, подати тулуб уперед, хльостко розігнути руки й кистями спрямувати м'яч партнерові. У навчальній грі 5 × 5. Із метою створення вільної зони для «свого» нападаючого з м'ячем та створення чисельної переваги на окремих ділянках майданчика
2–2,5 хв До 30 с 2–3 хв До 30 с	У колону по одному. За зростом біля лінії. Вибірково у 5–6 учнів. Відмітити кращик

Урок № 24 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у жонглюванні м'ячем; 2) прийняти норматив із ударів м'яча на точність; 3) повторити вкидання м'яча на дальність; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Жонглювання м'ячем. 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів із відстані 7 м. Вкидання м'яча на дальність з розбігу. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 10–12 хв 4–5 хв 10–12 хв	У кожного — м'яч, в індивідуальному темпі. Почергово по двоє. У гандбольні ворота або в задану половину футбольних воріт. Х.: 1 або жодного влучення — 2 — 3 — 4–5. Д.: жодного влучення — 1 — 2 — 3–5. У парах, відстань 10–15 м. Заносити м'яч за голову і не допускати вкидання однією рукою. Використовуючи вивчені прийоми
1–2 хв 32 цикли До 30 с До 30 с	Зміна темпу — за сигналом учителя. Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 25 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках; 2) навчати хлопців стійки на голові й руках із допомогою, дівчат — комбінації елементів вправ акробатики; 3) повторити лазіння по горизонтальному канату; 4) навчати: хлопців — комбінації елементів вправ на низькій перекладині, дівчат — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Перешикування з колони по одному в колону по чотири.</p> <p>Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Вистрибування вгору з упору присівши.</p> <p>Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д. — перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках.</p> <p>Лазіння по канату. Виси та упори: Х. — із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом; Д. — із вису на верхній жердині розмахування — вис присівши на нижню жердину, — поштовхом ніг вис лежачи</p>
Заклучна (3–4 хв)	<p>Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; мати гімнастичні; канат; гантелі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Дробленням (послідовним розходженням учнів по чотири у будь-яких напрямках). По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
2–3 хв 9–10 хв 9–10 хв 9–10 хв	Фронтально одночасно. Урзтіч за сигналом учителя. Потім — ходьба на місці. Далі — по відділеннях. З упору присівши на одній нозі другу відставити назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба таким чином, щоб точки торкання утворили рівносторонній трикутник; махом однієї і поштовхом другої ноги виконати стійку на голові. Горизонтальний канат. Постійно зберігати трьохопорне положення. Почергово одне за одним. Х. — на низькій перекладині. Д. — на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прямі руки
1–2 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибки із присіду. Відмітити краших

Урок № 26 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) навчати стрибків зі скакалкою; 2) повторити: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінації елементів вправ акробатики; 3) повторити лазіння по горизонтальному канату; 4) повторити: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти в русі. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (30–32 хв)	Стрибки зі скакалкою: <ul style="list-style-type: none"> • обертами уперед; • обертами назад. Акробатика: Х. — стійка на голові й руках; Д. — перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках. Лазіння по канату. Виси та упори: Х. — підйом зависом у сід зверху — перемах правою назад — зіскок із поворотом на 90° — О. С.; Д. — вис лежачи — перехопити руки по черзі за нижню жердину, упор позаду — перехопити праву (ліву) хватом знизу — махом уперед зіскок з поворотом праворуч (ліворуч) на 90°
Заключна (3–4 хв)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; канат; мати гімнастичні; скакалки; гантелі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 8–10 хв 8–10 хв 8–10 хв	Довжина скакалки — за зростом учня. На двох ногах одночасно і почергово. Дихати рівномірно. З упору присівши спертися головою об мат за розміткою і перенести вагу тіла на руки й голову з фіксацією 3–4 с. Горизонтальний канат. Кожного моменту зберігати трьохопорне положення. Почергово одне за одним. Х. — на низькій перекладині. Д. — на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прями руки
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно у повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 27 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) навчати опорного стрибка способом «ноги нарізно»; 2) повторити: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінації елементів вправ акробатики; 3) закріпити лазіння по горизонтальному канату; 4) закріпити: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Перешикування. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок: <ul style="list-style-type: none"> • стрибок ноги нарізно в позу приземлення; • з упору лежачи в упор стоячи ноги нарізно; • із 2–3 кроків настрибнути в упор присівши і зіскок ноги нарізно. Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д. — перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках. Лазіння по канату. Виси та упори: Х. і Д. — комбінації елементів вправ
Заключна (3–4 хв)	Вправи на рівновагу: <ul style="list-style-type: none"> • «ластівка»; • відведення ніг у сторону і вперед із фіксацією. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; гантелі; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зведенням (кілька колон по чотири сходяться в одну). По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Відштовхуватися від мостика з енергійним змахом руками і одночасним ривком плечима вперед-угору. У момент зльоту спина округлена. Потім слід дещо прогнутися і продовжити рух уперед. Ставити руки на козла слід значно попереду тулуба під кутом більшим за 130°. Ноги розвести у сторони після відштовхування, після цього — розгинання тіла. Приземлення на носки з переходом на всю ступню. Спираючись головою й руками, відривати ноги від підлоги і ви-прямляти спину. Партнер збоку підстраховує. Горизонтальний канат. Кожного моменту зберігати трьохопорне положення. Почергово одне за одним. Х. — на низькій перекладині. Д. — на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прями руки
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, врозтіч, не заважаючи одне одному. Положення рук — вільне. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 28 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити опорний стрибок способом «ноги нарізно»; 2) закріпити: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики; 3) навчати лазіння по вертикальному канату; 4) повторити: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (28–30 хв)	Опорний стрибок способом «ноги нарізно». Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д. — «міст» — перехід в упор присівши — стрибок в О. С. Лазіння по канату: <ul style="list-style-type: none"> • вис і розгойдування на канаті на прямих руках; • вис після відштовхування або після розбігу. Виси та упори: Х. — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; Д. — підтягування у висі лежачи
Заключна (4–5 хв)	Вправи на тренажерах. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; набивні м'ячі; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Настрибувати на мостик, нахилиючись уперед, і торкатися його носками напружених та прямих ніг. Партнер стоїть на одному коліні збоку і утримує під поперек та під стегно. Вихід із стійки у зворотній послідовності. В. П. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги вперед і захопити канат ногами. 2 — не ослабляючи захвату ногами, розігнути їх і зігнути руки. 3 — почергово перехопити руки вгору і набути В. П., не відпускаючи захвата ногами. Х. — на низькій перекладині. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прямі руки
3–4 хв До 30 с До 30 с	Групами по 3–4 учні на кожний тренажер. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 29 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) навчати опорного стрибка способом «зігнувши ноги»; 2) закріпити: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики; 3) повторити лазіння по вертикальному канату; 4) навчати комбінації елементів вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок: <ul style="list-style-type: none"> • з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши; • аналогічно у присід, руки вперед; • із 2–3 кроків настрибнути в упор присівши на прилад і зіскочити. Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д. — комбінація елементів вправ. Лазіння по канату: <ul style="list-style-type: none"> • захват ногами, сидячи на лаві; • аналогічно на канаті. Рівновага: ходьба по колоді зі змахом ніг — пробіжка — 2–3 стрибки на одній нозі
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; набивні м'ячі; канат; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Ставлячи руки на прилад, зігнутися у кульшових і колінних суглобах, коліна підтягнути до грудей. Після закінчення відштовхування руками тіло розгинається за рахунок піднімання плечей і рук угору і розгинання ніг. Партнер стоїть на одному коліні збоку та утримує під попереки і під стегно. Вихід із стійки у зворотній послідовності. Горизонтальний канат. Захват каната ногами здійснюється підйомом однієї і п'ятою другої ноги. Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори
1–2 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 30 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити опорний стрибок способом «зігнувши ноги»; 2) навчати: хлопців — довгому перекиду уперед; дівчат — комбінації елементів вправ акробатики; 3) закріпити лазіння по вертикальному канату; 4) повторити комбінацію елементів вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок: <ul style="list-style-type: none"> • з упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через лаву; • із 5–7 кроків розбігу. Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> Х. — довгий перекид уперед; Д. — комбінація елементів вправ. Лазіння по канату: з вису сидячи на підлозі ноги нарізно, підтягуючись і спираючись п'ятами об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках. Рівновага: поворот на носках у напівприсіді — присід — упор, стоячи на коліні
Заключна (3–4 хв)	Танцювальні кроки. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; набивні м'ячі; канат; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Точність і узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв	Фіксувати випрямлене положення тулуба в польоті. Учитель стоїть попереду приладу і дещо збоку від місця приземлення.
7–8 хв	Відділення — в одну шеренгу, інтервал один крок, робити одночасно.
7–8 хв	Вертикальний канат. Після 2–3 спроб переходити до лазіння у повній координації, 2–3 цикли.
7–8 хв	Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори
2–3 хв До 30 с До 30 с	Приставні кроки вбік і вперед, кроки галопу вбік у колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 31 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити опорний стрибок способом «зігнувши ноги»; 2) повторити: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінацію елементів вправ; 3) закріпити лазіння по вертикальному канату; 4) повторити комбінацію елементів вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Перешикування із колони по двоє в колону по одному. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок способом «зігнувши ноги». Акробатика: Х. — довгий перекид уперед; Д. — комбінація елементів вправ. Лазіння по канату. Рівновага: упор стоячи на коліні — стійка впоперек — зіскок вигнувшись з утриманням О. С.
Заключна (3–4 хв)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; лави; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Злиттям (послідовне сходження в одному напрямку). По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Особлива увага головним компонентам — розбігу та відштовхуванню. М'яко і стійко приземлюватися. Відділення — в одну шеренгу, інтервал — один крок, робити одночасно. Вертикальний канат. У повній координації. Забезпечити безпеку. Під час зіскоку страхувати збоку і підтримувати в ділянці спини
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно у повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 32 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) навчати опорного стрибка способом «боком із поворотом»; 2) повторити: хлопці — довгий перекид уперед; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики; 3) навчати: хлопців — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчат — комбінації елементів вправ на різновисоких брусах; 4) закріпити комбінацію елементів вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: Х. — довгий перекид уперед; Д. — комбінація елементів вправ. Виси та упори: Х. — упор на брус з опорою ногами — сід ноги нарізно — сід на стегні — зіскок із поворотом на 90° з утриманням О. С.; Д. — комбінація елементів вправ. Рівновага — комбінація елементів вправ
Заклучна (3–4 хв)	Танцювальні кроки. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі і паралельні; колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Кінь у ширину заввишки 80–100 см. Поворот на 90°. Переносити прямі ноги зі зручного боку. Відділення — в одну шеренгу, інтервал — один крок, робити одночасно. Х. — на паралельних брусах. Д. — на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прямі руки. Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори
2–3 хв До 30 с До 30 с	На носках, із підскоком, кроком польки у колоні по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 33 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) повторити опорний стрибок способом «боком із поворотом»; 2) навчати: комбінації елементів вправ акробатики; 3) повторити: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — комбінацію елементів вправ на різновисоких брусах; 4) закріпити комбінацію елементів вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гімнастичною лавою
Основна (30–32 хв)	Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: Х. — довгий перекид уперед із кроку в упор присівши — перека- том назад стійка на лопатках — «міст»; Д. — комбінація елементів вправ. Виси та упори: Х. і Д. — комбінації елементів вправ. Рівновага — комбінація елементів вправ
Заключна (3–4 хв)	Стрибки у присіді. Біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі та паралельні; колода; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні; лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Кінь у ширину, заввишки 80–100 см. Поворот на 90° з утриманням основної стійки після приземлення. Почергово одне за одним. Виконувати зливо в одному темпі. Х. — на паралельних брусах. Д. — на різновисоких брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прямі руки. Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори
1–2 хв 1–2 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному, рухаючись по колу. У повільному темпі по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 34 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) закріпити опорний стрибок способом «боком із поворотом»; 2) повторити комбінації елементів вправ акробатики; 3) закріпити: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — підтягування у висі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Перешикування. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Опорний стрибок способом «боком із поворотом». Акробатика: Х. — «міст» — перехід в упор присівши — перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — стрибок в О. С.; Д. — комбінація елементів вправ. Виси та упори: Х. — комбінації елементів вправ; Д. — підтягування у висі лежачи
Заклучна (5–6 хв)	Повільний біг. Перевірка домашнього завдання. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі й паралельні; козел гімнастичний; мостик; мати гімнастичні

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1,5–2 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Розведенням (з однієї у кілька колон з тією ж кількістю у ряду). По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
9–10 хв 9–10 хв 9–10 хв	Кінь у ширину, заввишки 80–100 см. Поворот на 90° з утриманням О. С. після приземлення. Почергово одне за одним. Прагнути виконання комбінації злито, в одному темпі. Х. — на паралельних брусах. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прями руки. Х. — зіскок із поворотом на 180°
1–2 хв 2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Вибірково у 5–6 учнів. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 35 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із опорних стрибків; 2) прийняти контрольний норматив з акробатики; 3) закріпити: хлопці — комбінації елементів вправ на паралельних брусах; дівчата — комбінацію елементів вправ на різновисоких брусах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Опорні стрибки способами: а) «ноги нарізно»; б) «зігнувши ноги»; в) «боком із поворотом» на 90 °. Норматив з акробатики. Виси та упори: Х. і дівчата — комбінації елементів вправ
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Урок № 36 (гімнастика)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із підтягування; 2) прийняти контрольний норматив із висів та упорів; 3) прийняти контрольний норматив із вправ на колоді

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Норматив із підтягування. Норматив із висів та упорів. Норматив у рівновазі
Заключна (3–4 хв)	Стрибки зі скалкою. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: бруси різновисокі; низька перекладина; колода; мати гімнастичні; скаккалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 10–12 хв 10–12 хв	Почергово одне за одним. Х. у висі: менше за 2 – 2 – 3 – 5. Д. у висі лежачи: менше за 3 – 3 – 6 – 8. Комбінація: Х. — із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис зависом — підйом зависом у сід зверху — перемах правою назад — зіскок із поворотом на 90 та 180° — О. С. Д. — із вису на верхній жердині розмахування — вис, присівши на нижню жердину, — поштовхом ніг вис лежачи — перехопити руки по черзі за нижню жердину, упор позаду — перехопити праву (ліву) хватом знизу — махом уперед зіскок із поворотом праворуч (ліворуч) на 90°. Комбінація: ходьба по колоді зі змахом ніг — пробіжка — 2–3 стрибки на одній нозі — поворот на носках у напівприсіді — присід — упор, стоячи на коліні, — стійка впоперек — зіскок вигнувшись з утриманням О. С.
3–4 × 50 разів До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, кожний у власному темпі. Після закінчення — ходьба на місці. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 37 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) розвивати силу в рухливій грі «Перетягування каната»; 3) навчати одночасного двокрокового ходу; 4) розвивати витривалість у бігу на лижах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (10–11 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Повторний біг відрізками. Рухлива гра «Перетягування каната». Роздавання інвентарю. Одночасний двокроковий хід. Біг на лижах
Заклучна (4–5 хв)	Повернення інвентарю. Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці; канат

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 3–4 хв 0,5–1 хв 4–5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 20 м 4–5 хв 3–4 хв 6–8 хв До 1 км	Почергово забігами по 3–4 учні. Швидкість максимальна. Див. додаток 2. Одне за одним по черзі. На рівнинних ділянках місцевості за гарних умов ковзання. Цикл складається із двох ковзних кроків, одночасного відштовхування руками та вільного ковзання на двох лижах. Рух у циклі починається з моменту відриву лижних палиць від снігу після закінчення відштовхування руками. Лижник починає активно й прискорено підводити махову ногу до опорної з таким розрахунком, щоб підведення завершилося до закінчення відштовхування руками. Моментом відриву лижних палиць від снігу цикл закінчується. Загальний старт, одне за одним із дистанцією 2–3 м одночасним двокроковим ходом
3–4 хв До 30 с	Одне за одним по черзі. Відмітити кращих

Урок № 38 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) навчати повороту на місці махом; 2) повторити одночасний двокроковий хід

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи
Основна (26–28 хв)	Роздавання інвентарю. Поворот на місці махом. Одночасний двокроковий хід
Заключна (4–5 хв)	Повернення інвентарю. Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 3–4 хв До 30 с 4–5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 3–4 учні
3–4 хв 10–12 хв 12–14 хв	Одне за одним по черзі. Лижі до початку повороту паралельні. Нogu, в бік якої виконується поворот, підняти махом і переставити носком у потрібному напрямку. Під час виконання можна зіпертися на палицю з іншого боку, а другу палицю відвести вбік, щоб не заважала. Потім переставити другу лижу. Здійснювати це плавно, без ривків. Нагадати техніку пересування. Потім виконувати, рухаючись по дистанції. Узгодженість роботи рук і ніг
3–4 хв До 30 с	Одне за одним по черзі. Відмітити кращик

Урок № 39 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) закріпити одночасний двокроковий хід; 3) повторити поворот на місці махом; 4) провести рухливу гру «Стонога на лижах»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Повторний біг відрізками. Роздавання інвентарю. Одночасний двокроковий хід. Поворот на місці махом. Рухлива гра «Стонога на лижах»
Заключна (4–5 хв)	Повернення інвентарю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці; 2 довгі мотузки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 3–4 хв До 30 с 4–5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 20 м 3–4 хв 8–10 хв 3–4 хв 6–8 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Швидкість максимальна. Одне за одним по черзі. Рухатися по дистанції, узгоджуючи роботу рук і ніг під час відштовхування. Розімкнути на відстань 2–3 м, щоб не заважали одне одному. Злитість виконання. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним по черзі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 3–4 хв До 30 с 4–5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 3–4 учні
3–4 хв 6–8 хв 5–6 хв До 1,5 км	Одне за одним по черзі. Зміна положення тіла з таким розрахунком, щоб центр ваги завжди перебував на одному рівні по висоті, незалежно від нерівностей схилу. Починаючи спуск з уступу, потрібно присісти й набути низької стійки, а в міру вирівнювання схилу — плавно випрямляти тулуб. Під'їжджаючи до пагорба, потрібно зігнути ноги й, звільнивши лижі від навантаження, дати їм можливість м'яко зійти на пагорб, інакше вони впруться в нього, швидкість різко знизиться й лижник за інерцією впаде вперед або буде підкинутий за пагорбом і може впасти. Подолання впадини полягає у вмілому спуску з уступу й укочуванню на пагорб. Головне — збереження постійного контакту лиж зі снігом. Рухаючись по дистанції, намагатися ковзнути якомога далі. Дистанція між учнями 2–3 м, у рівномірному темпі
3–4 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним по черзі. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 41 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у бігу; 2) навчати повороту і гальмування упором; 3) закріпити одночасний двокроковий хід; 4) розвивати спритність в естафеті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (28–30 хв)	Повторний біг відрізками. Роздавання інвентарю. Поворот і гальмування упором. Одночасний двокроковий хід. Естафета
Заклучна (4–5 хв)	Повернення інвентарю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 3–4 хв 0,5–1 хв 4–5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 × 20 м 3–4 хв 8–10 хв 5–6 хв 5–6 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Швидкість максимальна. Одне за одним по черзі. Гальмування однобічним упором практикується для спусків навскоси по схилі: зап'ятник лижі, що перебуває нижче по схилу, відводять убік, а лижу ставлять на ребро; друга лижа ковзає в напрямку руху. Гальмування двостороннім упором («плугом») використовується на схилах середньої та малої крутості для прямих спусків: утримуючи носки разом, розвести п'яти лиж у сторони й поставити лижі на внутрішні ребра, що досягається деяким зближенням колін і перенесенням ваги на п'яти. Рухаючись по дистанції, потрібно активно відштовхуватись. Кожна команда ділиться навпіл і розташовується на відстані 30–40 м. Лижні палиці передаються як естафета
3–4 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним по черзі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 42 (лижна підготовка)

Завдання уроку: 1) повторити поворот і гальмування упором; 2) прийняти контрольний норматив із бігу на лижах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ Спеціальні бігові та стрибкові вправи
Основна (26–28 хв)	Роздавання інвентарю. Поворот і гальмування упором. Норматив із бігу на лижах
Заключна (4–5 хв)	Повернення інвентарю. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: лижі; лижні палиці

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 2–3 хв До 30 с 4–5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 3–4 учні
3–4 хв 6–8 хв 14–16 хв	Одне за одним по черзі. Регулювати кут повороту і швидкість гальмування зусиллям натискання на лижу. Нагадати про техніку правильного падіння. Подовжувати спуски, з'їжджати по різних схилах із перемінним рельєфом. Роздільний старт. Без урахування часу. Х.: 800 м — 1000 м — 1200 м — 1500 м. Д.: 500 м — 800 м — 1000 м — 1200 м
3–4 хв До 30 с До 30 с	Одне за одним по черзі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 43 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з передумовами виникнення фізичних вправ; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування з підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Передумови виникнення фізичних вправ. Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 2–3 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Урозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 1 хв До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих). За зростом біля лінії. Присідання, стрибки на скакалці, згинання та розгинання рук в упорі. Відмітити кращих

Урок № 44 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з поняттям про здоровий спосіб життя; 2) провести тестування зі стрибка у довжину з розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Поняття про здоровий спосіб життя. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4×9 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яних кубики (5 × 5 см)

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 12–14 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Розподілити на дві підгрупи, обладнати два місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 45 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити зі шкідливістю паління для здоров'я школяра; 2) провести тестування із нахилів вперед із положення сидячи; 3) провести тестування з бігу на 2000 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Шкідливість паління для здоров'я школяра. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинку на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 10–12 хв 14–16 хв	Див. розділ 2. Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилися пробігти. Див. додаток 1
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 46 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати стійки нападаючого і способів пересування в нападі; 3) навчати ведення м'яча на місці; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик номерів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку і завдань на семестр. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків. Стійка нападаючого і способи пересування в нападі. Ведення м'яча на місці: <ul style="list-style-type: none"> • правильне положення руки; • м'які поштовхи м'яча; • зручна стійка. Рухлива гра «Виклик номерів»
Заключна (3–4 хв)	Біг. Пересування в упорі на руках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 × × 10–15 м 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Вибір місця на майданчику. Безперервне маневрування і просування для вибору кращого місця. Відкривання для прийому м'яча і відволікання суперника. Готовність отримати м'яч у вигідній позиції. Зустрічати м'яч зігнутою рукою, кисть із розведеними пальцями вільно торкається поверхні м'яча і злегка притримує його, поштовхом спрямовується униз-уперед. Основні рухи — у ліктьовому суглобі. Ноги дещо зігнути. Фронтально одночасно. Правою і лівою рукою. Див. додаток 2
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. У парах почергово, відстань 10–15 м. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 47 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати силу рук у підтягуванні; 2) навчати передачі та ловіння м'яча двома руками на місці; 3) повторити ведення м'яча на місці; 4) навчати опіки гравця без м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Біг із прискоренням. Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Підтягування на перекладині. Передачі та ловіння двома руками на місці. Ведення м'яча на місці. Опіка гравця без м'яча
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. 3–4 × 15 м прискорення, між ними — у середньому темпі. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
6–7 хв 8–10 хв 5–6 хв 8–10 хв	Почергово одне за одним. 2 підходи по максимуму. У парах. Під час ловіння руки простягнути назустріч м'ячу, кисті не напружувати, долоні розвернути дещо донизу, пальці вільно розставити. Фронтально одночасно. Регулювати висоту відскоку від підлоги і темп ведення. Правою і лівою рукою. Завдання — виключити нападаючого із гри, не дати можливості вільно пересуватися і отримувати м'яч і взаємодіяти з партнерами. Опікаючи гравця, завжди бути у стійкому положенні на дещо зігнутих ногах. Одночасно тримати у полі зору м'яч і контролювати дії інших суперників
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 48 (гандбол)

Завдання уроку: 1) навчати ведення м'яча в русі; 2) повторити передачі та ловіння м'яча двома руками на місці; 3) навчати стійки захисника і способів пересування у захисті; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • кроком обличчям і спиною вперед та боком; • бігом обличчям уперед і боком. • Передачі та ловіння двома руками на місці. Срійка захисника і способи пересування у захисті. Біг
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; торбинка з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У середньому темпі, сигнал подає вчитель. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 6–8 хв 6–8 хв 500 м	Фронтально одночасно у колону по одному, дистанція 2 кроки. Пересуватися на повній ступні і дещо зігнутих ногах. Поштовхи м'яча виконувати пальцями. Не затискати кисть під час ведення правою та лівою рукою. Розподілити на 4 колони і поставити попарно одна навпроти одної на відстані 4–5 м. Після передачі переміститися у кінець своєї колони. Випрямляти руки назустріч м'ячу, захоплювати м'яч пальцями, амортизувати руками після захвату м'яча. Захисник стоїть на дещо зігнутих та розставлених ногах зі злегка нахиленим уперед тулубом і розведеними униз — у сторони руками. Пересування боком і спиною вперед у стійкому положенні на дещо зігнутих ногах. Відстань до гравця з м'ячем не більше ніж 1 м. У середньому темпі у вільному шикунанні, після закінчення — ходьба
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 49 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісно-силові здібності в стрибках; 2) навчати кидків м'яча по воротах зігнутою рукою зверху в стрибку; 3) повторити ведення м'яча в русі; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ зі скакалками
Основна (30–32 хв)	Багаторазові стрибки. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • зигзагом і навколо перешкод; • зі зміною швидкості. Навчальна гра 2 × 2 або 3 × 3
Заключна (3–4 хв)	Перекид уперед зі стрибком угору і поворотом кругом. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
2–3 хв 6–8 хв 8–10 хв 8–10 хв	Фронтально одночасно на місці з поворотами праворуч і ліворуч. Після закінчення — ходьба на місці. Фронтально одночасно на відстані 4–5 м від стіни. Виставити уперед поштовхову ногу, різко винести вгору зігнуту махову ногу, виконати відштовхування і замах. Завершуючи замах, різко випрямити махову ногу вниз, поштовхову ногу винести вперед для приземлення, наприкінці виконати кидок. Фронтально одночасно у колону по одному, дистанція 2 кроки. Вести не вище пояса. Узгоджувати напрямок поштовху зі швидкістю пересування. На половині майданчика. За спрощеними правилами
2–3 хв До 30 с До 30 с	Почергово групами по 3–4 учні. Зберігати рівновагу після приземлення. Повторити 2–3 рази. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Інвентар: гандбольні м'ячі; скакалки; гімнастичні лави; торбинки з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 8–10 хв	Учнів розподіляють на дві команди, кожна з яких у свою чергу ділиться на дві частини і шикується в колони на відстані 15–20 м. За сигналом учні, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні № 2 естафетну паличку і стають в її кінець. Другі номери, доставши паличку, біжать до перших номерів, передають їм естафетну паличку тощо. Одне за одним у ворота. Розбіг звичайним кроком, відштовхування різнойменною ногою. Кидок хльостом: руку з м'ячем назад, потім плече вивести вперед, передпліччя і кисть дещо відстають. Потім тулуб і плече зупиняються, а плече і кисть виводяться вперед, і виконується кидок.
6–8 хв	Фронтально одночасно у колону по одному, дистанція 2 кроки. Намагатися контролювати м'яч периферичним (боковим) зором.
8–10 хв	Нападаючі перебувають за лінією вільних кидків (гравці вишикувані у дві колони на відстані 4–5 м), два захисники — біля лінії площі воротаря. Гравець із м'ячем робить передачу й пересувається до воріт, отримавши назад м'яч, проходить між двома захисниками і робить кидок зігнутою рукою зверху в стрибку. Потім нападаючі стають захисниками, а захисники йдуть у кінець колони
2–3 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі одне за одним приставним і звичайним кроком з торбинкою на голові. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 51 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) навчати семи-метрового штрафного кидка; 3) закріпити кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху в стрибку; 4) навчати перехресного пересування у захисті

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг. Семиметровий штрафний кидок. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху в стрибку. Перехресне пересування
Заключна (3–4 хв)	Відхилення тулуба назад із затримкою 5–7 с. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4×9 м 7–8 хв 7–8 хв 6–7 хв	Почергово забігами по 3–4 учні. Повторити 2–3 рази. Четвірками почергово біля стіни. Із стійки одна нога попереду або після кроку назад учень виконує звичайний кидок із місця, розганяючи м'яч у двоопорному положенні. Почергово одне за одним у ворота. Чим вищим є стрибок, тим більше часу відводиться на підготовчі дії, які забезпечують точніший і сильніший кидок. Переміщуються чотири гравці «вісімкаю», по черзі передаючи м'яч через того, хто розіграє, а лінійний стоїть на місці і робить заслон або відкривається на лінії
2–3 хв До 30 с До 30 с	Стоячи в коло, руки покласти на плечі одне одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 52 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати силу у згинаннях і розгинаннях рук в упорі; 2) навчати передачі та ловіння м'яча двома руками в русі; 3) повторити семиметровий штрафний кидок; 4) навчати взаємодії під час стрімкого нападу у відриві

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Згинання й розгинання рук в упорі. Передачі та ловіння двома руками: <ul style="list-style-type: none"> • під час пересування у парах; • у зустрічному напрямку. Семиметровий штрафний кидок. Взаємодії під час стрімкого нападу у відриві з пасивним опором: <ul style="list-style-type: none"> • 2 нападаючих проти захисника; • 3 нападаючих проти 2 захисників
Заключна (3–4 хв)	Відхилиючись назад, потягування рук партнера. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 8–10 хв 8–10 хв 8–10 хв	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному у вільному темпі. В одноопорному положенні. Передачу виконувати у зручний спосіб, відстань між партнерами — 3–4 м, рухатися поточно від однієї лицьової лінії до другої. У зустрічних колонах, відстань між якими 5–6 м, ловіння і передачі — в русі. Почергово одне за одним у ворота. Увага на невеликий поворот тулуба і положення «натягнутого лука». Атака через крайніх нападаючих, а не через центр. Стимулююча перша передача у відрив. Можлива передача через того, хто розіграє. Збереження швидкості гравцем, який приймає м'яч (набір швидкості до центра майданчика). Участь у відриві гравців другого і третього ешелонів атаки
2–3 хв До 30 с До 30 с	У парах, один — лежачи на животі, другий — сидячи на колінах. Спочатку одну руку, потім — другу, потім — обидві руки одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 53 (гандбол)

Завдання уроку: 1) розвивати силу в підтягуваннях; 2) навчати блокування м'яча і гравця; 3) повторити передачі та ловіння м'яча двома руками в русі; 4) повторити взаємодії під час стрімкого нападу у відриві

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у русі
Основна (30–32 хв)	Підтягування на перекладині. Блокування м'яча і гравця. Передачі та ловіння двома руками: <ul style="list-style-type: none"> • під час пересування у парах; • у зустрічному напрямку. Взаємодії під час стрімкого нападу у відриві з активним опором: <ul style="list-style-type: none"> • 3 × 2; • 4 × 3
Заклучна (3–4 хв)	Стрибки зі скакалкою. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі; скакалки

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	Почергово одне за одним. 2–3 підходи з максимальною кількістю повторень. Для блокування м'яча швидко винести випрямлені і напружені руки у напрямку можливого польоту м'яча. Для блокування м'яча збоку на висоті голови і вище — двома руками з випадом; для блокування низьких м'ячів застосовувати ногу. Блокування гравця: заважати пересуванню у бік своїх воріт, отримувати, вести і передавати м'яч і виконувати кидки по воротах. В одноопорному положенні. Передачу виконувати у зручний спосіб, відстань між партнерами — 3–4 м, рухатися поточно від однієї лицьової лінії до другої. У зустрічних колонах, відстань 5–6 м, ловіння і передачі — в русі. Провести атаку за мінімально можливий час. Атаку починає воротар. Гравці, які біжать у відрив, підтримують постійний зоровий зв'язок із воротарем, в якого знаходиться м'яч
1–2 хв До 30 с До 30 с	У вільному шикуванні. На місці. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 54 (гандбол)

Завдання уроку: 1) закріпити передачі і ловіння м'яча двома руками в русі; 2) закріпити кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху в стрибку; 3) навчати заслонів; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Квач із передачами»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Стрибки у довжину з місця
Основна (30–32 хв)	Передачі і ловіння м'яча двома руками в русі. Кидки м'яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку. Заслони. Рухлива гра «Квач із передачами»
Заклучна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гандбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово шеренгами. Пізніше — ходьба на місці
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	У парах. На місці, під час ходьби і бігу по різних траєкторіях. Пересуватися між лицьовими лініями. Із прямого розбігу і під кутом до воріт, з різної відстані, відштовхуючись різнойменною та однойменною ногою. Внутрішній заслон — між нападаючим і захисником стає обличчям до останнього партнер, який заважає йому впливати на нападаючого. Зовнішній заслон — нападаючий із м'ячем починає обходити захисника. У цей час його партнер наближається до захисника ззаду і стає збоку від нього. Нападаючий просувається впритул до партнера, а захисник не може супроводжувати свого підопічного. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих). За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Інвентар: гандбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно, пізніше — ходьба на місці
5–6 хв 5–6 хв 10–12 хв 8–10 хв	Поточно одне за одним з інтервалом 5 с. Стійка: якщо атака по центру, то воротар — посередині воріт; якщо м'яч летить низом, то відбивається різким випадом ногою, руки ставлять убік від ніг; якщо м'яч летить з відскоком від підлоги, то воротар виставляє ногу якомога ближче до місця торкання м'яча; під час кидків із кутів майданчика воротар займає положення біля передньої штанги. Виходити назустріч гравцеві, який виконує кидок, для зменшення кута обстрілу воріт. По троє, рахувати допомагають наступні учні. З відстані 3 м протягом 30 с. Х : 7 – 9 – 11 – 13. Д.: 6 – 8 – 10 – 12. Використовуючи у нападі блокування і заслони
2–3 хв До 30 с До 30 с	Поточно в колону по одному, дистанція 3 стрибки. Повторити 2–3 рази. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 56 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з роллю народних і рухливих ігор в управлінні емоціями; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку, завдань на семестр і на рік. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Роль народних і рухливих ігор в управлінні емоціями. Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 2–3 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Забіги по 2 учні. Сильніших учнів — в один забіг. Учитель — біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Урозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування — по одному, згинання — розгинання рук в упорі лежачи — по двоє. Див. додаток 1
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих). За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 57 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами загартовування; 2) провести тестування зі стрибка в довжину із розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4 × 9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Правила загартовування. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4 × 9 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яних кубики (5 × 5 см)

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 12–14 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Розподілити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1.
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 58 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити зі значенням стану шкіряного покриву для здоров'я людини; 2) провести тестування з нахилів уперед із положення сидячи; 3) провести тестування з бігу на 2000 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Значення стану шкіряного покриву для здоров'я людини. Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг на 2000 м
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 10–12 хв 14–16 хв	Див. розділ 2. Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 59 (волейбол)

Завдання уроку: 1) повторити бігові й стрибкові вправи; 2) навчати стійки та способів пересування волейболіста; 3) навчати орієнтування і пересування по майданчику; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Третій зайвий»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ в русі
Основна (30–32 хв)	Бігові й стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна; • біг із захльостуванням гомілки; • біг стрибками. Стійка і пересування: <ul style="list-style-type: none"> • приймання стійки; • аналогічно з різних В.П.; • аналогічно після перемішень; • ходьба, приставні кроки та біг на зігнутих ногах. Орієнтування і пересування майданчиком. Рухлива гра «Третій зайвий»
Заклучна (3–4 хв)	Згинання й розгинання рук в упорі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 6–7 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учні, дистанція 9 м, повторити двічі. Робота рук як під час звичайного бігу. Нахил тулуба уперед. Намагатися торкатися стопою сідниці. Активна постановка ноги. Середня, висока і низька стійки. Середня: ноги на ширині плечей і зігнуті під кутом 130°, тулуб дещо нахилити уперед. Руки зігнуті і на рівні пояса, кисті обернуті одна до одної. Висока й низька стійки відрізняються кутом згинання ніг і нахилом тулуба. Тримати під контролем м'яч, що рухається, партнерів і суперників. Пересування як підготовка до основних ігрових дій. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному у власному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 60 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати передачі і прийому м'яча двома руками зверху; 3) повторити способи пересування по майданчику; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Невід»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ в русі. Кувирик уперед, стрибок угору
Основна (30–32 хв)	Біг із прискоренням. Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • імітація із середньої стійки; • тримання м'яча в положенні стійки і кидки вперед-угору, утримуючи розведеними пальцями; • підкидання м'яча над собою. Пересування по майданчику: <ul style="list-style-type: none"> • кроком, бігом і стрибками; • приставними та перехресними кроками. Рухлива гра «Невід»
Заклучна (3–4 хв)	Згинання й розгинання рук в упорі біля стіни. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Поточно одне за одним
4–5 × 10 м 10–12 хв 6–8 хв 6–8 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Максимальна швидкість. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Підхід під м'яч зручним способом. Набуття стійки залежно від швидкості і траєкторії польоту м'яча (починати із середньої). Прийом м'яча на пальці, амортизуючи поступальний рух. Передача виконується узгодженим, повним випрямленням рук, тулуба та ніг; кисті, згинаючись, супроводжують м'яч. У колону по одному «змійкою» між боковими лініями, змінюючи спосіб пересування. Зберігати стійку волейболіста. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Спираючись на пальці, а не на долоні. Фронтально одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 61 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у бігу з різних вихідних положень; 2) повторити передачі і прийом м'яча двома руками зверху; 3) навчати розташування гравців на майданчику; 4) провести рухливу гру «Передача м'ячів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами
Основна (30–32 хв)	Біг із положення: <ul style="list-style-type: none"> • високого старту; • сидячи; • лежачи на спині і животі. Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • кидки м'яча у стіну та ловіння, зберігаючи положення рук і ніг; • аналогічно із просуванням приставним кроком; • прийом та передача в стінку. Розташування гравців на майданчику. Рухлива гра «Передача м'ячів»
Заключна (3–4 хв)	В. П. — О. С. 1 — праву ногу назад, праву руку вперед, ліву — назад. 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук. 3 — праву ногу назад, коло руками донизу. 4 — В. П. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8×9 м 10–12 хв 4–5 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів, як змагання в забігах. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Відстань до стіни — 1–2 м. Ноги, тулуб і руки діють послідовно зі збільшенням швидкості. У завершальній стадії ступні можуть відриватися від підлоги, а руки — повністю випрямлятися. У момент прийому м'яча ноги паралельно. Зони гравців: 1 — біля лицьової лінії у правому куті; 2 — на відстані 3–4 м від сітки праворуч; 3 — під сіткою посередині майданчика; 4 і 5 — аналогічно 2 і 1 ліворуч; 6 — на відстані 4–5 м від сітки посередині. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно. Урозтіч. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 62 (волейбол)

Завдання уроку: 1) повторити передачу й прийом м'яча двома руками зверху; 2) повторити розташування гравців на майданчику; 3) розвивати спритність у рухливій грі «Слухай сигнал»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Біг зі зміною напрямку і швидкості. Перешикування. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мисливці і качки»
Основна (30–32 хв)	Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • накидання м'яча партнером і зворотна передача; • передача в парах. Розташування гравців на майданчику. Рухлива гра «Слухай сигнал»
Заключна (3–4 хв)	Згинання й розгинання рук в упорі. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 4,5–5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки за сигналом учителя. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Див. додаток 2
12–14 хв 5–6 хв 10–12 хв	У парах. Контролювати стійку, положення рук. Відстань між партнерами 4–5 м. Траєкторія польоту м'яча середня. М'яч не повинен торкатися долонь. Переміщення гравців після отримання права на подачу — проти годинникової стрілки. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	У вільному шикуванні. 2 серії по 8–10 разів. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 63 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) закріпити передачу і прийом м'яча двома руками зверху; 3) навчати вибору вихідного положення для прийому подачі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку, завдань на семестр і на рік. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ Багаторазові стрибки з поворотом
Основна (30–32 хв)	Естафета з бігом. Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • у парах; • аналогічно після пересування кроком або випадом; • у трійках. Вибір вихідного положення для прийому подачі
Заключна (3–4 хв)	Біг. Стискання тенісного м'яча. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; тенісні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Повороти за сигналом учителя праворуч, ліворуч і на 180 °, після — ходьба на місці
5–6 хв 12–14 хв 10–12 хв	Розподілити на 2–3 команди, які шикуються у колони. Естафетою слугує м'яч. Пробігти від лицьової до центральної лінії і, повернувшись назад, передати естафету. Відстань 5–6 м. Змінювати висоту передачі і стійку, в якій вона приймається. Якщо м'яч проходить між руками — ближче поставити кисті, якщо передача неточна — завершальний рух передпліччя і кистей. Орієнтуватися в ігрових обставинах, вільно переміщуватися на майданчику в закріпленій зоні, оцінювати характеристики руху м'яча (швидкість і траєкторію) і розташування партнерів
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Правою і лівою рукою. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 64 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) закріпити передачу і прийом м'яча двома руками зверху; 3) повторити вибір вихідного положення для прийому подачі; 4) провести рухливу гру «М'яч у повітрі»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг. Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • у зустрічних колонах; • у колі. Вибір вихідного положення для прийому подачі. Рухлива гра «М'яч у повітрі»
Заклучна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4×9 м 10–12 хв 6–8 хв 5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Як змагання в забігах. 4 колони попарно одна навпроти іншої, відстань 6–7 м. Після виконання передачі йти у кінець зустрічної колони. Пізніше кожна колона утворює коло. Якщо стукіт пальців або жорсткий прийом — зустрічний рух до м'яча і амортизування рухом пальців. М'яч подає (кидає) вчитель у суміжні зони, один учень приймає, роблячи передачу вгору над собою, потім — наступний. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 65 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати вибухову силу в стрибках у довжину; 2) закріпити передачу і прийом м'яча двома руками зверху; 3) провести рухливу гру «Піонербол»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикуння. Комплекс ЗРВ у парах. Передача набивного м'яча
Основна (28–30 хв)	Стрибки в довжину з місця. Передача і прийом м'яча двома руками зверху: <ul style="list-style-type: none"> • накидання м'яча партнером у сторону, уперед або назад на 1–1,5 м; • перша передача — над собою, друга — партнерові; • зі зміною траєкторії та відстані. Рухлива гра «Піонербол»
Заключна (3–4 хв)	Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг — затримка 5–6 с — розслабити руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. У парах, відстань 2–3 м, двома руками від грудей
5–6 хв 10–12 хв 10–12 хв	Поточно по чотири на відстань 9 м. Потім повернутися до своєї колони і виконати ще раз. Підхід до м'яча найкоротшим шляхом зручним способом (кроком, бігом, стрибком). Якщо передача у високій стійці — кисті біля лоба. Якщо передача в низькій стійці — біля підборіддя або дещо нижче, амплітуда рухів є дещо коротшою. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сидячи на гімнастичній лаві. Фронтально одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 66 (волейбол)

Завдання уроку: 1) закріпити пересування по майданчику; 2) закріпити передачу і прийом м'яча двома руками зверху; 3) розвивати вибухову силу в рухливій грі «Стрибки по купинах»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах. Перестрибування через лави
Основна (28–30 хв)	Пересування по майданчику. Передача і прийом м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Рухлива гра «Стрибки по купинах»
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Стискання тенісного м'яча. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 4–5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Поточно одне за одним, дистанція 3–4 стрибки
4–6 хв 10–12 хв 10–12 хв	У колону по одному, дистанція 2–3 м, «змійкою» між бічними лініями у стійці волейболіста. Почергово по 3–4 пари, решта відпрацьовує без сітки. Починати на відстані 1–1,5 м від сітки, поступово збільшуючи відстань. Потім із невеликим переміщенням здовж сітки. Див. додаток 2
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У вільному шикуванні. Правою і лівою рукою. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 67 (волейбол)

Завдання уроку: 1) розвивати вибухову силу в стрибках у довжину; 2) прийняти контрольний норматив із передачі м'яча над собою двома руками зверху; 3) закріпити вибір вихідного положення для прийому подачі; 4) провести рухливу гру «Піонербол»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Стрибки у довжину з місця. Норматив: передача м'яча над собою двома руками зверху. Вибір вихідного положення для прийому подачі. Рухлива гра «Піонербол»
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на нос- ки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: волейбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 4–5 хв 10–12 хв	Почергово шеренгами. М'яке приземлення на всю ступню. Пізніше— ходьба на місці. Стоячи в колі діаметром 1 м. Одночасно по 2–3 учні. Х.: 2 – 3 – 4 – 5. Д.: 1 або жодної – 2 – 3 – 4. Повторити низьку, середню та високу стійки волейболіста і пересування у закріпленій зоні. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 68 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити передачу й ловіння м'яча двома руками від грудей; 2) повторити кидки м'яча двома руками від грудей; 3) повторити пересування у захисній стійці; 4) розвивати спритність у рухливій грі «Полювання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • в русі. Кидки м'яча двома руками від грудей: <ul style="list-style-type: none"> • із дистанції 2–3 м; • із дистанції 4–5 м. Пересування у захисній стійці: <ul style="list-style-type: none"> • обличчям і спиною уперед; • приставними кроками в сторони. Рухлива гра «Полювання»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 8–10 хв 5–6 хв 7–8 хв	У парах. Не слід розводити лікті в сторони. Руки рук і ніг повинні бути узгодженими. Ловіння і передачу здійснювати суцільно, без паузи. У колонах з обох боків від кільця. Переважно для атаки з дальніх дистанцій. У стійці баскетболіста, руки зігнуті, лікті вільно опущені. М'яч перед кидком на рівні плечей, замах невеликим коловим рухом руками, розгинання рук угору і дещо уперед і завершення активним рухом кистей. Ступні паралельно на ширині плечей, ноги зігнуті, вага тіла розподіляється рівномірно, положення рук — залежно від ситуації. Пересування м'яке, без підстрибувань і перехресування ніг. Перший крок — завжди найближчою у напрямку руху ногою. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна темпу за сигналом учителя. За зростом біля лінії. Відмітити кращи

Урок № 69 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) закріпити передачу і ловіння м'яча двома руками від грудей; 2) повторити ведення м'яча у парах; 3) закріпити кидки м'яча двома руками від грудей; 4) провести рухливу гру «М'яч капітанові»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням
Основна (28–30 хв)	Передача і ловіння м'яча двома руками від грудей: <ul style="list-style-type: none"> • у зустрічних колонах на місці; • аналогічно в русі. Ведення м'яча у парах правою і лівою рукою почергово. Кидки м'яча двома руками від грудей. Рухлива гра «М'яч капітанові»
Заклучна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків Домашнє завдання

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 4–5 × 10 м	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 4 учні
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	4 колони шикуються попарно одна навпроти одної. Відстань між колонами спочатку 4–5 м, потім 7–8 м. Повністю випрямлені руки під час передачі з пальцями назустріч м'ячу виключають бокове обертання м'яча, яке є причиною неточних передач. За рахунок активного розгинання руки в ліктьовому суглобі і зустрічного руху після відскоку від підлоги. Ведення не вище пояса. Потім додати опір захисника. У парах по 3 кидки. Змінювати місце кидків (відстань до кільця, напрямок і швидкість проведення кидка). Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У вільному шиківанні по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращих. Пересування в захисній стійці у різних напрямках на швидкість.

Урок № 70 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) закріпити передачу й ловіння м'яча двома руками від грудей; 2) повторити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) повторити протидію нападаючому з м'ячем; 4) провести рухливу гру «Боротьба за м'яч»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешування. Комплекс ЗРВ Серійні стрибки
Основна (30–32 хв)	Передачі і ловіння м'яча двома руками від грудей: <ul style="list-style-type: none"> • із пересуванням одного обличчям, другого — спиною вперед; • із пересуванням правим (лівим) боком. Кидки м'яча однією рукою зверху з місця у колоні: <ul style="list-style-type: none"> • із відстані 1–2 м; • із відстані 2–3 м. Протидія нападаючому з м'ячем. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»
Заключна (3–4 хв)	Зробити вдих, зігнути ноги, руки — на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг — затримка 5–6 с — розслабити руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–6 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. На місці з різних В. П.: стоячи та у присіді
7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв 7–8 хв	У парах. Відстань між партнерами 4–5 м, під час рухів підтримувати її. Рухи рук і ніг повинні бути узгодженими. Ловіння і передачу робити суцільно, без паузи. Ловіння м'яча, що високо летить. Ноги напівзігнуті, спина пряма, плечі повернуті у бік кільця. Рука, що виконує кидок, виноситься уперед. Кут у ліктьовому суглобі тим більше, чим ближче до кільця. Друга рука притримує м'яч збоку. М'яч лежить на широко розставлених пальцях, не торкаючись долоні. Під час кидка одночасно випрямлюються ноги й рука і рух закінчується кистю. Протидіяти «гострим» передачам, пересуванню до кільця з веденням і прицільним кидкам. Захисник між нападаючим та кільцем. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сидячи на гімнастичній лаві. Фронтально одночасно. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 71 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 2) повторити ведення м'яча у трійках; 3) повторити вибір способу передачі й ловіння м'яча; 4) провести рухливу гру «Хто більше влучить?»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг
Основна (28–30 хв)	Кидки м'яча однією рукою зверху з місця: <ul style="list-style-type: none"> • із відстані 1–2 м; • із відстані 2–3 м. Ведення м'яча у трійках і зустрічних колонах. Вибір способу передачі і ловіння м'яча. Рухлива гра «Хто більше влучить?»
Заключна (3–4 хв)	Присідання на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 4×6 м	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 4 учні, повторити 2–3 рази
5–6 хв 7–8 хв 5–6 хв 8–10 хв	У колонах з обох боків від кільця. М'яч повинен скотитися з кінчиків пальців, останнім — із середнього. З відскоком від щита в кільце. Після ведення — передача з рук у руки. Контролювати висоту відскоку м'яча на високій швидкості пересування. Вибір напрямку, способу і характеру передач обумовлюється конкретними ігровими обставинами. Передачі можуть бути на місці, в русі та в стрибку, короткими і довгими, з високою та низькою траєкторією, прокольними, поперечними або діагональними, без відскоку та з відскоком від підлоги, залежно від розташування захисника. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с	Стоячи в колі, руки на плечах одне одного. Підтримувати рівновагу, спина пряма. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 72 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити передачу м'яча однією рукою від плеча й лівиння; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) повторити перехоплення і вибивання м'яча; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти
Основна (30–32 хв)	Передача м'яча однією рукою від плеча і лівиння: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • в русі. Кидки м'яча однією рукою зверху в русі. Перехоплення й вибивання м'яча. Навчальна гра
Заклучна (3–4 хв)	Ковзати прямими руками, стоячи біля стіни. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні мати

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 1–1,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. На м'яку поверхню одне за одним, висота 70–80 см
5–6 хв 6–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	У парах. Ловіння двома руками. Повністю випрямлена рука під час передачі однією рукою від плеча виключає бокове обертання м'яча, яке є причиною неточних передач. Різномісній нога й плече виставляються вперед, одночасно з поворотом тулуба випрямлюється рука, і рух закінчується роботою кисті. У колонах з обох боків від кільця. З двох кроків після ведення м'яча. Випускати м'яч у найвищій точці польоту. Перехоплення м'яча: стежити за грою і передбачати напрямок польоту м'яча під час передачі, різко стартує, вискакуючи поперед підлеглого гравця назустріч передачі. Вибивання: з рук суперника або під час ведення м'яча коротким різким рухом ударити по м'ячу, долоня обернена до м'яча. Використовуючи вивчені раніше прийоми
1–2 хв До 30 с До 30 с	Стіни торкатись потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами. Рухи повільні. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 73 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) закріпити передачу м'яча однією рукою від плеча й ловіння; 2) закріпити кидки м'яча однією рукою зверху; 3) повторити вибивання м'яча під час ведення; 4) провести рухливу гру «Гонка м'ячів по колу»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Рухлива гра «Вудочка»
Основна (30–32 хв)	Передача м'яча однією рукою від плеча і ловіння в русі. Кидки м'яча однією рукою зверху в русі. Вибивання м'яча під час ведення. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу»
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі; набивні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 3–4 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Див. додаток 2
5–6 хв 8–10 хв 5–6 хв 8–10 хв	У парах, змінюючи відстань між партнерами. Під час ловіння й передачі м'яча в русі застосовується двокрокова техніка: учень ловить м'яч на першому кроці (у фазі польоту), підтягує до грудей (на другому кроці) і, відштовхнувшись від майданчика, виконує передачу. У колонах з обох боків від кільця. Із двох кроків після отримання м'яча від партнера. Ловити м'яч із кроком однойменною ногою, після наступного кроку — стрибок, у цей же час перекласти м'яч у руку, що кидає, а потім виконати кидок. Захисник, наблизившись до нападаючого, продовжує рух в аналогічному темпі. Потім ближньою до суперника ногою робить широкий крок у тому ж напрямку і одночасно рухом рукою виштовхує м'яч уперед або вбік. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 74 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) провести рухливу гру «Передай м'яч після ведення»; 2) повторити штрафний кидок; 3) повторити взаємодію двох гравців способом «передай м'яч і виходь»; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Передай м'яч після ведення». Штрафний кидок. Взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь». Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	У нахилі витягнути руки вперед, стиснути кулаки, відчувши вагу в руках, «упустити» їх, погойдуючи. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 5–6 хв 8–10 хв 8–10 хв	Див. додаток 2. У двох колонах на кожний щит. За спрощених умов (наблизитися до кільця за 1,5 м від лінії штрафних кидків). З відскоком від щита. Учні стоять у колону по одному по центру, один учень — ліворуч на тричквовій лінії під кутом 45°, на лінії штрафного кидка — стійка. Учень у центрі передає м'яч учневі ліворуч, оббігає стійку з правого боку, отримує м'яч назад і з подвійного кроку виконує кидок у кільце. Використовуючи взаємодію двох гравців
2–3 хв До 30 с До 30 с	Напруженню відповідає попередній вдих, розслабленню — повний видих. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 75 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити фінти; 2) закріпити штрафний кидок; 3) повторити розподіл обов'язків між гравцями в захисті; 4) провести рухливу гру «М'яч у стіну»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ Біг із прискоренням
Основна (30–32 хв)	Фінти. Штрафний кидок. Розподіл обов'язків між гравцями в захисті. Рухлива гра «М'яч у стіну»
Заключна (3–4 хв)	В. П. — О. С. 1 — праву ногу назад, праву руку вперед, ліву — назад. 2 — праву ногу вперед, змінити положення рук. 3 — праву ногу назад, коло руками донизу. 4 — В. П. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 3–4 × 15 м	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 4 учні із різних В. П.
5–6 хв 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Фінт на кидок м'яча: продемонструвати намір кидати і перейти на ведення м'яча під руками захисника. Фінт на ведення м'яча: крок уперед-убік праворуч або ліворуч від захисника, нахилити тулуб і опустити у тому ж напрямку м'яч; після початку руху захисника зробити крок у протилежний бік. Дії для підбирання м'яча, що відскочив від щита: рух наче в один бік, активне пересування в інший. У двох колонах на кожний щит. За спрощених умов (наблизитися до кільця за 1,5 м від лінії штрафних кидків). З відскоком від щита. Центрові й нападаючі опікають гравців передньої лінії, ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив. Ті, хто розіграють, — протидія суперникові та оволодіння м'ячами, що відскочили, на далеких підступах. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, стоячи урозтіч. У середньому темпі. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 76 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) повторити накривання м'яча; 2) провести рухливу гру «Кидки зі зміною місць»; 3) повторити організацію дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ Серійні стрибки
Основна (28–30 хв)	Накривання м'яча. Рухлива гра «Кидки зі зміною місць». Організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита
Заключна (3–4 хв)	Ходьба на зовнішній стороні стопи і ходьба перекатом з п'яти на носок. Шикування в одну шеренгу. Перевірка домашнього завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3.
6–8 хв 8–10 хв 10–12 хв	У той момент, коли нападаючий завершує контакт із м'ячем. Захисник розташовується попереду або позаду нападаючого. Стрибаючи максимально вгору, повністю випрямити руку і покласти її на м'яч. Див. додаток 2. Захисник розташовується впритул до закріпленого нападаючого. Ловлячи м'яч, не випускати з поля зору підопічного гравця і не давати йому можливості просунутися до кільця або можливо-го місця відскоку. Тільки після таких дій намагатися оволодіти м'ячем
1–1,5 хв До 30 с 1–1,5 хв До 30 с	У колону по одному по колу в повільному темпі. За зростом біля лінії. Одне за одним від лицьової до центральної лінії. Відмітити кращих

Урок № 77 (баскетбол)

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із кидків м'яча однією рукою від плеча; 2) повторити розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу; 3) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг
Основна (28–30 хв)	Норматив: 5 кидків м'яча однією рукою від плеча. Розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Відхилення тулуба назад із затримкою 5–6 с. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: баскетбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 4–5 хв 4×9 м	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Почергово забігами по 4 учні з максимальною швидкістю
10–12 хв 5–6 хв 10–12 хв	Стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита. Одночасно по двоє. Х.: 1 або жодного – 2 – 3 – 4. Д.: жодного – 1 – 2 – 3. Центрові та нападаючі атакують із близьких і середніх дистанцій або виводять партнерів на кидок із зручного положення. Ті, хто розігрують, атакують кільце з далеких і середніх дистанцій, після проходів під щит, а також організують тактичні взаємодії між партнерами. Використовуючи набуті раніше навички організації гри в захисті і нападі
2–3 хв До 30 с До 30 с	Стоячи у колі, руки кладуть на плечі одне одного. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 78 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити поєднання прийомів пересування із володінням м'ячем; 2) повторити удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться; 3) повторити маневрування на полі; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Рівномірно-перемінний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Ведення м'яча зі зміною швидкості й напрямку руху. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Маневрування на полі. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Заспокійлива ходьба. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 1–2 хв 1–2 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. Відрізки по 30 м — прискорення. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 8–10 хв 4–5 хв 10–12 хв	У колону по одному, у кожного — м'яч, дистанція 2–3 м. Сигнал подає вчитель. Контролювати м'яч. Стати біля стінки на відстані 10–12 м, покотити перед собою м'яч рукою і з кількох кроків розбігу виконати удар у стінку. Своєчасно звільнитися від опіки суперника і виходити на вільне місце для отримання м'яча. Обирати найбільш вигідну позицію для завдання удару по воротах. Передбачати можливості розвитку ігрової ситуації. Використовуючи індивідуальні дії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	В колону по одному по колу. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 79 (футбол)

Завдання уроку: 1) навчати удару по м'ячу середньою частиною лоба; 2) повторити удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться; 3) повторити «відкривання» для прийому м'яча; 4) розвивати спритність у рухливій грі «День і ніч»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба: • імітація без м'яча; • по нерухомому м'ячу, який тримає партнер. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. «Відкривання» для прийому м'яча. Рухлива гра «День і ніч»
Заключна (3–4 хв)	Вдих, зігнути коліна, руки назад, напружити м'язи спини — затримка 5–6 с — розслабитись. Шикування в одну шеренгу. Домашнє завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 8–10 хв 7–8 хв 7–8 хв	У парах по черзі. Замах: тулуб і голова відхиляються назад, тримати м'яч у полі зору, для чого не слід закидати голову. Ударний рух і провідка: починаються з різкого випрямлення тулуба, удар здійснювати в момент, коли тулуб і голова проходять фронтальну площину, чим досягається найбільша швидкість руху голови, що дозволяє виконати удар значної сили. Набуття вихідного положення для наступних дій: рух тулуба загальмовується. У парах на відстані 10–12 м, покотити перед собою м'яч рукою і з кількох кроків розбігу виконати удар партнерові. Переміщення гравця, що дозволяють йому зайняти позицію, яка є вигідною для отримання паса від партнера. Ефективність виконання «відкриття» залежить від: ступеня розвитку тактичного мислення виконавця, рівня підготовленості нападаючих і захисників, а також наявності взаєморозуміння між тим, хто «відкривається», і його партнером із м'ячем. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 1 хв До 30 с	Лежачи на животі. Фронтально одночасно у повільному темпі. За зростом біля лінії. Присідання, стрибки на скакалці, Згинання й розгинання рук в упорі. Відмітити кращих

Урок № 80 (футбол)

Завдання уроку: 1) провести рухливу гру «Виклик номерів»; 2) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 3) закріпити удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться; 4) повторити вибір позиції і протидію отриманню м'яча

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик номерів». Удари по м'ячу середньою частиною лоба: <ul style="list-style-type: none"> • по підвішеному м'ячу; • підкидаючи м'яч самому собі. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Вибір позиції та протидія отриманню м'яча
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 8–10 хв 6–8 хв	Див. додаток 2. Із веденням м'яча. Фронтально, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі. Не слід сильно нахилитися вперед після удару, тому що після удару головою потрібно бути готовим до виконання інших дій і перемішень. У парах на відстані 10–12 м, один котить м'яч рукою партнерові, той із кількох кроків розбігу виконує удар назустріч. Займання захисником позиції, яка заважає виходу суперника на вільне місце. Захисник завжди розташовується між суперником і власними воротами; чим ближче нападаючий до воріт, тим ближче до нього захисник
2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 81 (футбол)

Завдання уроку: 1) удосконалювати техніку ведення м'яча в естафеті; 2) навчати відбирання м'яча, атакуючи суперника; 3) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 4) повторити «закривання»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Естафета з м'ячем. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. «Закривання»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба. «Ластівка». Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 8–10 хв 6–8 хв 6–8 хв	Розподілити на 4 команди, розташувати у колони, у кожної — м'яч. Добігти до орієнтира на відстань 15–20 м із веденням і передачею повернути м'яч наступному. Відбір м'яча виконується в момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Точно оцінити відстань до суперника й м'яча, швидкість їх переміщення, розташування гравців. Якщо супротивник веде м'яч, то його варто атакувати, коли він дещо відпустить м'яч від себе; у цей момент необхідно зробити ривок до м'яча й ударом ногою, зупинкою або поштовхом плеча виконати відбирання. У парах, м'яч накидає партнер. Зоровий контроль за ціллю і траєкторією польоту м'яча. Може варіюватися залежно від швидкості руху захисника, рівня підготовленості протиборчих пар тощо. Доцільно, коли супротивник загрожує воротам або своїми діями може створити сприятливі умови для узяття воріт. В окремих випадках можливе створення штучного положення «поза грою»
1–2 хв До 30 с. До 30 с До 30 с	У колону по одному. Не заважати одне одному. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 82 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу середньою частиною лоба; 2) закріпити удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться; 3) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари по м'ячу середньою частиною лоба: <ul style="list-style-type: none"> • на місці; • в русі. Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Біг
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 400 м	У парах, м'яч накидає партнер. Не заплющувати очей під час прийому м'яча. Відводити голову назад і удар робити потрібною частиною голови. У парах біля стінки. Партнер котить м'яч збоку, удар виконувати прямо. Стежити за поворотом стопи під час удару. Загальний старт. Урозтіч, у середньому темпі
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному, сигнал до зміни темпу подає вчитель. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 83 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати координацію в рухливій грі «Мисливці і качки»; 2) закріпити удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться; 3) повторити відбирання м'яча під час атаки суперника; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Мисливці і качки». Удари середньою та внутрішньою частиною ступні по м'ячу, що котиться. Відбирання м'яча під час атаки суперника. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з підніманням і опусканням рук. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 6–8 хв 6–8 хв 10–12 хв	Див. додаток 2. У парах по черзі. Удари по воротах із різної дистанції після передачі м'яча партнером із різних боків. Робити повний замах ногою. Під час повного відбирання м'ячем оволодіває той, хто відбирає, або його партнер. Під час неповного відбирання м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Незважаючи на те, що м'ячем оволодіває суперник, створюється перешкода його атакуючим діям і виграється час для раціонального перебудування оборони: суперник змушений змінювати темп і фронт атаки. Використовуючи індивідуальні тактичні дії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сполучати піднімання рук із вдихом, опускання — із видихом. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 84 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати удару ногою в русі; 3) закріпити відбирання м'яча під час атаки суперника; 4) навчати взаємодії двох гравців у нападі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки в довжину з місця
Основна (30–32 хв)	Повторне пробігання відрізків. Удари ногою в русі. Відбирання м'яча, атакуючи суперника. Взаємодія двох гравців у нападі «у стінку»
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 1–2 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно з дистанцією 2–3 кроки. Пізніше — ходьба
3–4 х 20 м 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів із максимальною швидкістю. У парах, просуваючись уперед. Координувати власну швидкість із напрямком і швидкістю руху м'яча, який може рухатись від гравця, назустріч, збоку, а також у суміжному напрямку. У парах під час ведення м'яча. Ступінь опору гравця, який веде м'яч, постійно збільшується. Гравець, який володіє м'ячем, зблизившись із партнером, посилає йому м'яч і швидко переміщується за спину суперникові. Партнер за одне торкання «переадресовує» м'яч тому гравцеві, від якого отримав його. Завдання партнера полягає в тому, щоб футболіст заволодів м'ячем, без протидії з боку суперника й не знижуючи швидкості свого руху
1–2 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 85 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту в бігу; 2) навчати жонглиювання м'ячем за допомогою ноги; 3) повторити взаємодію двох гравців у нападі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки у висоту з місця
Основна (28–30 хв)	Повторне пробігання відрізків. Жонглиювання м'ячем за допомогою ноги. Взаємодія двох і більше гравців у нападі способом «перехреснування»
Заключна (3–4 хв)	Вправи на увагу: виконання дій, що називаються вчителем. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв До 30 с 5–5,5 хв 2–3 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3. Фронтально одночасно, з поворотом на 90 і 180°. Пізніше — ходьба на місці
3–4 × 30 м 10–12 хв 10–12 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів із максимальною швидкістю. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Серединою підйому правої, а потім лівої ноги. Нога, що виконує жонгливання, з відтягнутою стопою, удар виконувати по центру м'яча на висоту 40–50 см. Використовується у середній частині поля або біля штрафного майданчика. Суть її виконання полягає в тому, що в певній точці футболіст, який володіє м'ячем, зустрічається із партнером і залишає йому м'яч, а сам продовжує рух у тому ж напрямку. Ініціатива подальших дій належить гравцеві з м'ячем
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно. Учитель може називати одні дії, а показувати інші. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 86 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у рухливій грі «Виклик»; 2) навчати жонгливання м'яча за допомогою стегна; 3) повторити удари ногою в русі; 4) повторити фінти в умовах виконання ігрових вправ

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виклик». Жонгливання м'ячем за допомогою стегна. Удари ногою в русі. Фінти в умовах виконання ігрових вправ
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: гантелі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Див. додаток 2. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Висота підбивання м'яча — 20–30 см. Спочатку однією ногою, потім другою, далі з однієї на другу. У парах, просуваючись уперед. Постановки опорної ноги: якщо м'яч котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку — за м'яч; якщо назустріч, опорна нога не доходить до м'яча; якщо збоку (праворуч або ліворуч), то краще виконати удар ближньою до м'яча ногою. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» під час гри 3×3. Спочатку без опору, потім із пасивним опором
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному, сигнал до зміни темпу подає учитель. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 87 (футбол)

Завдання уроку: 1) повторити удари ногою в русі; 2) навчати жонгливання м'ячем за допомогою стегна; 3) закріпити зупинку внутрішньою стороною ступні; 4) повторити взаємодію двох і більше гравців у нападі

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку, на семестр і на рік. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ із гантелями</p>
Основна (30–32 хв)	<p>Удари ногою в русі. Жонгливання м'ячем за допомогою голови. Зупинка внутрішньою стороною ступні. Взаємодія двох і більше гравців у нападі</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>У нахилі витягнути руки вперед, стиснути кулаки, відчувши важкість у руках, «упустити» їх, погойдуючи. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>

Інвентар: гантелі; футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів.
До 30 с	Чіткість і узгодженість виконання.
1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
7–8 хв 7–8 хв 5–6 хв 8–10 хв	У парах, просуваючись уперед. Змінювати відстань між партнерами і швидкість пересування. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Удари здійснюють середньою частиною лоба одночасно з рухом тулуба і голови угору. Висота відскоку м'яча — 30–40 см. У парах. Стоячи обличчям до м'яча, вага тіла на дещо зігнутій опорній нозі; нога, що зупиняє, виноситься вперед назустріч м'ячу. Стопа розгорнута назовні на 90°, носок дещо піднятий. У момент зіткнення м'яча й стопи нога рухається назад до рівня опорної ноги. Комбінація «зміна місць» («взаємозамінність»). Її здійснення ґрунтується на обіграванні суперника за рахунок переходу гравця зі своєї зони (лінії) до зони (лінії) партнера по команді. Такий перехід може бути виконаний тільки за умови, якщо партнер звільнить зону, яку він займає, перемістившись на іншу ділянку поля разом зі своїм опікуном
2–3 хв До 30 с До 30 с	Урозтіч, у повільному темпі. Напруженню відповідає попередній вдих, розслабленню — повний видих. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 88 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити удари ногою в русі; 2) повторити фінти в умовах виконання ігрових вправ; 3) повторити жонглювання м'ячем за допомогою ноги та стегна

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Рівномірно-перемінний біг на 60 м. Перешиккування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Удари ногою в русі. Фінти в умовах виконання ігрових вправ Жонглювання м'ячем за допомогою ноги та стегна
Заключна (3–4 хв)	Повільний біг. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 10–12 хв 8–10 хв	У трійках, пересуваючись уперед і передаючи м'яч через центрального гравця. Фінти «ударом» і «зупинкою» під час рухливої гри «Відбери м'яч» (двоє ведучих намагаються перехопити м'яч, який передають інші гравці, які розташовуються в коло; кожна пара перебуває ведучими певний час). Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Удари роблять у власному темпі і в різних сполученнях відповідно до положення м'яча. Висота відскоку м'яча — 30–40 см
1–2 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 89 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) закріпити удари ногою в русі; 3) закріпити взаємодію двох і більше гравців; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	«Човниковий» біг. Удари ногою в русі. Взаємодія двох і більше гравців. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Виконання вправ, які називаються вчителем. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4×11 м 8–10 хв 6–8 хв 8–10 хв	Почергово забігами по 4 учні з максимальною швидкістю. У трійках, пересуваючись уперед і передаючи м'яч через центрального гравця. Комбінації «пропущення м'яча»: атакуючи по флангу, нападаючи виконують сильну прострільну передачу уздовж воріт. Якщо гравець, який набігає першим, не в змозі «замкнути» передачу якісним ударом по воротах (через щільну опіку суперниками) або обробити м'яч, то може пропустити його партнерові. Активно висуваючись на таку передачу та імітуючи спробу виконати удар по воротах, футболіст «приховано» пропускає м'яч. У цей час партнер, який рухається у нього за спиною, здобуває можливість для завдання удару по воротах, тому що вся увага захисників зосереджена на гравці, який перебуває ближче за всіх до м'яча. Використовуючи групові тактичні дії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	Не виконувати рухи, які не супроводжуються словами вчителя: «Клас!» За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 90 (футбол)

Завдання уроку: 1) удосконалювати навички володіння м'ячем в естафеті; 2) закріпити удари ногою в русі; 3) повторити жонгливання м'ячем за допомогою ноги, стегна і голови; 4) провести гру у гандбол за спрощеними правилами

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Естафета з м'ячем. Удари ногою в русі. Жонгливання м'ячем за допомогою ноги, стегна і голови. Гра у гандбол за спрощеними правилами
Заключна (3–4 хв)	Вдих, зігнути ноги, руки на колінах, напружити живіт, м'язи рук і ніг, затримка 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 6–8 хв 8–10 хв	Кожна команда поділена навпіл і розташована у колонах одна перед одною на відстані 10 м. Після передачі м'яча гравець переходить у кінець зустрічної колони. У трійках, пересуваючись уперед і передаючи м'яч через центрального гравця. Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. Удари роблять у власному темпі і в різних сполученнях відповідно до положення м'яча. Висота відскоку м'яча — 30–40 см. Головну увагу приділяти груповим взаємодіям у парах і трійках
1–2 хв До 30 с До 30 с	Сидячи на гімнастичній лаві. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 91 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати бистроту у рухливій грі «Ривок за м'ячем»; 2) закріпити ведення м'яча; 3) закріпити фінти в умовах виконання ігрових вправ; 4) провести гру в баскетбол за спрощеними правилами

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Ривок за м'ячем». Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі; • у бігу. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Гра в баскетбол за спрощеними правилами
Заключна (3–4 хв)	Відведення прямої ноги убік, уперед, назад. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 8–10 хв 6–8 хв	Див. додаток 2. Під час ведення удари по м'ячу завдають із різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10–12 м. Якщо виникає протидія суперника і з'являється небезпека втрати м'яча, то м'яч тримають під постійним контролем, не відпускаючи його від себе далі ніж 1–2 м. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» під час гри 3 × 3. Спочатку пасивний, потім обмежений опір захисників. Головну увагу приділяти груповим взаємодіям у парах і трійках.
1–1,5 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, у повільному темпі із затримкою у крайньому положенні 3–5 с. Руки на поясі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 92 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; 2) навчати ловіння м'яча збоку воротарем; 3) повторити взаємодію з партнерами під час організації атаки; 4) розвивати витривалість у бігу

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Ведення м'яча «змійкою». Техніка гри воротаря — ловіння м'яча збоку. Взаємодія з партнерами під час організації атаки у грі 4×4. Біг
Заклучна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 5–6 хв 12–14 хв 500 м	Фронтально одночасно, у кожного — м'яч, дистанція — 2–3 кроки. У підготовчій фазі руки виносяться вбік-уперед у напрямку польоту м'яча. Кисті паралельні, пальці дещо розставлені й напівзігнуті. Вага тіла переноситься на ближню до сторони ловіння ногу. У ту ж сторону дещо повертається тулуб. Виконання робочої та завершальної фаз подібні за структурою до ловіння м'яча двома руками зверху. Прагнути до автоматизму, опанувати спочатку комбінаційні схеми дій. Взаємодіючи в групах, навчитися ефективно використовувати в грі багатходові комбінації, складені з більш простих і награних. Загальний старт. У середньому темпі врозтіч
1–2 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 93 (футбол)

Завдання уроку: 1) удосконалювати техніку ведення м'яча; 2) навчати гри воротаря на виході; 3) закріпити удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Прискорення та ривки з м'ячем. Техніка гри воротаря — гра на виході. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	У нахилі витягнути руки вперед, стиснути кулаки, відчувши важкість у руках, «упустити» їх, погойдуючи. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 3–4 хв 6–8 хв 12–14 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів на відстань 10–15 м. Контролювати м'яч. Під час виходу нападаючого сам на сам, воротар намагається зменшити кут обстрілу воріт, що утворюється м'ячем і стійками воріт, і виходить назустріч суперникові. Вихід здійснюється у той момент, коли суперник посилає м'яч собі на хід. Вибігати слід упевнено, не уповільнюючи рухів. Роблячи кидок на м'яч, воротар своїм тілом закриває ворота. У парах на відстані за 15 м до воріт, передаючи м'яч партнерові. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Використовуючи групові тактичні дії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	Фронтально одночасно, урозтіч, у повільному темпі. Напруженню відповідає попередній вдих, розслабленню — повний видих. За зростом біля лінії. Відмітити краших

Урок № 94 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати вибухову силу у стрибках у довжину; 2) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні; 3) навчати відбивання м'яча руками воротарем; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Стрибки у довжину з місця. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка гри воротаря — відбивання м'яча руками. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 6–8 хв 6–8 хв 10–12 хв	Почергово у шеренгах 4–5 стрибків поспіль. Після цього — ходьба. У парах. М'яч котиться з різною швидкістю і в різних напрямках. Зоровий контроль за рухом м'яча. Вісь опорної ноги спрямована у бік м'яча, що котиться. Якщо немає можливості оволодіти м'ячем через скупчення гравців поблизу воріт, сильний удар або слизький і важкодоступний м'яч. Відбивання однією або двома руками; аналогічно у стрибку, падінні. Використовуючи групові тактичні взаємодії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному, сигнал до зміни темпу подає учитель. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 95 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати вибухову силу у стрибках у висоту; 2) закріпити зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні; 3) закріпити удари ногою по нерухомому м'ячу на точність; навчати вибору воротарем правильної позиції у воротах

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (28–30 хв)	Стрибки у висоту з місця. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. Удари ногою по нерухомому м'ячу на точність. Тактика гри воротаря — вибір правильної позиції у воротах
Заключна (4–5 хв)	Біг. Шикування в одну шеренгу. Перевірка домашнього завдання. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; обручі; кеглі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 6–8 хв 8–10 хв 7–8 хв	Фронтально одночасно з поворотами убік і назад. Пізніше — ходьба на місці. У парах. М'яч котиться або летить із різною швидкістю і в різних напрямках. Почергово в горизонтальну (обруч) і вертикальну (кегли) цілі. Не стояти на одному місці. Рухатися у бік, звідки можливий удар по воротах, зменшуючи кут обстрілу. На умовній лінії, яка розділяє навпіл кут, утворений м'ячем і стійками воріт, перемістившись за 0,5–1 м уперед. Під час передач із флангів воротар стоїть біля дальньої стійки. Під час високих передач — займає місце на лінії воріт
1–1,5 хв До 30 с 2–3 хв До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. За зростом біля лінії. Вибірково у 5–6 учнів. Відмітити краших

Урок № 96 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у подоланні смуги перешкод; 2) закріпити удари ногою по нерухомому м'ячу на точність; 3) навчати правильного вибору позиції у групових діях у захисті; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Подолання смуги перешкод: обвести 4 стійки — передачі у стінку — стрибки через лаву. Удари ногою по нерухомому м'ячу на точність. Правильний вибір позиції в групових діях у захисті. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Вдих, зігнути ноги, руки на колінах, напружити живіт, м'язи рук і ніг, затримка 5–6 с, «упустити» руки, випрямити ноги. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі; гімнастичні лави

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	Провести як естафету двох команд. У дві колони перед воротами, почергово, змінюючи відстань до воріт. У визначену половину воріт. Організація й проведення групових дій захисників проти одного або декількох суперників, що містить у собі надання допомоги партнерам. Під час взаємодії двох футболістів розрізняють такі способи організації гри в обороні: страховку, протидію комбінаціям «схрещування» та «у стінку». Використовуючи групові тактичні взаємодії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	Сидячи на гімнастичній лаві у повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 97 (футбол)

Завдання уроку: 1) розвинути координацію у рухливій грі «Виштовхни з кола»; 2) закріпити ведення м'яча; 3) прийняти контрольний норматив із передач м'яча на точність; 4) закріпити взаємодію з партнерами під час організації атаки

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Рухлива гра «Виштовхни з кола». Ведення м'яча у бігу. Норматив із 5 передач м'яча на точність. Взаємодія із партнерами під час організації атаки: <ul style="list-style-type: none"> • після розіграшу стандартної ситуації; • в ігрових обставинах
Заключна (3–4 хв)	Ходьба зі зміною темпу. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 5–6 хв 10–12 хв 6–8 хв	Див. додаток 2. Часті удари знижують швидкість ведення м'яча. Почергово правою і лівою ногою, рухаючись прямо та по колу. Індивідуально. У парах з місця на відстані 7 м одне від одного. Х.: 1 або жодної правильно виконаної передачі – 2 – 3 – 4–5. Д.: жодної правильно виконаної передачі – 1 – 2 – 3–5. Групи формуються в ході взаємодії на майданчику або задалегідь, утворюючи так звані «зв'язки», або тактичні ланки, за допомогою яких здійснюються різні комбінації. Успішність їх реалізації залежить від рівня підготовленості гравців, які беруть участь у ній, і від ступеня взаєморозуміння між ними. При цьому слід імпровізувати, вносячи в гру елемент непередбачуваності
2–3 хв До 30 с До 30 с	У колону по одному, зміна темпу за сигналом учителя. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 98 (футбол)

Завдання уроку: 1) закріпити жонгливання м'ячем за допомогою ноги, стегна, голови; 2) закріпити вкидання м'яча на точність; 3) повторити правильний вибір позиції в групових діях у нападі; 4) провести навчальну гру

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ у парах
Основна (30–32 хв)	Жонгливання м'ячем за допомогою ноги, стегна, голови. Вкидання м'яча на точність. Правильний вибір позиції у групових діях у нападі. Навчальна гра
Заключна (3–4 хв)	Ходьба з підніманням і опусканням рук. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: футбольні м'ячі

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
5–6 хв 6–8 хв 5–6 хв 10–12 хв	Фронтально одночасно, у кожного — м'яч. В індивідуальному темпі, використовуючи вивчені способи залежно від висоти відскоку м'яча. Як змагання двох команд. У горизонтальну (обруч) і вертикальну (кегли) цілі. Комбінації за стандартного положення (кидання м'яча, кутовий удар, штрафний удар, вільний удар, удар від воріт) дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш вигідних для здійснення комбінацій зонах поля. Використовуючи групові тактичні взаємодії у нападі й захисті
2–3 хв До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному в повільному темпі. Сполучати дихання з рухами руками. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Інвентар: компаси

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
24–25 хв 6–8 хв	Азимут — це кут між напрямком на північ і напрямком на визначений об'єкт. Рух за азимутом — це вміння дотримуватися за допомогою компаса заданого напрямку руху і точно вийти до наміченого пункту. Для цього необхідно наперед по карті обрати маршрут руху і знайти азимути кожної його ділянки — від одного повороту до другого, а також відстані, які потрібно пройти в кожному з цих напрямків, щоб вийти до наміченого пункту. Див. додаток 2
1–1,5 хв До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору — вдих, униз — видих). За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 100 (туризм)

Завдання уроку: 1) повторити визначення азимута та рух за азимутом; 2) навчати вибору місця та обладнання бівауку; 3) провести рухливу гру «Зайці і моржі»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Визначення азимута та рух за азимутом. Вибір місця та обладнання бівауку. Рухлива гра «Зайці і моржі»
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: компаси; карти

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 12–14 хв 7–8 хв	Орієнтування на карті потрібне для визначення свого місцезнаходження. Для цього карту кладуть горизонтально, ставлять на неї компас і обертають карту разом із компасом так, щоб напрямок стрілки компаса збігся з меридіаном. Для біваку обирають захищене від вітру, рівне, сухе місце, неподалік від якого є дрова й вода. На обідній привал потрібно розташовуватися в тіні, на нічліг — на рівному майданчику з м'яким ґрунтом. Місце нічлігу краще обирати в рідкому хвойному лісі, де ґрунт засипаний опалою сухою хвоею, а гілки дерев не можуть зайнятися від багаття. Біля ріки табір потрібно розташовувати неподалік від води, краще на березі, що уранці освітлюється сонцем. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 101 (туризм)

Завдання уроку: 1) закріпити визначення азимута та рух за азимутом; 2) навчати організації і підготовки походу; 3) провести рухливу гру «Стрибки по купинах»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикання. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Визначення азимута та рух за азимутом. Організація і підготовка походу. Рухлива гра «Стрибки по купинах»
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: компаси; карти

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 12–14 хв 7–8 хв	Оцінювати відстань парами кроків і переводити їх у метри. Якщо відстань значна, то кожен сотню пар кроків записувати. Вибір і докладне вивчення району маршруту, планування маршруту та складання календарного плану походу, ретельно продумане матеріально-технічне забезпечення групи (харчування, відпочинок), розподіл обов'язків між членами групи, планування заходів безпеки. Див. додаток 2
2–3 хв До 30 с До 30 с	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Інвентар: компаси; карти; рюкзак

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв 1–1,5 хв 2–3 хв До 30 с 6–7 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати дистанцію два кроки. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
8–10 хв 12–14 хв 7–8 хв	Визначення часу за допомогою сонця, за часом розтуляння (стуляння) пелюсток квіток. Орієнтування за місцевими предметами і різними ознаками. Туристичний одяг і спорядження повинні відрізнятися міцністю, легкістю, зручністю, повітряпрониканням і можливістю транспортування. Якщо потрібно готувати їжу самостійно, то слід мати при собі казани, каністри, посуд та продукти харчування. Для ночівлі потрібно взяти легку палатку, надувний матрац із губчастої гуми, спальний матрац чи одіяло. Рюкзак повинен бути легким, міцним, водонепроникним, містким, із декількома окремими кишеньками, широкими ляшками. Його слід упакувати так, щоб м'які й легкі предмети лежали внизу і з боків рюкзака, важкі — зверху. Див. додаток 2
1–2 хв 32 цикли До 30 с До 30 с	У вільному шикуванні. На місці. Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

Урок № 103 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами; 2) провести тестування з бігу на 30 м; 3) провести тестування із підтягування або згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перека- том з п'ятки на носок. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Тестування: біг на 30 м. Вправи для м'язів верхнього плечового поясу. Тестування: підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи
Заключна (3–4 хв)	Біг. Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: секундомір; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка; перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
4–5 хв 10–12 хв 2–3 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Забіги по 2 учні. Сильніших учнів – в один забіг. Учитель – біля фінішу фіксує час, помічник дає команди на початок бігу. Див. додаток 1. Урозтіч, із великою амплітудою, не заважаючи одне одному, самостійно. Підтягування – по одному, згинання-розгинання рук в упорі лежачи – по двоє. Див. додаток 1
1–1,5 хв 1–1,5 хв До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу в колону по одному. Сполучати рухи з диханням (угору – вдих, униз – видих). За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 104 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) ознайомити з руховим режимом молодшого підлітка; 2) провести тестування зі стрибка у довжину з розбігу; 3) провести тестування з «човникового» бігу 4×9 м

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, на носках, на п'ятках, із високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Руховий режим молодшого підлітка. Тестування: стрибок у довжину. Тестування: «човниковий» біг 4×9 м
Заключна (3–4 хв)	Ходьба спортивна з різною швидкістю. Рівновага, стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; 4 дерев'яних кубики (5 × 5 см)

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Узгодженість дій. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Зберігати дистанцію, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
3–4 хв 12–14 хв 12–14 хв	Див. розділ 2. Розподілити на 2 підгрупи, обладнати 2 місця для прийому нормативів і працювати позмінно. Для приземлення використовувати гімнастичні мати. Див. додаток 1. Виконувати по двоє. Див. додаток 1
1–2 хв До 30 с До 30 с До 30 с	По колу в колону по одному. Зміна швидкості за сигналом учителя. Руки вгору. За зростом біля лінії. Відмітити кращих

Урок № 105 (вправи комплексних тестів)

Завдання уроку: 1) провести тестування з нахилів уперед із положення сидячи; 2) провести тестування з бігу на 2000 м; 3) провести рухливу гру «Бій півнів»

Частина уроку	Зміст
Підготовча (11–12 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення завдань уроку. Повороти на місці. Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком. Повільний біг. Перешикування. Комплекс ЗРВ
Основна (30–32 хв)	Тестування: нахили тулуба вперед із положення сидячи. Тестування: біг на 2000 м. Рухлива гра «Бій півнів»
Заключна (3–4 хв)	В. П. — руки на поясі, торбинка на голові. Піднімаючись на носки, відвести лікті назад, прогнутися. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку і року

Інвентар: сантиметрова стрічка; секундомір; стартовий пістолет або прапорець; торбинки з піском вагою 150–200 г

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв До 1 хв До 30 с 1–1,5 хв 1–2 хв 0,5–1 хв 5–5,5 хв	За зростом біля лінії. Привітання. Перевірити наявність учнів. Зберігати поставу. По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук. Див. додаток 3
10–12 хв 14–16 хв 5–6 хв	Розподілити на 2 відділення — хлопці і дівчата, виконувати тестування по черзі. Перед початком — кілька вправ на розігрівання зв'язок самостійно. Нахили у парах. Див. додаток 1. Забіги окремо для хлопців і дівчат. Оголошувати час і кількість кіл, що залишилося пробігти. Див. додаток 1. Див. додаток 2
1–2 хв До 30 с 1–2 хв	Правильна постава. Утримувати торбинку. У повільному темпі. За зростом біля лінії. Відмітити кращик

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1 ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Умови виконання тестів

1. Спринтерський біг (30 м)

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Резуль-

татом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учнів, але час кожного учасника фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

3. Біг на 2000 м

Обладнання: секундоміри; виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження

Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пісто-
лета подається команда «Руш!» Час кожного учасника фіксується окремо.
Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4×9 м)

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії; 2 дерев'яних кубики (5×5 см).

Опис проведення тестування

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження

Результат учасника визначається за кращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо (не кидати!). Якщо кубик кидають, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами — 2–3 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі.

Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження

Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

6. Підтягування:

6.1. Підтягування у висі (хлопці)

Обладнання: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2–3 см; лава; магnezія.

Брус або перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, при цьому руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

Загальні вказівки і зауваження

Кожному із учасників дозволяється лише один підхід до перекладины. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль;

6.2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)

Обладнання: перекладина діаметром 2–3 см, яку встановлено на висоті 95 см; магnezія.

Опис проведення тестування

Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, талуб, ноги являють собою пряму лінію, руки — перпендикулярно

підлозі. За командою «Можна!», згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

Загальні вказівки і зауваження

Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більш ніж 3 секунди. Дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасниця робить зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль.

Орієнтовні комплексні тести

Фізичні здібності та вправи	Показники			
	бали для хлопців		бали для дівчат	
	2	1	2	1
Бистрота: біг 30 м, с	5,8 і менше	5,9–7,0	6,2 і менше	6,3–7,0
Витривалість: біг від 800 до 1500 м (залежно від статі), м	1500 і більше	1500–1000	1200 і більше	1200–800
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	+7,0 і більше	+6,0...+3,0	+13,0 і більше	+12,0...+6,0
Сила: хлопці — підтягування у висі, разів; дівчата — підтягування у висі лежачи, разів. Або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5 і більше — 21 і більше	4–2 — 20–11	— 12 і більше 10 і більше	— 11–4 9–5
Спритність: «човниковий» біг 4×9 м, с	11,7 і менше	11,8–12,3	12,0 і менше	12,1–13,0
Швидкісно-силові здібності: стрибок у довжину з місця, см	160 і більше	159–140	140 і більше	139–120

ДОДАТОК 2 РУХЛИВІ ІГРИ

Бій півнів

Клас розподіляється на дві команди. У коло діаметром 2,5–3 м у центрі майданчика викликається по одному гравцеві з кожної команди. Учням пропонується стати на праву ногу, а ліву дещо підняти назад і тримати її лівою рукою за гомілку. Праву руку витягнути вперед. У такій позі, стрибаючи на правій нозі, потрібно намагатися виштовхнути свого суперника за межі кола або змусити стати на другу ногу. Той, кому це вдається, приносить своїй команді бал. Перемагає команда, що здобуде найбільше індивідуальних перемог.

Боротьба за м'яч

Гра проводиться на половині майданчика. Змагаються дві команди з однаковою кількістю учасників. Гравці команди, які володіють м'ячем, передають м'яч одне одному, рухаючись майданчиком у будь-якому напрямку. Суперники намагаються цей м'яч перехопити і, якщо їм це вдається, уже самі його контролюють. Перемагає команда, якій удалося протримати м'яч за допомогою 10 передач поспіль. Як тільки команді з м'ячем удалося це зробити, їй присуджується один бал.

Варіанти:

грати не до 10 передач поспіль і не на половині майданчика;

набирати найбільшу загальну кількість передач (а не поспіль);

виконувати кидки в кошик суперника після того, як команда набрала необхідну кількість передач.

Виклик

Дві команди (одна — «розвідники», друга — «вартові») розташовуються у дві шеренги на протилежних кінцях майданчика на відстані 15–20 м одна від одної. Перед кожною командою креслять лінію. За сигналом гравець однієї команди («розвідник») приходить у «місто» своїх супротивників, які стоять із зігнутими в ліктях руками долонями вгору. «Розвідник» тричі ударає по долонях «вартових» і тікає до свого «міста». Удари гравець має право робити у будь-якому порядку, навіть до одного «вартового» можна доторкатися тричі. Можна робити обманні рухи. Гравець, якого торкну-

лися втретє, повинен піймати втікача. Якщо це йому вдалося, команда «вартових» дістає один бал. Якщо «розвідникові» вдалося втекти, отримує бал його команда.

Так по черзі кожний «розвідник» повинен побувати у «місті» супротивника. Після цього підраховують бали і команди міняються ролями. Коли й друга команда побувала у ролі «розвідників», підбивається загальний підсумок. Перемагає команда, яка набере найбільше балів.

Виклик номерів

Учасники гри розподіляються на дві команди, шикуються в колони і визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кроків. Учитель, який стоїть за 3–4 кроки перед командами, голосно називає один із номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають із колон і біжать уперед, огинають колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше суперника, зараховується один бал. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість балів.

Виштовхни з кола

На майданчику намальовано 4–6 кіл діаметром по 3 м. Усі гравці розподіляються на дві рівні команди й шикуються у шеренгу з протилежних боків майданчика обличчям одне до одного. У кожній команді обирається капітан. Капітани посилають по одному гравцеві в кожне коло. За сигналом гравці намагаються виштовхнути одне одного з кола. Переможець отримує виграшний бал. Потім у кола стають нові пари. Переможеним оголошують того, хто заступив хоча б однією ногою за риску кола. Якщо за межі кола вийдуть одночасно обоє гравців, бал нікому не зараховується. Тривалість змагання для кожної пари можна обмежувати 1–2 хвилинами. Команда-переможниця визначається за сумою отриманих балів.

Вовк і ягня

Лицьові лінії майданчика для гри у баскетбол або гандбол виконуватимуть роль межі «вівчарні», посередині майданчика накреслити коло діаметром 3–5 м — «вовче лігво». 3-поміж гравців обирається 1–3 «вовки» (залежно від кількості гравців), це решта учнів — «ягнята». «Вовк» сідає у своєму «лігві» навшпильки і заплющує очі. «Ягнята» у цей час беруться за руки, утворюють коло навколо «лігва» і починають рухатися галопом,

промовляючи: «Не боїмося ми вовка!» За сигналом учителя «вовк» підводиться і починає наздоганяти «ягнят», намагаючись до них доторкнутися, а ті, у свою чергу, тікають від нього у «вівчарню». «Ягня», якого «вовк» упіймав, іде до «лігва». Гра триває, доки «вовк» не спіймає всіх «ягнят».

Вудка стрибкова

Гравці однієї команди стають у коло діаметром 4 м. Друга команда призначає «рибалку», який розміщується усередині кола з мотузкою завдовжки 4–5 м («вудкою»), до кінця якої прив'язано торбинку із піском. «Рибалка» присідає і починає крутити мотузку, а гравці повинні перестрибувати через неї.

Гравець, до якого доторкнулася торбинка, приносить своїй команді один штрафний бал, але не залишає гри, а продовжує брати участь у ній. Після закінчення встановленого часу (2–3 хвилини) команди міняються ролями. Перемагає команда, яка набере найменшу кількість штрафних балів.

Вудочка

Учні утворюють коло, а посередині стає ведучий, який тримає довгу мотузку або скакалку за один кінець. Після сигналу вчителя він починає крутити її навколо себе в один бік на висоті не вище коліна. При цьому не слід дуже швидко й сильно крутити «вудочку». Ті з учнів, до кого доторкнеться мотузка, вважаються «пійманими» і виходять із кола. Гра триває до тих пір, поки не залишиться один учень, який стає переможцем. Кожний гравець до кінця гри залишається на тому місці кола, яке він зайняв на початку гри; скільки б гравців з кола не вийшло, коло не зружується.

Гонка м'ячів по колу

Гравці, заздалегідь розподілившись на дві команди, шикуються у коло і стають через одного. Два гравці з різних команд із м'ячами розташовуються із протилежних боків. Команди передають м'яч через одного, тобто усередині своєї команди.

Завдання: виконуючи швидкі й точні передачі, обігнати м'яч команди суперника. Для зручності краще використовувати різні за кольором м'ячі.

Варіант: дві команди утворюють два різних кола й передають м'яч послідовно кожна у своєму колі. Аналогічно можна робити в шеренгах або колонах.

День і ніч

У середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців розподіляють на дві команди, які розташовуються вздовж лінії. За ними за 2–3 метри від стін креслять лінії «домів». Одна команда отримує назву «день», друга — «ніч». Команда, названа вчителем, ловить іншу, яка, повернувшись, тікає до свого «дому». Після підрахунку пійманих гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється.

Виграє команда, яка буде мати більше пійманих гравців. Біг слід починати тільки за сигналом, ловити гравців можна до лінії «дому», не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

Зайці і моржі

Дві команди розташовуються на лицьових лініях майданчика обличчям одна до одної. Гравці присідають і беруться руками за щиколотки. За сигналом усі одночасно починають просуватися вперед, одна команда назустріч другій, як зайці, вистрибуючи із присіду. Руки не можна відривати від щиколоток. Назад гравці пересуваються у положенні упору лежачи, перебираючи руками, наче моржі ластами.

Коли останній гравець команди перетнув лінію майданчика, капітан цієї команди голосно повідомляє: «Усі вдома!» Перемагає команда, усі гравці якої швидше дісталися до фінішу.

Квач із передачами

Дві команди стоять обличчям одна до одної на відстані 4–6 метрів у центрі майданчика. Гравці однієї з команд тримають у руках гандбольні м'ячі. За командою вчителя пари гравців протилежних команд починають швидко передавати м'ячі одне одному. Темп передач максимальний, із тією метою, щоб у момент наступного сигналу для бігу бути вільним від м'яча і без перешкод доторкнутися до суперника (або утікати від нього). Одночасно зі свистком учитель піднімає праву або ліву руку, вказуючи командам напрямок бігу.

Команда, яка стоїть спиною до цього боку, повинна швидко тікати з майданчика назад. Друга — атакуюча — команда повинна наздогнати і доторкнутися до суперника.

Гра повторюється 2–3 рази у кожний бік.

Перемагає та команда, яка збереже найбільшу кількість гравців недоторканими.

Квач маршем

Дві команди розташовуються у шеренгах за лініями, які накреслені на відстані 25–30 метрів одна від одної. За першим сигналом одна з команд починає пересуватися маршем (у шерензі) назустріч другій. Коли відстань між командами складає 3–4 метри, подається другий сигнал, за яким гравці команди, яка йшла, починають бігти за свою лінію, а гравці другої команди намагаються їх наздогнати і доторкнутися до них. Потім команди міняються ролями.

Перемагає команда, яка наздожене найбільшу кількість гравців команди супротивника.

Кидки зі зміною місць

Кожна з команд розташовується у дві колони навпроти баскетбольного щита, праворуч і ліворуч від нього на відстані 6–8 метрів. У кожній команді один м'яч, який тримає направляючий однієї з колон. За сигналом він повинен підвести м'яч ближче до щита, кинути його у кошик, підібрати і віддати наступному гравцеві своєї команди, який стоїть у другій колоні, і сам при цьому — перейти у кінець цієї колони.

Гра триває, доки одна з команд не набере визначену кількість влучень; вона і вважається переможцем.

Крізь фронт

Посередині ігрового майданчика накреслена лінія, на лицьових лініях стоять гандбольні ворота. Гравці розподіляються на дві команди, кожна з яких розташовується на своїй половині в одну шеренгу обличчям до середини.

Учитель, стоячи посередині майданчика, підкидає м'яч угору, на чийому боці він опиниться, гравці тієї команди першими будуть намагатися вдарити по м'ячу ногою, не заходячи за середню лінію, і влучити у ворота суперника. При цьому дозволяється передавати м'яч гравцям своєї команди, діяти ногами, головою і тулубом, не можна тільки його вести і відбивати руками.

Друга команда, стоячи у шерензі, намагається відбити м'яч від воріт. За гру рукою признається штрафний удар, коли один гравець пробиває, а два — захищають ворота.

Гра триває певний час (10–15 хвилин).

Лапта

Майданчик для гри — це прямокутник довжиною 60–80 і шириною 30–35 м. На одному кінці — так звана лінія «міста», площа подачі того, хто б'є (праворуч і ліворуч — квадратики — місце для гравця, який підкидає м'яч). На протилежному боці майданчика — лінія «будинку». М'яч для гри (його діаметр 6–7 см, вага 60–70 г) — гумовий. Можна скористатися й тенісним м'ячем. Біта, або, як її ще називають, лапта (звідси й назва гри), — дерев'яна, її довжина не більше ніж 1,2 м, діаметр до 5 см. Змагаються дві команди, склад кожної — від 5 до 12 гравців. Але найчастіше їх 6. За жеребкуванням одна з команд стає тією, яка б'є, й займає лінію «міста». Їхні суперники — це ті, хто водять — розосереджуються по всьому полю.

Гра починається з того, що той, хто б'є, стає в центр площі подачі. Партнер підкидає м'яч, і перший сильно направляє його биткою в поле. Можна навіть за лінію «будинку», але не за бічну лінію.

М'яч летить, а той, хто бив, стрімко біжить до лінії «будинку». Він повинен встигнути добігти до цього рубежу, поки м'яч не піймано суперниками, і повернутися в «місто» так, щоб його не торкнулися пійманим м'ячем. Успішна пробіжка вважається повною й дає команді один бал. Кожна партія (зазвичай їх п'ять) триває доти, поки команда, яка б'є, не отримає три штрафних бали (такі бали зараховуються за торкання гравців команди, яка б'є), у ній не залишиться жодного гравця із правом на удар або ж усі гравці цієї команди зроблять повні пробіжки. Переможцем оголошується команда, гравці якої за визначений час здійснять найбільшу кількість повних успішних перебіжок.

Мисливці і качки

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, перші номери («качки») входять у коло, другі номери («мисливці») отримують волейбольний або баскетбольний м'яч. «Мисливці» перекидають м'яч одне одному, намагаючись влучити ним у тих «качок», які ближче до м'яча. «Качка» залишає гру, якщо в неї влучили м'ячем.

Гра триває, доки не буде вибито всіх «качок», після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або у визначений час виб'є більше гравців іншої команди. «Мисливцям» не дозволяється вступати усередину кола, а «качки» не мають права його залишати. Влучення зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і при цьому не відскочив до того від підлоги або іншого гравця.

М'яч капітанові

Команди вишиковуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі (капітани) роблять 2–4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі — в руках капітанів. За командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, отримавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови та іншими) капітанові. Гравець, який виконав передачу, стає в кінець своєї колони. Капітан аналогічним способом передає м'яч наступному гравцеві і так доти, доки всі гравці команди не виконають передачі. Перемагає команда, яка швидше виконає передачі.

М'яч у повітрі

Обирається один гравець, який буде водити, решта гравців стають у коло на відстані розведених у сторони рук. Перед їхніми носками проводиться лінія. Ті, хто стоять у колі, отримують м'яч, перекидають його в повітрі таким чином, щоб той, хто водить (він знаходиться усередині кола), не зміг до нього доторкнутися. Якщо м'яч вилітає за межі кола, гравці повинні якомога швидше повернути його у коло.

Той, хто водить, може торкатися м'яча у різні моменти: коли м'яч знаходиться в руках у гравця, коли летить або котиться по землі, а також коли вилітає за межі кола. Якщо це гравцеві вдається, то його місце займає той, після чийого кидка м'яч було «втрачено».

Гра триває протягом обумовленого часу, після чого вчитель повинен відзначити учнів, які жодного разу не водили (перше призначення вчителем за таке не вважається).

М'яч у стіну

Гру можна проводити і як індивідуальне завдання, і як змагальне командне. Гравець розташовується на відстані 2–3 метри від стіни і тримає в руках м'яч. Він повинен виконувати передачі і ловіння м'яча, що відскочив від стінки, раніше визначеним способом (двома руками від грудей; аналогічно, але з відскоком від підлоги; однією рукою від плеча тощо). Якщо це командна гра, тоді учасники розподіляються на рівні за кількістю гравців команди, які шикуються у колону біля стіни і починають виконувати передачі у стіну та ловіння м'яча одне за одним з переходом після виконання у кінець колони. Перемагає команда, всі гравці якої швидше виконають передачі.

Невід

Призначається вчителем або обирається один гравець, який буде водити. Він після сигналу намагається доторкнутися до будь-кого з гравців, які тікають від нього. Той, до кого він доторкнувся, приєднується до нього, тримаючи його за руку, і теж починає ловити інших. Коли ловців стає п'ятеро—шестеро, вони повинні не просто доторкнутися до кожного з тих, хто залишились, але й узяти кожного в кільце. Але гравець може «врятуватися», якщо «вислизне» з-під рук тих, що водять. І тоді ті двоє, які його «випустили», виходять «із води на берег» (відходять за межі ігрового майданчика) — «невід» розпадається. Гра триває, поки є кого ловити. Той, хто протримався найдовше, і буде переможцем.

Не давай м'яча ведучому

Усі гравці, крім одного — того, хто водить, — стають у коло на відстані витягнутих рук одне від одного, обличчям до центра кола. Вони передають одне одному м'яч, у той час як ведучий бігає поза колом, за гравцями, які передають м'яч. Його завдання — доторкнутися до м'яча рукою або вибити його з рук інших гравців. Коли йому це вдалося, він стає в коло на місце гравця, у руках якого був м'яч у той момент, коли ведучий доторкнувся до нього. Тепер цей гравець виходить за коло й виконує роль ведучого. При цьому гравці в колі, передаючи м'яч, не мають права залишати свої місця.

Передай м'яч після ведення

Клас поділяється на декілька команд, які вишиковуються в колону; у кожної з команд — по м'ячу. За сигналом учні, які стоять першими у своїх колонах, по черзі біжать до визначеної позначки й назад, увесь час ведучи м'яч. Це повторює кожний гравець. Хто робить це неправильно або не добігає до позначки, залишає гру, а його команда програє.

Правила можна ускладнити: потрібно поперемінно вести м'яч в один бік правою, а в протилежний — лівою рукою.

Передача м'ячів

Клас поділяють на декілька команд. Стоячи в колі, гравці кожної команди намагаються якнайшвидше передати м'яч, не упустивши його, сусідові. Можна в максимально швидкому темпі кидати м'яч одне одному або передавати його, повернувшись спиною в коло. Ускладнити гру можна,

попросивши учнів грати із заплющеними очима або використовуючи в грі одночасно декілька м'ячів.

Переправа через струмок

Учасників гри повинна бути парна кількість. На середині майданчика розташований «струмок» (дві паралельні лінії, відстань між ними становить 10–15 кроків). Через «струмок» покладено «місток» (одна–дві гімнастичні лави). Гравці розподілені на дві команди, які стоять на «березі». За сигналом учителя вони починають переходити по «містку» на протилежний берег: хто не втримається і ступить у «воду» — «тоне» і починає переходити «місток» знову. Виграє та команда, яка швидше переправиться через «струмок» на протилежний берег.

Перетягування каната

Грають дві команди по 4–8 учнів у кожній. На снігу проведені три лінії. З обох боків крайніх ліній стають гравці. Команди беруться за мотузку завдовжки 10–12 метрів. За сигналом гравці починають тягти мотузку на себе, упираючись ногами в сніг. Команда, яка зуміє перетягнути суперників через середню лінію-межу (нехай не всіх, хоча б перших трьох), виграє.

Піонербол

Дві команди розташовуються на волейбольному майданчику, який поділений навпіл сіткою. Гравці перекидають м'яч через сітку — як у волейболі, але м'яч необхідно не відбивати, а ловити. Завдання гравців — намагатися знайти на половині суперника вільне місце і влучити у нього м'ячем. Під час володіння м'ячем командою можна віддавати пас або бігти з ним під сітку (але не більше трьох кроків). Підрахунок балів — як у волейболі. Улучення в майданчик суперника на своїй подачі — очко. Втрата м'яча — очко команді суперників, і перехід подачі до них. Партія триває до 15 очок.

Полювання

Гравці розподіляються на дві команди, кожна з яких утворює своє коло, причому одне коло усередині другого. Кожний гравець, що стоїть у внутрішньому колі, запам'ятовує гравця протилежної команди, що стоїть поперед нього. Потім за сигналом учителя гравці, які стоять у колах,

починають рухатися приставними кроками в різні боки. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола їх переслідують. Переслідувати потрібно тільки гравця, який стояв попереду, і намагатися до нього доторкнутися. Якщо до гравця доторкнулися, він повинен зупинитися. Учитель рахує до тридцяти, потім говорить: «Стій!» і підраховує кількість гравців, до яких доторкнулися, у кожній команді. Потім команди міняються ролями.

Ривок за м'ячем

Гравці розподіляються на дві команди, які розташовуються у шеренгу на одному боці майданчика, кожна команда розраховується за порядком номерів. Перед шеренгою на підлозі креслять стартову лінію. Учитель з м'ячем у руках стає поміж шеренгами і, називаючи будь-який номер, кидає м'яч якнайдалі. Гравці із цим номером повинні швидко бігти до м'яча. Той, кому це вдається зробити раніше, заробляє для своєї команди бал і повертає м'яч учителеві. Гра триває певний час, після якого визначається переможець, який здобув найбільшу кількість балів.

Слухай сигнал

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал умовним способом (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні зупинитися у позі «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншій, обумовленій раніше, позі. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На три сигнали учні відновлюють ходьбу.

Стрибки по купинах

На підлозі накреслено невеличкі кола діаметром 30–35 сантиметрів, відстань між ними 40–50 сантиметрів. Це «купини», по яких учні повинні перестрибувати на протилежний бік майданчика, причому робити це можна у різні способи: на двох ногах, на одній нозі або з ноги на ногу. «Купини» розташовують у вільному порядку. При цьому учні не повинні виходити за межі кіл.

Цю гру можна проводити з поточним виконанням усіх учнів одне за одним і як естафету двох або більше команд.

Стрибунці-горобці

Частина учнів (5–6 осіб) — «стрибунці-горобці» — стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 метри), решта учнів сидить по краю майданчика. Учитель співає:

Чом сіренькі горобчики
Зажурились, засмутились?
Горобчики, диб, диб, диб.
Сіренькі, стриб, стриб, стриб.

Учні-«горобчики» на слова «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на двох ногах. На слова вчителя:

Не жури́ться, горобчики,
Потанцюйте, поскачіть.
Горобчики, диб, диб, диб,
Сіренькі, стриб, стриб, стриб, —

«горобчики» знову стрибають. Після закінчення другого куплету «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» і йдуть у напрямку до учнів. Діти, перед якими вони зупиняються, йдуть до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їхні місця.

Стонога на лижах

Лижники розподіляються на дві рівні команди й шикуються в колону по одному, витримуючи дистанцію 2–3 метри між гравцями. Відстань між колонами — не менше ніж 3 метри. Кожна команда отримує по довгій мотузці, за яку беруться лижники (усі, крім останнього в колоні, без палок), стаючи праворуч і ліворуч від неї.

Перед колонами позначається стартова лінія. Позначками можуть слугувати гілки, прапорці тощо. На відстані 40–60 метрів від стартової лінії відзначається лінія фінішу, за якою проти кожної команди потрібно встромити в сніг палку. За сигналом лижники в колонах, тримаючись за мотузку, біжать уперед до фінішної лінії. Колона, яка прибігла першою у повному складі, вважається переможницею. Якщо гравець відпустив мотузку, він повинен наздогнати свою колону й ухопитися за мотузку. Команда завершує біг, коли замикаючий гравець у колоні перетне фінішну лінію.

Третій зайвий

Обирається той, хто водить, і один вільний гравець, решта учнів стає у коло по двоє (одне за одним). Той, хто водить, за сигналом біжить за

вільним гравцем по зовнішньому колу, не перетинаючи його; вільний гравець тікає і може стати перед однією з пар, тоді тікати доведеться тому, хто виявляється третім та стоїть ближче до межі кола. Якщо той, хто водить, наздоганяє вільного гравця, вони міняються ролями.

Хто більше влучить?

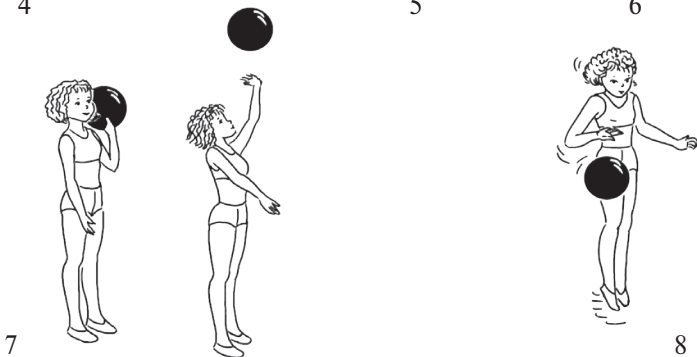
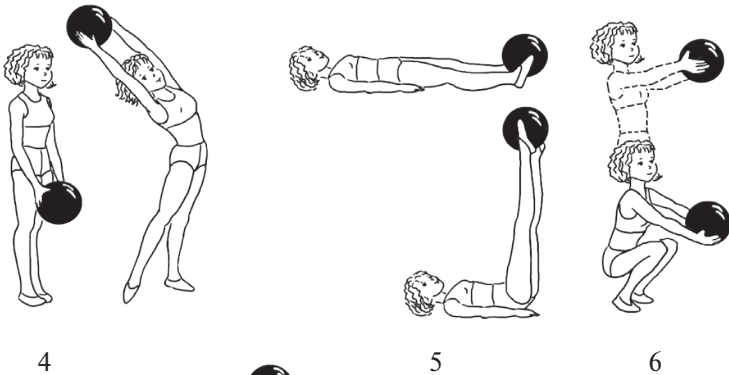
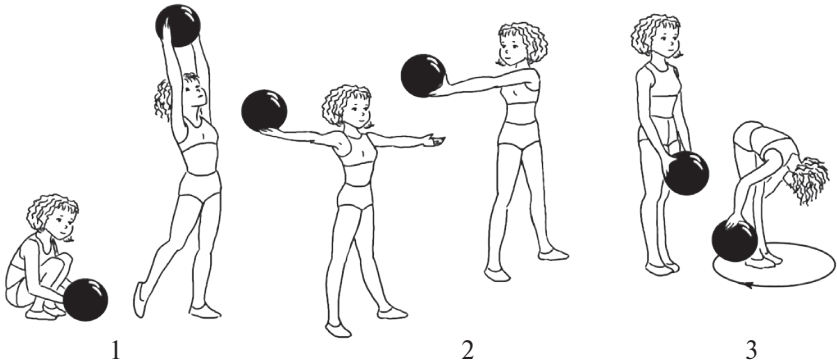
Учні розподіляються на 2 або 4 команди і розташовуються у колонах біля центральної лінії по дві на кожний кошик праворуч і ліворуч від нього. За сигналом учителя направляючи кожної колони починають ведення м'яча у бік кошика, атакують його зі свого боку з подвійного кроку, підбирають м'яч та передають його наступному гравцеві своєї команди. Після того, як усі гравці виконають по одному кидку, команди переходять на протилежний бік майданчика. Перемагає та команда, яка набере найбільшу кількість улучень, атакуючи кошик із правого й лівого боків.

Швидка передача

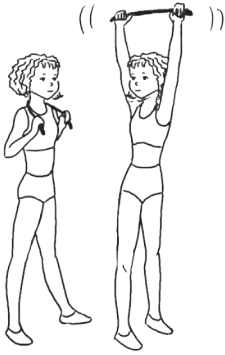
Учні розподіляються на рівні за кількістю гравців команди й розташовуються на майданчику для гри в довільному порядку. Гравці кожної команди мають відмітні ознаки певного кольору. Одному із гравців кожної команди дається м'яч. За сигналом учні намагаються швидше виконати 10 передач між гравцями своєї команди. За кожну передачу команда здобуває один бал (рахунок веде вчитель). Гра триває 5–8 хвилин. Виграє команда, яка набрала більше балів.

ДОДАТОК 3 КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Комплекс вправ із м'ячем



Комплекс вправ зі скакалкою



1



2



3



4



5



6

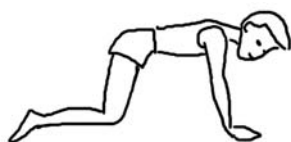
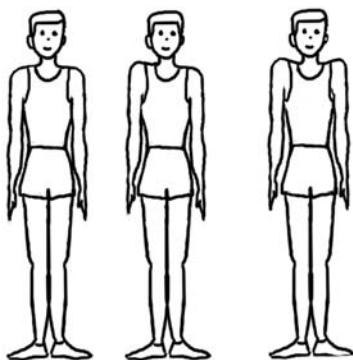
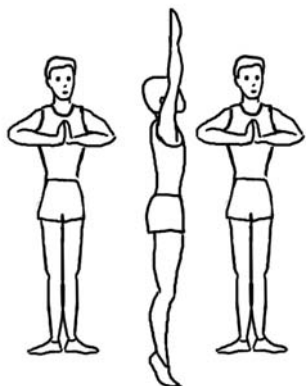


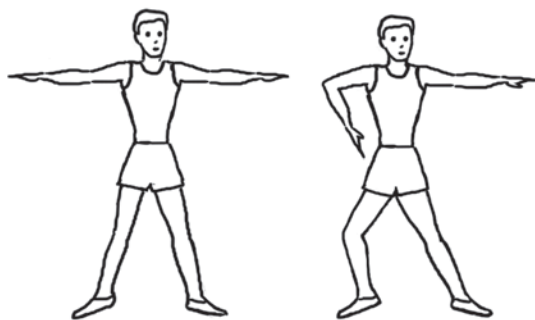
7



8

Комплекс вправ без предметів





Комплекс вправ у русі

Варіант 1

- 1) В. П.— руки за спиною. 1–4 — ходьба на носках. 5–8 — ходьба звичайним кроком. 9–16 — те саме на п'ятках.
- 2) В. П.— руки на поясі. 1–16 — нахили голови вперед та назад. 17–32 — те саме в сторони.
- 3) В. П.— руки донизу. 1–4 — повільний присід, руки на коліна. 5–8 — В. П.
- 4) В. П.— руки попереду. 1 — ривком руки у сторони. 2 — В. П. 3 — ривком руки вгору. 4 — В. П.
- 5) В. П.— руки за головою. 1–8 — повороти тулуба в сторони.
- 6) В. П.— руки знизу-позаду, пальці з'єднані. 1 — ривком руки назад, прогнутися. 2 — В. П.
- 7) В. П.— ліва рука вгорі. 1–16 — послідовні кола руками вперед — кроль на грудях. 17–32 — те саме назад, кроль на спині.
- 8) В. П.— руки за голову. 1 — нахил уліво, ліву руку в сторону долонею вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.
- 9) В. П.— руки вгору. 1–2 — однойменний мах лівою, руки вперед-назовні долонями вниз, крок лівою, руки вгору. 3–4 — те саме правою ногою.
- 10) В. П.— ліва рука на поясі, права — в сторону. 1 — стрибком стійка ніг нарізно, змінити положення рук. 2 — стрибком ноги разом, змінити положення рук.
Біг та ходьба в обхід.

Варіант 2

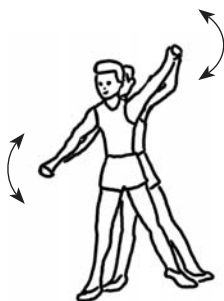
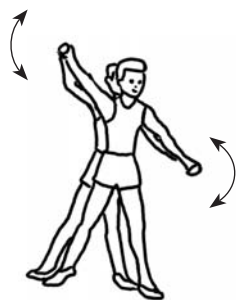
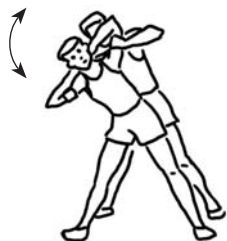
- 1) В. П.— руки внизу. 1 — праву руку вперед. 2 — ліву руку вперед. 3 — руки в сторони, долонями уверх. 4 — В. П.
- 2) В. П.— те саме. 1–8 — сім кроків і приставити праву ногу. 9 — упор присівши. 10 — упор лежачи. 11–12 — зігнути і розігнути руки. 13–14 — поворот ліворуч навкруги. 15–16 — В. П. 17–32 — те саме, але поворот виконати у правий бік.
- 3) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і, приставляючи праву ногу, руки на пояс. 5 — випад лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки на пояс. 7–8 — те саме, виконати випад правою ногою в сторону.
- 4) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і махом правою ногою поворот ліворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 5–6 — нахил прогнувшись. 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — В. П. 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч.

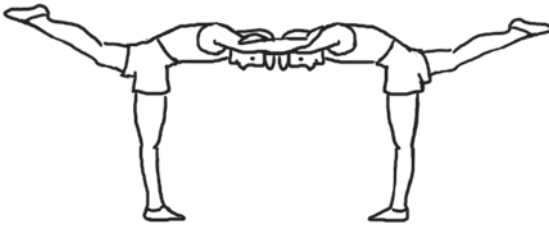
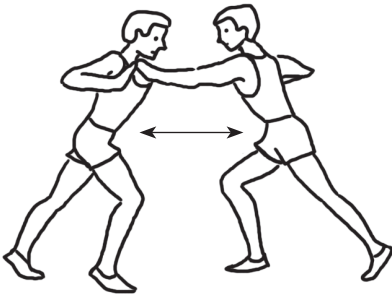
- 5) В. П.— те саме. Куvirки вперед у групуванні. Куvirки назад у групуванні. Переворот боком ліворуч. Переворот боком праворуч.
- 6) В. П.— руки на поясі. 1–16 — пересування кроком польки.
- 7) В. П.— руки вниз. 1–4 — три кроки і, приставляючи ногу, руки до плечей. 5 — мах лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки до плечей. 7–8 — те саме, мах правою ногою і В. П.
- 8) В. П.— руки на поясі. 1–2 — стрибки на двох нагах. 3–4 — стрибки, ноги нарізно, руки в сторони.
Біг і ходьба в обхід.

Комплекс вправ на гімнастичній лаві

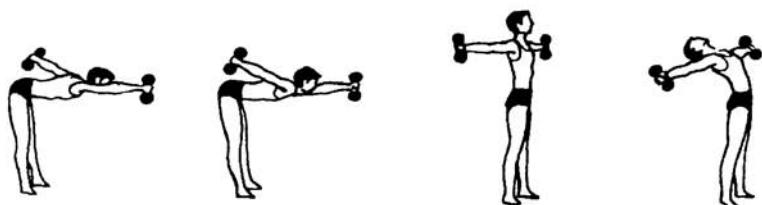
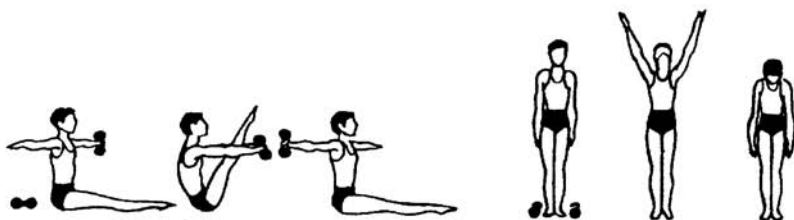
- 1) В. П.— стоячи уздовж лави, обличчям до лави, ліва нога зігнута на лаві. 1 — стійка на носку лівої, праву назад, руки вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме на правій нозі.
- 2) В. П.— стоячи уздовж лави. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3 — упор присівши. 4 — В. П.
- 3) В. П.— стоячи поперек, ліва нога на лаві, руки на поясі. 1 — глибокий присід на лівій, руки в сторони. 2 — В. П. 3 — нахил уперед, руки вперед. 4 — В. П. 5–8 — те саме на правій нозі.
- 4) В. П.— сід, ноги нарізно поперек лави, руки на поясі. 1 — нахил з поворотом тулуба вперед-ліворуч, руки вперед. 2 — В. П. 3–4 — те саме у протилежний бік.
- 5) В. П.— упор сидячи позаду уздовж лави. 1 — зігнути ноги. 2–3 — кут (тримати). 4 — ноги вниз, перехопити руки за ближній край лави. 5–6 — нахил назад, не піднімаючи ніг від підлоги. 7–8 — В. П.
- 6) В. П.— упор сидячи позаду поперек лави, ноги з правого боку лави. 1–2 — перемах лівою через лаву. 3–4 — те саме правою ногою. 5–8 — те саме, повертаючи ноги у В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно лівим боком до лави. 1 — нахил з поворотом тулуба, захопити лаву лівою рукою за ближній край, правою — за дальній. 2 — лаву вгору. 3–4 — поставити лаву праворуч. 5–8 — те саме, повертаючись у В. П.
- 8) В. П.— стійка ноги нарізно над лавою, руки на поясі. 1 — стрибок на лаву, руки в сторони. 2 — стрибком повернутися у В. П.
Ходьба на місці.

Комплекс вправ у парах





Комплекс вправ з гантелями



ДОДАТОК 4 ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заходити до спортивного і тренувального залів тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у відповідній спортивній формі.

У спортивному і тренувальному залах учні не мають права користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя або тренера. Вони повинні бути обов'язково ознайомлені з вимогами безпечного проведення занять з певного розділу навчальної програми фізичного виховання.

На робочому місці (спортзал, тренажерний зал, спортивний майданчик на відкритому повітрі та басейн) не повинно бути предметів, які не пов'язані з виконанням відповідної роботи.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з легкої атлетики

Спортивна форма повинна відповідати кліматичним умовам, взуття має бути на підошві, що не допускає ковзання.

Під час сильного вітру, за низької температури та підвищеної вологості повітря необхідно збільшити час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминку робити інтенсивніше).

Легкоатлетичні сектори повинні бути рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів, не менше ніж за 2 метри навколо них не повинно бути предметів, що можуть призвести до травми.

Бігові доріжки мають бути розмічені білою фарбою і продовжені не менше ніж на 15 м за лінію фінішу.

Ями для стрибків у довжину заповнюються на глибину 30–40 см розрихленим чистим піском.

Місця для метання розміщують на значній відстані від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.

Під час проведення занять учням забороняється:

- бігати на доріжках зі слизьким ґрунтом (покриттям) назустріч одне одному, сідати або лягати після бігу;

- під час метання м'яча, гранати, штовхання ядра перебувати в зоні кидків та повертатись спиною у напрямку польоту снарядів. Метання виконувати тільки з дозволу вчителя, тренера і за командою;
- залишати без нагляду спортивний інвентар на місцях занять.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять із гімнастики

Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними і надійно закріпленими за допомогою розтяжок.

Розміщення обладнання має передбачати зони безпеки навколо кожного гімнастичного снаряда. Усі гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах та з'єднаннях люфтів, коливань, деформаційних прогинів.

Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені. Гриф перекладини перед виконанням вправ та після закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою з використанням магнезії.

Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу. Гімнастичні мати необхідно щільно укласти навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбачуваного можливого зриву і падіння.

Гімнастичний місток має бути підбитим гумою для запобігання ковзання під час відштовхування.

Канати для лазіння не повинні мати вузлів.

Під час проведення занять учням забороняється:

- використовувати приміщення, гімнастичні снаряди, тренажери, нестандартне обладнання, які не відповідають державним та будівельним нормам, а також правилам електро- і пожежної безпеки;
- виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженому обладнанні без додержання техніки страхування і самострахування;
- встановлювати гімнастичні драбини, які дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м;
- без учителя змінювати висоту гімнастичних приладів;
- знаходитися в зонах приземлення під час виконання іншими учнями вправ.

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна бути 80 м³ на одну особу, а температура повітря не менше +14 °С.

Додаткові вимоги до безпечного проведення спортивних ігор

Підлога спортивного залу під час проведення занять зі спортивних ігор повинна бути без щілин та застругів, мати рівну горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану, суху і чисту.

Стіни спортивного залу мають бути рівними, без виступів до висоти 1,8 м, пофарбованими, стійкими до ударів м'ячем.

Вікна спортзалу повинні мати захисну огорожу від ударів м'ячем, а також мати фрамуги, що відчиняються з підлоги.

Стеля залу фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою. Для освітлення залу використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулюючими апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлорозподілу.

Спортивне обладнання для спортивних ігор: баскетбольні щити, гандбольні та футбольні ворота, волейбольні стійки — мають бути надійно закріплені.

Допоміжний інвентар, що використовується під час навчання (стійки, додаткові кошики, ворота тощо) слід прибирати перед початком двосторонніх ігор до сховища.

Під час проведення занять учням забороняється:

- чіплятися, висіти на гандбольних, футбольних воротах, баскетбольних щитах та на іншому спортивному обладнанні;
- користуватися для встановлення волейбольної сітки тросом, що має обриви окремих жилок;
- проводити двосторонні ігри з ігрових видів спорту на майданчику, не прибраному від зайвого спортивного інвентарю (сітки, м'ячі).

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з лижної підготовки

Одяг для лижних занять має бути легким, теплим, таким, щоб не заважав рухатись. Заняття з лижної підготовки треба проводити за тихої погоди, при швидкості вітру не більше за 1,5 м/с й температури не нижче за -12°C .

Під час тривалого перебування на навчальній лижні слід доручати учням слідкувати одне за одним і доповідати вчителю, тренеру про найменші ознаки обмороження.

Перед виходом до місця занять учитель має пояснити учням правила руху на лижах за конкретних умов і обов'язково призначити направляючого та замикаючого.

Дотримуватися дистанції під час пересування на лижах 3–4 м, а на спусках — не менш ніж 30 м.

Під час проведення занять учням забороняється:

- самостійно рухатися до місця занять і повертатися без учителя або тренера;
- переходити пішохідні тротуари, автодороги з одягнутими на ноги лижами;
- самостійно підніматися на схили і спускатися з них.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з плавання

Допуск учнів до басейну здійснюється у присутності лише того вчителя чи тренера, прізвище якого зазначене в наказі навчального закладу. Заміна може бути проведена не інакше, як з дозволу директора чи його заступника.

Під час проведення занять повинні бути наготові рятувальні засоби, а на відкритому водоймищі — човни.

Проведення занять чи тренувань на природних водоймищах дозволяється лише у спеціально відведених місцях, погоджених з місцевими рятувальними службами та санепідемстанцією.

Дно купальні у відкритій водоймі має бути обов'язково рівним, піщаним і очищеним від предметів, що можуть загрожувати безпеці та спричинити травмування.

Під час проведення плавання учням забороняється:

- займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря;
- займатися в басейні без наявності речей особистої гігієни для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;

- проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води перевищує 1,2 м, а швидкість течії більша за 0,3 м/с;
- самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, знімати паніку, чіплятися за поплавки доріжок, пливти назустріч одне одному, покидати без дозволу місце занять, залишатися на воді або в басейні після закінчення занять чи тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Програма* для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи / Операйло С. І. та ін. — К.: Перун, 2005.
2. *Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников.— М.: Просвещение, 1991.— 64 с.
3. *Васьков Ю. В., Пашков І. М.* Навчальне планування за програмою «Основи здоров'я і фізична культура»: Метод. посіб.— Х.: Торсінг, 2004.
4. *Віхров К. Л.* Футбол у школі: Навч.-метод. посіб.— 2-е вид., випр. й допов. — К.: Комбі ЛТД, 2004.— 255 с.
5. *Волейбол.* Физическое воспитание учащихся 8–9 классов: Пособие для учителя / А. В. Березин, П. П. Богданов, А. А. Зданевич и др.; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2002.
6. *Гогін О. В.* Легка атлетика: Курс лекцій для студ. фак. фіз. виховання пед. навч. закладів / Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди.— Х. : ОВС, 2001.— 112 с.
7. *Голощанов Б. Р.* История физической культуры и спорта.— М.: Академия, 2005.— 312 с.
8. *Демчишин А. А., Мозола Р. С.* Подвижные игры.— К.: Радянська школа, 1985.— 190 с.
9. *Колесов Д. В., Марин Р. Д.* Основы гигиены и санитарии: Учеб. для 9–10-х классов средней школы.— М.: Просвещение, 1989.— 192 с.
10. *Коротков И. М.* Подвижные игры в школе.— М., Просвещение, 1979.
11. *Кругляк О. Я.* Від гри до здоров'я нації. Рухливі та укр. нар. ігри, естафети на уроках фіз. культури: Метод. посіб. / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк.— Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.

12. *Майер В. І.* Методичні рекомендації до складання інструкції з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури і спорту //Теорія та практика фізичного виховання.— 2001.— № 4.
13. *Минх А. А.* Очерки по гигиене физических упражнений и спорта.— М.: Медицина, 1976.— 386 с.
14. *Найминова Э.* Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.— Ростов-н/Д: Феникс, 2001.— 256 с.
15. *Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.* — К.: Освіта, 1992.— 175 с.
16. *Соколов Д. К.* Каким быть подростку. — М.: Советская Россия, 1988.
17. *Солодков А. С., Сологуб Е. Г.* Физиология человека: общая, спортивная, возрастная.— М.: Тера-спорт, 2001.— 520 с.
18. *Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.*— М.: Издат. центр «Академия», 2001.— 520 с.
19. *Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н.* Физиологические основы двигательной активности.— М.: Физкультура и спорт, 1991.— 224 с.
20. *Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990.
21. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб.: у 2 ч.— Х.: ОВС, 2004.— Ч. 1.— 416 с.

Довідкове видання
Серія «12-річна школа»

ЛУЩИК Ігор Вікторович
УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
5 КЛАС

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Підп. до друку 28.03.2008. Формат 60×90/16. Папір газет.
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 20.
Зам. № 8-04/14-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”».
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2002 р.
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 717-99-30
e-mail: office@osnova.com.ua.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007 р.
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15