

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я  
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

**Ковальчук Н., Гнітецька Т.**

**МОДЕЛЬНІ КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 1-11 КЛАСИ**  
*Методична розробка*



Луцьк  
ФОП Мажула Ю.М.,  
2024

УДК 373.3/.5.016:796(072)

К 56

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 2 від 10 жовтня 2024 року)*

**Рецензенти:**

**Бичук О.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту теорії спорту та фізичної культури кафедри ВНУ імені Лесі Українки, професор;  
**Довганюк Л.** – вчитель-методист комунального закладу «Луцький навчально-реабілітаційний центр Луцької міської ради», заслужений вчитель України.

**Ковальчук Н., Гнітецька Т. Модельні конспекти уроків фізичної  
К 56 культури. 1-11 класи :** методична розробка. Луцьк : ФОП

Мажула Ю. М., 2024. 111 с.

Модельні конспекти – це конкретні зразки конспектів, які використовуються для планування уроків. Вони містять структуру, методи, прийоми та матеріали, які студент-практикант/вчитель може адаптувати для свого уроку. У методичній розробці представлені різні типи план-конспектів уроків (урок-казка, урок-подорож, урок з використанням функціональної музики тощо) для учнів 1-11 класів, що може слугувати хорошою підмогою для фахової підготовки здобувачів освіти факультетів фізичної культури, а також у роботі вчителів та керівників педагогічної практики. Методичне видання укладено згідно діючих на сучасному етапі навчальних програм з фізичної культури у ЗЗСО та згідно з освітньо-професійними програмами «Середня освіта. Фізична культура» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.

**УДК 373.3/.5.016:796(072)**

© ВНУ імені Лесі Українки, 2024

© Ковальчук Н., Гнітецька Т., 2024

## Зміст

Передмова .....	3
Підготовка здобувача освіти до уроку .....	4
Вимоги до написання план-конспекту у року з фізичної культури.....	5
План-конспект уроку-казки «Колобок» для учнів 1-го класу.....	10
План-конспект уроку-казки для учнів 2-го класу «Пригоди козенят на новий лад».....	17
План-конспект інноваційного уроку для учнів 3-го класу «Весела подорож» .....	30
План-конспект конкурсного уроку для учнів 4-го класу.....	39
План-конспект уроку № 36 для учнів 5-их класів (НУШ) .....	49
План-конспект уроку № 98 для учнів 6-их класів (НУШ) .....	56
План-конспект уроку № 40 для учнів 7-их класів (НУШ) спеціальної медичної групи .....	64
План-конспект уроку зі спортивного орієнтування для учнів 8-го класу...	73
План-конспект уроку для учнів 9-их класів .....	82
План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 10-го класу (дівчата)	88
План-конспект уроку з баскетболу для юнаків 11-го класу .....	93
План-конспект уроку № 35 із гімнастики для юнаків 11-го класу .....	102
Рекомендована література та інтернет-ресурси .....	110

## Передмова

У процесі формування фахівця з фізичної культури виділяють два періоди професіоналізації: навчання у закладі вищої освіти і власне трудову діяльність. Кожний із періодів має свої особливості і має специфічний вплив на утворення професійної компетентності фахівця. Відомо, що професіоналом стає особистість, яка має здібності, покликання до даного виду діяльності. Але щоб стати хорошим фахівцем одного бажання та покликання недостатньо. Необхідно володіти цілим арсеналом особистих якостей, які обумовлені вимогами професії вчителя фізичної культури. Він повинен бути підготовленим до навчальної, виховної, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, науково-методичної і організаційно-управлінської діяльності в системі народної освіти. Сьогодення вимагає професійно надійного вчителя фізичної культури готового до виконання своїх функціональних обов'язків, в тому числі забезпечення рухової діяльності учнів.

Перед викладачами факультету фізичної культури, спорту та здоров'я постає завдання розробити методiku, що дозволить підготувати майбутнього вчителя фізичної культури, який буде активний, ефективний та безпомилковий. Активний характеризуватиметься високими показниками самовіддачі, яка складатиметься з вербальної і функціональної складових. Ефективний вчитель, буде той, якому вдасться досягти кращих результатів по моторній і загальній щільності уроку. Відповідно безпомилковий відповідатиме вчителю, який здійснює свою діяльність максимально точно, з мінімальними відхиленнями від плану-конспекту уроку з використанням великої кількості різноманітних фізичних вправ. Входження в роль професійно надійного педагога вперше здобувачі вищої освіти можуть здійснити під час проходження педагогічної практики, коли вони виконують практичні дії, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю.

Комплексний характер педагогічної практики передбачає, що здобувач освіти в процесі її проходження виконує всі види і функції професійної і суспільної діяльності: проводить уроки різних типів, виконує обов'язки класного керівника, здійснює позакласну і позашкільну роботу з учнями, здійснює зв'язок з вчителями інших предметів, а також з батьками. Весь період навчання у закладі вищої освіти спрямований на формування професійних здібностей серед яких і конструктивні. Ці здібності виконують орієнтовну функцію, вони як би випереджують практичні дії вчителя. До них належать: відібрати й будувати композиційно навчальний матеріал; здійснювати перспективне й поточне планування, дозувати фізичні вправи відповідно фізичної підготовленості, вікових

та індивідуальних особливостей учнів різного шкільного віку; коректувати робочі плани; здійснювати систему контролю та ін.

Дослідження показали, що практично всі студенти III курсу під час проходження виробничої педагогічної практики зазнають труднощів у складанні *семестрових навчальних планів та планів-конспектів уроку фізичної культури*. У пропонованому методичному виданні представлені різні типи план-конспектів уроків для учнів 1 – 11 класів, що, на нашу думку, може слугувати хорошою підмогою для фахової підготовки здобувачів освіти факультетів фізичної культури, а також у роботі вчителів та керівників педагогічної практики.

## **ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ ДО УРОКУ**

У процесі знайомства з школою, матеріально-технічною базою, учнями, наявним спортивним інвентарем студент наперед продумує, як правильно провести урок, які використати методи і засоби. Хороша підготовка студента до уроків – запорука успішного їх проведення. Здобувач освіти повинен відводити їй значну частину свого часу. Основні завдання і зміст уроку визначаються на основі робочої програми та план-графік проходження навчального матеріалу. Головним документом, яким користується студент для безпосередньої підготовки і проведення уроку, є план-конспект.

У план-конспекті повинні бути передбачені всі сторони діяльності студента-вчителя та учнів не тільки безпосередньо на уроці. Але і робота, яку необхідно виконати до його початку. Вкрай важливо до такої роботи долучити ознайомлення з інформаційними ресурсами, літературними джерелами, мережею Інтернет, телебаченням. Так наприклад, під час постановки завдань уроку виникає необхідність у вивченні літератури, підборі підвідних вправ, повторенні термінології, підготовки карток з описом послідовності вивчення вправ. Може виникнути необхідність потренуватися в подачі команд або у веденні підрахунку темпу руху. Можливо потрібно перевірити себе в елементах страховки, виборі місця, показу вправи. Якщо здобувач освіти відчуває себе недостатньо підготовленим для демонстрації будь-якої вправи, то він повинен відшліфувати техніку її виконання. Також обов'язковою складовою підготовчої роботи є моделювання схеми проведення уроку, де студент детально розмірковує, яким чином організувати клас, здійснити поділ на відділення, забезпечити переміщення під час уроку учнів тощо. Детальний план студент переносить у конспект уроку.

Як показали результати, отримані в ході аналізу план-конспектів уроків, які проводили студенти під час проходження виробничої педагогічної практики,

найбільш типовими є помилки пов'язані із дозуванням фізичного навантаження. Майбутній вчитель фізичної культури повинен розвивати вміння точно за часом давати фізичні навантаження учням. Зважаючи на те, що точність дозування навантаження залежить від багатьох чинників, насамперед слід враховувати рівень фізичних можливостей учнів. Тобто неприпустимо, коли під час уроків в учнів виникає стан перевтоми або пошкодження, травми внаслідок перенавантажень. Також недоліком є недостатній рівень навантаження, коли в організмі учня не відбулось позитивних зрушень упродовж уроку. Інший важливий чинник, це – відчуття часу тривалості виконання учнями фізичних вправ. Особливо це стосується фізичних навантажень, дозування яких здійснюється кількістю повторень виконання вправи, кількістю серій або підходів.

## **ВИТОГИ ДО НАПИСАННЯ ПЛАН-КОНСПЕКТУ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Відомо, що конспект, як результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку може мати різні способи оформлення: текстовий, у вигляді схем чи рисунку. При цьому більше значення має те, щоб незалежно від форми конспект вирішував своє методичне призначення – організаційно-методичне забезпечення проведення уроку.

На практиці переважаючим є спосіб оформлення конспекту, який складається з двох частин – «шапки» та графічної частини.

Традиційно в «шапці» вказують номер уроку, паралель класу, для якого він розроблений, навчальний модуль / змістова лінія, завдання уроку, дату, час, місце проведення, кількість основного й допоміжного інвентарю (відомості про інвентар можна подавати в кінці конспекту). Багато авторів у «шапці» також висвітлюють мету і тип уроку, що, на нашу думку, позитивно розширює уявлення про урок. А графічна частина представлена чотирма графами: перша – частини уроку, їх тривалість, друга – зміст навчального матеріалу, третя – дозування навантаження (при цьому його варто диференціювати для учнів різних медичних груп), четверта – організаційно-методичні вказівки. Під час опису вправ окремих частин уроку слід враховувати визначені вимоги.

Проаналізувавши зміст конспектів, які розробляли студенти ми виявили, що помилки допускаються однаково часто в обох його частинах, переважно при постановці завдань, у термінології, викладенні дозування навантаження та в методично-організаційних вказівках.

Для їх усунення звернемося до «класичної» позиції оформлення конспекту. **Так при постанові завдань слід виходити з того, що їх кількість не повинна перевищувати 3-5 на один урок:** серед них передбачаються освітні (1-3), оздоровчі, виховні.

Кожне із завдань повинно бути конкретизованим: освітні – щодо етапу навчання рухової дії чи теоретичним знанням; оздоровчі та виховні – щодо засобів їх вирішення. Наприклад, освітні завдання спрямовані на озброєння учнів знаннями, формування, закріплення та удосконалення рухових умінь і навичок. Кожний урок повинен тісно пов'язуватись з попередніми і наступними, утворюючи, таким чином, систему засвоєння вправи: ознайомлення → розучування → закріплення → удосконалення. На кожний етап відводиться різна кількість уроків (від 1 до 5-6 і більше) в залежності від складності вправи та ін. **Освітні завдання** формулюються за допомогою дієслів майбутнього часу, зокрема:

- «ознайомити» (наприклад, з історією розвитку баскетболу);
- «розучити», «навчити» (наприклад, приставного кроку);
- «навчати» або «продовжувати вивчати» якщо вправа складна і процес навчання вимагає кількох уроків (наприклад, верхньої прямої подачі у волейболі);
- «закріпити» (наприклад, навичку стрибків у довжину способом «зігнувши ноги»);
- «повторити» якщо в процесі навчання була перерва (наприклад, підйом переворотом силою на перекладині);
- «удосконалювати» (наприклад, навичку метання м'яча в горизонтальну ціль);
- «поглибити» (наприклад, розуміння закономірностей виконання стартового розбігу при бігові на 30 м);
- «оцінити», «проконтролювати» (наприклад, виконання окремих вправ, рівень розвитку рухових якостей).

**Оздоровчі завдання** спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартування. Наприклад, сприяти розвитку рівноваги у вправах на колоді; профілактиці сутулості засобами вправ із гімнастичною палицею.

Формуючи **виховні завдання**, необхідно вказати напрям процесу й ті засоби, за допомогою яких будуть розв'язуватися ці завдання. Наприклад, сприяти вихованню сміливості засобами стрибка в глибину з висоти 1,5 м; дисциплінованості – в процесі виконання стройових вправ. Виховна робота

проводиться на всіх уроках, але завдання в конспекті ставиться лише в тому випадку, якщо для їх розв'язання в урок включено спеціальні заходи або виконуються конкретні вправи.

Проведений аналіз виявив, що в конспектах студентів у завданнях уроку можна зустріти такі записи, як: «Лазіння по гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах однойменним способом» або «Рухлива гра: естафета зі стрибками в довжину з розбігу». Однозначно – це не завдання уроку, а засоби, за допомогою яких можна розв'язати завдання, наприклад, сприяти розвитку координації рухів засобами лазіння по гімнастичній лаві в упорі на колінах однойменним способом; сприяти розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою естафети зі стрибками в довжину з розбігу.

**Слід пам'ятати, що формування завдань уроку завжди починається з дієслів.** Їх варіанти для освітніх завдань наведено вище, для оздоровчих – це дієслова «формувати», «сприяти формуванню», «сприяти розвитку» тощо, для виховних завдань – «виховувати», «сприяти вихованню» тощо.

У конспектах зустрічаються завдання уроку із таким формулюванням: «Перебороти почуття страху, зміцнити віру учнів у свої сили». Хоча воно й починається із дієслова, але складається враження, що це особисто вчителю потрібно перебороти почуття страху. В даному випадку, на нашу думку, завдання варто було б сформулювати так: «Сприяти подоланню почуття страху під час виконання вправ на високій колоді».

Оскільки для завдань спеціально відведено місце у «шапці» конспекту, то немає потреби ще раз їх дублювати у змісті уроку, як це часто спостерігається.

У проаналізованих конспектах студентів значну кількість помилок виявлено у графі «**Зміст уроку**». Варто уточнити, що у цій графі записують робочі дії у тій послідовності, в якій пропонується їх викласти на уроці. Вправи слід записувати з дотриманням термінологічних вимог з указівкою вихідного положення і перерахунку їх складових. Так, наприклад, під час опису стройових вправ у підготовчій частині уроку бажано перерахувати назви цих вправ (рух в обхід ліворуч, перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами під час руху, розмикання на інтервал руки в сторони тощо).

Під час опису загальнорозвивальних вправ у графі «Зміст уроку» вказується вихідне положення, потім під рахунок записується сама вправа.

Вправи основної частини уроку записуються в послідовності розучування або удосконалення. Спочатку йде назва, наприклад, гімнастичного приладу, а потім вправи. В заключній частині уроку записуються вправи, які сприяють



заспокоєнню організму учнів, домашні завдання. Не обмежуватися лише назвами «Підготовчі та підвідні вправи», «Вправи для удосконалення техніки гри воротаря», «Домашнє завдання», а й розписувати зміст цих вправ чи завдань з диференціацією за статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості.

Якщо урок проводиться груповим методом, то в конспекті слід записати зміст вправ для кожного відділення і вказати порядок зміни видів вправ. За необхідності доцільно записувати вправи окремо для хлопців і дівчат.

Графа конспекту уроку «Дозування» має своє важливе призначення. Адже вчителю потрібно так визначити навантаження кожної вправи, щоб від неї був відчутний ефект протягом 45 хв. На жаль, часто ця графа в конспектах залишається порожньою або майже порожньою, оскільки студенти в ній записують лише тривалість частин уроку або тривалість основних вправ. Для прикладу наводимо запис: «Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи» (2.30–3 хв):

- імітація удару по м'ячу;
- зупинка м'яча подошвою;
- підбігання до партнера та імітація удару м'яча внутрішньою стороною підйому.

Невідомо, скільки разів виконувати зазначені вправи. Отже в графі «Дозування» необхідно обов'язково вказати загальний час, який відводиться на тривалість виконання певного виду вправ чи гри (наприклад, вправи на брусах – 10 хв.; стрибки у довжину – 24 хв.). А кожну окрему вправу, кількість її повторень, серій окремої вправи потрібно дозувати в разях (наприклад, перекид уперед – 5 разів; біг 30м – 4 рази; підтягування у висі на перекладині – 3×5разів;), відстань виконання вправи у метрах (наприклад, стрибки на двох ногах – 15 м).

Четверта графа конспекту уроку відображає **організаційні й методичні вказівки**. Зокрема фіксуються такі організаційні моменти:

- а) схеми шиккування класу (колона, шеренга, коло тощо), точний опис стройових команд;
- б) способи організації учнів (фронтальний, почерговий, груповий, поточний тощо), порядок зміни вправ;
- в) способи підготовки місць занять, роздачі та збору інвентарю;
- г) організація техніки безпеки, взаємостраховки, самоконтролю;
- д) форми і методи використання активу класу.

Методичні вказівки включають:

- а) дидактичну взаємодію вчителя й учня – розповідь, пояснення чи інші методи слова; безпосередній показ чи використання наочних посібників; метод

розучування вправи; зазначаються команди, вказівки, які будуть використовуватися, описується пояснення техніки вправи, помилки, які необхідно попередити, та способи їх виправлення тощо;

- б) вказівки, на що звертається педагогічна увага під час виконання вправ чи завдань уроку (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку);
- в) форми і види контролю (знань, умінь і навичок учнів);
- особливі правила або виключення з них у рухових, спортивних іграх, естафетах тощо;
- д) пояснення домашніх занять.

У методичних вказівках зустрічаються такі фрази: «Стежити за дисципліною на уроці», «Виправляти помилки в техніці». Але ж це прямий обов'язок вчителя фізичної культури під час проведення уроку, а методичні вказівки повинні звучати конкретно, по-суті. У цій графі конкретизується текст вчителя під час уроку, який, передбачаючи можливі помилки учнів, намагається їх усунути за допомогою словесного методу. Наприклад, у конспекті записує: «Під час нахилу ноги не згинати», а на уроці може звернутися до конкретного учня: «Олександр, випрями ноги! (не згинай ноги)». Замість «Дотримуватися дистанції та правильної постави при ходьбі» краще вказати «Дистанція 2 (4) кроки, розправити плечі, голову не нахиляти, дивитися вперед, підтягнути живіт».

Зустрічаються випадки, у яких частина вправи описана у четвертій графі. Наприклад, у змісті «Ходьба на носках» в організаційно-методичних вказівках «Руки за голову». Весь цей текст має бути в другій графі. А вказівки до даної вправи можуть бути такими: «Не згинати ноги, п'яти підняти вище, лікті відвести назад, лопатки звести» тощо.

Значно покращується якість уроку, якщо вчитель продумає і висвітлює у цій колонці способи розміщення, переміщення учнів та ін. у вигляді схем чи рисунків.

Підсумовуючи вище викладене, доцільно підкреслити твердження професора Б.М. Шияна, що написання конспекту уроку не є метою, а засобом для її вирішення. Для досвідченого вчителя він може бути не обов'язковим документом, або може викладатися у довільній формі [30, с.189]. Однак, коли йдеться про обмін педагогічним досвідом, конспект уроку повинен бути вірцевим з дотриманням канонів теорії, методики та термінології. Від цього справа зростання професійної майстерності фахівців-початківців нашої галузі лише вирає.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ-КАЗКИ «КОЛОБОК» ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ [1]

*Розробила старший вчитель, вчитель методист КЗ ЗЗСО  
«Луцька гімназія №7» Людмила Кочеткова*

**Змістові лінії:** «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність» (О.Я. Савченко [2])

### Тема\*:

I. Змістові лінії: «Рухова діяльність»: Культура рухів з елементами гімнастики: загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру); організовуючі вправи; вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для оволодіння навичками стрибків; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

II. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів»: виконання різних ролей в процесі рухливих ігор.

**Мета\*:** формування ключових компетентностей «Вільне володіння державною мовою», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурні компетентності»

### Очікуваний результат\*:

1. Закріпити навички пересувань ходьбою на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у присіді, з різними положеннями рук, танцювальними кроками.
2. Формувати навичку лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силової здібності засобами стрибків на двох ногах з просуванням уперед, стрибків у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг, перестрибуванням через перешкоди.
4. Сприяти розвитку спритності та швидкості засобом рухливої гри «Хитра лисиця»
5. Виховувати доброзичливість, взаємодопомогу, чесність, уважність засобом вправ та гри імітаційного характеру.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Матеріально-технічне забезпечення:** невеликі м'які іграшки – 2, скакалки – 2, лунки – 8, гімнастичні лави – 2, обручі – 4. **Додатковий інвентар:** м'які іграшки (зайчик, ведмедик, вовк, лисичка, колобок),

№	Текст казки	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина 7хв.</i>				
1	Сьогодні ми потрапимо у казку «Колобок». У нас в гостях цей веселий	Шиккування, привітання, ознайомлення з завданнями на урок.	30 с.	Рівняння по носках. Вчитель звертається до учнів (див. текст казки).

	мандрівник – Колобок, він охоче подивиться, як діти вміють долати перешкоди, які він подолав у казці, втікаючи від діда, баби та різних звірів.			
2	Але спочатку проведемо розминку.	Ходьба: – стройовим кроком; – на носках, руки в сторони; – на п'ятах, руки за спину; – з високим підніманням стегон, руки на пояс; – у присіді, руки на пояс (як гусочки).	1 хв 1 коло  1\2 кола 1\2 кола 1\2 кола  1\2 кола	Діти рухаються по колу. Показати дітям іграшкового колобка та поставити на видне місце. Ноги не згинати, ступні розвернути назовні. Тулуб прямий, дивитись вперед. Крок короткий, тулуб тримати рівно. Тулуб прямий.
3		Кроки галопу: 1-4 – кроки галопу вправо, руки в сторони; і – поворот кругом, сплеск в долоні; 5-8 – кроки галопу вліво, руки в сторони; і – поворот кругом, сплеск в долоні.	30с.	Поворот виконати через ліве плече; кроки галопу виконувати з носка; з поворотом голови в сторону пересування.
4		Біг	1 хв.	По колу
5		Перешиккування в колону по 4.	30 с.	Перешикувати учнів в колону по 4 одним з вивчених способів.
6	Бабуся прокидається	<i>Комплекс загально-розвивальних</i>	3 хв  6-8	Потягнутись,

		<i>вправ.</i> 1. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – стійка на носки, руки вгору. 2 – В. п.	раз	подивитись на руки. (Бабуся позіхає, потягується.)
7	Вирішила бабуся пошукати борошно, щоб спекти колобок.	2.В. п. – о. с. 1-3 – пружні нахили, торкаючись підлоги. 4 – В. п.	6-8р.	Ноги не згинати
8	Бабуся місить тісто	3.В. п. – о. с. 1 – присід. 2-3 – рухи руками, наче місять тісто, пальці стиснуті в кулак. 4 – В. п.	6-8р.	Присідати на носках, спина пряма
9	Після цієї роботи в бабусі заболіла спина, і, поки сходить тісто, вона вирішила її розім'яти.	4.В. п. – стійка: ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – пружні нахили вліво, 3-4 – пружні нахили вправо.	6-8р	Ноги прямі, нахили точно в сторони.
10	Почала бабуся пекти колобок	5.В. п. – стійка: ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – пружні повороти тулуба направо (засмажився правий бік), 3-4 – пружні повороти тулуба наліво (засмажився лівий бік).	6-8р.	Ноги не згинати, стопи не відривати від підлоги, подивитись в бік повороту. Лікті не зводити.
11	Спекла бабуся колобок та покла- ла, щоб охолонув,	6.В. п. – руки на пояс. Стрибки на двох	6-8р.	Під час стрибків потягнутись вгору

	а він стрибнув з підвіконня. Покажіть як?	ногах.		
12	Прийшла бабуся, побачила що немає колобка і з жалем зітхнула.	7.В. п. – стійка: ноги нарізно. 1-2 – руки вгору, глибокий вдих, 3-4 – В. п., видих.	6-8р	Подивитись на руки, опустити руки, розслабитись.
13	І покотився колобок	8.В. п. – сід на п'ятах, руки на пояс. 1-3 – сід на лівому стегні, зігнувши ноги, 4 – В. п., 5-7 – сід на правому стегні, зігнувши ноги, 8 – В. п.	6-8р.	
14	Кого на своєму шляху зустрів колобок? (діти відповідають – зайчика, вовка, ведмедя, лисичку), які хотіли його з'їсти, але він втік від них, долаючи перешкоди. Зараз, діти, ви будете, як у ролі звірів, так і в ролі і самого колобка, який уміло долав перешкоди. Першим колобку зустрівся зайчик.	Стрибки на двох ногах з просуванням вперед, руки зігнуті вперед.	30 с.	Вчитель показує іграшкового зайчика.
<b>Основна частина – 23хв.</b>				
1	Щоб утекти від Зайчика, треба перестрибнути через струмок.	Стрибки у довжину з місця.	2 хв.	Відштовхуватись двома ногами одночасно. Вправу виконувати поточним методом, назад в колону бігом, після стрибка біжать в

				кінець колони. Струмок імітують 2 скакалки або шнури, які лежать паралельно на відстані 50 см.
2	Далі Колобку зустрівся Вовк, а він вмів дуже швидко бігати: щоб утекти	Перешикування в дві колони	30с.	Замість іграшкового зайчика, поставити іграшкового вовка.
3.	Колобку від Вовка, треба пробігти між деревами.	Біг «змійкою»	2хв.	Завдання виконати у вигляді естафети з передачею естафетної палички. На відстані 6, 9, 12, 18 метрів стоять лунки («дерева»), які треба оббігати з різних сторін, назад повернутись по прямій.
4	Колобок втік від Вовка і покотився далі, а на зустріч йому Ведмідь. «Діти, як ходить ведмідь?»	Ходьба носками всередину, руки на пояс (імітація ходьби ведмедика);	1 хв.	Вчитель замість іграшкового Вовка ставить ведмедика. Під час ходьби значні коливання в сторони.
5	Щоб втекти від Ведмеда, треба проповзти по «поваленому дереву». Втік Колобок і від ведмеда.	Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві, підтягуючись на руках	3 хв.	Виконати поточним методом, назад повертатись бігом.
6	Котиться він по лісі, а на зустріч йому Лисичка.	«Діти, як бігає лисичка?»		Імітація бігу лисички, кожен виконує за своєю фантазією. Підказати: лисичка біжить м'яко, виляє хвостом.
7	Від Лисички втекти найважче. Треба перестрибнути через повалене дерево (перешкода),	Перестрибування через перешкоду;  Пролізання через обручі;  Біг по	3хв.  3хв.  3хв.	Виконати у вигляді естафет. Замість естафетної палички використати невеликі м'які іграшки

	пролізти в нірку (2 обручі), пробігти по містку через рів (перекинута гімнастична лава).	перевернутій гімнастичній лаві;		
8	Втік Колобок і від Лисиці. Молодець. А тепер зібрались всі звірята разом і вирішили пограти у гру «Хитра лисиця».	Рухлива гра «Хитра лисиця». Правила гри «Хитра лисиця»: Діти стають у коло і за сигналом учителя заплющують очі. Вчитель ходить по колу і торкається одного з учнів. За сигналом учителя діти розплющують очі і стараються відгадати, хто ж з них хитра лисиця. Вони говорять: «Хитра лисиця, де ти є?». Хитра лисиця забігає в коло зі словами: «Я тут!». Всі розбігаються, хитра лисиця старається спіймати гравців. Ті, кого лисичка торкнулась відходять у бік. Вчитель каже: «Один, два, три! В коло біжи!». Гра повторюється.	4 хв.	Виконати 4-5 разів.  Підвести підсумки гри.
<b>Заклучна частина 5 хв.</b>				
1		Шиккування в	30с.	



		одну шеренгу.		
2		Дихальні вправи	3 хв.	Вправа на регулювання дихання: «тонкий живіт» – вдих; «товстий живіт» – видих.
3		Підсумок уроку.	1 хв.	
4		Організований вихід із спортивної зали.	30 с.	

Примітка: \* – авторські доповнення



## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ-КАЗКИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ «ПРИГОДИ КОЗЕНЯТ НА НОВИЙ ЛАД»

*\*розробили Тетяна Гнітецька та Надія Ковальчук на основі віршованого тексту уроку-казки «Пригоди козенят», (Л. В. Посохова [21])*

*з авторськими змінами та доповненнями*

**Змістові лінії:** «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів», «Піклування про стан здоров'я та безпеку» (Типова освітня програма під керівництвом Р. Б. Шияна, 1-2 клас [20]).

**Тема:**

I. Змістова лінія «Базова рухова активність» : **положення тіла у просторі:** вправи з вихідних положень сидячи зігнувши ноги та кутом, лежачи на стегнах. **Елементи акробатики:** групування, переكاتи в групуванні, перекид вперед, стійка на лопатках із зігнутими ногами. **Дитячий фітнес:** звіроаеробіка та логоаеробіка – загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин; вправи поєднані з вимовою нескладних віршованих рядків. **Ходьба та її різновиди:** на пальцях, п'ятах, із високим підніманням стегна, «перелізання», ходьба на підвищеній опорі; з вантажем (мішечком) на голові. **Стрибки** по «купинах». **Вправи з великим м'ячем:** тримання м'яча.

II. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». **Рухливі ігри для формування культури рухів,**

III. Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»: **вправи для формування постави та профілактики плоскостопості:** загальнорозвиваючі вправи; вправи для м'язів тулуба – нахили, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору «стоячи на колінах»; ходьба перекатами з п'яти на носок, «ведмідь клишоногий». **Вправи розвитку фізичних якостей:** для розвитку гнучкості – прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; для координації – подолання перешкод, ходьба на носках по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, розслаблення м'язів рук і тулуба.

**Мета** – формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

1. Формувати уміння здійснювати переكاتи у групуванні та переходити з переكاتів у групуванні в стійку на лопатках із зігнутими ногами.
2. Формувати вміння управляти тілом у просторі засобом виконання упорів лежачи на стегнах та сид кутом.
3. Формувати правильну поставу засобом ЗРВ з м'ячами та вправ для тулуба з положення упору стоячи на колінах, нахилів; запобігати плоскостопості засобом ходьби з перекатами з п'яти на носок та «ведмідь клишоногий».
4. Сприяти розвитку гнучкості засобом прогинання тулуба у положенні лежачи на животі та координації засобом виконання вправ з перешкодами, ходьби на носках по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук.

5. Виховувати колективізм, взаємодопомогу, доброзичливість, відповідальність за своє здоров'я, любов до фізичної культури, до української народної творчості, артистизм, увагу, пам'ять.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Матеріально-технічне забезпечення:** гімнастичні лави (4), канат, м'ячі (по кількості учнів), обручі (5-6) різної величини, мати (або акробатичний килим); мішечки «для постави»

**Додатковий інвентар:** «Хуста «KLANZA» [31], казкові «налобні» маски козенят, кози і вовка.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вказівки	
				Вказівки на уроці	Слова казки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА – 10 хв	1.Шикування. Привітання. Ознайомлення зі змістом і завданнями уроку.	1 хв	Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії правої межі гімнастичного килима	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.	<b>«Коза»:</b> «Сьогодні подорож у нас У диво-казки світ. Тому не гаємо ми час Усім – фізкультпривіт!
	2.Одягання казкових масок.	30с	Усі одягають маски козенят, 1 хлопчик – «Вовчик», вчитель-«Мама коза».		<b>«Коза»:</b> «Ми сьогодні не хлоп'ята, Ми сьогодні не дівчата, А маленькі козенята. Крібле! Крабле! Бумс!»
	3.Організовуючі вправи: - повороти на місці: -ліворуч; -праворуч; - кругом. -ходьба на місці.	30-40с		Слідкуємо за поставою! Будьте уважні!	<b>«Коза»:</b> «Козенята, право-руч! Козенята, ліво-руч!» Козенята, кру-гом!»

<p>4. Ходьба в обхід по залу: - на носках, руки вгору; - на п'ятах, руки на пояс; - перекати з п'яти на носок, руки в сторони.</p>	<p>30-40 с по 10-15м</p>	<p>В колону по одному</p>	<p>Команда: «Козенята, кроком руш! Дистанцію 1м - Прийняти!» Під веселу музику. Супроводжувачий показ і пояснення</p>	<p><b>«Коза»:</b> «Підніміться навшпиньки, козенята!»; «А тепер – перейдемо на п'яти!». «З п'яти на носок усі разом. Отаким! Отаким перекатом!»</p>
<p>5. Біг: -підтюпцем; -в середньому темпі, з поступовим переходом у повільний темп та ходьбу</p>	<p>1хв 30 с.</p>	<p>В останньому обході по залу вчитель роздає кожному м'яч</p>		<p><b>«Коза»:</b> «Якщо хочете бути бадьорими, міцними, сильними й здоровими – полюбіть ви пробіжки й тоді не болітимуть у вас ніжки!»</p>
<p>6. Підготовчі дії до ЗРВ з м'ячами</p>	<p>20-30с</p>	<p>Шикуються в коло навколо «Хусти».</p>	<p>Музичний супровід.</p>	<p><b>«Коза»:</b> «А тепер ви постривайте, Швидко в коло поставайте! І під музику бадьору Ви зарядку починайте!»</p>
<p>7.ЗРВ з м'ячами: 7.1 В.п.- м'яч вперед; 1-м'яч угору; 2-3 піднялись на носки; 4-в.п.</p>	<p>5хв 6 разів</p>		<p>Руки не згинати, коли піднялись на носки подивитись на м'яч.</p>	<p><b>«Коза»:</b> «Руки прямо, руки вгору, на носки піднялись, підніміть голівку вгору і на м'ячик подивись!»</p>
<p>7.2. В.п.- стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч між ступнями; 1-3 – нахили, торкаючись</p>	<p>6 разів</p>		<p>Ноги прямі, торкатись грудьми до колін.</p>	<p><b>«Коза»:</b> «А тепер нам треба нахилитись, щоб пальчиками рук до м'ячика дістатись». гарно. Вліво, вправо</p>

	пальцями до м'яча; 4-в.п.				повернулись. І сусіду усміхнулись!»
	7.3. В.п. – м'яч вперед; 1-поворот тулуба наліво; 2-в.п.; 3-поворот тулуба направо; 4-в.п.	6 разів		Ноги прямі, дивитись на м'яч	<b>«Коза»:</b> «Повертаємося вправно, Все виконуємо
	7.4.В.п.- м'яч вниз; 1-присід, м'яч вперед; 2-в.п.	10 разів		Темп середній.	<b>«Коза»:</b> «Присідати ми почнемо, добре ноги розімнемо, раз присіли – руки прямо, встали – знову все так само».
	7.5. В.п.- м'яч на груді; 20 підскоків.	20 разів		Темп середній, задавати сплесками або підрахунком.	<b>«Коза»:</b> «А тепер стрибати почнемо, Добре ноги розімнемо!»
	8. Збір м'ячів	30с	Учні самостійно кладуть м'ячі у вказане місце		<b>«Коза»:</b> «Ось тепер ми розім'ялись: Нахилились, повертались, Присідали і стрибали. Апетит вже нагуляли!»
Основна частина – 25 хв	1.Підготовка до самостійної діяльності	30 с	Вчитель з допомогою учнів роздає різноманітний інвентар: обручі, м'ячі, скакалки, гантелі.		<b>«Коза»:</b> «Піду я до лісу – за їжею вам. Ви ж удома залишайтеся Та гарненько собі грайтеся! Вовка у хатку ви не впускайте, Бо хижий він звір – добре запам'ятайте!»
	2.Самостійна діяльність: вправи зі скакалкою,	1.30 - 2.00 хв			«Мама-коза» йде, а козенята починають «пустувати».

	обручем, гантелями, лазіння, біг.				
	3.Відпочинок: вільно стоять.	40 с- 1.20 хв	(стукіт у двері, розмова вовка з козенятами)		<p><b>«Вовк»:</b> «Козеняточка, відчиніть! Ваша мама прийшла, їстоньки принесла!» (Вовк співає дуже грубим голосом).</p> <p><b>«Козенята»:</b> «Це не мамин голосок. В нашої мами голосочок, як дзвіночок. А у тебе грубий. Не відчинимо тобі двері».</p> <p><b>«Вовк»</b> сам до себе: «Ага! Як дзвіночок!</p> <p><b>«Козенята»:</b> «Та це ж наша мама»! Козенятко підбігає до дверей й відкриває їх. Вовк хапає козеня і втікає. Тим часом із лісу повертається Коза.</p> <p><b>«Коза»:</b> «Ой, лишенько – біда! Козеняточка нема!»</p> <p><b>«Козенята»:</b> (оточують маму): «Ой, матусенько, прости! Неслухняні були ми. Сірий вовк отут блукав – козенятко у нас украв».</p> <p><b>«Коза»:</b> «Не дамо йому пропасти, Знайдемо як його спастися!»</p>
	4.Шикування в колону по одному.	30- 40с	Коза шикує своїх діток, всі вирушають на порятунок свого козенятка.		<p><b>«Коза»:</b> «Ну-мо, діти, станьте в ряд! Чекають нас перешкоди... Здолаємо їх, піднімаючи високо ноги».</p>

5.Смуга перешкод: 5.1.Переступання через предмети: 5.1.1. М'ячі; 5.1.2 Лави; 5.1.3. Бар'єри.	3 - 3.30 хв	Рухаються в колону по одному з дотриманням дистанції 0,5-0,7 м		
5.2.Ходьба по канату змієюю.		Канат викладений «змієюю»		<b>«Коза»:</b> «Ось удавчик тут розлігся. Ви пройдіть не помиліться».
5.3. Ходьба по лаві з мішечком на голові.				<b>«Коза»:</b> «Через рів місток стоїть. Сміливо йдіть ви, не спіткніться!»
5.4. Пролізання через «тунель».			5.4: Варіанти тунеля: А) пошити довгий мішок з прорізами з обох сторін Б) тунель з обручів на підставках (або звільнені учні тримають обручі).	«Тунель попереду чекає І ми часу з вами не гаєм!»
5.5.Стрибки по купинах			Намалювати крейдою кола, або розкласти обручі різного діаметра.	<b>«Коза»:</b> «Стрибати через ярочки Нам допоможуть ці купиночки».
6. Відпочинок: довільне розташування.	1.00 - 1.30 хв	Діти-козенята стають		<b>«Коза»:</b> «А ось і вовка хата, Давайте, діти, будемо його гукати. Козенятко наше спасати».

				<p><b>«Коза»:</b>  «Вовче! Вовче! Виходь сюди!  Розбиратись будем ми!  (Наляканий вовк намагається втекти, але козенята демонструють свою сердитість).</p> <p><b>«Козенятко»:</b>  «Тупу, тупу ногами,  Сколем ми тебе рогами,  Хвостиком заметем.  Тут тобі й смерть»!</p> <p><b>«Вовк»:</b>  «Ой, лишенько, біда!  Тут зібралась уся козина сім'я.  Ще й до того всі рогаті  І сердиті, й бородаті.  Вибачте мені, козенятка!  Більше я не буду братиків у вас красти!  Крім того, у мене все так болить,  Що не знаю, що робить».</p> <p><b>«Козенята»:</b>  «А що сталось? ти скажи»! <b>«Вовк»</b> (співає)  «Я до школи не ходив  І зарядки не робив.  Не приходив вранці-рано,  Не робив зарядки справно. Ось і виріс дуже хворим,  Не ходив я і до школи.  Все у мене так болить,  Що не можу більше жить.  Що робити, я не знаю,  Підкажіть мені, благаю»! <b>«Козенята»:</b>  «Добре, добре, не реви!  Допоможем ми тобі.  Роби все з нами по порядку.</p>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



					Станеш дужим, як тигрятко». <b>«Коза»:</b> «Але, вовче, обіцяй, що кривді поклав ти край»! <b>«Вовк»:</b> «Чесне, чесне слово! Не скривджу більш нікого»! (Діти радіють поверненню козенятка).
	7.Шикування у коло навколо «Хусти»	30с			<b>«Коза» (до вовка):</b> «Ну тоді до нас ставай, Бери «Хусту» за цей край»!
	8.Вправи у колі (тримаючись за край «Хусти»): 1-7 – кроки галопу вліво; 8 – притупування. 1-7 – кроки галопу вправо; 8 – притупування. 1-3 – кроки галопу вперед; 4 – притупування. 1-3 – кроки галопу назад; 4 – притупування.	1.40-2.00х в  Вперед – назад повторити 2 рази		Вчитель виконує вправу разом з учнями. Музичний супровід. Танцювальні кроки вперед та назад починаються з правої ноги.	<b>«Коза»:</b> «Вправо-вправо ми пішли – 1,2,3 А тепер по-трохи вліво – 1,2,3 А тепер сюди зійшлись – 1,2,3 А тепер ми розійшлись – 1,2,3.  Ну ж бо, знову все спочатку, І продовжимо зарядку».
	9. Підготовчі дії до вправ	30 с-40 с			<b>«Коза»:</b> «Покладемо парасольку. Виберемо собі дольку». (діти обирають 1-2 кольорових трикутника).
	10.Акробитичні вправи: В.п. – сід, упор ззаду; 1-2 – групування; 3-4 – в.п.	10хв  4-6 р по 3 с кожне	Діти сидять на хусті обличчям до центру.	Обхопити гомілки руками, округлити спину, опустити	

			голову. По команді Прийняти групування : раз, два, три».	
В.п.- групування сидячи; 1-2 – переكات назад; 3-4 – в.п.	4 р		Весь час знаходи- тись в групуванні. «Голову – до колін».	
В.п. – сід, упор ззаду; 1- групування; 2-переكات назад; 3-переكات вперед; 4-в.п.	4-6 р		Групування не розривати. Вчитель виправляє помилки.	
В.п.- стійка на колінах; 1- сід на п'ятах; 2- упор лежачи на стегнах; 3-сід на п'ятах з нахилом; 4- в.п.	3-4 р	Щоб перейти з сиду в стійку на колінах подати розпоряджен ня: «Діти, зігніть ноги уліво та станьте на коліна».	Руки не згинати, вигнути спину, голову підняти дещо вгору.	
В.п.- стійка на колінах; 1-4- нахил назад, поступово піднімаючи руки вгору; 5-8-в.п.	2-3 р		Не опускати таз, голову нахилити назад, дивитись назад. «Не відриваємо коліна від підлоги. Витягуємо хребет вперед- вгору».	

<p>Гра «Квітка». Стоячи у колі на колінах взятись за руки вниз: 1-2-нахил назад, піднімаючи руки вгору; 3-4-тримати; 5-8 – повільно повернутись у в.п.</p>	4-5 р		<p>Нахил назад – «квітка розкривається»; Руки вниз – «квітка закривається». Не розривати щеплення. Рух виконувати повільно і плавно. Повертаючись у в.п. опустити голову.</p>	
<p>В.п. – сід, упор ззаду; 1-сід кутом; 2-3-тримати; 4-в.п.</p>	3 рази по 5с	<p>Щоб перейти зі стійки на колінах в сід, подати розпорядження : «Діти, сядьте на п'яти і випряміть ноги вперед».</p>	<p>Не згинати руки, ноги прямі, носки відтягнуті.</p>	
<p>В.п. – сід у групуванні; 1-2-перекат назад; 3-6 – стійка на лопатках із зігнутими ногами, руками підпирючи спину. Тримати. 7-8- повернутись у в.п.</p>	3-4 р		<p>Не випрямляти тулуб, поки не торкнуться лопатками опори. Тулуб вертикально, між ногами і тулубом прямий кут.</p>	

11.Гра «Будьте уважні». Виконання різних положень тіла	2-3 хв	Розміщення – сидячи на «Хусті».	Вправа виконується за свистком. Відмітити найбільш точних і	
за визначеними сигналами. 1 свистковий сигнал – групування з положення сидячи; 2 свисткових сигнали – сидіти; 3 свисткових сигнали – стійка на лопатках з зігнутими ногами.	Кожне положення утримувати 3 с.		швидких учнів. Заохотити усіх сплесками: «Які усі молодці, як ви гарно виконували вправи і майже ніхто не помилявся.»	
12.Шукування у коло	30 с	Коло навколо «Хусти»		
13. Гра з Хустою «Ну-мо, діти, до хати!». Учні тримаються за край «Хусти», утворивши коло. За сигналом забігають під неї, повертаючись наліво, не відпускаючи край хусти і присідають спиною до центру. За двома	2-3 хв	Умови поступово ускладнюються: 1 свистковий сигнал – «в хату». 2 - «гуляти». Варіювати сигнали так, щоб проявлялася увага і пам'ять дітей. Наприклад, два однакових сигнали підряд.	Гра виконується з метою формування швидкої організації спільної діяльності учнів. I. За командами: А). «Діти, до хати!» Б). «Діти, гуляти!» II. За свистковим і сигналами.	

	сигналами вибігають, повертаючись направо, стають знову у коло і виконують підскоки на місці.				
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 5хв	1.Шикування у коло навколо «Хусти».	20с			
	2.Вправи на відновлення В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п.	40с 3-4 р			
	3.Підведення підсумків уроку.	1хв			<b>«Коза»:</b> «От і час нам повертатися додому. Тож скажіть тепер усі Чи зрозуміли ви, що здоров'я Треба змалку берегти, З фізкультурою дружити назавжди»!
					<b>«Козенята»:</b> «Якщо хочете бути здоровими, Кожен день зарядкою стрічайте І повітря, і сонце, і воду В різні пори року поважайте!

					<p>Не болітимуть ноги і серце, І хвороба не буде страшна»!</p> <p><b>«Коза»:</b> «Пам'ятайте: Здоров'я – найбільше багатство, яке має людина. Будьте здоровими і щасливими!»</p>
4. Домашнє завдання	30-40с		<p>Стійка на лопатках з прямими ногами: дівч. – 5-7 разів хл. – 7-8 разів. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: дівч. – 3 х 4-6 разів хл. – 3 х 5-7 разів.</p>		
5. Збирання інвентарю (Хусти)	1хв				
6. Прощання і організований вихід з залу.	30-40с		<p>Вихід із залу супроводжується піснею.</p>	<p>Пісня: «Як здоровими нам бути І пройти щасливу путь – Вчать у школі (3 рази). Не хворіти і рости, І здоров'я зберегти – Вчать у школі (3 рази). Як здоров'я зберегти, По життю як пронести – Вчать у школі (3 рази). Буть щасливими завжди, І творити, і рости – Вчать у школі». (3 рази).</p>	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ІННОВАЦІЙНОГО УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ «ВЕСЕЛА ПОДОРОЖ»

*Розробила Людмила Кочубей – старший вчитель, вчитель методист КЗ  
ЗЗСО «Луцький ліцей №18»*

**Змістові лінії:** «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність» (О. Савченко [19])

**Тема\*:**

I. Змістові лінії: «Рухова діяльність» : Культура рухів з елементами гімнастики: загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру); організовуючі вправи (перешиккування з однієї шеренги уступами); танцювальні вправи; вправи для формування навичок володіння великим м'ячем; фізичні вправи для розвитку координації; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

II. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів»: Рухливі ігри, взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей.

**Мета\*** – формувати ключові компетентності «Здатність спілкуватися рідною та іноземними мовами», «Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

1. Вдосконалювати навички моторних компонентів сприйняття (зокрема, здатність координувати рухи з інформацією, що надходить від органів чуття, точність і швидкість реакцій, відчуття ритму, таймінг тощо) засобом виконання загальнорозвивальних, танцювально-пісенних вправ імітаційного характеру.
2. Сприяти розвитку спритності, уваги, умінню володіти великим м'ячем засобом гри з «Парашутом».
3. Повторити перешиккування з однієї шеренги у три уступами.
4. Виховувати дух миру та світової співдружності засобом ознайомлення з формами вітання в різних країнах світу.
5. Виховувати колективізм засобом взаємодії з однолітками для досягнення спільних командних цілей.




*Міжпредметні зв'язки:* іноземна мова, географія, астрономія, музика, хореографія.

*Інвентар:* музичний центр, мультимедійна техніка, парашут, комети (3шт), надувний м'яч, магнітна дошка, листівки з прапорами Іспанії, Польщі, Туреччина, Німеччини, Англії, Франції, Ізраїлю, України, тенісні м'ячі (80шт).



Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина 5-7хв.</b>		
<p>Шикування учнів. Повідомлення завдань уроку. <b>Вчитель</b> (далі <b>Вч</b>). – Добрий день, діти! Напередодні нашого уроку, я отримала листівки від ваших ровесників із декількох країн світу. Дітям цих країн дуже цікаво знати, як живуть, як навчаються, як розважаються, як граються маленькі українці. Вони ж розповіли мені про свої найулюбленіші ігри, пісні та заняття. Ви б хотіли знати, які саме? <i>Діти відповідають.</i> <b>Вч.</b> – Тоді сьогодні ми з вами здійснимо веселу подорож Європою. І розпочнемо ми нашу мандрівку із веселої пісні-розминки.</p>	<p>30 с 2 хв.</p>	<p>Звернути увагу на спортивну форму. Поцікавитись самопочуттям учнів.  Мотивувати учнів до виконання поставлених завдань.</p>
<p>Перешикування уступом із однієї шеренги в три.</p>	<p>30с.</p>	<p>Учні розподіляються по три і за розпорядженням виконують перешикування: перші – лишаються на місці; другі – роблять два кроки вперед; треті – роблять три кроки вперед.</p>
<p><b>Виконання пісні «А-а-а-!»</b> У-а-а-а, У-а-а-а, У-а-а-ау. І ще раз /2р Привіт! <i>Привіт!</i> Як справи? - <i>Ось так!</i> Чи вмієте ви робити зарядку?– <i>Що ви сказали?</i> Чи вмієте ви робити зарядку?– <i>Що ви сказали?</i> Повторюйте рухи за мною, зарядку роблять так! Приспів (далі пр.). У-а-а-а, У-а-а-а-а У-а-а-ау. І ще раз /2р Привіт. <i>Привіт!</i> Як справи? - <i>Ось так!</i> Чи вмієте ви плавати? – <i>Що ви сказали?</i></p>	<p>3-4 хв</p>	<p>Учні повторюють слова і рухи за вчителем. <b><i>Курсивом виділені слова, які промовляють учні.</i></b> На слова «<i>Ось так!</i>» учні показують жест «Окей».  На слова «<i>Що ви сказали?</i>» учні прикладають долоню до однойменного вуха і злегка нахиляються в той же бік. Один раз до лівого вуха, другий раз до правого вуха.  Під приспів учні виконують рухи, запропоновані вчителем.</p>





Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Ну покажіть мені плавців – <i>Що ви сказали?</i> Пливіть як я і у вас все вийде! Пр.<i>У-а-а-а, У-а-а-а У-а-а-ау</i> І ще раз /2р Привіт! <i>Привіт!</i> Як справи? - <i>Ось так!</i> Ви вмієте їздити на конях?– <i>Що ви сказали?</i> Ну покажіть мені ковбоїв – <i>Що ви сказали?</i> Сідаємо на коней, ковбої їдуть так! Пр.<i>У-а-а-а, У-а-а-а У-а-а-ау</i> І ще раз /2р Привіт ! <i>Привіт!</i> Як справи? - <i>Ось так!</i> Чи вмієте ви танцювати?– <i>Що ви сказали?</i> Чи вмієте ви танцювати?– – <i>Що ви сказали?</i> Танцюємо всі дружно, у стилі 80-их, 80-ті просто «клас»! Пр.<i>У-а-а-а, У-а-а-а У-а-а-ау.</i> І ще раз /2р Поїдемо на лижах! <i>У-а-а-а, У-а-а-а У-а-а-ау і ще раз /2р</i> Попливемо! <i>У-а-а-а, У-а-а-а У-а-а-ау. Ура!</i></p>		<p>Діти нахиляються і імітують рухи руками під час плавання кролем.</p> <p>Під приспів учні імітують рухи вершника на коні.</p> <p>Під приспів учні виконують танцювальні рухи, запропоновані вчителем у стилі «Диско – 80».</p> <p>Імітують рухи лижника.</p> <p>Виконують рухи плавця.</p>
<b>Основна частина 30хв.</b>		
<p><i>Вч.- Ми гарно розім'ялися! Час відкривати перший конверт. В цьому конверті лист із Франції. Bonne journée – так вітаються діти цієї країни, давайте повторимо це привітання!</i> <i>Діти повторюють.</i> <i>Вч.- Маленькі французи пропонують нам ігри з парашутом. Давайте спробуємо!</i> <b><u>Гра «Палац – палатка»</u></b></p>	<p>1хв.</p> <p>5-6р.</p>	<p>На магнітній дошці прикріплені конверти (Додаток 1) із символікою різних країн. Один з учнів приносить конверт вчителю.</p> <p>Діти стають навколо парашута, беручись за ручки правою рукою. По команді вчителя: «І-і-і-і» - нахиляються і опускають парашут до підлоги,</p>

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
		 <p>по команді: «Палац!»- підіймають парашут високо вгору, утворюючи купол,</p>  <p>а по команді: «Палатка!» - підіймають парашут, роблять три кроки вперед і притискають ручки парашута позаду себе до підлоги (опиняються всередині палатки)</p> 
<p>Вч.- Зараз ми відкриємо другий конверт. І пишуть нам іспанські школярі. <i>Vuenos días</i>– вітаються в Іспанії. Улюбленою грою дітей в Іспанії є «Соку-бачу-віра».</p> <p><b>Гра «Соку-бачу-віра»:</b> на «соку - соку» - 2 удари кулак в кулак; на «бачу - бачу» - 2 удари в долоні; на «віра - віра» - 2 удари руки схресно по плечах.</p>	<p>1хв.</p> <p>2,5хв.</p>	<p>Учні повертаються на свої місця у три шеренги. Учень приносить другий конверт. Діти повторюють привітання.</p> <p>Гра проводиться під музичний супровід, сприяє розвитку координації. Наголосити учням, що коли чують «соку» - це кулаки, «бачу» - це долоні, «віра» - це плечі.</p> <p>Темп гри постійно пришвидшується.</p>

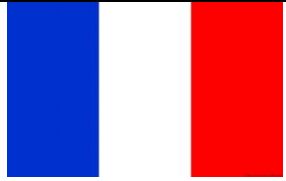








Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Вітер грає, <i>Вітер грає</i>,  Разом з нами він співає.  Пр. <i>Море, а на морі чайки</i>,  Сіли всі на гори, кричать:  «Море, море, привіт!» /2р  Ми в долоні – хлоп, хлоп, хлоп,  Ми в долоні – хлоп, хлоп, хлоп,  І ногами топ, топ, топ,  І ногами топ, топ, топ,  Крок на зустріч, Крок на  зустріч,  Обернулись, <i>Обернулись</i>,  Усім друзям посміхнулись!  Пр. <i>Море, а на морі чайки</i>,  Сіли всі на гори, кричать:  «Море, море, привіт!» /2р</p>		<p>Діти плескають в долоні,  топають ногами,  роблять крок вперед,  поворот на 180°</p>
<p><b>Гра «Акула»</b>  Учні тримають парашут, в  присіді.  Один з учнів «акула»  розташовується під парашутом.</p>	<p>3 хв.</p>	<p>По команді: «Акула спить» - учні  притискають парашут до підлоги,</p>  <p>вчитель обходить дітей і призначає  «рибок». По команді: «Акула полве» - діти  піднімають парашут, «рибки» перебігають  під ним на протилежну сторону, а «акула»  старається ввійти «рибку».</p>  <p>Ввійманий стає «акулою». Слідкувати за  технікою безпеки. Не назначати більше 4  «рибок».</p>
<p>Вч. – На черзі наступний лист. І  прибув він із сонячного Ізраїлю.  «שׁוּלוּם» (шалом ) вітаються в цій  країні, яка славиться своїми</p>	<p>3-4хв.</p>	<p>Діти повторюють вітання.</p>

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>танцями.  <b>Танець «Танок друзів»</b>  Вч. – Час відкрити п'ятого листа. Його надіслали з Німеччини. Guten Tag кажуть нам діти Німеччини і пропонують по жонглювати різними предметами. А жонглювати ми будемо за допомогою парашута.  <b>Гра «Жонглер»</b></p>	<p>4хв.</p>	<p>Учні повторюють рухи за вчителем.  Слідкувати за самопочуттям учнів.  Діти повторюють вітання.  Учні беруться за парашут і поступовими змахами полотнища вгору – вниз, намагаються підняти в повітря комети.</p> 
<p>Вч. – настала черга відкрити останнього листа. Та це ж відео послання.  <b>Танець «Рок-н-рол»</b></p>	<p>2хв.    3хв.</p>	<p>Включається екран. З екрану діти Луцької гімназії №18 звертаються до своїх ровесників і пропонують потанцювати з ними незвичайний «Рок-н-рол».  Діти стають в пари.  На кожні 8 тактів музики, учні імітують рухи:  - прання на дошці;  - полоскання білизни;  - викручування;  - струшування;  - розвішування.</p>
<p><b>II Заклучна частина 5-7 хв.</b></p>		
<p>Повторити всі вітання.  <b>Пісня «Ми одна сім'я»</b>  Пр. Ти, ти, ти і я – ми одна сім'я /Зр  Відкриваєм вікна.</p>	<p>2-хв.    2-3хв.</p>	<p>Перевірити, як учні запам'ятали вітання в різних країнах.  Вчитель озвучує вітання, учні називають країну (і навпаки).  Учні стоять в колі, повторюють слова (виділені курсивом), виконують рухи, запропоновані вчителем</p>

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Відкриваєм вікна, Відчиняєм двері. Відчиняєм двері, Відкриваєм теплоту сердець своїх. Відкриваєм теплоту сердець своїх. Полетим над лісом. Полетим над лісом. За руки візьмемось. За руки візьмемось. В дружнім колі всі ми ще не раз зберемось Пр. <i>Ти, ти, ти і я – ми одна сім'я /Зр</i></p> <p>Вч.- Я думаю, що ми з вами сьогодні були великою дружньою сім'єю. Вч.- Ми з вами, діти, чудово погралися, багато чого взнали нового про ігри ваших ровесників за кордоном, про те, як вони вітаються. Ви всі молодці. І зараз я вам хочу запропонувати салют на вашу честь. <b>Гра «Салют».</b> На парашуті лежить 80 тенісних кульок.  Домашнє завдання.  Організований вихід учнів із залу.</p>	<p>30с</p> <p>2хв.</p>	 <p>Учні беруться за парашут і різким змахом полотнища вгору, піднімають в повітря м'ячики.  Коли тенісні м'ячики в злетять в повітря, учні вигукують «Ура!»  Дізнатись про цікаві жести для привітання та прощання.</p>

Примітка: \* - авторська корекція

	<b>Bonne journée ! Гра «Палац – палатка»</b>
	<b>Buenos días! Гра «Соку-бачу-віра»</b>
	<b>Dzień dobry! Гра «Орбіта»</b>
	<b>Good morning! Пісня «Море»</b>
	<b>«амадА» ьценаГ! שלום</b>
	<b>Guten Tag! Гра «Жонглер»</b>
	<b>Добрий день! Танець «Рок-н-рол»</b>



## ПЛАН-КОНСПЕКТ КОНКУРСНОГО УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

*Розроблений Тетяною Гнітецькою та Надією Ковальчук*

Типова освітня програма під керівництвом Р.Б. Шияна, 3-4 клас.

**Теми :** I. Змістова лінія «Базова рухова активність». **Біг:** біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом. **Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим):** перекидання м'яча; метання м'яча з різних вихідних положень. **Дитячий фітнес:** танцювальна аеробіка: танцювальні імпровізаційні вправи (дівч.). **Вправи для розвитку фізичних якостей:** сили – вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), з гантелями (вага – 500 г), згинання та розгинання рук (хл). **Основи знань з фізичної культури:** ознайомлення з різними видами інвентаря та обладнання на заняттях з фізичної культури.

II. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів». **Рухливі ігри,** народні ігри для активного відпочинку.

III. Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку». **Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ):** вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови; для м'язів верхніх кінцівок: пружинні рухи, нахили з різних вихідних положень, для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади. **ЗРВ на формування постави:** з мішечками піску на голові під час ходьби. **Вправи для профілактики плоскостопості:** ходьба на пальцях та перекатами з п'яти на пальці.

**Мета** – формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

### Очікуваний результат:

1. Формувати навички бігу із зміною швидкості та напрямку руху засобом рухливих ігор (ігри «Хвостики» та «Збережи сир»).
2. Формувати навички володіння малим м'ячем засобом його перекидання та метання м'яча з різних вихідних положень в ігрових умовах (гра «Прибери свій город»).
3. Формувати правильну поставу засобами ЗРВ на місці та вправами з мішечками на голові під час ходьби; запобігати плоскостопості засобом ходьби на пальцях та перекатами з п'яти на пальці.
4. Розвивати координацію рухів (дівчата): засобом асиметричних рухів рук і ніг у комплексі вправ «Черлідінг»;  
силу (хлопці): засобом вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), з гантелями (вага – 500 г), згинання та розгинання рук).
5. Виховувати патріотизм, колективізм, уміння самостійно організовувати рухову діяльність.
6. Формувати основи знань з фізичної культури засобом поглиблення знань про види інвентарю та обладнання на заняттях з фізичної культури.

**Матеріально – технічне забезпечення:** 10 стрічок – «хвостиків» (по кількості учнів), 10-12 «ганчіркових» маленьких м'ячів; 2 стійки висотою 1,5 – 2 м; сітка або шнур (9 м); 6 гантелей (0,5 кг), 3 набивні м'ячі (1,0 кг), 3 скакалки, 10 «помпонів». **Місце проведення:** спортивний зал (або спортивний майданчик).



Зміст уроку	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв</b>			
1.Шикування. Привітання. Ознайомлення зі змістом і завданнями уроку. Вимірювання ЧСС.	1.30 хв	Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії гімнастичного килима.	Опитати стан самопочуття. Відмітити відповідність форми одягу. Націлити на основні досягнення при вирішенні завдань.
2.Стройові вправи на місці : -повороти	30 - 40 с		За командами «Право-Руч!», «Ліво-Руч!», «Кру-Гом!». Звернути увагу на виконання вправи всіма учнями одночасно.
3.Різновиди ходьби з ганчірковим м'ячиком на голові для формування правильної постави та запобігання плоскостопості: • на носках , руки вгору; • на п'ятах, руки за голову, пальці переплетені; • на зовнішньому та внутрішньому боці ступень, руки на пояс; • у напівприсіді ,присіді, руки в сторони; • перекатним кроком, руки на пояс.	1.30  по 15-20 м	Розміщення в колону по одному. Дистанція між учнями 2м. Починаючи рух в обхід учні беруть ганчірні м'ячики . Зміна видів діяльності за сигналом вчителя. Завершуючи останнє коло ходьби учні складають м'ячики у визначене місце.	«Ліворуч, в обхід-кроком – Руш!»  Нагадати умови правильної постави та значенням даних вправ для запобігання плоскостопості. Слідкувати за правильним виконанням вправ усім класом і окремими учнями.
4.Різновиди бігу: • повільний біг; • перекатний біг; • пружний біг; • біг спиною вперед;	2 хв  По 15м кожний	Зміна видів діяльності за сигналом вчителя. Слідкувати за дотриманням	Виправляти помилки
• з прискореннями в середньому темпі.	(3-4 рази)	дистанції (2м). Почергова зміна видів переміщень: змійкою, по діагоналі, в обхід по залу.	

5. Перешикування в колону по чотири, послідовними поворотами під час руху.	30 с		За командою «Ліворуч в колону по чотири - Руш!» Дистанція між учнями 2м.
6.ЗРВ на місці без предметів	7 хв	Темп задавати сплесками або свистком.	
1.В.п.-о.с.: 1-ліву назад на носок, руки вгору; 2-в.п.; 3-праву назад на носок, руки вгору; 4-в.п.	6-8 р		Носок розвернути п'ятою всередину, дивитись на руки, потягнутись
2.В.п.-стійка ноги нарізно, руки до плечей; 1-4 - колові рухи руками вперед; і – в.п.; 5-8 – колові рухи руками назад; І – в.п.	4 р		Звести лопатки назад.
3. В.п.-стійка ноги нарізно, праву руку вгору; 1-ліву руку вгору, праву руку вниз; 2-руки вперед схресно правою; 3-праву руку вгору, ліву руку вниз; 4-в.п.	8 р		Руки не згинати, кисті прямі.
4. В.п.-стійка ноги нарізно, руки вгору; 1-нахил вліво, ліву руку до плеча; 2-в.п.; 3-нахил вправо, праву руку до плеча; 4-в.п.	8 р		Під час нахилу ноги не згинати, дивитись на пряму руку.
5. В.п.-нахил в широкій стійці, руки в сторони; 1-поворот тулуба наліво, торкаючись правою рукою лівого	8 р		Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати

носка; 2-поворот тулуба направо, торкаючись лівою рукою правого носка; 3-нахил, торкаючись; 4-в.п.			
6. В.п.- стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1-пружний нахил вперед; 2-в.п.; 3-нахил назад; 4- в.п.	8 р		Під час нахилів спина прогнута, лікті в сторони
7. В.п.-широка стійка, руки вперед; 1-змах лівою ногою до правої руки; 2-в.п.; 3-змах правою ногою до лівою руки; 4-в.п.	8р		Ноги не згинати
8. В.п.-о.с.: 1-нахилений випад уліво, руки вгору; 2-в.п.; 3-нахилений випад вправо, руки вгору; 4-в.п.	6 р		Руки прямі
9. В.п.-широка стійка, руки за голову; 1-присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2-в.п.; 3-присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 3-в.п.	6р		Під час присіду не нахилятись вперед
10. В.п.-о.с.: 1-піднятись на носки, руки вгору; 2- нахил, торкаючись; 3-присід, руки вперед; 4-в.п.	8р		Під час нахилу ноги не згинати.

<b>Основна частина - 25 хв</b>			
1.Шикування. Постановка проміжних завдань	40с	Розміщення в одну шеренгу	Пояснити роль наступної ігрової діяльності для розвитку рухових здібностей: «Діти, зараз ми будемо грати у гру «Хвостики». Вона чудово розвиває швидкість і спритність. Крім того у цю гру ви зможете грати з друзями, батьками на дозвіллі.
2.Організація учнів та пояснення гри «Хвостики» Зміст гри : по сигналу діти («мишенята»), бігаючи по вказаній території, намагаються упіймати чужий «хвостик» і зберегти при цьому свій.	2-3 хв 3-4рази по 15-20 с, з відпочинком 20-30 с між серіями ігор	Варіанти гри: 1.Учні не розділені на команди. 2.Учні поділені на хлопчиків і дівчаток (хвостики - різних кольорів). У кожній команді своя «хатинка - нірка», в яку вони повертаються по свистку.	Пояснення: «Діти,. На один свистковий сигнал ви починаєте гру, на 2- повертаєтеся у свої «нірки». Після кожного разу ми будемо підраховувати кількість хвостиків у командах і визначати переможців . Тому намагайтеся бігати прудко, як мишенята»
3. Ускладнений варіант попередньої гри «Збережіть сир»: . умови гри ті ж самі з додаванням «головок сиру» (у кожному команду). Потрібно вберегти свій і забрати «сир» іншої команди.	3-4 хв 3-4 рази по 15-30 секунд	«голівки сиру» - набивні м'ячі Схема розміщення головок сиру, «нірок», гравців: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <div style="text-align: center;">зона гри</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>к1</span> <span>к2</span> </div> </div>	Перемагає команда : 1. Яка має найбільше ввійманих «хвостиків» і чужу «голівку сиру» 2. Якщо одна команда забрала «голівку сиру» при більшій втраті «хвостиків» а інша, відповідно, має більше хвостиків але втратила «сир» то зараховується «нічия».
4. Підведення підсумків. Збір інвентарю	30-40 с	Використати допомогу хлопчиків для збору м'ячів, дівчаток - стрічок (хвостиків).	Переможці заохочуються оплесками

5. Відпочинок. Організація учнів до нової гри.	40 с - 1 хв	Підготувати «городи», розкласти «камінці» - ганчіркові м'ячики.	
6. Гра «Прибери свій город»: на суміжних територіях («городах»), розділених сіткою (або шнуром) лежать «камінці» (ганчіркові м'ячики). По команді учні намагаються прибрати свій «город», перекидаючи їх через сітку (шнур). За командою «Діти – спати!», діти якомога швидше присідають і групуються, імітуючи сон.	5-6 хв 5-6 разів по 20-30 с з відпочинком 20-30 с	Поділ учнів на дві команди можна зберегти з попередньої гри  Під час відпочинку – робиться підведення проміжного результату	Наголосити, що гра розвиває частоту рухів. (маленьких м'ячі заздалегідь шиються дітьми з використанням старих шкарпеток чи ін. тканин. При чому можна організувати конкурс на кращий (найсимпатичніший) м'ячик. Перемагає команда, яка має менше «камінців» на «городі». Також відмічається команда, яка швидше «лягла спати».
7. Підготовка та проведення гри – змагань «Показові виступи»; 7.1. Пояснення завдань;  7.2. Робота за відділеннями:  <b>Перше</b> відділення : (хлопчики) – вправи на розвиток сили:	5-6 хв  40 с- 1 хв  по 3 хв	Робота за відділеннями  Поки хлопчикам пояснюється завдання їхнього відділення, дівчата розглядають ілюстрований матеріал комплексу	Для I відділення використати ілюстративний матеріал з зображенням варіантів силових вправ з та орієнтовною кількістю їх повторень . Назначити відповідального за дисципліну. Наголосити на значенні самовідповідальності хлопчиків за силову підготовку
1) вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг); 2) з гантелями (вага – 500 г); 3) ( з досвіду раніше вивчених комплексів);	(Кількість повторень вправи нормується		

4) згинання та розгинання рук;	індивідуальним ПМ)		
<p><b>Друге</b> відділення (дівчатка): вправи танцювального комплексу для групи підтримки з «Черлідінгу»:</p> <p>1.В.п.- помпони вгорі; 1- 8 – ходьба на місті не відриваючи носків, почергово згинаючи кисті з помпонами вперед – назад; І- помпони вперед; 1-8 – те ж саме що і вправа 1.</p>	<p>3 хв</p> <p>1 р.</p>	<p>Розміщення дівчаток в шеренгу. Інтервал - 2 м.</p>	<p>Заохочення для дівчаток (II відділення): «Дівчатка, ми повинні показати нашим хлопчикам, які ми координовані, граційні, елегантні!».</p> <p>Комплекс спочатку виконується без музичного супроводу. Носки не відривати від підлоги , коліна вперед</p>
<p>2.В.п.- помпони вниз; 1-крок лівою в сторону, помпони до лівого плеча; 2- приставити праву, помпони вниз; 3-4 – теж саме в іншу сторону.</p>	2 р		Кисті торкаються одна одної
<p>3.В.п. – помпони перед собою; 1-3 – обертання помпонів навколо передпліч; 4 – випад уліво, помпон у лівій руці вгору, у правій – в</p>	2 р		
<p>сторону; і – в.п.; 5-8 – те ж саме в іншу сторону; і – в.п..</p>			
<p>4.В.п. – помпони у напівзігнутих руках вперед; 1-8 – поворот на 360 °</p>	2 р		Коліна згинаються вперед. Не переміщатися в сторони

переступанням , почергово згинаючи і розгинаючи руки; І – в.п.; 1-8 – те ж саме , але поворот праворуч			
5.В.п. – стійка ноги нарізно , помпони до плечей ; 1- зігнути праву вперед , помпони вниз у право; І – в.п.; 2- зігнути ліву вперед , помпони вниз уліво; І – в.п.; 3- напівприсід на правій , ліву в сторону на носок , помпони вгору у ліво; І – в.п.; 4- напівприсід на лівій , праву в сторону на носок, помпони вгору управо. І – в.п.	1 р		Коліна згинаються вперед. Не переміщатися в сторони
6. В.п. – стійка ноги нарізно, помпони вгору; 1-8 – коло тулубом дугою вліво обертаючи помпони навколо передпліч; І – в.п.; 1-8 – те ж саме в і ншу сторону.	1р.		Під час нахилу ноги в колінних суглобах не згинати.
7.в.п.- стійка ноги нарізно, помпони до плечей; 1- стрибок на лівій , праву в сторону на носок; 2-стрибок на правій , ліву в сторону на носок. 3-4 – те ж саме.	2 р		Стрибати легко, пружно.
8.в.п. – стійка ноги нарізно , помпони до плечей; 1-3 – 3 кроки вперед починаючи з лівої, 4 – приставляючи	2 р		Крокувати з носка. Дивитись на помпони

праву напівприсід , помпони вгору. 1-8 – те ж саме , але кроки назад , опускаючи помпони вниз.			
<b>7.3</b> Прибирання місць занять, шикування	30 с	Хлопці і дівчата розміщуються в шеренгу по одному один навпроти .	«Ну ось, закінчився час для підготовки. Приберіть інвентар і пошикуйтеся в одну шеренгу»: «В одну шеренгу – ставай!» (рукою вказати напрям шикування)
<b>7.4.</b> Показові виступи хлопчиків «Які ми сильні!»: згинання – розгинання рук в упорі лежачи 15 с;	30 -45 с		Дорогі діти, ви напевне знаєте наскільки нам потрібна сильна армія, сильні чоловіки. Дівчатка, наші хлопчики спеціально готувались, щоб продемонструвати вам свою силу, як майбутніх захисників нашої країни! «Хлопці прийняти упор лежачи» «Готові? Вправу почи-Най!» Дівчатка хором роблять підрахунок. Заохочують оплесками: «Молодці хлопчики!»
<b>7.5.</b> Показові виступи дівчаток «Які ми чарівні»: Комплекс вправ «Черлідінгу» під музичний супровід	1 хв		Наші дівчатка теж не витрачали час даремно - вони нам підготували ось такий танцювальний виступ! (Після показового виступу «Тепер, у вас є чудова група – підтримка з дівчаток вашого класу для різноманітних змагань.»)
<b>7.6.</b> Підведення підсумків виступів. Прибирання місць занять	30 -45 с		«Діти вам сподобалися ваші виступи??»
<b>Заключна частина - 5 хв</b>			
<b>1.</b> Шикування в одну шеренгу	30 с	Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії, інтервал - 1 м	«В одну шеренгу – Ставай!» «Від середини на інтервал 1м – Розімкнись!» (рукою вказати напрям шикування)



2. Дихальні вправи на місці: В.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – руки вгору, потягнутись – вдих; 3-7 – послідовне опускання кистей, передпліч, плечей, голови, тулуба – видих; 8 – в.п.	30-40 с		Темп повільний
3. Гра на увагу «Заборонений рух»: виконання команд різних вихідних положень, один з яких –заборонений	40-50 с		Відзначити найбільш уважних, заохочувати похвалою
4. Підведення підсумків уроку. Рефлексія за напрямками діяльності [1]*: Я дізнався...; Я навчився...; Я не вмів, а тепер умію ...	1.20 хв		Відзначити найбільш активних, вказати на помилки, що найчастіше траплялись на уроці. Діти подумки аналізують користь уроку за напрямками діяльності які вчитель озвучує
5.Повідомлення домашнього завдання.	30 с		Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи: дівчатка – 10-12 разів - 2- 3 підходи; хлопчики – 12 -15 разів – 2-4 підходи
6. Прощання, Організований вихід з залу. Прибирання залу черговими учнями.	20 с	В колону по одному	

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 36 ДЛЯ УЧНІВ 5-их КЛАСІВ (НУШ)

Розробила Надія Ковальчук

**Модулі: ТМЗ та ЗФП, аеробіка, гімнастика, рухливі ігри**

**Мета** – формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність» «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

**Модуль ТМЗ та ЗФП:** навчати погоджувати свої дії з роботою колективу засобом загальнорозвивальних вправ.

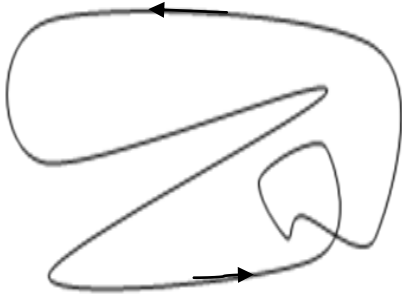
**Варіативний модуль «Аеробіка»:** 1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. 2. Розучити базові кроки аеробіки.


**Варіативний модуль «Гімнастика»:** 1. Повторити вправи: вис присівши – поштовхом ніг, упор – махом назад, зіскок (хлопці на низькій перекладині) два перекиди вперед злитно (дівчата акробатика). 2. Сприяти формуванню практичних навичок допомоги та страхування під час виконання гімнастичних елементів.

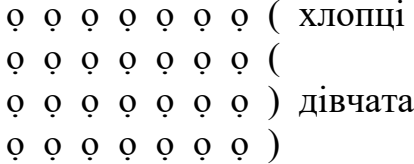
**Варіативний модуль «Рухливі ігри»:** Сприяти розвитку сили та швидко-силових здібностей засобами рухливої гри «Зайці та моржі».

**Тип уроку:** комбінований. **Інвентар та обладнання:** низька перекладина, гімнастичні мати – 5, ноутбук, USB-флеш-накопичувач, (флешка) з музичним записом та щебетання птахів. **Місце проведення:** спортивний зал.

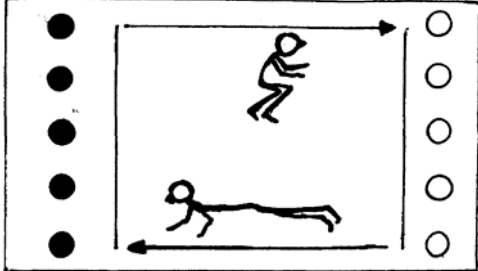
Час проведення	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13 хв	1. Шикування, привітання, оголошення завдань уроку.	30 с	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів (колір шкіри обличчя, постава, спортивна форма). Зробити зауваження при необхідності.
	2. Організуючі вправи: поворот кругом, ліворуч, обхід.	10 с	Поворот кругом за розпорядженням: «Учні, поверніться кругом!» Звернути увагу учнів на поворот через ліве плече.
	3. Ходьба:	2 хв	Обхід за командою: «Ліворуч в обхід кроком – Руш!»

<p>1) 1-4 – на носках, руки за голову; 5-8 – на п'ятах, руки на пояс. 2) 1-8 – носками назовні, руки в сторони; 1-8 – високим кроком, руки на пояс. 3) 1-8 – перекатним кроком.</p>	<p>4 рази 2 рази 4 рази</p>	<p>1) Не нахилитися вперед, голову підняти, ноги не згинати. Спина пряма, лікті назад. 2) Розвернути стопу носком назовні, коліна не згинати, звести лопатки. 3) Перехресна координація роботи рук з великою амплітудою. Ступати з п'яти і підніматись вище на носок; тулуб прямий, голову не опускати. Енергійно!!!</p>
<p><b>4. Біг:</b></p>	<p><b>3 хв</b></p>	<p>За командою «Бігом – Руш!», учні продовжують рухатися в обхід.</p>
<p>1) з високим підніманням стегон, плескаючи долонями по однойменному коліну; 2) із зміною напрямку руху.</p>	<p>4 діаго- налі 1 хв</p>	<p>1) Біг виконується по діагоналі, по закінченню завдання учні біжать в обхід ліворуч або праворуч без виконання завдання. Дистанція між учнями 2 кроки. 2) Вчитель займає місце напрямного. Орієнтовна схема руху:</p> 
<p><b>5. Ходьба:</b> 1) 1-2 – руки вгору – вдих; 3-4 – нахил, руки вниз – видих. 2) перешикування у коло.</p>	<p><b>50 с</b> 4 рази 20 с</p>	<p>Учні рухаються в обхід. Потягнутись угору. Видих активний зі звуком «Фу-у-у-.....ух!». За командою: «Ліворуч по колу – Руш!»</p>
<p><b>6. Загальнорозвивальні вправи в колі у зчепленні.</b></p>	<p><b>5 хв</b></p>	<p>Під час показу вправ учитель стає у коло поряд з учнями, а</p>

<p>1) В. п.– обличчям до центру кола, триматися за руки внизу. 1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2– в. п.; 3 – праву назад на носок, руки вгору; 4 – в.п.</p> <p>2) В. п. – те саме. 1 – руки вгору; 2-3 – пружні рухи руками назад; 4 – в.п.</p> <p>3) В. п.– стійка ноги нарізно, обличчям до центр, руки внизу. 1– нахил прогнувшись, руки назад; 2 – напівприсід, руки вгору; 3 – випрямляючи ноги, нахил прогнувшись, руки назад; 4 – в. п.</p> <p>4) В. п. – стійка ноги нарізно лівим боком до центру, руки на плечах тих, хто стоїть попереду. 1-2 – пружні нахили уліво; і – випрямитись; 3-4 – пружні нахили управо; і – в. п.</p> <p>5) В. п. – спиною до центру, руки внизу. 1– випад лівою, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – випад правою, руки вгору; 4 – в. п.</p> <p>6) В. п. – обличчям до центру, руки внизу. 1-4 – 4 стрибки назад, поступово піднімаючи руки вгору; 5-8 – 4 стрибки вперед, поступово опускаючи руки вниз.</p>	<p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>8 разів</p> <p>6 разів</p> <p>8 разів</p> <p>6 разів</p>	<p><i>під час виконання вправ знаходиться за</i></p>  <p><i>межами кола.</i></p> <p>Під час виконання вправ, руки не роз'єднувати.</p> <p>2) Руки не згинати у ліктях!</p> <p>3) Під час нахилу, підняти голову, подивитися вперед та максимально вигнути спину.</p> <p>4) Ноги не згинати, голову нахилити у однойменну сторону.</p> <p>5) У випаді нога ззаду пряма, дивитися вгору на руки.</p> <p>6) Сtribати на двох ногах одночасно, погоджуючи свої дії з учнями, які стоять поряд.</p>
<p>7. Поворот праворуч та ходьба по колу з наступним рухом в обхід. Розподіл по чотири.</p>	<p><b>30 с</b></p>	<p><i>Команди: 1) «Право-Руч! Кроком – Руш!» 2) «У лівий (найближчий) нижній кут –</i></p>

			<i>Руш!» 3) «Ліворуч в обхід – Руш!» 4) «По чотири – Розподілись!»</i>
	<b>8.</b> Перешикування к колону по чотири послідовними поворотами під час руху та розмикання на інтервал руки в сторони.	<b>1 хв</b>	<i>«Ліворуч в колону по чотири – Руш!» Розмикання відбувається за командою: «Від середини на інтервал руки – Розімкнись!»</i>  <p style="text-align: center;"><b>В</b></p>
<b>Основна частина – 28 хв</b>	<b>9.</b> Інформація про історію виникнення та розвиток аеробіки	<b>2 хв</b>	<i>Під час демонстрації презентації з екрану ноутбука учні сидять на підлозі.</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IIZAtU9tQGA">https://www.youtube.com/watch?v=IIZAtU9tQGA</a>
	<b>10.</b> Базові кроки аеробіки:  1) приставні кроки в сторони. <i>1 – крок лівою в сторону; 2 – приставити праву до лівої, злегка притупнувши; 3 – крок правою в сторону; 4 – приставити ліву до правої, злегка притупнувши.</i> 2) приставні кроки вперед та назад. <i>1 – крок лівою вперед; 2 – приставити праву до лівої, злегка притупнувши; 3 – крок лівою назад; 4 – приставити праву до лівої, злегка притупнувши.</i> <i>1-4 – те ж саме, починаючи з правої ноги.</i>	<b>7 хв</b>  16 разів  16 разів  16 разів	<i>Показ кроків та початкове виконання кроків здійснюється без музичного супроводу, а далі під музику. <a href="https://deti-online.com/pesni/tancevalnaya-tuzyka/">https://deti-online.com/pesni/tancevalnaya-tuzyka/</a> Муз. Чивава (Holly Dolly), Соку Бачі Віра <b>Фронтальний метод.</b>  <i>На початку виконання вправи руки на поясі. Далі рекомендувати учням тримати руки у зручному для них положенні або рухати ними довільно.</i></i>
	<b>11.</b> Перешикування у два відділення (дівчата та хлопці). Призначення відповідального учня в кожному відділенні. Перехід до місць занять. Пояснення змісту роботи у	<b>1 хв</b>  <b>1 хв</b>	<i>Поворотом наліво хлопці та дівчата утворюють два відділення в колоні по двоє.</i>  <i>Підходячи до місця заняття, учні зупиняються лівим боком</i>

відділеннях		до приладів.
<b>12. Робота у відділеннях:</b>	<b>10 хв</b>	
<u>1-е відділення (дівчата) – акробатика:</u> 1) Підготовчі вправи: - колові рухи головою; - нахили, повороти голови. 2) Підвідні вправи: - переكاتи у щільному групуванні.  3) Перекид уперед із напівприсіду з нахилом в упор присівши – о. с.  4) Два перекиди вперед зліто, завершити у стійку, руки в сторони.	по 4 рази  6-8 разів  2-4 рази  4-6 разів	<i>Виконуються під керівництвом відповідального учня у відділенні.</i> <i>Переكاتи, перекиди виконуються поперек матів, які укладені доріжкою. На кожному маті по 2 учениці. Одна із них виконує вправу, а інша допомагає, потім міняються місцями.</i>  Голову опускати на груди, енергійно відштовхуватись ногами; утримувати групування: руки утримують ноги за гомілки.  Після виконання першого перекиду руки поставити вперед і подивитись на них.
<u>2-е відділення (юнаки) – вправи на низькій перекладині.</u> 1) Підготовчі вправи: - колові рухи кистями; - колові рухи руками вперед і назад; 2) Підвідні вправи: - з присіду, руки вгору, вистрибування, руки вниз  2) Вис присівши.  3) Настрибування в упор на перекладині із вису стоячи.  4) Настрибування в упор на перекладині із вису присівши.	по 4 рази  1×3-4 рази  2 рази  2 рази  2-3 рази  4 рази	<i>Перевірити стійкість приладу та укладку матів на місці приземлення.</i> <i>Наголосити учням, щоб не ходили під приладом під час виконання вправ.</i>  Руки опускати дугами вперед.  <i>По два учні на перекладині.</i> Страховка: стоячи збоку, утримувати учня за кисть (щоб не відпустив руку) .  В положенні упору виструнчитись та не

	<p>5) З упору на перекладині невеликим махом назад – зіскок.</p> <p>6) Вис присівши – поштовхом ніг, упор – махом назад, зіскок.</p>	<p>2-3 рази</p>	<p>нахилятися вперед.</p> <p>Підчас приземлення активно зустрічати опору, не розслаблятися.</p>
	<p><b>13.</b> Перехід до місця гри та пояснення умов та правил гри, розподіл на команди.</p>	<p><b>2 хв</b></p>	<p><i>Якщо кількість гравців непарна, то один учень допомагає вчителю в суддівстві.</i></p>
	<p><b>14.</b> Рухлива гра «Зайці та моржі» На протилежних сторонах майданчика за лініями «хати» розташовуються шеренги двох команд. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом усі гравці просуваються стрибками у присіді (як «зайці») і намагаються перетнути лінію протилежної «хати». Команда гравців, які першими зберуться в новій «хаті» (закінчивши стрибок), перемагає. Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, переставляючи руки (як «моржі»).</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрибати у присіді поки не перетнуть лінію «хати».</li> <li>2. Під час пересування в упорі лежачи, ногами не відштовхуватися, рухатися вперед тільки за допомогою рук.</li> <li>3. Щоб гравці протилежних команд не зіштовхнулись один з одним на старті розставити їх у шаховому порядку.</li> </ol>	<p><b>5 хв</b></p>	

Заключна частина – 4 хв	<p><b>1.</b> Вправи на розслаблення – лежачи на спині із заплющеними очима, підняти руки вгору і потрусити ними; – лежачи на спині, ноги зігнути, стопи на підлозі: погойдування в сторони розслабленими ногами.</p> <p><b>2.</b> Підведення підсумків рухливої гри та уроку.</p> <p><b>3.</b> Домашнє завдання: – загальне: згадати та повторити приставні кроки в сторони, вперед та назад; – індивідуально придумати положення рук під час виконання приставних кроків.</p> <p><b>4.</b> Організаційний вихід із залу.</p>	<p><b>1 хв</b> <b>30 с</b></p>	<p><i>Вчитель дає команду: «Лягти!» Вправи виконуються під пташине щибетання у запису.</i></p> <p><i>По закінченні вправи учні шикуються в одну шеренгу.</i></p>
		<b>1 хв</b>	
		<b>1 хв</b>	<p><i>Наголосити на позитивних моментах, хороших результатах та можливих порушеннях дисципліни; підтримувати невстигаючих учнів.</i></p>
		<b>30</b>	<p>Вчитель нагадує учням базові кроки аеробіки.</p>

Примітка:

В – вчитель;

Текст *курсив* – організаційні вказівки.





## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 98 ДЛЯ УЧНІВ 6-их КЛАСІВ (НУШ)

Розробила Надія Ковальчук

**Модулі:** ЗФП, ТМЗ, алтимат-фрізбі, бадмінтон, дитяча легка атлетика.

**Мета** - формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

**Модуль ТМЗ та ЗФП :** 1. Формувати відчуття власного тіла, емоцій та задоволення після фізичної активності засобом вправи - енергизатора «Настрій». 2. Сприяти розвитку швидко-силових та координаційних здібностей.

**Варіативний модуль «Алтимат-фрізбі»:** 1. Поглибити знання про значення духу гри у алтимат-фрізбі. 2. Навчати техніки основного кидка «бекхенд».

**Варіативний модуль «Бадмінтон»:** закріпити навичку виконання ударів через сітку у бадмінтоні.

**Варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»:** 1. Оцінити (вербально) якість виконання метання набивного м'яча, стоячи на колінах. 2. Закріпити техніку стрибка у довжину з місця.

*Тип уроку:* комбінований.

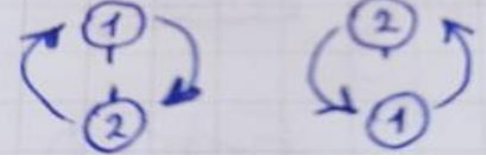
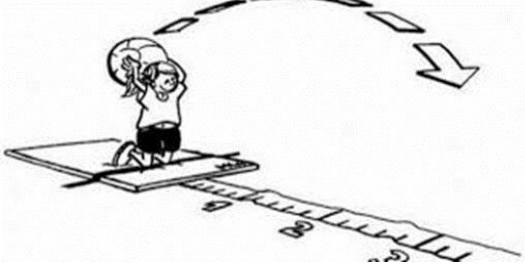
*Інвентар та обладнання:* диски для алтимату-фрізбі (один на пару, орієнтовно 6), каремат надувний (2), комплект ракеток та воланів для бадмінтону (6), набивні м'ячі вагою 1кг (один на пару, орієнтовно 6), сантиметрова стрічка (1), секундомір, сітка для бадмінтону.


*Місце проведення:* спортивний майданчик.


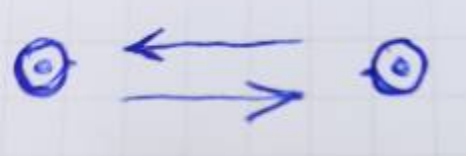
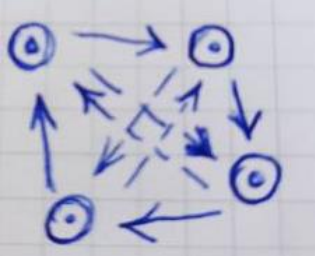
№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина уроку – 11-12 хв</b>			
1	Шикування в одну шеренгу. Привітання. Оголошення завдань уроку. Вимірювання ЧСС.	<b>1 хв 30 с</b>	<i>Учні шикуються на доріжці шкільного стадіону. Звернути увагу на зовнішній стан учнів та запитати про самопочуття.</i>
2	Теоретичні відомості про дух гри у алтиматі-фрізбі.	<b>1 хв 30 с</b>	<i>Чому дух гри важливий для алтимат-фрізбі? Дух гри важливий для алтимат-фрізбі, оскільки він виділяє цей вид спорту серед інших. Він підкреслює спортивну майстерність, повагу та чесну гру. Гравці несуть відповідальність за дотримання правил і вирішення суперечок, виховання культури чесності, порядності та чесною гри.</i>

			Алтимат-фризбі – спорт без суддів. Щоразу, коли виникають розбіжності щодо вирішення, гравці повинні вирішити суперечку самостійно, висловивши свою точку зору та вислухавши інших (Рішення конфлікту). Гравці активно вислуховують різні точки зору та беруть участь у ефективному обговоренні викликів – дух комунікації. Очікується, що гравці знатимуть і дотримуватимуться правил, а також виявлятимуть готовність навчатися, якщо у них є сумніви – дух знання правил. Гравцям слід уникати фолів, навмисного контакту та небезпечних ігор – дух контролю тіла. Чисте та просте задоволення від алтимату є основою цього спорту – дух радості гри.
3	Інструктаж з правил безпеки	20 с	<i>Дотримуватися безпечної дистанції, не заважати іншим учням виконувати вправи, не переганяти, не розпочинати вправи без команди вчителя, бути уважним, про зміни почуття повідомляти вчителя.</i>
4	Перешикування у дві шеренги	10 с	Після розподілу на «перший-другий» за командою: «У дві шеренги – Шикуйсь!»
5	Ходьба:  1) з високим підніманням стегон, колові рухи у ліктьових суглобах, дугами всередину та назовні у сагітальній площині; 2) із закиданням гомілок в сторони, торкаючись однойменної стопи; 3) поєднання ходьби з	40 с  10 м  10 м  20 м	<i>Учні повертаються наліво та рухаються в колоні по двоє по біговій доріжці (довжина доріжки 333 м). Інтервал між учнями 1 м.</i> 1) Стегно не нижче горизонтального положення. 2) Дивитися на ногу. Яка піднімається. 3) Вправа виконується енергійно.



	<p>1 – присід; 2 – в. п. 5) В. п. – стоячи обличчям один до одного, глибокий хват. 1 – випад вліво; 2 – в. п.; 3 – змах лівою в сторону; 4 – в. п. 5 – випад вправо; 6 – в. п.; 7 – змах правою в сторону; 8 – в. п. 6) В. п. – руки на плечі партнеру. 1-4 – чотири стрибки, рухаючись по колу за годинниковою стрілкою; 5-8 – чотири стрибки, рухаючись по колу проти годинникової стрілки.</p>	<p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Під час випаду повернути голову в бік партнера. Під час змаху не нахилитись.</p>  <p>Стрибати пружно, легко. Ноги тримати разом.</p>
9	<p>Ходьба та вправи на відновлення дихання: 1-4 – руки вгору – вдих; 5-8 – нахил, руки вниз – видих.</p>	30 с	<p>Під час ходьби учні рухаються в тому ж напрямку як і під час стрибків. Під час вдиху потягнутися вгору, подивитися на руки; під час видиху розслабитися, опустити голову.</p>
10	<p>Перехід до місця виконання стрибків та метання.</p>	30с-1 хв	<p>Перші номери (1-ше відділення) в колону по одному рухаються до місця метання, а другі номери (2-ге відділення) – до місця виконання стрибків.</p>
<b>Основна частина уроку – 28 -29 хв</b>			
11	<p><b>Дитяча легка атлетика</b></p> <p><u>1-ше відділення:</u> метання набивного м'яча, стоячи на колінах.</p> <p>1) Спеціальна вправа: із в.п. – м'яч вгорі, пружні рухи м'ячем назад. 2) Підвідна вправа: стояча</p>	<p>12-13 хв 6-6 хв. 30 с</p> <p>4-6 разів по 4-6</p>	 <p>Вправу виконувати плавно, без ривків.</p>

	парами, обличчям один до одного на відстані 1-2 метрів, передача м'яча зверху. 3) Пробне метання 4) Метання м'яча на оцінку.	передач  2 рази 2 спроби	Відхиляючись назад та напружуючи тіло, кинути м'яч із-за голови двома руками, прикладаючи максимальні зусилля. <i>Учень виконує дві спроби підряд. Збоку розмітки знаходиться учень, який після приземлення м'яча, котить його тому, хто метав. По виконанню двох спроб, метальник займає його місце.</i>
12	Перехід до наступного виду діяльності	<b>30 с</b>	
13	<u>2-ге відділення</u> : стрибки в довжину з місця. 1) Підвідні вправи: - імітація роботи рук та ніг під час стрибка; - із напівприсід невеликий стрибок з просування вперед.  2) Стрибки у довжину з місця.	6-6 хв. 30 с 2-3 рази 3-4 рази  4-5 разів	Погодити координацію роботи ніг та рук: напівзгинаючи ноги, опустити руку та відвести їх назад. Піднімаючи руки вгору, випрямити ноги в колінах та піднятися на носки.  Перед початком стрибка потрібно підняти руки в гору, піднятися на носки, а потім опуститися на напівзігнуті ноги, відвести руки назад і нахилити тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхнутись двома ногами і зробити водночас змах руками вперед-вгору.
14	Перехід до наступного виду діяльності та роздача інвентарю.	<b>30 с</b>	
15	1-ше відділення: алтимат-фризбі. Пояснення завдань. 1) Захоплення диска та рухи ним, імітуючи початок кидка.	<b>7хв</b>  3-4 рази	 1) Великий палець зверху диска,

	<p>2) Положення рук під час ловіння диска.</p> <p>3) Кидок «бекхенд» у парах на місці.</p> <p>4) Кидки «бекхенд» у четвінках на місці.</p>	<p>2 рази</p> <p>2 хв</p> <p>4 хв</p>	<p>решту пальців загнуті під диском таким чином, щоб кінчики пальців упиралися у внутрішню сторону кромки диска.</p>  <p>2) Правильно ловити диск тільки двома руками. Покласти одну долоню на диск, а іншу – знизу.</p>  <p>Стоячи правим боком до партнера, Завести руку з диском навколо тіла (якщо кидок правою рукою, то диск повинен бути ва зліва) і хльостким рухом руки у напрямку до цілі, випустити диск. Продовжувати рух рукою, корпусом після того, як відпустили диск.</p> <p>За правилами алтимат не можна відривати опорну ногу від землі, коли диск у руках. Опорною називається нога, яка повинна бути на одному місці на землі впродовж усього часу, поки диск у руках.</p> 
16	Перехід до наступного виду діяльності.	30 с	
17	<p><u>2-ге відділення:</u> бадмінтон. Пояснення завдань.</p> <p>1) Жонглиювання та перекидання волана в парах.</p>	<p>7 хв</p> <p>30 с</p> <p>1 хв</p>	<p>1) Ці вправи особливо потрібні щоб пристосуватися до ракетки, відчувати її баланс, відчувати центр струнної поверхні.</p> <p>2) Звернути увагу учнів на</p>

	2) Подачі відкритою стороною ракетки.	4-5 спроб	розвертання корпусу та кистьовий рух по волану. Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище за пояс. Верхній край рамки ракетки під час удару не повинен бути вищий за руку, яка її тримає. відкритою стороною ракетки виконують із початкового положення: ліва нога попереду на відстані 30-80 см від передньої лінії. Праву ногу розташовують ззаду, на відстані, що дорівнює ширині плечей (можуть бути індивідуальні відхилення). Стопу правої ноги відставляють трохи в бік і розгортають назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед собою справа. Виконуючи замах, вагу тіла переносять на праву ногу, а під час удару - на ліву. Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище за пояс.
	3) Удари по волану через сітку	5 хв	
18	Вимірювання ЧСС за 10 с	30 с	
<b>Заключна частина уроку – 5 хв</b>			
19	Вправи – енергізатори «Настрій». Вчитель: «Подумайте про власний настрій, у якому ви почали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різний настрій. Кожен рух виконуйте протягом 20-ти секунд. Рухайтесь як: 1) дуже втомлена людина; 2) щаслива людина, яка	3 хв	<i>Призначення енергізаторів – створення позитивної психологічної атмосфери, відновлення енергії та посилення групової активності, заохочення їх подальшої праці. Учні довільно рухаються по спортмайданчику, відчуваючи власне тіло.</i>



	отримала радісну звістку; 3)людина, яка постійно чогось боїться; 4)людина, у якої «нечиста» совість; 5)канатоходець, який рухається по дроту. Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.		
20	Підведення підсумків уроку.	<b>1 хв</b>	<i>Виглошення оцінок, заохочення учнів до кращої роботи, відзначення учнів, які найкраще справились із завданнями уроку.</i>
21	Домашнє завдання. Жонгливання воланом: правою та лівою рукою; з різною висотою відбивання; поперемінно; під час ходьби, підскоків, у присіді, з поворотами.	<b>30 с</b>	
22	Організований вихід з майданчику.	<b>30 с</b>	





## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 40 ДЛЯ УЧНІВ 7-их КЛАСІВ (НУШ) СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*Розробила Надія Ковальчук*

**Модулі: ТМЗ та ЗФП, волейбол, дартс, чирлідінг.**

**Мета** – формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

**Модуль ТМЗ та ЗФП: 1.** Перевірити знання учнів з окремих правил гри дартс.

2. Сприяти профілактиці порушень постави засобами вправ з гімнастичною палицею.

**Варіативний модуль «Волейбол»:** закріпити навичку прийому-передачі м'яча зверху.

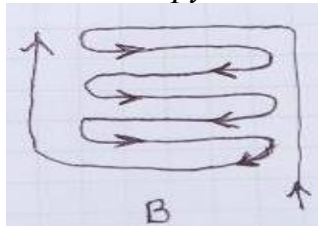
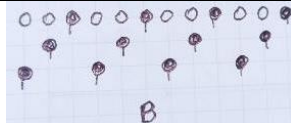
**Варіативний модуль «Дартс»:** розвивати уважність, зосередженість і вміння концентруватися, стимулювати мислення засобами гри дартс.

**Варіативний модуль «Чирлідінг»:** продовжувати навчати 16 тактам комбінації з чирлідінгу.

**Тип уроку:** комбінований. **Інвентар та обладнання:** волейбольні м'ячі (3), гімнастичні палиці (12), дартс (два комплекти), мотиваційні медальки на (20 шт.) музична колонка, секундомір, щоденник самоконтролю у кожного учня.

**Місце проведення:** спортивний зал.

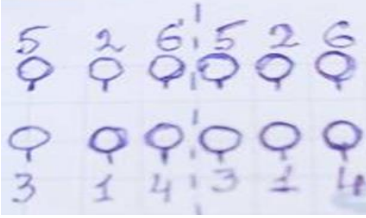
№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина уроку – 14 хв</b>			
1.	До початку уроку визначити пульс та записати у щоденник самоконтролю. Шиккування, привітання. Візуальний огляд зовнішнього виду учнів. Оголошення теми та завдань уроку. Визначення ЧСС.	<b>1 хв</b>	<i>Опитування учнів про самопочуття. Відзначення зовнішнього вигляду та заохочення до занять цікавими модулями.</i>  <i>Учні записують показники ЧСС у свої щоденники самоконтролю.</i>
2.	Інструктаж з техніку безпеки під час виконання вправ.	<b>1 хв</b>	<i>Особливості поведінки, пересувань, заборони під час занять чирлідінгом, дартсом та волейболом. Самоконтроль відчуття навантаження на організм.</i>

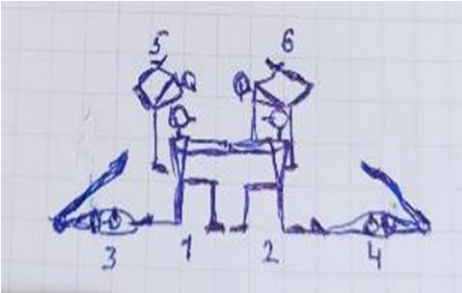
3.	Роздача гімнастичних палиць.	<b>20 с</b>	<i>Двоє чергових роздають палиці.</i>
4.	Комбінації з елементами ходьби: 1) 1-4 – на носках, палицю вгору; 5-8 – у напівприсіді, палицю за голову.  2) 1-4 – два приставні кроки з лівої, палицю вперед; 5-8 – два приставні кроки з правої, палицю на груди. 3) 1 – крок лівої на п'яту; 2 – крок правою на п'яту, палицю вперед; 3 – крок лівою на носок; 4 – крок правою на носок, палицю вниз.	<b>1 хв</b>  4 рази  4 рази  4 рази	<i>Учні рухаються ліворуч в обхід.</i>  1) Спину тримати рівно, живіт підтягнути, руки випрямити. У напівприсіді не нахилитися, лопатки звести, голову підняти. Сконцентрувати увагу на прямому хребті. 2) Кроки виконувати з носка, напружуючи ногу, м'язи спини напружити. 3) Ноги не згинати, шию витягнути, дивитися вперед.
5.	Біг, імітуючи палицею рухи весляра	<b>1 хв</b> 6×9м	<i>Палицю утримувати за середину вузьким хватом. Учні рухаються</i>  <i>«змійкою».</i>
6.	Ходьба та дихальні вправи: 1-2 – палицю вгору – вдих; 3-4 – видих з нахилом, палицю вниз.	<b>40 с</b>	<i>В обхід праворуч, зупинка на правій межі залу.</i>
7.	Перешикування уступом на «4-2- на місці»	<b>15 с</b>	
8.	Загальнорозвивальні вправи з палицею у партері: 1) В. п. – лежачи на грудях, палиця на зігнутих руках на підлозі. 1-2 – ліву назад, нахил назад, палицю вгору; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме з іншої ноги. 2) В. п. – те саме.	<b>8 хв</b>  4 рази  4 рази	<i>Фронтальний метод.</i>  1) Нога пряма. Носок відтягнутий. Дивитися на палицю. Вправу виконувати в помірному темпі.

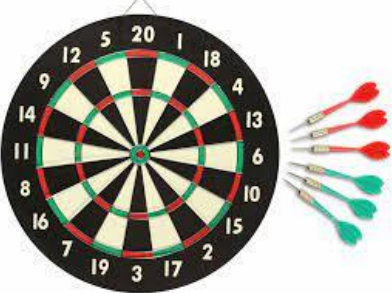
<p>1 – перекатом наліво, лягти на спину, палицю вперед; 2 – зігнути ноги вперед, палицю на гомілки; 3 – опустити ноги, палицю вгору; 4 – перекатом направо, в. п.; 5-8 – те саме але перекатом направо.</p>	4 рази	2) Під час перекату ноги не роз'єднувати тане згинати. Палицю притиснути до гомілок, поглиблюючи групування та фіксуєючи положення.
<p>3) В. п. – сід ноги нарізно, палиця вгорі. 1 – нахил до лівої, торкаючись палицею носка; 2 – в. п.; 3-4 – те саме до правої; 5-7 – пружні нахили, торкаючись палицею підлоги; 8 – в. п.</p>	8 разів	3) Ноги не згинати, Голову підняти, дивитися на палицю.
<p>4) В. п. – сід, палиця на груди. 1 – змах лівою, торкаючись палиці, палицю вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.</p>	4 рази	4) Під час змаху ногою – видих, повертаючись у в. п. – вдих.
<p>5) В. п. – лежачи на лівому боці, палиця вертикально біля лівого плеча. 1-2 – спираючись на палицю, та піднімаючи тулуб, нахил управо; 3-4 – в. п.; i – перекатом направо, лежачи на правому боці, палиця вертикально біля правого плеча; 5-8 – те саме, але нахил уліво;</p>	4 рази	5) Палицю не нахиляти. Напружити м'язи рук. Дивитися в сторону нахилу.
<p>i – перекатом наліво, в. п. б) В. п. – лежачи на грудях, палиця вертикально на підлозі на зігнутих руках, хват за нижній кінець. 1-4 – почергово перехоплюючись руками вгору по палиці, піднімати</p>	4 рази	б) Палицю не нахиляти. Вправа нагадує роботу рук під час лазіння по канату. Руки працюють рівномірно.

	<p>тулуб;</p> <p>5-8 – те саме, поступово, опускаючись у в. п.</p> <p>7) В. п. – стійка на колінах, палиця вгору;</p> <p>1-2 – сід на лівому стегні, палицю уліво;</p> <p>3-4 – в. п.;</p> <p>5-8 – те саме, але на правому стегні.</p> <p>8) В. п. – палиця внизу.</p> <p>1 – поворотом наліво, стрибок у стійку ноги нарізно;</p> <p>2 – поворотом направо, стрибок у в. п.;</p> <p>3-4 – те саме, поворотом направо.</p>	8 разів	<p>7) Ноги тримати разом. Дивитися на палицю.</p> <p>8) Стрибати легко, ритмічно.</p>
9.	Ходьба на місці та збір гімнастичних палиць.	30 с	За потребою ходьбу поєднувати з дихальними вправами.
10.	Вимірювання пульсу за 10 с	15 с	Учні запам'ятовують свої показники пульсу після виконання ЗРВ.

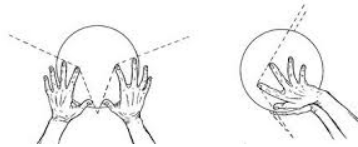

### Основна частина уроку – 26 хв

11.	<p><b>Чирлідінг:</b> комбінація на 8 тактів (2 частини).</p> <p>1) Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змахи ногами в різних напрямках;</li> <li>- рівновага кільцем;</li> </ul> <p>1) 1-ша частина комбінації, 3 такти (ріппл);</p> <p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою.</p> <p>1 – змах лівою вправо, ліва рука в сторону;</p> <p>2 – в. п.;</p>	<p>9 хв</p> <p>12 разів</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Муз. Ту-де-рі-Тумба. <a href="https://deti-online.com/pesni/tancevalnaya-muzyka/">https://deti-online.com/pesni/tancevalnaya-muzyka/</a></p> <p>Змахи з опорою на шабель гімнастичної стінки. Нога пряма, на опорній не присідати.</p> <p>Спираючись однією рукою на шабель, іншою взятися за носок робочої ноги та максимально відвести стегно назад. Тулуб паралельний підлозі, голову не опускати, дивитися вперед.</p>  <p>Учні розташовані у дві шеренги. Під час змахів дивитися в</p>
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3 – змах правою вліво, права рука в сторону;  4 – в. п.;  5-7 – біг із закиданням гомілок назад з незначним просуванням вперед, плескаючи в долоні;  8 – в. п.  1) 2-га частина комбінації, 1 такт (стан).  1-i-2-i – 2 приставні кроки зовні від лінії розмежування, пружні рухи передпліччями вгору;  3-i-4-i – змах лівою, приставляючи ліву, змах правою, приставити ліву, пружні рухи руками в сторони.  5-6 – <b>перший і другий:</b> поворот обличчям один до одного, стійка на лівому коліні, руки вперед, взятися за руки; <b>третій і четвертий:</b> повертаючись спиною один до одного, упор присівши і перекатом назад, лягти на спину; <b>п'ятий і шостий:</b> повертаючись обличчям один до одного, зігнути протилежну ногу назад та взятися за неї рукою;  7 – стан;  8 – тримати.  3) комбінація загалом.</p>	<p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>сторону однойменну змаху.</p> <p>Бігти легко на носках. Тримати рівняння у шерензі.</p> <p>Передпліччя паралельно, кисть випрямлена, пальці разом.</p> <p>Вправи виконувати чітко, тримати поставу, голову не опускати. Ноги та руки не розслабляти.</p> <p><i>Кожна шестірка утворює стан, які розташовані на одній лінії.</i></p> 
12.	Вимірювання пульсу за 10 с та запис у щоденник самоконтролю.	1 хв	Нагадати учням. Що у щоденник слід записати і попередній показник ЧСС.

13.	<p>«Мікрофон» Що ти знаєш про правила гри дарст?</p> <p>1. Хто першим починає гру?</p> <p>2. Скільки очок отримує гравець перед початком гри?</p> <p>3. Як відбувається підрахунок очок у грі? 4. Як виявляють переможця у грі? 5. Як називається кожна гра (лего) і як довго триває матч? (із 3 легів.) 6. Скільки очок отримує гравець при попаданні у яблучко? (50). 7. Скільки очок отримує гравець, якщо попадає у зелене поле-віл? (25.) 8. Скільки очок отримує гравець при попаданні у зовнішнє кільце-дабл? (результат множиться на 2) 9. Скільки очок отримує гравець при попаданні у внутрішнє кільце-трипл? (результат множиться на 3). 10. Максимально можливий результат за 3 кидки? 11. На змаганнях потрібно закінчувати гру у влучання...? (яблучко або дабл).</p>	2 хв	 <p>Кожна вдала відповідь дає 1 очко.</p>
14.	Призначення відповідального у відділенні та перехід до інших видів діяльності (дартс, волейбол).	30с	Учні по 6 осіб у відділенні довільним строем без порушення дисципліни рухаються у визначену зону спортивного залу.
15.	<p><b>Дартс.</b></p> <p>Пояснення завдань, підготовка до метання дротиків.</p> <p>1 Сійка та тримання дротика.</p>	6хв.          1– 2 рази	<p>Метання відбувається у дві мішені.</p> <p>Нагадати про основний момент техніки безпеки: коли відбувається метання дротика, жоден учень не повинен знаходитися у зоні між металником та мішенню.</p>

	<p>1) Кидки правою рукою.</p> <p>2) Кидки лівою рукою.</p>	<p>8- 10×3 4-5×3</p>	<div data-bbox="917 152 1173 376" data-label="Image"> </div> <p>Права нога впритул до лінії кидка, ліва – трохи позаду (приблизно на ширині плечей), під час кидка ліва нога торкається підлоги носком, а не повністю стоїть на підлозі. Злегка нахилити корпус в сторону мішені. Ліва рука може бути в різних положеннях (в цій руці зазвичай ви тримаєте запасні дротики), її можна тримати перед собою або прибирати за спину, положення руки за спиною допомагає утримувати баланс. Корпус перпендикулярно до мішені правою рукою вперед. Виконувати кидки так, щоб корпус був повністю нерухомим і рухалася тільки рука і кисть. Затискати дротик пальцями не варто дуже сильно, інакше рука швидко втомиться, а кидки через додаткову напругу будуть не точними. Під час виконання кидка тримайте дротик трохи піднятим, для того, щоб траєкторія його польоту була</p> <div data-bbox="1117 1541 1380 1731" data-label="Image"> </div> <p>правильною. Плече паралельно підлозі, між ним та передпліччям прямий кут. Кисть активно завершує кидок та опускається вниз.</p>
16.	Перехід до наступного виду заняття	30 с	
17.	<b>Волейбол.</b> 1) Спеціальні вправи: колові	6 хв по 4-6	

	<p>рухи кистями, згинання та розгинання кистей.</p> <p>2) Передача- прийом м'яча від стіни на місці.</p> <p>3) Передача- прийом м'яча від стіни з просуванням уліво та управо.</p> <p>4) Передача- прийом м'яча у парах.</p> <p>5) Передача- прийом м'яча у парах з просуванням уліво та управо.</p>	<p>разів</p> <p>2- 3×</p> <p>6-8</p> <p>перед ач</p> <p>2-3×</p> <p>3-4</p> <p>перед ачі</p> <p>10-12</p> <p>перед ач</p> <p>10-12</p> <p>перед ач</p>	<p>Учні працюють у парах. Один виконує вправи з м'ячом, інший – відпочиває.</p>  <p>Кисті рук перед обличчям так, щоб великі пальці знаходилися на рівні брів і відведені убік назад. Вказівні і великі пальці обох рук утворюють трикутник.</p> <p>Зустрічне ударний рух за рахунок розгинання рук у ліктьових суглобах вгору, вперед подушечками пальців.</p>  <p>Положення стоп паралельно або одна стопа трохи попереду інший.</p> <p>Голова відхилена назад (погляд вгору), кисті над головою.</p> <p>Завершити передачу випрямленням ніг з одночасним прогинанням в грудній і поперековій частинах тіла.</p>
18.	Вимірювання пульсу за 10 с та запис у щоденник самоконтролю	30 с	
19.	Збір інвентарю.	30 с	
<b>Заклучна частина уроку – 5 хв</b>			
20.	Підведення підсумків уроку. Прийом рефлексії «Закінчи речення».		<p>Учні сидять по-турецьки колом і по черзі закінчують речення:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)сьогодні я дізнався...</li> <li>2)мені було цікаво...</li> <li>3)мені було важко виконати...</li> <li>4)я виконував завдання...</li> <li>5)тепер я можу...</li> <li>6)я відчув, що...</li> <li>7)я навчився...</li> <li>8)у мене вийшло...</li> <li>9)мене здивувало...</li> </ol>



			10)ці знання та вміння я зможу використати (поза уроками)... 11)мені захотілося...
21.	«Нагородження» мотиваційними медалями	<b>4 хв</b>	 <p>На зворотній стороні картонної медальки написи: 1. Ти дуже здібна. 2. Ти дуже швидко вчишся. 3. Ти елегантний у виконанні вправ. 4. З кожним наступним уроком у тебе виходить краще. 5. Ти влучний дартсмен. 6. Ти чудово впоралась. 7. Це справжній успіх. 8. Так тримати. 9. Сьогодні тобі все вдалося. 10. Ти вмієш згуртувати команду. 11. Майстерно виконані вправи. 12. Так тримати. 13. Ти майбутній олімпієць. 14. У тебе чудова сила волі. 15. Мо-ло-дець! 16. Я щаслива бути твоїм учителем. 17. Радію твоїм успіхам. 18. Ти на вірному шляху. 19. Чудовий помічник. 20. Ти дуже здібна учениця.</p> <p>Учні можуть отримати і по дві медальки.</p>
22.	Домашнє завдання.	<b>30 с</b>	В щоденнику самоконтролю накреслити пульсову криву уроку. Повторити вправи чирлідінгу.
23.	Вимірювання ЧСС	<b>20 с</b>	
24.	Вихід із спортивного залу	<b>10 с</b>	Під муз. супровід Е. Гріг «Хода гномів».

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ

*Розробила Тетяна Гнітецька*

**Тема:** I. Загальна фізична підготовка – *ходьба; біг; загальнорозвивальні вправи.*

II. Теоретичні відомості – *характеристика змагань зі спортивного орієнтування.*

III. Спеціальна фізична підготовка – *спеціальні бігові та стрибкові вправи, багатоскоки.*

IV. Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості: *співставлення мапи з місцевістю; черговість руху за азимутом. Естафети з елементами орієнтування. [16, с. 69-70, 2 рік вивчення].*

**Мета** – формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності».

### **Очікуваний результат:**

Поглибити знання про види змагань зі спортивного орієнтування.

1. Формувати уміння співставляти місцевість з умовною мапою та рухатись за азимутом засобом гри «Лабіринт».
2. Вдосконалювати фізичну підготовленість для спортивного орієнтування засобом спеціальних бігових та стрибкових вправ.
3. Сприяти розвитку просторової орієнтації, уваги, пам'яті, швидкості реакції вибору.
4. Виховувати чесність та здатність до ефективної діяльності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик (або спортивний зал)

**Матеріально-технічне забезпечення:** **1)** 6 стійок /або будь-які предмети для фіксування «лабіринту»/; **2)** 3 гімнастичні лави/ колоди чи т.п./; **3)** стрічка (або т.п. ) для формування «Лабіринту» (35-40 м); **4)** 10 контрольних пунктів (КП); **5)** 5-8 карт-схем («мап») «Лабіринту»; **6)** картки для відмітки (по кількості учнів); **7)** 10 кольорових олівців –(по кількості КП); **8)** секундомір; **9)** крейда або 6-8 гімнастичних обручів різного діаметру (для формування «купин»).

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Вказівки	
		організаційні	методичні
<b>Підготовча частина -14-15 хв</b>			
<p><b>1.</b> Шикування класу, рапорт чергового, перевірка явки учнів. Вимірювання ЧСС.</p> <p><b>2.</b> Ознайомлення з завданнями уроку.</p> <p><b>3.</b> Теоретичні відомості про види змагань зі спортивного орієнтування</p>	<p>1.30 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії майданчика.</p>	<p>Опитати про самопочуття. Відмітити відповідність форми одягу. Націлити на основні досягнення при вирішенні завдань: (3)Теоретичні відомості: змагання поділяються на: 1) за видом заліку на особисті, командні, особисто-командні. 2. За типом дистанції: у заданому напрямку; на розміченій; за вибором. 3. За часом подолання дистанцій: спринт; коротка дистанція; середня дистанція; подовжена дистанція; довга дистанція; марафонська дистанція. 4. За взаємодією спортсменів: індивідуальні; естафетні. 5. За часом доби проведення: денні; нічні. 6. За засобом пересування: бігом; на велосипедах; на лижах; інші засоби пересування. 7. За різновидами визначення результату: одноетапні; багатоетапні; кваліфікаційні; фінальні; з переслідуванням; нокаут–спринт.</p> <p><i>Шановні учні, напевно ви неодноразово бували у лісі, й знаєте наскільки важливо у ньому не заблукати. Ви вже знаєте, що навчити цьому можуть на заняттях з географії, туризму та спортивного орієнтування. Отже, сьогодні ми з вами розучимо гру «Лабіринт», яка формує уміння співставляти</i></p>

			<p><i>місцевість з мапою та рухатись за азимутом. Це вміння має важливе значення не лише для орієнтування у лісових масивах, а й у місті. Крім того, вивчивши цю гру, ви зможете організувати її самостійно або разом з батьками, щоб цікаво провести дозвілля. Гра зробить вас більш кмітливими та спритними. Але для того, щоб вона принесла радість вам потрібно буде бути уважними і чесними у дотриманні правил, підтримувати і уболівати один за одного! Нам лише залишилося уявити, що ми знаходимося на чудовій сонячній лісовій галявині і зробити розминку.</i></p>
<p><b>4.Стройові вправи на місці:</b> - повороти ліворуч, праворуч, кругом.</p>	30 с		за командами «Право-Руч!», «Ліво-Руч!», «Кру-Гом!», «Право-Руч!».
<p><b>5. Ходьба:</b> - звичайна, - прискорена, - перекатним кроком.</p> <p><b>6. Біг:</b> - повільний; спиною вперед; - кроком галопу уліво; - кроком галопу управо; - звичайний в середньому темпі.</p>	30-40 с  2.30 хв	<p>Розміщення в колону по одному. Дистанція між учнями 2 м. Зміна видів діяльності за свистком. Спиною до центру. Обличчям до центру. Слідкувати за дотриманням дистанції. Під час бігу спиною</p>	<p>- за командою: «Ліворуч в обхід – кроком- Руш!». Нагадати умови правильної постави.</p> <p>Наголосити про правильність виконання вправи усім класом та окремими учнями.</p>

		вперед дивитись через плече в напрямку бігу	
<p><b>7. Загальнорозвивальні вправи в русі:</b>  <b>В.п.</b> – руки до плечей;  1-4 – колові рухи руками вперед;  5-8- те ж назад.  <b>В.п.</b> – права рука вгору;  1-2 – пружні рухи руками назад;  і – зміна положення рук;  3-4 – те ж саме.  <b>В.п.</b> – руки за головою;  1-2 – випад лівою з поворотом тулуба наліво;  3-4 – випад правою з поворотом тулуба направо.  <b>В.п.</b> – руки в сторони;  1-2 – нахил, торкаючись носка лівої;  3-4 – нахил, торкаючись носка правої.</p>	<p>6-7 хв  6-7 разів  6-7 разів  6-7 разів  6-7 разів</p>	<p>Розміщення таке ж,  слідкувати за якістю виконання вправ.</p>	<p>У кожному наступному повторенні поступово підвищувати темп виконання та амплітуду рухів.</p> <p>Тулуб не нахиляти.</p> <p>Руки не згинати.</p> <p>Поворот тулуба в сторону виставленої ноги.</p> <p>Ноги в колінних суглобах не згинати.</p>
<p><b>8. Перешикування в колону по чотири послідовними поворотами під час руху</b></p>	30 с	Дистанція між рядами 2 м	За командою «Ліворуч в колону по чотири- Руш!».

<p><b>9. ЗРВ на місці:</b>  <b>В.п.</b> – стійка ноги нарізно, руки на пояс;  1 – нахил;  2 – нахил назад;  3 – нахил уліво;  4 – нахил управо.  <b>В.п.</b> – зімкнута стійка, руки на пояс;  1 – нахил назад, руки вгору;  2 – нахил;  3 – присід, руки вперед;  4 – в.п.  <b>В.п.</b> – присід на лівій,</p>	4-5 разів		Амплітуду нахилів підвищувати поступово.
	4-5 разів		Ноги не згинати.
<p>права у сторону на п'яту, руки за головою;  1 – присід на правій, ліву в сторону на п'яту;  2 – в.п.</p>	6-7 разів		Під час присіду всі суглоби ніг максимально зігнути.
<p><b>10. Спеціально-бігові та стрибкові вправи:</b>  - біг з високим підніманням стегон;  - стрибки на двох . У кожному третьому-зігнути ноги назад.  положення рук - довільне;  - стрибки кроком.</p>	3-4 хв (по 5-7 м кожної вправи) x 2 серії	Виконання вправ поточним способом: рядами по чотири учнів. Дистанція 3 м. Темп задавати сплесками або свистком.	Пояснити значення стрибків для розвитку швидкісно-силової здібності орієнтувальника, стрибків кроком та стрибків «по купинах» – для подолання різних перешкод на місцевості.  Темп вправи індивідуальний

11. Гра «Стрибки по купинах»	2-3 хв.	«Купини» малюють крейдою або формують з обручів різного діаметру. Виконується поточним способом, дистанція 2 обручі.	«Стрибки по купинах» проводяться у формі гри-змагань: хто менше зробить заступів в «умовне болото». Успішне подолання відмічається оплесками класу. Відмітити можливість використання цієї гри для організації активного дозвілля у природних умовах.
<b>Основна частина - 23-24 хв</b>			
1. Організація учнів до гри «Лабіринт» 1.1. Пояснення завдань та правил гри.	2.00-3.00 хв	Шикування в 1 шеренгу перед зоною гри. Розподіл на 2 відділення: хлопці, дівчата	За командою: «В одну шеренгу Ставай!» – напрям шеренги вказати рукою. У відділеннях назначити відповідального за дисципліну.
1.2. Гра «Лабіринт». Зміст гри: на майданчику за допомогою маркувальної стрічки будується система лабіринту. В середині нього розміщуються призми розміщуються призми «Контрольні пункти» (КП). План лабіринту і місце розміщення на ньому КП відповідних номерів відображується на карті-схемі.	15-17 хв	Вчителем заздалегідь готується карта-схема. /приклад карт - схем – внизу конспекту/* та картки для відмітки. Систему лабіринту також підготувати до початку уроку використовуючи допомогу звільнених	Пояснення гри: «Діти, на майданчику ви бачите розміщену систему лабіринту. У ній розташовані контрольні пункти (КП) – червоно-білі призми. Система цього лабіринту та місце розташування КП схематично зображені на карті-схемі (мапі). Кожному з вас будуть видані така карта-схема (мапа) і картку для відмітки проходження КП. По команді ви стартуєте і біжите за маршрутом, який вказаний у картці для відміток. Прибігши на КП ви побачите олівець, яким вам потрібно поставити відмітку (наприклад, хрестиком) у своїй карточці. Не забудьте звірити номер «потрібного» КП.

Учні пробігають вказаний порядок номерів КП на швидкість.		учнів або активу класу.	На старті я вписую (у картку для відмітки) ваш стартовий час, на фініші – час фінішування. Потім ми будемо разом визначати переможця. <i>ОСНОВНІ ПРАВИЛА</i> 1) КП проходить обов'язково у тій послідовності, яку вам дадуть на старті. За кожне порушення порядку проходження -штраф 30с. 2) Обмежувальні стрічки та лави переступати не можна. 3). Старт по-одному, орієнтовно через кожних 15 с. 4) Рухаючись, будьте обережні на «трасі», щоб не зіштовхнутися. 5) Переможці визначаються за найменшим часом подолання заданої «траси» окремо серед хлопців і серед дівчат.
1.3. Підсумки гри. Відзначення переможців.	3-4 хв	При вирахуванні часу використати допомогу звільнених або активу учнів.	Для відзначення переможців та призерів використати рейтингову систему бонусів.
<b>Заключна частина – 4.30-5 хв</b>			
1.Шиккування в одну шеренгу  2. Гра на увагу «Заборонений рух»: виконання різних вихідних положень, один з яких – заборонений.  3. Підведення підсумків уроку. Рефлексія за	20-30 с  40-50 с  2.30 хв.	Шиккування в одну шеренгу	«В одну шеренгу – Ставай!» «Від середини на інтервал 1м – Розімкнись!» (рукою вказати напрям шиккування)  Відзначити найбільш уважних, заохочувати похвалою  Відзначити найбільш активних учнів на уроці, вказати на помилки, що найчастіше



<p>напрямами діяльності [3]**:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я дізнався...;</li> <li>• Я навчився...;</li> <li>• Найбільші труднощі я відчував...;</li> <li>• Я не вмів, а тепер умію ...</li> </ul> <p>4. Повідомлення домашнього завдання.</p> <p>5. Прощання, організований вихід з місця заняття. Прибирання місця заняття черговими учнями.</p>	<p>20с.</p> <p>20 с</p>	<p>В колону по одному</p>	<p>траплялись на уроці.</p> <p>Учні подумки аналізують користь уроку за напрямками діяльності, які вчитель озвучує.</p> <p>Стрибки через скакалу: дівчата- 3-4 підходи по 30 с (у темпі 50-60 стрибків за 30 с); хлопці – 3-5 підходів по 40 с (у темпі 35-50 стрибків за 40 с);</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Гра «Лабіринт-1» [1] \*



«Лабіринт»- це вправа з елементами орієнтування, у якій учасники за допомогою карти або картки повинні пройти заданий маршрут в системі спеціально підготовлених перешкод. **Мета:** розвиток просторової орієнтації, логіки, уваги, спритності, швидкості. **Спорядження:** карти або картки по кількості варіантів дистанцій, 10-16 КП (контрольні пункти з засобами відмітки), контрольні лінії (засоби обмеження), секундоміри, протоколи, інформація. **Правила:** перед початком вправи, учасники отримують карту (картку) з дистанцією, та картку для відмітки. **Завдання:** пройти заданий маршрут з певною кількістю КП без порушення умов, зробити відмітку. **Результати:** результат учасника визначається за часом проходження дистанції (залік може бути по кращому часу або за сумою всіх результатів). **Примітка:** вправу можна повторювати після зміни варіанту виконання або згідно протоколу старту. Схеми проходження дистанцій можуть урізноманітнюватися.

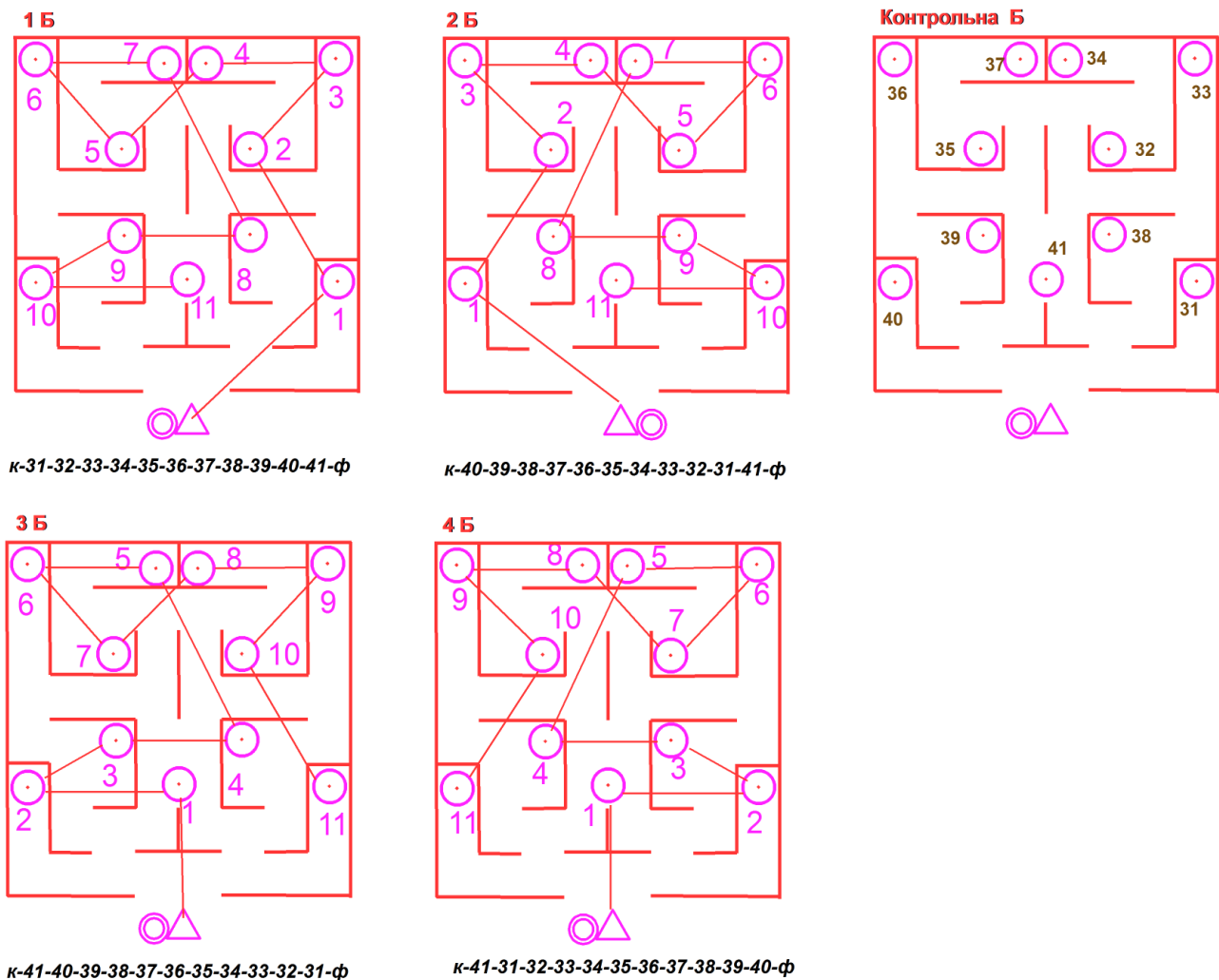


Рис.1. Зразки оформлення карт-схем для проходження дистанцій гри «Лабіринт».

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ 9-их КЛАСІВ

Розробила Надія Ковальчук

*Модуль: Футбол, 5 рік вивчення.*

**Мета** - формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Інноваційність», «Інформаційно-комунікаційна компетентність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

### Очікуваний результат:

**Модуль ТМЗ:** Поглибити знання учнів про значення футболу та результати футбольного турніру на Олімпіаді 2024.


**Модуль ЗФП та СФП (футбол):** Сприяти розвитку координаційних здібностей засобом бігових вправ зі зміною напрямку руху та ігровими вправами з елементами футболу.

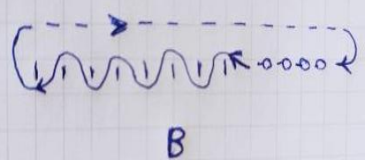

**Варіативний модуль «Футбол». Техніко-тактичні дії:** 1. Усунути помилки під час ведення м'яча різними частинами стопи. 2. Закріпити навичку прийому-передачі м'яча в умовах гри. 3. Навчати міжособистісних стосунків, спільних дій та поваги до суперника.

*Тип уроку:* комбінований.

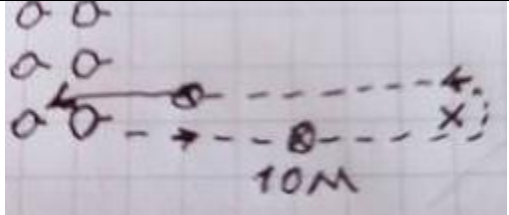
*Інвентар та обладнання:* футбольні м'ячі (один на пару), комплект фішок, маніжки жовтого та синього кольорів, свисток, секундомір.

*Місце проведення:* спортивне ядро ЗЗСО.

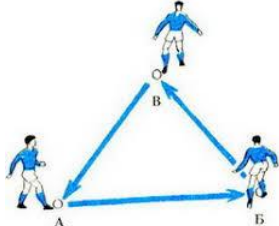
№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина уроку – 13 хв</b>			
1	Шиккування у коло на футбольному полі, привітання, повідомлення завдань уроку. Візуальний контроль. Опитування про самопочуття учнів. Вимірювання ЧСС за 10 с.	1 хв	Перевірка охайності та відповідності спортивної форма темі уроку.  Зорієнтувати учнів, що краще пульс вимірювати на променевій артерії. Норма 10-15 ударів за 10 с.
2	Опитування методом «Мікрофон». 1. Чому футбол у всьому світі вважається спортивною грою № 1? 2. Які фізичні якості	2 хв	Інтерактивний метод. Дівчата та хлопці, передаючи один одному імітований мікрофон, відповідають по черзі. За правильну відповідь отримують 1 очко. Якщо учні вагаються з

	<p>потрібні футболісту?</p> <p>3. Збірна України з футболу вперше в історії взяла участь в яких Олімпійських іграх? (XXX 2024)</p> <p>4. Чоловіча команда якої країни стала переможцем Олімпіади 2024? (Іспанія)</p> <p>5. Жіноча команда якої країни стала переможцем Олімпіади 2024 ?(США)</p>		<p>відповіддю, вчитель надає відповідну інформацію або доповнює розповідь.</p> <p>Учня, який набрав найбільше очок нагороджують оплесками.</p>
3	<p>Перешиккування в колону по одному та ходьба:</p> <p>1-8 – пружний крок, рухи руками довільні;</p> <p>1-8 – перекатний крок з підскоком і колові рухи руками назад</p>	<p><b>1 хв</b></p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Учні повертаються праворуч, напрямний піднімає руки і за розпорядженням вчителя рухаються в колону по одному у вказаному напрямку (навколо шин).</p> <p>Під час виконання кроків. опорна нога випрямляється повністю.</p>
4	<p>Біг змійкою поміж шинами, повертаючись назад, прискорення</p>	<p><b>1 хв</b></p> <p><b>30 с</b></p> <p>4×20 м</p>	
5	<p>Перешиккування для ЗРВ</p>	<p><b>30 с</b></p>	<p>Учні рухаються навколо шин та стають по двоє біля шини напроти один одного.</p>
6	<p>Загальнорозвивальні вправи біля шин та на шинах:</p>	<p><b>6 хв</b></p>	 <p>За методом показу вчителя.</p>
	<p>1)В. п. – упор лежачи ноги нарізно, руки на шині.</p> <p>1 – ліву назад, зігнути руки;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – поворот тулуба наліво, ліва рука в сторону;</p> <p>4 – в. п.;</p> <p>5-8 – те ж з іншої ноги та в іншу сторону.</p> <p>2)В. п. – упор лежачи ноги нарізно ззаду, руки на шині.</p> <p>1-3 – пружні згинання ніг та рук;</p>	<p>4-6 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>1)Тулуб не згинати. Нога відводиться якомога далі назад. Під час повороту тулуба дивитися на однойменну руку. Руки згинати до торкання грудьми шини.</p> <p>2) Рухи виконувати одночасно ногами та руками. Таз не опускати, потягнутися вперед.</p>

	<p>4 – в. п.;</p> <p>3)В. п. – сидячи на шині, ноги на землі, руки вгору. 1-3 – пружні нахили, торкаючись носків; 4 – в. п.</p> <p>4)В. п. – Обличчям до шини, ліва на шині, руки вгору. 1 – коло руками дугами вперед; 2-3 – пружні нахили, торкаючись носка лівої; 4 – випрямляючись, стрибком зміна положення ніг; 5 – коло руками дугами вперед; 6-7 – пружні нахили, торкаючись носка правої; 8 – стрибком в. п.</p> <p>5)В. п. – обличчям до шини, широка стійка, руки на шині. 1 – присід на лівій, праву в сторону на п'яту; 2 – в. п.;</p> <p>3 – присід на правій, ліву в сторону на п'яту; 4 – в. п.;</p> <p>5-6 – пружні присіди на лівій, праву в сторону на п'яту; i-5-6 – пружні присіди на правій, ліву в сторону на п'яту; i – в. п.</p> <p>б) В. п. – упор лежачи, руки на шині. 1 – підскок на лівій, праву зігнути вперед; 2 – підскок на двох; 3-4 – те саме на іншій нозі.</p>	<p>6-8 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>3) Ноги не згинати.</p> <p>4) Виконуючи коло руками, з'єднати лопатки, підняти голову. Ноги не згинати. Під час зміни положення ніг, від опори відштовхнутися двома ногами одночасно.</p> <p>5) Під час переходу з однієї опорної ноги на другу, ноги повністю розгинати. Опиратися на руки.</p> <p>б) Зігнуту ногу піднімати вище, Стрибати пружно та ритмічно.</p>
7	Ходьба та перешикування у колону по двоє.	<b>1 хв</b> <b>30 с</b>	

	«Мікрофон»: правила техніки безпеки під час гри у футбол.		Учні по черзі повідомляють основні правила безпеки під час занять з футболу.
<b>Основна частина уроку – 27 хв</b>			
8	<p>Ведення м'яча:</p> <p>1) середньою частиною підйому;</p> <p>2) зовнішньою частиною підйому;</p> <p>3) внутрішньою частиною підйому;</p> <p>4) ведення м'яча підошвою.</p>	<p><b>5 хв</b></p> <p>2-3 рази</p> <p>2-3 рази</p> <p>2-3 рази</p> <p>2-3 рази</p>	 <p>Учні працюють в парах. Під час ведення стопу не напружувати. М'яч повинен бути весь час під контролем на близькій відстані, але на нього не потрібно дивитися. Темп руху не порушувати.</p> <p>1) Рухатись прямо, вести м'яч правою, лівою ногою та поперемінно.</p> <p>2) Удари в нижню частину м'яча несильно. Щоб надати йому зворотнього руху. М'яч не повинен віддалятися надмірно від гравця.</p> <p>3) Стопу розвернути назовні.</p> <p>4) Нога повинна рухатися перекатом через м'яч та утримувати його якомога ближче.</p>
9	<p>Прийом-передача м'яча:</p> <p>1) передачі у парах на місці;</p> <p>2) передача м'яча в парах під час руху;</p>	<p><b>12 хв</b></p> <p>4×5-6 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>Передачі м'яча здійснювати різними частинами стопи, залежно від ситуації.</p> <p>1) Відстань між учнями 6-7 кроків. Гравці групи правої сторони виконують передачу правою ногою, гравці лівої сторони – лівою. Після кожної серії групи міняються сторонами.</p> <p>2) Поперек футбольного поля. В кінці поля учні повертаються кругом та рухаються в протележному напрямку. Удар і проводка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка та стопа. Удар</p>



	3) передача м'яча у трійках: за годинниковою стрілкою; проти годинникової стрілки; довільно з переміщеннями.	по 6-8 разів	<p>наноситься по центру м'яча, нога після удару не зупиняється, а продовжує рух за м'ячем. Цим забезпечується більш тривалий політ м'яча і точність удару.</p>  <p>Не дивитися на м'яч, а оцінювати обставини для точної передачі.</p>
10	<p>Гра «10 передач».</p> <p>Хід гри. За сигналом гравці намагаються зробити 10 передач між гравцями своєї команди. За це вона отримує очко. Правила гри. 1. М'яч передається ногами будь-яким способом. 2. Якщо команда втратила м'яч (м'яч вийшов за межі майданчика) то м'яч з ауту в гру вводить протилежна команда. 3. Якщо м'яч передано не гравцеві своєї команди, а супернику, то рахунок починається з початку. 4. Не можна передавати м'яч тільки між двома гравцями, в такій ситуації м'яч переходить до суперника.</p>	10 хв	<p>Клас ділиться на дві команди, називають їх та одягають манішки. За жеребкуванням одна з команд отримує м'яч, гравці довільно розмішуються по майданчику. Гра починається з центру поля, це перша передача. Рахунок веде вчитель.</p>
<b>Заклучна частина уроку – 5 хв</b>			
11	<p>Релаксаційний масаж «Піца»:</p> <p>-учні розминають спину та</p>	3 хв	<p>Учні стають у коло та кладуть руки на плечі учню, що попереду. Рухаючись по колу, повторюють за вчителем масаж спини на рук товариша.</p> <p>Вчитель показує, оповідаючи: «Замісили тісто»;</p>

	<p>плечі; -мажуть руками вгору-вниз, вправо-вліво по спині;</p> <p>-щипають пальцями по спині та плечах; -ребром долонь імітують різання по спині; -плескають долонями по спині та плечах; -швидко розтирають долонями спину до відчуття тепла;</p> <p>-малюють двома руками коло на спині та «розрізають його на 8 частин».</p> <p>Учні повертаються обличчям до центру кола, дякують та аплодують.</p>		<p>розмазали кетчуп;</p> <p>додали краплі майонезу;</p> <p>порізали грибочки т ковбаску;</p> <p>притрусили сиром;</p> <p>поставили до печі та почали нагрівати;</p> <p>дістали піцу, порізали її на шматочки та подарували один одному зі словами вдячності.»</p>
12	Вимірювання ЧСС, візуальний огляд.	<b>30 с.</b>	Норма ЧСС – 15 уд/с. Учні з підвищеною ЧСС виконують дихальні вправи на розслаблення.
13	Підведення підсумків гри «10 передач» та загальні підсумки роботи на уроці, вербальне оцінювання.	<b>50 с</b>	
14	Домашнє завдання: виконання вправ, які запропоновані у відео-уроках.	<b>20 с</b>	Відео-урок. Тренування вдома. Футбол. Обведення фішок правою та лівою ногою. URL: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjVh6WZfBtg">https://www.youtube.com/watch?v=NjVh6WZfBtg</a> Домашнє завдання з футболу #2 СПРИТНІСТЬ/ДЗ з фізичної культури/ дистанційне навчання/ URL: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2yVjGy2gHU">https://www.youtube.com/watch?v=O2yVjGy2gHU</a>
15	Організований перехід у роздягальню.	<b>20 с</b>	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 10-го КЛАСУ (ДІВЧАТА)

*Розробила Надія Ковальчук*

**Модулі: ТМЗ, ЗФП, гімнастика (6 рік вивчення).**

**Мета** - формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

**Модулі ТМЗ, ЗФП, гімнастика (6 рік вивчення).**

### Завдання.

**Модуль ТМЗ:** поглибити знання про роль музики під час занять фізичними вправами.

**Модуль ЗФП:** сприяти розвитку координацію рухів засобом спортивних ігор (волейбол).

**Варіативний модуль «Гімнастика».** **СФП:** сприяти розвитку швидкісно-силової здібності засобом стрибків через скакалку.


**Техніко-тактичні дії:** 1. Закріпити техніку елементів комбінації на колоді. 2. Досягнути плавного переходу від елемента до елемента та злитного виконання акробатичної комбінації. 3. Формувати естетичність рухів та відчуття ритму засобом вправ під музичний супровід.

місце проведення: спортивний зал

**Інвентар та обладнання:** гімнастичні мати (4-5), лави (2), скакалки (10), волейбольна сітка, волейбольні м'ячі (5), USB-флеш-накопичувач з музичними записами.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10')	1. Шикування учнів.	20"	Муз. <i>Hey Porsche. Nelly</i> ( <a href="http://zaycu.net">zaycu.net</a> )
	2. Рапорт чергового, повідомлення завдань уроку. Інформація про роль музики під час занять фізичними вправами	1' 10"	
	3. <b>Стройові вправи:</b> повтори на місці наліво, направо, кругом.	30"	
	4. <b>Ходьба:</b>	1'	Муз. <i>Fifth Harmony, Kid Ink,</i>

	<p>1) на носках, руки в сторони; 2) на п'ятах, руки за голову; 3) пружним кроком, руки до плечей.</p>	<p>10 м 5 м 10 м</p>	<p><i>Dj Amice. – Worth et</i> <i>(<a href="http://www.Radio Record">http://www.Radio Record</a>)</i></p>
	<p><b>5. Біг:</b> 1) із закиданням гомілок назад, руки до плечей: колові рухи руками назад; 2) із підніманням прямих ніг уперед, руки до плечей: колові рухи руками вперед; 3) гострий біг, руки: 1- до плечей; 2- вгору.</p>	<p>1' 0,5 кола 0,5 кола  0,5 кола</p>	<p><i>Муз. This is the waj. E-type</i> <i>(Storm Dyes Remix)</i></p>
	<p><b>6. Ходьба та перешикування</b> послідовними поворотами під час руху в колону по три для виконання загальнорозвивальних вправ.</p>	<p>30"</p>	<p><i>Муз. Unstoppable (Sax Remix).</i> <i>Sea (zaycev.net)</i></p>
	<p><b>7. Загальнорозвивальні вправи:</b> 1) в.п. – руки перед грудьми, пальці переплетені. 1-4 – гострий крок на місці, колові рухи кистями; 2) в.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво, руки вгору; 2 – в.п.; 3 – поворот тулуба направо, руки вгору; 3) В.п. – стійка нарізно, руки вгору. 1 – нахил вліво, руки за голову; 2 – в.п.; 3 – нахил вправо, руки за голову; 4 – в.п.; 4) В.п. – те ж саме. 1-3 – пружні нахили, торкаючись однойменних носків; 4 – в.п.; 5) В.п. – о.с. 1 – упор присівши на лівій, праву назад на носок; 2 – в.п.; 3 – упор присівши на правій, ліву назад на носок; 4 – в.п. 6) В.п. – широка стійка, руки в сторони. 1 – присід на лівій, руки вперед; 2 – випрямляючи ліву, нахил, руки на коліна; 3 –</p>	<p>5' 6 р.  6 р.  8 р.  6 р.  6 р.  8 р.  8 р.</p>	<p><i>Під час виконання ЗРВ звучать твори енергійного характеру з чітким ритмом:</i> 1) муз. <i>Movetown feat. R. Horton</i> (zaycev.net), звучить 3 хв 30 с; 2) муз. <i>Goodbye (Kuchenoft Edit) Dj Antonio</i>, звучить 1 хв 30 с. Загальнорозвивальні вправи проводяться фронтальним способом за показом. Зауваження робляться без зупинки. Останнє положення попередньої вправи є вихідним положенням для наступної.</p> <p>4) Ноги не згинати.</p> <p>5) Нога позаду пряма; руки в упорі не згинати; дивитись уперед.</p>

	<p>присід на правій, руки вперед; 4 – в.п.;</p> <p>7) В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – змах лівою, руки вгору; 2 – в.п.; 3 – змах правою, руки вгору; 4 – в.п.</p> <p>8) В.п. – о.с. 1 – стрибок на лівій, ліву руку в сторону; 2 – стрибок на двох, руки вниз; 3 – стрибок на правій, праву руку в сторону; 4 – стрибок на двох, руки вниз.</p>	6 р.	<p>6) Коліно опорної ноги повернене назовні, спина пряма. Під час нахилу дивитись уперед.</p> <p>7) Ноги не згинати.</p> <p>8) Стрибати легко, носок вільної ноги відтягнутий.</p>
	9. Ходьба на місці, перешикування в колону по одному і перехід до наступного місця заняття.	30"	<i>По закінченні останнього музичного твору підготовча частина завершується і запис вимикається.</i>
Основна (30')	<p><b>1. Вправи у рівновазі на гімнастичній колоді й лаві:</b></p> <p>1) на гімнастичній лаві: 4 кроки на носках руки в сторони – стрибки із зміною положення ніг – зіскок прогнувшись;</p> <p>2) на гімнастичній колоді: підняти на колоду, наступаючи однією ногою на станину, іншою – на колоду у стійку на лівій, праву назад на носок, руки в сторони – кроком правої, відкритий стрибок на ній, руки: ліву – вгору, праву – в сторону – відкритий стрибок на лівій, руки: праву – вгору, ліву – в сторону – стрибок у напівприсід, ліва попереду – руки в сторони – два стрибки із зміною положення ніг – біг до кінця колоди – зіскок прогнувшись, руки вгору.</p>	8"	 <p>Лаву перевернута вузькою частиною вгору. Вправи виконуються прохідним способом спочатку на гімнастичній лаві, а далі – на колоді.</p> <p>Під час виконання вправ слідкувати за поставою: м'язи сідниць закріплені, спина пряма; дивитись на колоду перед собою, балансувати руками. Приземлення м'яке, активно зустрічати підлогу.</p>
	<p>2. Перехід до наступного місця занять:</p> <p><b>3. Акробатика:</b></p> <p>1) перекиди вперед;</p> <p>2) стійка на лопатках;</p> <p>3) рівновага;</p> <p>4) комбінація: рівновага на</p>	20" 8' 1×4 р. 2 р. 2 р. 2 р.	<p><i>Муз. Unstoppable (Sax Remix). Sea (zaycev.net). Дівчата діляться на два відділення: одне відділення виконує комбінацію, інше – здійснює страховку, виправляє помилки, відпочиває. Стиль</i></p>

	одній – з кроку два перекиди вперед – упор присівши – перекат назад – стійка на лопатках – опускання в положення лежачи на спині – групування – перекатом уперед упор присівши – стрибок угору прогнувшись, руки вгору – о. с.		<i>виконання гімнастичний. Під час перекидів уперед обов'язкове групування з захватом за гомілки.</i>
	4. Перехід до волейбольного майданчика.	20"	<i>Муз. Unstoppable (Sax Remix). Sea (zaycev.net).</i>
	<b>5. Волейбол:</b> 1) передача м'яча через сітку у парах; 2) передача м'яча через сітку в парах, переміщуючись вздовж неї; 3) передача м'яча через сітку у зустрічних колонах	8' 2 хв 2 хв 4 хв	<i>Під час виконання передачі звучить музика з кінофільму «Титанік». Музика створює фон для рухових дій.</i>
	6. Перехід до місця стрибків.	20"	<i>Муз. Unstoppable (Sax Remix). Sea (zaycev.net).</i>
	7. Стрибки через коротку скакалку: 1) стрибки на двох; 2) стрибки через скакалку з просуванням по колу; 3) стрибки на двох, обертаючи скакалку прямими руками і третій стрибок, обертаючи скакалку руками навхрест.	5' 2х30 2х30 2х20	<i>1) Муз. Benni Bennisio (zaycev.net us Feder) звучить 2.38 с; 2) Муз. He sA Pirate (cover Klaus Badelt). David Garrett (zaycev.net), звучить 2.22 с. За попередньою домовленістю при роботі під музику сигналом початку та закінчення кожної серії стрибків являється сплеск учителя в долоні. Потрійний сплеск – сигнал зайняти своє робоче місце після перерви і приготуватися до наступної серії стрибків. По завершенні останньої серії стрибків синхронно закінчується і їх музичний супровід, після чого здійснюється перехід до заключної частини уроку.</i>

Заключна (5')	1. Ходьба з виконанням вправ із скакалкою в ритмі музики: 1) в.п. – скакалка складена вчетверо вниз: 1-2 – скакалку вгору; 3-4 – скакалку вниз; 2) в.п. – скакалка позаду: 1-2 – перевід скакалки вперед; 3-4 – перевід скакалки у в.п.	4' 8 р. 8 р.	Муз. супровід „Болеро” (Равель). По завершенні вправ скакалки складаються вчетверо, зав’язуються петлею і здаються черговому.
	2. Підведення підсумків уроку, домашнє завдання.	1'	Вихід із залу здійснюється під музику Viva la Vita. David Garrett) (zaycev.net).



**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ З БАСКЕТБОЛУ  
ДЛЯ ЮНАКІВ 11-го КЛАСУ**  
*Розробив Заслужений вчитель України Юрій Волинець*

**Модуль:** Баскетбол (7 рік вивчення).

**Мета** - формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Математична компетентність», «Інноваційність», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності».

**Очікуваний результат:**


1. Вдосконалювати навички взаємодії гравців у захисті та нападі.
2. Закріпити навичку виконання прийому та передачі м'яча з різних вихідних положень.
3. Вдосконалювати техніку виконання особистого володіння м'ячем (ведіння м'яча без зорового контролю).
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
5. Виховувати в учнів самостійність та дисциплінованість.

**Тип уроку:** комбінований.

**Інвентар та обладнання:** баскетбольні м'ячі (один м'яч на кожного учня), фішки – 12 шт., свисток, секундомір, 2 вертикальні стійки з резинкою, скакалки (на кожного учня), повітряні кульки (8 шт.), тенісні м'ячики (один на кожного учня), маркери, екран фізіологічного навантаження (пульсометрії), таблички з номером станції, з описом вправ та фото завдань.

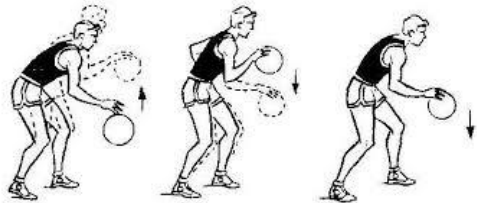
**Місце проведення:** спортивний зал.

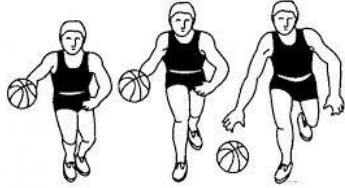



Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина - 10-12 хвилин</b>		
До початку уроку вибрати двох учнів для проведення пульсометрії протягом уроку та визначити у них вихідну ЧСС. Шикування, привітання, повідомлення мети та завдань уроку.	30 сек.	Позначити показники пульсу на екрані. <b>Фронтальний метод.</b> Перевірити наявність форми, самопочуття. Учні ПГ та СМГ виконують навантаження, згідно рекомендацій лікарів та стану здоров'я.
Інструкція з ТБ під час занять спортивними іграми.	1 хв.	<b>Інтерактивний метод</b>

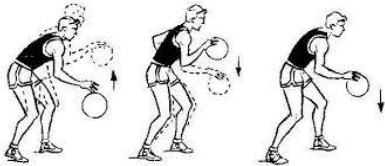
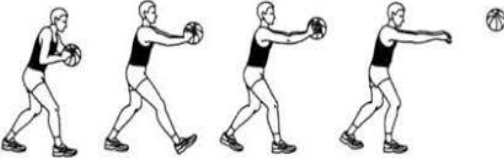
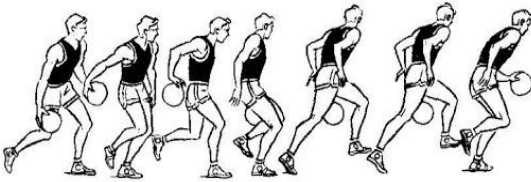
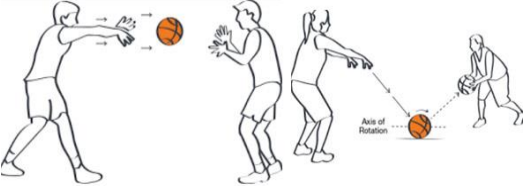
<p>«Мозковий штурм»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що забороняється носити на урок спортивних ігор?</li> <li>- Чи потрібна безпека під час занять спортивними іграми?</li> <li>- Які правила безпеки ти застосував би під час ігор?</li> <li>- Які вимоги до взуття на уроках зі спортивних ігор?</li> <li>- Навіщо нам ігри?</li> <li>- Що ми розвиваємо під час ігор?</li> </ul>		
<p>Вимірювання та аналіз ЧСС.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Норма – 10-15 ударів за 10 сек.</p>  <p>Позначити показники пульсу на екрані.</p>
<p>Ходьба з поступовим переходом на повільний біг.</p> <p>Ходьба, дихальні вправи.</p> <p>Розмикання на інтервал «руки в сторони».</p>	<p>2 хв.</p> <p>30 сек.</p>	<p>В колоні по одному ( дистанція 1,5-2 м).</p> <p><b>Поточний метод</b></p> <p>Під час бігу учні виконують енергійні кругові рухи кистями. Потім виконують декілька простих вправ, щоб в роботу були включені всі м'язові групи і суглоби. Пружні рухи руками перед грудьми і змахи прямими руками в сторону, присідання, пружні нахили вперед і в сторони, колові рухи в гомілково-стопних суглобах, підскоки на правій, на лівій, на обох ногах. Стрибки на одній і двох ногах, кроки галопу.</p> <p>Дихання повільне, дотримуватись дистанції та постави.</p> <p>Учні стоять у шерензі вздовж бокової лінії</p> <p><b>Фронтальний метод.</b></p>

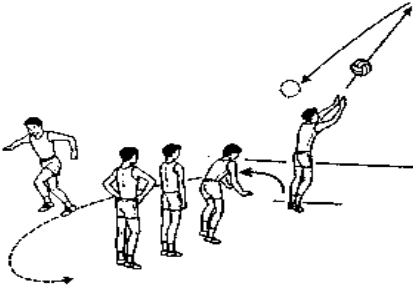

<p><b>ЗРВ з м'ячами:</b></p> <p><b>1. В.п. – м'яч внизу.</b>  <i>1</i> – права зігнута на носок, м'яч вперед;  <i>2</i> – змінюючи положення ніг, ліва зігнута на носок, м'яч вгору;  <i>3</i> – змінюючи положення ніг, права зігнута на носок м'яч вперед;  <i>4</i> – змінюючи положення ніг, ліва зігнута на носок, м'яч вниз.</p> <p><b>2. В. п. –м'яч внизу.</b>  <i>1</i> – напівприсід, м'яч уперед;  <i>2</i> – стійка на носках, м'яч угору;  <i>3</i> – напівприсід, м'яч уперед;  <i>4</i> – в.п.</p> <p><b>3. В. п. - м'яч внизу.</b>  <i>1 – 4</i> – піднімаючись на носки, коло м'ячем управо;  <i>i</i> – в. п.;  <i>5 – 8</i> – теж саме уліво;  <i>i</i> – в. п.</p> <p><b>4.В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.</b>  <i>1-2</i> – пружні нахили;  <i>i</i> – в. п.;  <i>3-4</i> – пружні нахили назад;  <i>i</i> – в. п.</p> <p><b>5. В. п. – стійка, ноги нарізно, м'яч вперед.</b>  <i>1 – 2</i> – напівзгинаючи ліву, пружні повороти тулуба праворуч;  <i>i</i> – в. п.;  <i>3 – 4</i> – напівзгинаючи праву, пружні повороти тулуба ліворуч;  <i>i</i> – в. п.</p>	<p>3,5 хв. 8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>4 рази</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>4 рази</p>	<p>Вправи виконуються за показом вчителя.</p> <p>Дивитися на м'яч, руки не згинати. Спину тримати прямо.</p> <p>Потягнутися м'ячем угору.</p> <p>Амплітуда рухів максимальна.</p> <p>Ноги не згинати. Лікті розведені в сторони.</p> <p>Вага тіла передається на зігнуту ногу. Дивитися у бік повороту.</p> <p>Під час пружних присідань ззаду нога залишається прямою.</p> <p>Під час піднімання з присіду не нахилитися вперед і не згинати ногу,</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

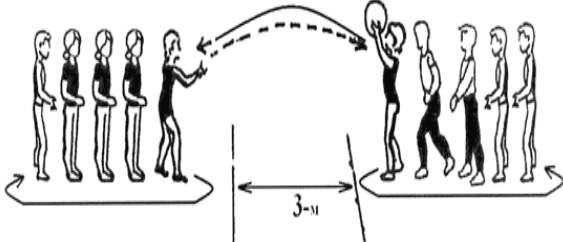






<p><b>6.</b> В. п. - випад лівою, м'яч на груди. 1 – 3 – пружні присідання м'яч уперед, ; 4 – стрибком зміна положення ніг, м'яч на груди; 5 – 7 – те саме, що і 1 - 3; 8 – стрибок у в. п.</p> <p><b>7.</b> В.п. - присід на лівій, права в сторону на п'яту, м'яч вперед. 1– стійка ноги нарізно, м'яч угору; 2 – присід на правій, ліву в сторону на п'яту, м'яч уперед; 3 – те саме, що і 1; 4 – в. п.</p> <p><b>8.</b> В. п. – м'яч внизу. 1 – 4 - стрибаючи на двох, поступово підняти м'яч угору, 5 – 8 – стрибаючи на двох поступово опустити м'яч униз.</p> <p><b>9.</b> Ходьба на місці. 1 – 2 – м'яч повільно підняти вгору – вдих, 3 – 4 – м'яч повільно опустити вниз – видих.</p>	<p>8 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>яка була підведена в сторону.</p> <p>Стрибати на носках легко та ритмічно.</p> <p>Під час видиху злегка нахилити голову вперед та опустити плечі.</p>
<p><b>Вправи з баскетбольним м'ячем у русі:</b></p> <p><b>1.</b> Ведення м'яча на місці:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) правою рукою;</li> <li>2) лівою рукою.</li> </ol> <p><b>2.</b> Ведення м'яча просуваючись на 2-3 кроки вперед та назад:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) правою рукою;</li> </ol>	<p>3,5 хв.</p>	<p><b>Поточний метод</b></p> <p>Сконцентрувати увагу учнів на своєму м'ячі. Старатися виконувати без зорового контролю Не прискорюватися у русі. Корекція помилок.</p>  <p>Під час ведення м'яча, штовхати його рухами кисті та пальців однієї руки вперед -вниз з такою силою, щоб м'яч</p>

<p>2) лівою рукою.</p> <p>3. Ведення м'яча кроком по прямій в зустрічних колонах.</p> <p>4. Ведення м'яча по прямій бігом поперемінно правою та лівою рукою.</p> <p>5. Ведення м'яча:  1) по колу;  2) по прямій;  3) змійкою між фішками.</p>		<p>відскочивши від підлоги, був на рівні руки.</p>   
<p>Вимірювання та аналіз ЧСС.</p> <p>Перевірити стан самопочуття, зовнішній вигляд.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Норма – 20-23 удари за 10 сек.</p>  <p>Позначити показники пульсу на екрані.</p>
<p><b>Основна частина - 29-30 хвилин</b></p>		
<p>Перешиккування в 2 шеренги.</p> <p><b>Вправи з баскетбольним</b></p>	<p>20 с</p> <p>6 хв</p>	<p>Учні в шеренгах повернені обличчям один до одного (відстань між шеренгами 5-6 м, інтервал між учнями 1,5 – 2м).</p> <p><b>Груповий метод</b>  Виконувати вправи точно за вказівками вчителя.</p>

<p><b>м'ячем у русі в парах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з передачею м'яча двома руками від грудей партнеру;</li> <li>2. Ведення м'яча, рухаючись приставним кроком управо, уліво, вперед з зупинкою та передачею м'яча партнеру;</li> <li>3. Ведення м'яча рухаючись спиною вперед, з зупинкою та передачею м'яча партнеру;</li> <li>4. Ведення м'яча до середини залу, після чого виконується ведення навколо себе, ліворуч, праворуч з послідуною зупинкою та передачею м'яча;</li> <li>5. Передача м'яча двома руками від грудей;</li> <li>6. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу;</li> <li>7. Передача м'яча двома руками від грудей, рухаючись між кеглями;</li> <li>8. Передача м'яча двома руками від грудей через підлогу, рухаючись між кеглями.</li> </ol>		 <p>Корекція помилок.</p>  <p>Слідкувати за технікою виконання.</p>  <p>Вправа виконується без зупинки.</p> 
<p>Перешикування у своїх шеренгах на лінію початку естафети. Відстань бігу – від центральної лінії до штрафної.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>«Право-Ліворуч! До центральної лінії бігом - РУШ!..»</p>
<p><b>Техніка володіння м'ячем:</b> ведення м'яча без зорового контролю. <b>Естафета:</b></p>	<p>4 хв.</p>	<p><b>Груповий – безперервно поточний метод.</b> Відстань від першого гравця до пірамідки – 5-7 м, до стіни 3 м.</p>

<p>ведення м'яча до фішки – три ловлі - передачі двома руками від грудей в стіну - одягання кільця на фішку - ведення м'яча назад, з передачею м'яча наступному гравцеві з рук у руки.</p>		<p>Виставляти тільки одне кільце піраміди. Ведення м'яча не зупиняти. Виграє команда, яка першою збере пірамідку. Слідкувати за дотриманням правил гри.</p>
<p>Перехід кожної групи під своє кільце.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Перехід у вільній формі за вказівкою вчителя. Тільки направляючі у колонах беруть м'ячі.</p>
<p>Підбір м'яча від щита:</p> <p>- Кидок у кільце – переміщення в кінець своєї колони. Наступний підбирає м'яч, не даючи йому впасти на підлогу та виконує кидок у кільце без ведення м'яча та будь яких проміжних дій.</p> <p>- Те ж саме з переходом в іншій колону.</p>	<p>5 хв.</p>	<p><b>Груповий – безперервно поточний метод.</b> Учні виконують завдання на 2 щита. Шиккування в колону по 1–му навпроти щита. Кидок виконувати будь-яким способом або одразу після підбору, або після зупинки з м'ячем, згідно діючих правил гри.</p> 
<p>Розподіл класу на 4 відділення. Показ-пояснення щодо порядку виконання вправ.</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Всі учні одночасно отримують методичні вказівки по виконанню вправ у відділеннях, дотримуючись чіткості виконання і техніки безпеки.</p>
<p>Вимірювання та аналіз ЧСС.  Перевірити стан самопочуття учнів.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Норма – 20-24 удари за 10 сек.</p>  <p>Позначити показники пульсу на екрані.</p>

<p><b>Відділення № 1.</b>          Передачі м'яча двома руками зверху і від грудей сидячи будь - яким способом з високою траєкторією, перекидаючи перешкоду.</p>	<p><b>10 хв.</b>  <b>2 хв.</b></p>	<p>Фоном для покращення роботи та емоційного стану може звучати музичний супровід.          Кожна група свої м'ячі залишає біля місця виконання вправи  <b>Груповий – безперервно поточний метод</b>          Звернути увагу учнів на точність передачі та технічність виконання.</p> 
<p>Перехід до наступного виду діяльності.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Ходьба. Корекція помилок.</p>
<p><b>Відділення № 2.</b>          Передачі м'яча двома руками від грудей і зверху у зустрічних колонах після ведення (5 ударів об підлогу) на місці</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Переміщення гравця після передачі – вліво, в кінець своєї колони . Звернути увагу на траєкторію польоту м'яча, та правильну роботу ніг та рук (кисті).</p> 
<p>Перехід до наступного виду діяльності.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Ходьба. Корекція помилок.</p>
<p><b>Відділення № 3.</b>          Стрибки на скакалці з баскетбольним м'ячем між ногах.</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Баскетбольний м'яч утримується на зручному для кожного учня рівні ніг.</p> 
<p>Перехід до наступного виду діяльності.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Ходьба. Корекція помилок.</p>
<p><b>Відділення № 4.</b>          Ведення м'яча зручною рукою, з одночасним підкиданням та</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Намагатися не втрачати баскетбольний та тенісний м'яч, погляд зосередити на ловінні м'яча.</p>

<p>ловінням тенісного м'ячика іншою рукою знизу.</p>		
<p><b>Заклучна частина - 5 хвилин</b></p>		
<p>Шикування груп на місце як до початку уроку. Розподіл на 2 команди. («Клас! На 1-й, 2-й - РОЗПОДІЛИСЬ!», « У 2 шеренги - СТАВАЙ».)</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Звернути увагу на чіткість виконання команд та поставу.</p> <p>Ознайомлення з правилами гри «Веселі кульки».</p>
<p><b>Гра на увагу та координацію рухів «Веселі кульки»</b> Завдання утримувати у повітрі поштовхами будь-якої частини тіла 4-5 повітряних кульки, не розриваючи рук. Час кожної партії фіксується секундоміром. Час зупиняється, якщо розірвалися руки, або будь-яка з кульок торкнулася підлоги. Команда, яка утримала м'яч довше, перемагає. Переможець визначається у трьох партіях.</p>	<p>3 хв.</p>	<p><b>Груповий метод</b></p>  <p>Грають 2 команди. Кожна команда утворює коло, тримаючись за руки</p>
<p>Вимірювання та аналіз ЧСС. Перевірити стан самопочуття учнів.</p>	<p>30 сек.</p>	<p><b>Норма – 12-18 ударів за 10 сек.</b></p>  <p>Позначити показники пульсу на екрані.</p>
<p>Підсумок уроку. Домашнє завдання. Організований вихід із залу.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Відзначити якість роботи учнів, оголосити оцінки за роботу на уроці. Вправи для розвитку стрибучості та координації рухів.</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 35 ІЗ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ 11-го КЛАСУ

*Розробила Надія Ковальчук*

**Модулі ТМЗ, ЗФП, гімнастика (7 рік вивчення).**

**Мета** - формувати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою», «Навчання впродовж життя», «Громадянські та соціальні компетентності», «Культурна компетентність».

**Очікуваний результат:**

**Модуль ТМЗ:** поглибити знання про чинники, що визначають розвиток координаційних здібностей та їх значення у засвоєнні гімнастичних вправ.

**Модуль ЗФП:** сприяти розвитку швидкісно-силової здібності засобом бігових вправ.

**Варіативний модуль «Гімнастика». СФП:** розвивати просторову орієнтацію засобом виконання стройових вправ в русі.

**Техніко-тактичні дії:** 1. Повторити залікову комбінацію вправ з акробатики. 2. Удосконалювати навичку виконання опорного стрибка ноги нарізно через козла у довжину. 3. Удосконалити технічність виконання окремих елементів залікової комбінації на перекладині.

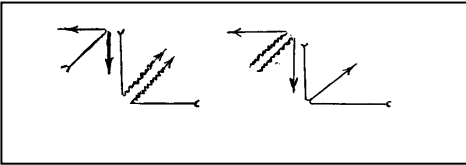
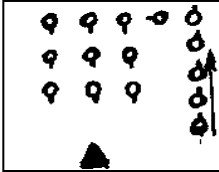
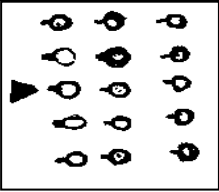
*Тип уроку:* удосконалення.

*Інвентар:* гімнастичні мати (8), низька та висока перекладини, гімнастичний козел висотою 115 см, гімнастичні палиці (1 на учня).

*Місце проведення:* спортивний зал.

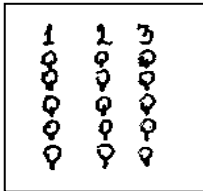
№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 12 хв</b>			
1	Шикування, рапорт, привітання, оголошення завдань уроку.	30 с	
2	Повідомлення про чинники, що визначають розвиток координаційних здібностей та їх значення у засвоєнні гімнастичних вправ.	1 хв	Інформацію взяти із підручника Шияна Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – С.233–239 або ін.
3	Організуючі вправи: рівняйсь, струнко, поворот праворуч, обхід.	10 с	
4	<b>Ходьба:</b>	1 хв	<i>Елементи ходьби виконуються під час руху в обхід у колону по одному.</i>
	1) 1-4 – на носках, руки за голову; 5-8 – пружним кроком, руки на пояс.	4 рази	Не нахилитися вперед, голову підняти, дотримуватися правильного положення рук.



	2) 1-4 – перека́тним кроком, з перехресною координацією рук (ліва нога вперед – права рука вперед); 5-8 – у присіді руки на колінах.		
5	<b>Біг</b> (в повільному темпі)	2 хв	<p>Після звичайного бігу в обхід по діагоналі виконуються перешикуння: а) дроблення; б) зведення; в) розведення; г) злиття.</p> <p>Під час зведення в колону по двоє виконуються різні види бігу, а в обхід – звичайний біг.</p>  <p style="text-align: center;">а      б      в      г</p>
6	Ходьба та перешикуння в колону по три послідовним поворотом під час руху. Розмикання на інтервал «руки в сторони».	50 с	<p>Перешикуння виконується за командою «В колону по три ліворуч – Руш!». Наголосити на чіткому повороті під час</p>  <p>перешикуння та рівняння у строю.</p> <p>Для розмикання подається команда «Від середини на інтервал руки в сторони розім – кнись!»</p>
7	<b>Загальнорозвивальні вправи:</b>	6 хв	 <p><i>ЗРВ виконуються фронтально без зупинки за показом вчителя.</i></p>
	1) в. п. – вузька стійка, руки вгору. 1-3 – пружні напівприсіди з коловими рухами рук уперед;	4 р.	Руки не згинати, кисть випрямлена.



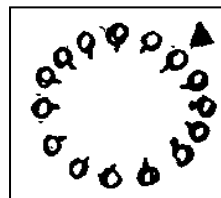
<p>4 – в. п.; 5-7 – пружні напівприсіди з коловими рухами рук назад; 8 – в. п.</p>		
<p>2) в. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо; 4 – в. п.; 5 – нахил, торкаючись лівим ліктем правого коліна; 6 – в. п.; 7 – нахил, торкаючись правим ліктем лівого коліна; 8 – в. п.</p>	4 р.	Дивитися у бік повороту, лікті відводити назад. Ноги не згинати.
<p>3) в. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – пружні нахили вліво, права рука вгору; і – в. п.; 3-4 – пружні нахили вправо, ліва рука вгору; і – в. п.; 5 – змах лівою, руки в сторони; 6 – в. п.; 7 – змах правою, руки в сторони; 8 – в. п.</p>	4 р.	Нахилитися точно в сторону, опора на дві ноги рівномірна, рукою потягнутися у сторону нахилу. Під час змахів ноги прямі, носки відтягнуті, опора на всю ступню.
<p>4) в. п. – широка стійка, руки вгору. 1 – упор присівши на ліву, праву в сторону на п'яту; 2 – випрямити ліву, не відриваючи рук від підлоги; 3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме в іншу сторону.</p>	6 р.	Під час упору зігнувшись у широкій стійці руки від підлоги не відривати, нахилитися нижче. Наголосити на значенні цієї вправи як спеціальної для виконання опорного стрибка ноги нарізно.
<p>5) в. п. – о. с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – поштовхом ніг упор лежачи ноги нарізно; 4 – зігнути руки; 5 – розігнути руки;</p>	4 р.	В упорі лежачи тулуб прямий, живіт підтягнути. Руки згинати одночасно.

	6 – поштовхом ніг упор лежачи; 7 – упор присівши; 8 – в. п.		
	6) в. п. – руки на пояс. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибком поворот кругом через ліве плече; 4 – стрибком поворот кругом через праве плече у в. п.; 5-8 – те ж саме, але перший поворот кругом через праве плече.	6 р.	Стрибати легко, ритмічно.
8	Ходьба на місці та змикання уліво.	30 с	Після повороту ліворуч за командою «Уліво зім – кнись!»   утворити три відділення.
<b>Основна частина – 30 хв</b>			
1	Пояснення змісту роботи у відділеннях.	1,5 хв	<i>Призначити відповідального учня в кожному відділенні. Пояснити послідовність виконання вправ, нагадати про способи страхування. Учень, який виконав вправу, залишається на страхуванні.</i>
2	Перехід до місць заняття.	30 с	<i>Підходячи до місця заняття, учні зупиняються лівим боком до приладу за командою повертаються обличчям до нього.</i>
3	<b>1-ше відділення. Акробатичні вправи.</b>	7 хв	
	1) Підготовчі вправи для шиї, грудного відділу хребта, кистей рук.	40 с	<i>Виконується індивідуально з резерву раніше вивчених вправ.</i>

2) Підвідні елементи: перекати у щільному групуванні;	2-4 р.	<i>Перекати, перекиди виконуються фронтально поперек матів, які укладені доріжкою.</i>
3) Елементи комбінації: - перекид уперед; - довгий перекид уперед;	2-3 р. 2-3 р.	Голову опустити на груди, енергійно відштовхуватися ногами. Згинання ніг відбувається під час торкання лопатками мати.
- стійка на руках із допомогою;	3-4 р.	<i>Учні працюють у парах фронтально.</i> Під час стійки на руках голову відвести назад, дивитися на підлогу між кистями. Живіт підтягнути, витягнутися у плечах, ноги не розводити і не розслабляти. Страхування та допомога: учень, який допомагає, стоїть збоку, однією рукою хватом за передню поверхню стегна допомагає виконати мах у стійку, іншою – під час прийняття стійки, хватом за задню поверхню гомілки допомагає прийняти вертикальне положення. Перехід зі стійки в упор присівши виконувати м'яко, не розслабляючи м'язів ніг та тулуба.
- переворот уліво (управо);	3-4 р.	Руки ставити послідовно, не згинати. Для проходження вертикального положення зробити сильний поштовх однією ногою та мах іншою назад. Після приземлення на одну ноги не поспішати ставити іншу, а потягнутися нею в однойменну сторону, випрямляючи тулуб.
3) залікова комбінація: о. с. – рівновага на правій, руки в сторони – 2-3 кроки – переворот уліво (управо) – поворот на 90° – довгий перекид уперед – встати – стійка на руках (із допомогою) – упор присівши – перекид уперед –	4-5 р.	<i>Комбінація виконується поточно.</i> <i>Партнер допомагає під час виконання стійки, вказує на помилки.</i> Дотримуватися гімнастичного стилю виконання: гарна постава, відтягнуті носки ніг, відсутність

	стрибок угору прогнувшись, руки вгору-назовні – о. с.		необґрунтованих пауз.
4	Перехід до наступного місця заняття.	30 с	<i>Учні рухаються в колону по одному.</i>
5	<b>2-ге відділення. Опорний стрибок ноги нарізно через козла у довжину.</b>	7 хв	<i>Перевірити стійкість приладу та укладку матів на місці приземлення.</i>
	1) Індивідуальні вправи на рухливість у кульшових суглобах.	6-8 вправ	<i>Виконується індивідуально з резерву раніше вивчених вправ.</i>
	2) Підбір розбігу.	2-3 р.	<i>Розбіг та відстань між гімнастичним козлом та містком підбирається індивідуально .</i>
	3) Стрибок ноги нарізно з містка, що близько від козла.	2-3 р.	<i>Страхування забезпечується учнем, який стрибнув раніше. Він стоїть збоку від місця приземлення. При необхідності тримає за руку вище ліктя, іншою рукою підтримує під груди.</i>
	4) Стрибок ноги нарізно з містка, який оптимально віддалений від приладу.	6-7 р.	<i>Намагатися швидко відштовхнутися руками в напрямку від себе. Після поштовху руками, розгинаючись у кульшових суглобах, підняти плечі та відвести ноги назад. Активно зустрічати ногами опору під час приземлення, зафіксувати його та чітко відійти вбік.</i>
6	Перехід до наступного місця заняття.	30 с	
7	<b>3-тє відділення. Вправи на перекладині.</b>	7 хв	<i>Спочатку вправи виконуються на низькій перекладині, а потім учні переходять на високу перекладину. Наголосити на контролюванні якості та злитності вправ комбінації до кінця її виконання.</i>
	1) Підготовчі вправи для кистей, плечового поясу та на рухливість у кульшових суглобах.	2-3 впр.	<i>Виконується індивідуально з резерву раніше вивчених вправ.</i>
	2) Елементи комбінації та		<i>Під час перемаху правою опора</i>

	зв'язки: -з упору перемах правою – поворот кругом в упор ноги нарізно лівою – перемах лівою назад;	2 підходи	здійснюється на ліву напружену руку. Права нога пряма і розвернена носком угору. Ноги напружені, тулуб прямий. Під час повороту ліворуч перехопитися правою рукою на місце лівої, не нахиляючи тулуб. Ноги не зводити.
	- з упору ноги нарізно лівою спад у вис на зігнутій нозі та підйом у в. п.;	3-4 підходи	Під спаду та підйому не згинати руки. Під час підйому зробити завершальний мах назад правою, не підтягувати плечі до перекладини. Страхування та допомога: стоячи збоку та спереду від учня (зі сторони махової ноги), у момент підйому однією рукою тримати вище ліктя або під спину, іншою – допомогти, натискуючи на стегно махової ноги.
	- підйом переворотом силою з вису або вису стоячи;	3-4 підходи	Не нахиляти голову назад до того моменту, поки ноги не піднімуться до перекладини і почнеться розгинання. Не розгинати руки повністю в момент переходу у вис зігнувшись. Страхування та допомога: стоячи збоку попереду перекладини, підтримувати однією рукою під плече, іншою – під поперек, у другій половині підйому – під груди і ноги.
	- із упору опускання перекидом уперед у вис та зіскок.	2 підходи	Опустити голову на груди. Розгинаючи руки, повільно перейти у вис, стримуючи швидке опускання ніг. Страхування та допомога: стоячи збоку від учня, під час опускання підтримувати за кисть та під спину, далі – під стегна.
8	Перешикування у коло та роздача гімнастичних палиць.	1 хв	<i>Черговий стоїть збоку від кола і тримає на прямих руках палиці. Рухаючись по колу уліво, кожен учень бере палицю та тримає її біля правого плеча.</i>



9	<p>Рухлива гра з палицями «Аркан». Гравці розташовані в колі обличчям до центру на відстані 1-2 м один від одного. У кожного палиця на зігнутих руках хватом знизу. За командою вчителя: „Уліво – Гоп!” („Управо – Гоп!”) всі гравці підкидають свої палиці вгору над собою і переміщуються на одного гравця вліво (вправо) одночасно ловлячи його палицю. Хто не зловив або не втримав палицю, або пішов у інший бік, той вибуває з гри або отримує штрафні очки. Перемагає той, хто набрав найменше штрафних очок або жодного разу не впустив палицю.</p>	5 хв	<p>Спочатку гра триває без нарахування штрафних очок. Коло звужувати не можна. У випадку його зменшення подати команду: «Два (три, чотири) кроки назад кроком – Руш!». Не дозволяється кидати палицю в сторону, тільки угору в горизонтальному положенні.</p>
<b>Заключна частина – 3 хв</b>			
1	<p>Вправи у русі:</p> <p>в. п. – палиця внизу 1-2 – палицю вгору – вдих; 3-4 – нахил, палицю вниз.</p>	30 с 4-5 р.	<p>Учні рухаються по колу. Подивитися на палицю, потягнутися вгору.</p>
2	<p>Перешикування у шеренгу та підведення підсумків гри.</p>	1 хв	<p>Черговий стоїть збоку від кола і учні кладуть йому на руки палиці та перешиковуються у шеренгу.</p>
3	<p>Підведення підсумків уроку.</p>	1 хв	<p>Зазначити основні недоліки виконання вправ. Відзначити кращих та невстигаючих учнів.</p>
4	<p>Домашнє завдання: кут в упорі між двома стільцями: 2х5-6 разів по 3-5 с (відпочинок між підходами – відносно-повний, між серіями – екстремальний).</p>	20 с	<p>Показати виконання кута між двома стільцями. Нагадати параметри відпочинків: відносно-повний відпочинок – ЧСС = 120-110, між серіями – екстремальний – ЧСС – 110-90.</p>
5	<p>Організований вихід із залу.</p>	10 с	<p>У колону по одному.</p>

## Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Відео-урок. Тренування вдома. Футбол. Обведення фішок правою та лівою ногою. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=NjVh6WZfBtg>
2. Вісім прийомів для рефлексії освітнього процесу. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/5984>
3. Вправи - енергізатори під час проведення уроків. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi---energizatori-pid-chas-provedennya-urokiv-34272.html>
4. Гнітецька Т. В. Теорія та методика фізичного виховання. Практикум: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 296 с.
5. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.
6. Гуцаленко В. І. Розвиваючі ігри та вправи зі спортивного орієнтування: методична розробка. Луцьк: ЦТСЕ, 2016. 44 с.
7. Дартс. Історія, правила, техніка (501). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WNlajurSMOs>
8. Домашнє завдання з футболу #2 СПРИТНІСТЬ/ДЗ з фізичної культури/ дистанційне навчання/ URL: <https://www.youtube.com/watch?v=O2yVjGy2gHU>
9. Дух гри в алтиматі-фрізбі. URL: <https://naurok.com.ua/duh-gri-v-altimat-frizbi-389754.html>
10. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
11. Ковальчук Н. Усачов В. Проблеми сучасної гімнастичної термінології. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Видавничий дім «Гельветика». Вип. 2024. С 75-83. URL: <http://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/issue/view/30/30>
12. Костюкевич, В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
13. Кочеткова Л., Данелюк Н. Роль уроків фізичної культури в освітньому просторі НУШ: методична розробка. Луцьк, 2023. С. 5-14.
14. Метання набивного м'яча, стоячи на колінах. Дитяча легка атлетика. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=6\\_larBRPpMo&ab\\_channel=...](https://www.youtube.com/watch?v=6_larBRPpMo&ab_channel=...)
15. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є., Бідний М., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
16. Навчальна програма з фізичної культури для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів. Підготовлена робочою групою у 2012 році Т. Ю. Круцевич та ін., оновлена робочою групою А. А. Боляк та ін. затверджена наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. 425. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/prohramy59klas/2022/08/15/navchalna.prohrama2022.fizichnakultura69>.

17. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Оновлена. 2022. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
18. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас). під керівництвом Р.Б. Шияна (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>
19. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-2 клас) під кер. О.Я. Савченко (12.08.2022 р.). URL <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/...>
20. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (3-4 клас). під керівництвом О. Савченко (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf>
21. Посохова Л. В. "Пригоди козенят" урок – казка з фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/prigodi-kozenat-urok-kazka-z-fizicnoi-kulturi-161832.html>
22. Презентація "Що ж таке "Черлідінг"" - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-scho-zh-take-cherliding-311082.html#:~:text=...>
23. Солтис О. О. Формування професійної надійності майбутніх вчителів фізичної культури: теорія і практика: монографія. Хмельницький: ХНУ, 2018. 371 с.
24. Спортивні ігри : Конспекти уроків : 5 – 9 класи / упоряд. Н. Черненко. К.: Шк. світ, 2010. С. 58.
25. Тема: Розвиток ключових компетентностей учнів на уроках. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-rozvitok-klucovih-kompetentnostej-ucniv-na-urokah-fizicnoi-kulturi-176124.html>
26. Теорія і методика фізичного виховання [в 2 т.] / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФКСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 392 с. Т. 2. 426 с.
27. Термінологія черлідінгу URL: <https://shishkinii.wixsite.com/procheer/single-post/2015/08/27/...>
28. Тест правила футболу | Вікторина | Фізична культура | Модуль футбол | Дистанційне навчання URL: [https://www.youtube.com/watch?v=aANRrsZPACM&list=PL9920qbXvSBgcon\\_iqkqt7XIUAYEHsUAv](https://www.youtube.com/watch?v=aANRrsZPACM&list=PL9920qbXvSBgcon_iqkqt7XIUAYEHsUAv)
29. Техніка волейболу. URL: [https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\\_2458.html](https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html)
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. ВНЗ [част. , 2]. Т. : Навч. книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с. Ч. 2. 247 с.
31. Wasilak A. Zabawy z chusta, Wydawnictwo KLANZA, Lublin, 2002. 31s.