

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК



РОЗРОБКИ УРОКІВ

Ю. В. Васьков



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

- ◆ Нова навчальна програма з фізичної культури
- ◆ Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
- ◆ Календарне планування уроків
- ◆ Програма для спеціальної медичної групи

ЕЛЕКТРОННИЙ БЕЗКОШТОВНИЙ* ДОДАТОК

- Спортивні вправи, ігри, естафети за школами рухової діяльності
- Комплекси Ігрових вправ

3
КЛАС



РОЗРОБКИ УРОКІВ

Ю. В. Васьков

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

3

- Нова навчальна програма з фізичної культури
- Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
- Календарне планування уроків
- Програма для спеціальної медичної групи



- Спортивні вправи, ігри, естафети за школами рухової діяльності
- Комплекси ігрових вправ

УДК 37.037
ББК 74.267.5
В19

Серія «Розробки уроків»

Рецензенти:

Худолей О. М., докт. наук з фіз. вих. і спорту;

Бондар Т. С., канд. наук з фіз. вих. і спорту;

Гільова І. С., вчитель-методист ЗНЗ № 51 Дзержинського району м. Харкова

Васьков Ю. В.

В19 Фізична культура. 3 клас / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2014. — 240 с. — («Розробки уроків»). — 1 електронний опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978–617–09–1820–8

Навчальний посібник укладено на основі нової програми «Фізична культура» для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. У посібнику розкриваються основні цілі й завдання фізичної культури для учнів 3-х класів, наводиться календарне планування і плани-конспекти на 102 уроки фізичної культури (основної медичної групи і окремо для учнів спеціальної медичної групи).

Матеріали, що пропонуються на CD, призначені для вчителів фізичної культури, учителів початкових класів, що проводять уроки фізичної культури, та студентів відповідних навчальних закладів.

УДК 37.037
ББК 74.267.5



**Разом дбаємо
 про екологію та здоров'я**

ISBN 978-617-09-1820-8

© Ю. В. Васьков, 2014

© ТОВ Видавництво «Ранок», 2014

ПЕРЕДМОВА

Із 2013–2014 навчального року в загальноосвітніх навчальних закладах введено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів початкових класів (Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. — К. : Літера ЛТД, 2013. — 352 с.). Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Основна мета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, які розкриваються в пояснювальній записці програми і конкретизуються учителем для кожного класу окремо.

Змістом навчального предмета «Фізична культура» у початкових класах є рухова загально розвивальна активність, спрямована на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних тощо.

Фізичне виховання учнів початкової школи має свою специфіку, що обумовлена віковими анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями. Ці особливості необхідно враховувати учителям під час організації та проведення навчальних занять. Більше половини учнів приходять у школу з дитячих дошкільних навчальних закладів і вже мають певний досвід колективних фізкультурних занять, а також початковий рівень засвоєння найпростіших умінь у руховій діяльності. Подальший розвиток рухових умінь здійснюється в першому і другому класах.

Учні третього класу вже володіють певним досвідом рухової діяльності і визначеним обсягом теоретико-методичних знань, тому методика проведення уроків фізичної культури змінюється в бік підвищення інтенсивності заняття та розмаїття змісту навчального матеріалу.

Як у першому і другому класах у програмі для учнів третього класу зміст розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту.

Такий розподіл викликає певні труднощі у виділенні окремих розділів програми і відповідних їм тем під час планування навчального процесу. Ми пропонуємо такий розподіл навчального матеріалу на навчальний рік з урахуванням того, що реально можливе проведення 102 уроків фізичної культури.

Зміст програми

- I. Теоретико-методичні знання.
- II. Способи рухової діяльності:
 1. Школа культури рухів з елементами гімнастики — 24 год.
 2. Школа пересувань:
 - елементи легкої атлетики — 22 год;*
 - лижна підготовка — 10 год;*
 - плавання — 10 год (як альтернатива Школі стрибків).*
 3. Школа м'яча (баскетбол або футбол) — 20 год.
 4. Школа стрибків — 10 год.
 5. Школа активного відпочинку (рекреації) — 16 год.
 6. Школа розвитку фізичних якостей (відбувається під час занять з інших розділів).
 7. Школа постави (відбувається під час занять з інших розділів).
- III. Додатки.
 1. Орієнтовний перелік типових навчально-методичних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи.
 2. Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

Як додатковий матеріал в навчальне планування введено футбол і плавання, які можуть бути проведені відповідно замість баскетболу і Школи стрибків.

Такий розподіл носить умовний характер і учитель, залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентарю, може змінювати таке співвідношення. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них

різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені в програмі, слугують тільки орієнтиром для вчителів та батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу. У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи і вимоги. З метою з'ясування вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості — біг до 30 м;
- витривалості — біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції;
- гнучкості — нахил тулуба вперед із положення сидячи;
- сили — підтягування у висі та у висі лежачи;
- спритності — «човниковий» біг 4 × 9 м із перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати кілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час його проведення вчитель визначає з урахуванням пори року та матеріально-спортивної бази школи. Облік (фіксація) отриманих результатів ведеться учителем в особистому журналі. Для цього пропонуємо використовувати «Зошит учителя фізичної культури 1–4 класів». Для контролю фізичної підготовленості школярів укладачі навчальної програми пропонують застосовувати індекси фізичної підготовленості, який вкладається у щоденник. Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою у позаурочний час.

Відповідно до завдань навчальної програми підвищення мотивації учнів до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості.

Враховуючи те, що в третьому класі уроки фізичної культури ведуть не тільки вчителі фізичної культури, які мають спеціальну освіту, але й вчителі початкових класів, виникла нагальна потреба

в підготовці пропонованого видання. Його основними складовими автор визначив програму з фізичної культури для учнів 3-го класу і навчальне планування, яке включає календарний план і плани-конспекти уроків, програму з фізичної культури для учнів 3-го класу, які належать до спеціальної медичної групи.

№ за п/п	Компонент оцінювання	% в оцінці рівня навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
1	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
2	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Об'єктивне тестування, спостереження вчителя, самооцінювання
3	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
4	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	15 %	Моніторинг
5	Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)	15 %	Спостереження вчителя, самооцінювання, тестування
6	Поведінка, соціальна поведінка, відвідування спортивних секцій, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках і в позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання
	Усього:	100 %	

РОЗДІЛ 1.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 3 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I. Теоретико-методичні знання	
<p>Відродження сучасних Олімпійських ігор.</p> <p>Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.</p> <p>Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави.</p> <p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень.</p> <p>Дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила загартування.</p> <p>Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами</p>	<p>Учень, учениця <i>має уявлення:</i></p> <p>про фізичні навантаження та реакцію на них серцевих скорочень; різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальні, підвідні, змагальні;</p> <p><i>називає:</i></p> <p>основні правила загартування; офіційні церемонії Олімпійських ігор; олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;</p> <p><i>розповідає:</i></p> <p>про ініціатора відродження сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена; про олімпійську клятву, олімпійський вогонь, естафету олімпійського вогню;</p> <p><i>дотримується:</i></p> <p>рухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
II. Способи рухової діяльності	
<p>1. Школа культури рухів з елементами гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовчі вправи; • загальнорозвивальні вправи; • положення тіла у просторі: <ul style="list-style-type: none"> — сіди; — виси та упори; 	<p>Учень, учениця виконує:</p> <p>підготовчі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3 на місці;</p> <p>загальнорозвивальні вправи: для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; комплекси ранкової гігієнічної гімнастики без предмета (імітаційного характеру), із предметами (гімнастичною палицею, прапорцями, м'ячем, скакалкою); комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок;</p> <p>положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг; перехід із сиду на правому (лівому стегні); виси та упори (згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині; із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи; розмахування у висі на високій перекладині; підтягування у висі (хлопці));</p>

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • елементи акробатики 	<p>елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед зліто; «міст» із положення лежачи;</p> <p><i>розрізняє:</i> положення тіла у просторі;</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки під час виконання вправ з елементами гімнастики</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилинки	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропонованих	Складає і виконує один на вибір
<p>Комплекси:</p> <p>а) ранкової гігієнічної гімнастики;</p> <p>б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>в) для запобігання плоскостопості;</p> <p>г) фізкультурної хвилинки</p>	г)	а), г)	а), б), г)	а), б), в), г)

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Акробатичні елементи на вибір: а) перекиди назад в упор стоячи на колінах; б) перекиди назад в упор присівши; в) два перекиди вперед зліто; г) «міст» із положення лежачи	а)	а), в)	б), в)	б), в), г)
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с (разів)	дівч. — 8 хл. — 10	дівч. — 12 хл. — 14	безпечний рівень: дівч. — 16 хл. — 18	результат, вищий за безпечний рівень
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	дівч. — 5 хл. — 6	дівч. — 7 хл. — 10	безпечний рівень дівч. — 9 хл. — 13	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидіти (см)	дівч. — 1 хл. — 3	дівч. — 2 хл. — 4	безпечний рівень: дівч. — 3 хл. — 5	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів)	дівч. — 3 хл. — 5	дівч. — 5 хл. — 9	безпечний рівень: дівч. — 9 хл. — 12	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>2. Школа пересувань:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба; • біг; • танцювальні кроки • лазіння та перелізання 	<p>Учень, учениця виконує:</p> <p>ходьбу: по діагоналі, зі зміною частоти кроку; із прискоренням та уповільненням; зі зміною довжини кроку; зі зміною напрямку за звуковим сигналом; по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданням та поворотами переступанням із різним положенням рук;</p> <p>біг: «протиходом», «змієюю», по діагоналі; із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту; із подоланням перешкод (умовна канава завширшки до 1 м, бар'єр заввишки до 50 см, лабіринт тощо) «човниковий» біг 4 × 9 м; зі зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг 30 м; рівномірний почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м;</p> <p>танцювальні кроки: кроки з притопуванням, «вірвовочка», «вихилясник», «припадання», найпростіші комбінації з елементів українського танцю; ритмічні завдання;</p> <p>лазіння: по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами; гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (угору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті; гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо); захват каната ногами у положенні сидячи; лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • пересування на лижах: — лижні ходи; — спуски, — підйоми, — гальмування; • пересування на ковзанах • плавання: — вправи на суші; — вправи у воді; 	<p>(лежачи на спині на похилій лаві); перелізання через перешкоду заввишки до 100 см; подолання лазінням, перелітанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод;</p> <p>пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами:</p> <p>лижні ходи (одночасний безкроковий, попереми́нний двокроковий хід);</p> <p>спуски у низькій стійці;</p> <p>підйоми «драбинкою»;</p> <p>гальмування «плугом» і «напівплугом»;</p> <p>пересування на ковзанах: підготовчі вправи (ходьба на ковзанах, стійки попереми́нно на одній нозі, пружні присідання); посадка ковзаняра; ковзання по прямій; повороти переступанням праворуч і ліворуч; гальмування переступанням; біг 200 м;</p> <p>вправи на суші: загальнорозвивальні; імітаційні;</p> <p>вправи у воді: стрибок у воду з бортика; багаторазові видихи у воду із зануренням; рухи руками і ногами, як у плаванні стилем кроль на грудях; узгодження рухів руками із диханням; ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук і дихання; подолання дистанції до 15 м вивченим способом;</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять із застосуванням пересувань</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початко- вий	середній	достатній	високий
«Човниковий» біг 4 × 9 м (сек)	дівч. — 14,0 хл. — 14,5	дівч. — 13,2 хл. — 13,8	безпечний рівень: дівч. — 12,6 хл. — 13,2	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходь- би та бігу до 1100 м (м)	дівч. — 800 хл. — 900	дівч. — 900 хл. — 1000	безпечний рівень: дівч. — 1000 хл. — 1100	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки на вибір: а) «вірвовочка»; б) «вихлясник»; в) танцювальна комбінація з елементів українського танцю	а)	б)	а), б)	танцю- вальна комбіна- ція
Лазіння та пере- лізання (на вибір): а) підтягування у положенні лежачи на по- хилій гімнас- тичній лаві; б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнас- тичну лаву і навпаки;	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Продовження таблиці

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
в) захват каната ногами у положенні сидячи; г) лазіння по канату в положенні лежачи на спині по похилій лаві по канату, закріпленому над лавою				
Пересування на лижах: а) одночасний безкроковий хід; б) підйом «драбинкою»; в) гальмування «напівп्लугом»; г) дистанція 800 м	б)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
Пересування на ковзанах: а) посадка ковзаняра; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання: а) ковзання з рухами ніг як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук, як при способі кроль на грудях; в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях; г) ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук та дихання	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. Школа м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим); 	Учень, учениця виконує: вправи з малим м'ячем: підкидання м'яча під час ходьби по черговою лівою і правою рукою; із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням; перекидання м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною;

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • вправи з великим м'ячем: — м'яч для міні-баскетболу; — м'яч футбольний № 3 	<p>метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах; метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1 × 1 м) на висоті 3 м із відстані 8–10 м; метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) із відстані 10–12 м;</p> <p>елементи баскетболу: тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місце та під час ходьби правою і лівою рукою;</p> <p>елементи футболу: удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль та горизонтальну ціль (смуга завширшки 1,5 м, завдовжки 8–10 м); ведення м'яча вивченими способами між стійок з обведенням стійок; кидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонглювання м'ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчата);</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання малого м'яча з-за голови через плече	дівч. — жодного хл. — 1	2	3	4

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) (кількість влучень із відстані 8 м із 6 спроб (хлопчики), із 7 спроб — дівчата)				
Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач із відстані 3 м (кількість точних передач)	дівч. — 3 і менше хл. — 4 і менше	дівч. — 5 хл. — 6	дівч. — 6 хл. — 8	дівч. — 8 хл. — 10
Зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб (кількість зупинок)	дівч. — менше 3 хл. — менше 4	дівч. — 3 хл. — 4	дівч. — 5 хл. — 6	дівч. — 7 хл. — 8
Удари м'яча у вертикальну ціль із відстані 6 м із 5 спроб (хлопчики, із 8 спроб — дівчата (кількість влучань)	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>4. Школа стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стрибки зі скакалкою • стрибки у висоту певним способом • стрибки у довжину 	<p>Учень, учениця виконує: стрибки зі скакалкою: на одній нозі; на двох ногах; обертаючи скакалку вперед і назад; стрибки у висоту: з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ногу» з 5–7 кроків розбігу; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із доставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати) заввишки до 80 см стрибки у довжину: з місця; з розбігу 5–7 кроків способом «зігнувши ноги»; стрибки «у кроці»; стрибки по «купинах»; <i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять стрибками</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	дівч. — 95 хл. — 105	дівч. — 95 хл. — 105	безпечний рівень: дівч. — 100 хл. — 110	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту способом «зігнувши ноги» (см)	дівч. — менше 70 хл. — менше 75	дівч. — 70 хл. — 75	безпечний рівень: дівч. — 80 хл. — 85	результат, вищий за безпечний рівень

Закінчення таблиці

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 секунд (разів)	дівч. — менше 10 хл. — менше 15	дівч. — 10 хл. — 15	дівч. — 15 хл. — 20	дівч. — 20 хл. — 25

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>5. Школа активного відпочинку (рекреації):</p> <ul style="list-style-type: none"> рухливі ігри 	<p>Учень, учениця бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку:</p> <p>для школи культури рухів: «Клас струнко», «Вгадай, чий голос?»;</p> <p>для школи пересувань: «Гуси-лебеді», «Квач», «Командир швидконогих», «Білі ведмеді», «Горішки», «Повінь», «Запорожець на Січі»;</p> <p>на лижах: «Сороконіжка», «На одній лижі», «Ланцюжок», «Лижники, на місця!»;</p> <p>на ковзанах: «Каруселі», «Потяг», «Виклик номерів»;</p> <p>для плавання: «Водолази», «Поверни м'яч!»; естафети:</p> <p>для школи стрибків: «У річку, гоп!», «Переправа через річку», «Гречка», «Пень»;</p> <p>для школи м'яча: «Влучи в ціль!», «Мисливці і качки», «Передав — сідай!», «Наввипередки за м'ячем», «Зустрічна естафета», «Грай та не втрачай», «Найкраща пара»;</p> <p><i>дотримується:</i> правил рухливих ігор та правил безпеки під час гри</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Уміння грати та організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>6. Школа сприяння розвитку фізичних здатностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сила; • швидкість; 	<p>Учень, учениця <i>застосовує вправи для розвитку сили:</i> у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90°; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°; у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; підтягування у висі на перекладині (хлопчики); загальнорозвивальні вправи з обтяженням в обох руках (вага 200 г); стрибки у довжину з місця; вистрибування вгору із положення у присіді;</p> <p>швидкості: біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м; підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою; удари м'яча об стіну і ловіння його; біг із високим підніманням стегна у положенні упору; загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями, кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень, лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами</p>

Продовження таблиці

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • витривалість; • гнучкість; • координація 	<p>(без допомоги ніг), багатоскоки, стрибки через перешкоди, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи; пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках);</p> <p>витривалості: рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв, можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня); пересування на лижах (до 2 км); катання на ковзанах, роликів ковзанах; піші прогулянки з вантажем за спиною (до 1,5 кг);</p> <p>гнучкості: рухи руками, ногами, тулубом із поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук уперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку;</p> <p>координації: перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; <i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять із розвитку фізичних якостей</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>7. Школа постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи на місці без предметів • загальнорозвивальні вправи в русі • загальнорозвивальні вправи з предметами • загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави • вправи для профілактики плоскостопості 	<p>Учень, учениця виконує:</p> <p>вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути; для м'язів спини, живота та тулуба: із вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу; для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба, біг, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути тулуба;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами: із гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави: біля гімнастичної стінки; біля вертикальної осі; біля дзеркала;</p> <p>вправи для запобігання плоскостопості: ходьба; біг на носках; ходьба перекатами з п'яти на носок; «гусінь», «ведмідь клишоногий»; стрибки;</p> <p><i>дотримується:</i> вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початко- вий	середній	достатній	високий
Комплекси: а) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; б) для запобігання плоскостопі	Не виконує жодного запропонованого	Виконує один запропонований	Виконує два запропонованих з незначними порушеннями	Виконує два

РОЗДІЛ 2.

НАВЧАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ ДЛЯ 3 КЛАСУ

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ ЦІЛІ

1. Розкрити зміст теоретичних знань із розділу «Теоретико-методичні знання».
2. Навчити учнів виконувати підготовчі і загальнорозвивальні вправи, різні положення тіла у просторі, різноманітні висоти та упори, акробатичні вправи тощо.
3. Вивчити з учнями різновиди ходьби та бігу, танцювальні кроки, вправи для виконання лазіння та перелітання, способи пересування на лижах і ковзанах, вправи для вивчення основних елементів плавання.
4. Сформувати в учнів вміння виконувати вправи з малим і великим м'ячем, основні елементи баскетболу і футболу, метання малого м'яча в ціль і на відстань тощо.
5. Навчити учнів виконувати стрибки зі скакалкою, стрибки у висоту і довжину з розбігу і з місця, з доставанням предметів на різній висоті.
6. Надати учням необхідні уявлення про вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (координації рухів).
7. Навчити дітей виконувати на воді підводні та основні вправи щодо вивчення доступних способів плавання.
8. Озброїти учнів засобами формування правильної постави і профілактики плоскостопості.
9. Вивчити з учнями рухливі і народні ігри та забави, а також зміст і правила естафет згідно з програмою для 3 класу.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧНІВ 3-ГО КЛАСУ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
Школа пересування (елементи легкої атлетики) — 10 год		
1	<p>Відродження сучасних Олімпійських ігор. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Шикування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба по діагоналі. Біг у повільному темпі «проти ходом». Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю. Спеціальні вправи бігуна. Старт з різних вихідних положень. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач»</p>	
2	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Шикування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба по діагоналі. Біг у повільному темпі «протиходом». Спеціальні вправи бігуна. Старт із різних вихідних положень. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач»</p>	
3	<p>Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба зі зміною частоти кроку. Біг «змійкою». Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю. Біг із прискоренням на 10–15 м. Біг 30 м із високого старту. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри з бігом «Команда швидконогих»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
4	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба зі зміною частоти кроку. Біг «змійкою». Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Спеціальні вправи бігуна. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Стрибок у довжину з 5–7 кроків розбігу. Метання малого м'яча з місця із-за спини через плече. Рухлива гра з бігом «Команда швидконогих»</p>	
5	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба з прискоренням. Біг по прямокутнику і діагоналі. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Стрибок у довжину з 5–7 кроків розбігу. Рівномірний біг до 200 м. Метання м'яча в горизонтальну ціль із місця. Рухливі ігри «Білі ведмеді», «У річку, гоп!»</p>	
6	<p>Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Перешиккування з однієї шеренги в три уступами. Ходьба з прискоренням. Біг по діагоналі. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу у кроці. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль. Біг почергово з ходьбою до 400 м</p>	
7	<p>Перешиккування з однієї шеренги в три уступами. Ходьба із зміною довжини кроку. Біг із подоланням дрібних перешкод.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
7	<p>Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному.</p> <p>Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Стрибки у довжину з розбігу у кроці.</p> <p>Метання малого м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>Біг по чергово з ходьбою до 600 м.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»</p>	
8	<p>Перешиккування з однієї шеренги в три уступами.</p> <p>Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини кроку.</p> <p>Біг із подоланням дрібних перешкод.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному.</p> <p>Стрибки по «купинах».</p> <p>Метання малого м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>Метання малого м'яча на дальність вивченим способом.</p> <p>Біг по чергово з ходьбою до 800 м.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»</p>	
9	<p>Перешиккування із колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Ходьба зі зміною напрямку руху.</p> <p>Біг зі зміною швидкості і напрямку руху.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному.</p> <p>Спеціальні вправи метальника.</p> <p>Метання малого м'яча на дальність із розбігу, із визначенням результату.</p> <p>Рівномірний біг до 900 м.</p> <p>Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
10	<p>Перешикування із колони по одному в коло-ну по три (чотири). Ходьба зі зміною напрямку руху. Біг із зміною швидкості і напрямку руху. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці. Спеціальні вправи метальника. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Рівномірний біг до 900 м. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»</p>	
Школа активного відпочинку (рекреація) — 8 год		
11	<p>Руховий режим молодшого школяра. Правила безпеки під час проведення рухливих ігор. Шикування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба звичайна і з переступанням предметів. Біг у повільному темпі по «лабіринту». Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю. Комплекс силових вправ у парах. Рухлива гра «Клас, струнко!». Вправи на відновлення дихання</p>	
12	<p>Правила проведення рухливих ігор. Шикування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба звичайна і з переступанням предметів. Біг у повільному темпі по «лабіринту». Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкнутому строю. Комплекс силових вправ у парах. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?». Вправи на відновлення дихання</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
13	<p>Повороти на місці. Ходьба приставними кроками. Біг за звуковим сигналом. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю. Вправи в парах для розвитку гнучкості тулуба. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?». Вправи на розслаблення м'язів верхнього плечового пояса</p>	
14	<p>Розмикання в шерензі вліво (вправо), від середини. Ходьба приставними кроками. Біг за звуковим сигналом. Загальнорозвивальні вправи на місці в парах. Вправи для розвитку гнучкості тіла. Рухливі ігри «Відгадай чий голос?», «Грай та не втрачай». Вправи на розслаблення м'язів тулуба</p>	
15	<p>Правила безпеки під час проведення динамічних рухливих ігор. Розмикання в колоні по одному від направляючого назад. Ходьба у присіді та напівприсіді. Біг у колоні по одному по діагоналі. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці. Вправи для розвитку гнучкості тіла. Рухливі ігри «Грай та не втрачай», «Мисливці і качки». Вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок</p>	
16	<p>Правила проведення рухливих ігор. Ходьба в присіді та напівприсіді. Біг у колоні по одному по прямокутнику і діагоналі.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
16	Загальнорозвивальні вправи на місці в парах. Вправи для розвитку гнучкості тіла. Рухливі ігри «Грай та не втрачай», «Мисливці і качки»	
17	Перешикування у русі з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом наліво. Біг схресним кроком лівим (правим) боком. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Лазіння по гімнастичній стінці. Вправи в парах для розвитку гнучкості тіла. Рухливі ігри «Мисливці і качки», «Команда швидконогих»	
18	Перешикування з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом ліворуч. Ходьба в колоні по одному перекатами з п'яти на носок. Біг схресним кроком лівим (правим) боком. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Лазіння по гімнастичній стінці. Вправи в парах для розвитку гнучкості на гімнастичній лаві. Рухливі ігри «Команда швидконогих», «Зустрічна естафета»	
Школа м'яча (баскетбол) — 10 год		
19	Руховий режим та його вплив на формування правильної постави. Шикування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба в колоні по одному по прямокутнику. Біг у повільному темпі в колоні по одному. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю. Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей у парах (трійках).	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
19	<p>Підкидання м'яча на місці двома руками знизу вгору.</p> <p>Ведення м'яча на місці двома руками.</p> <p>Рухлива гра «М'яч капітану»</p>	
20	<p>Спортивний одяг баскетболіста.</p> <p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба в колоні по одному з дотриманням дистанції.</p> <p>Біг у повільному темпі по колу.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою на місці і в русі з ловінням однією рукою.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей на місці в парах (трійках).</p> <p>Рухлива гра «Гонка м'ячів»</p>	
21	<p>Ходьба із зупинками за сигналом.</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу.</p> <p>Передача м'яча двома руками з-за голови.</p> <p>Ведення м'яча в кроці правою (лівою) рукою.</p> <p>Кидок м'яча двома руками знизу в баскетбольний щит.</p> <p>Рухлива гра «М'яч сусідові»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
22	<p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику з дотриманням безпечної дистанції.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча двома руками з-за голови.</p> <p>Передача м'яча в парах двома руками від грудей.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами.</p> <p>Ведення м'яча на місці і в кроці правою і лівою руками.</p> <p>Рухлива гра «М'яч сусідові»</p>	
23	<p>Правила безпеки під час занять баскетболом.</p> <p>Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Біг зі стартом із різних вихідних положень.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному.</p> <p>Передача м'яча однією рукою від плеча.</p> <p>Передача м'яча двома руками з кроком уперед.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу у повільному темпі.</p> <p>Кидок м'яча двома руками в кошик із відстані 1 м.</p> <p>Кидок м'яча з місця після ведення і зупинки.</p> <p>Рухлива гра «М'яч середньому»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
24	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча двома руками з кроком уперед. Передача м'яча біля стіни на відстані 2 м. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням. Кидок м'яча з місця після ведення з різних боків кошика. Рухлива гра «М'яч середньому»</p>	
25	<p>Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискоренням на 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передача м'яча біля стіни на відстані 2 м. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу. Ведення м'яча у кроці правою і лівою руками. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням на 5–6 м. Кидок м'яча з місця після ведення з відстані 1 м. Кидок м'яча після одного кроку. Естафета з бігом і перенесенням м'яча</p>	
26	<p>Правила безпеки під час занять баскетболом. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискореннями до 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
26	<p>Передача м'яча з ударом об підлогу в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою.</p> <p>Кидок м'яча в кошик із відстані 1 м після одного кроку.</p> <p>Естафета з бігом і перенесенням м'яча</p>	
27	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі.</p> <p>Ходьба з прискоренням та уповільненням темпу руху.</p> <p>Біг правим (лівим) боком.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>Передача м'яча однією рукою від плеча в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою під час бігу.</p> <p>Кидок м'яча після одного кроку у кошик із відстані 1 м.</p> <p>Естафета з веденням м'яча</p>	
28	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі.</p> <p>Ходьба випадами з опорою руками на коліно.</p> <p>Біг зі зміною напрямку руху.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>Передача м'яча однією рукою від плеча.</p> <p>Передача м'яча двома руками з кроком уперед.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою під час бігу.</p> <p>Кидок м'яча після ведення.</p> <p>Кидок м'яча після ведення і одного кроку.</p> <p>Естафета з веденням м'яча</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
Школа м'яча (футбол) — 10 год		
19	<p>Руховий режим та його вплив на формування правильної постави.</p> <p>Шикування в шеренгу, повороти на місці.</p> <p>Ходьба в колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Біг у повільному темпі в колоні по одному.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча на місці і в русі правою (лівою) рукою.</p> <p>Передача футбольного м'яча внутрішньою частиною стопи в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча по прямій.</p> <p>Рухлива гра з ударами по м'ячу вивченим способом</p>	
20	<p>Спортивний одяг футболіста.</p> <p>Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба в колоні по одному з дотриманням дистанції.</p> <p>Біг у повільному темпі по колу.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою на місці і в русі з ловінням однією рукою.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Передача футбольного м'яча в парах (трійках) внутрішньою частиною стопи.</p> <p>Удари по нерухомому м'ячу в ціль.</p> <p>Рухлива гра з веденням м'яча</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
21	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири) в русі.</p> <p>Ходьба із зупинками за сигналом.</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча внутрішньою частиною стопи на відстань до 5–6 м.</p> <p>Удари по нерухомому м'ячу середньою частиною підйому.</p> <p>Рухлива гра з веденням і ударами по м'ячу</p>	
22	<p>Шиккування, повороти на місці на різні кути.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири) в русі.</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику з дотриманням безпечної дистанції.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча в парах вивченим способом із зупинкою м'яча внутрішньою частиною стопи.</p> <p>Ведення м'яча по прямій на відстань 10–12 м.</p> <p>Удари по м'ячу вивченим способом у вертикальну ціль.</p> <p>Рухлива гра з ударами по м'ячу в ціль</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
23	<p>Правила безпеки під час занять футболом. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча у русі в парах пересуваючись кроком. Ведення м'яча з обведенням стійок. Удари по м'ячу в горизонтальну ціль. Естафети з веденням м'яча</p>	
24	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом з різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча в парах на місці вивченим способом. Передача м'яча в парах в русі. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху. Удари по м'ячу у вертикальну ціль із відстані 5–6 м. Естафети з веденням та ударами в ціль</p>	
25	<p>Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискоренням на 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передача м'яча на місці і в русі вивченим способом. Передача м'яча на відстань. Вкидання м'яча двома руками з-за голови. Обведення перешкод із лівого і правого боку. Удари по воротам із 5–6 м. Естафета з бігом і веденням м'яча</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
26	<p>Правила безпеки під час занять футболом. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискореннями до 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передача м'яча в трійках на місці і в русі. Ведення м'яча зі зміною швидкості руху. Удари по м'ячу, що рухається від учня. Удари по м'ячу в ціль із відстані 5–6 м. Естафета з бігом і ударами в ціль</p>	
27	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі. Ходьба з прискоренням та уповільненням темпу руху. Біг правим (лівим) боком. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Передача м'яча в парах і трійках у русі. Ведення м'яча із зміною напрямку руху. Удари по м'ячу, що рухається від учня. Удари по м'ячу на максимальну відстань. Естафета з обведенням різноманітних перешкод</p>	
28	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі. Ходьба випадами з опорою руками об коліно. Біг зі зміною напрямку руху. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Жонглювання м'ячем (хлопчики) і повітряною кулькою (дівчата). Ведення м'яча на відстань до 20 м із максимальною швидкістю. Удари по м'ячу по воротам на точність. Естафета з веденням м'яча і ударами в ціль</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
Школа культури рухів з елементами гімнастики (24 год)		
29	<p>Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.</p> <p>Шикування в шеренгу, повороти на місці.</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Рівномірний біг на носках.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці з гімнастичними палицями.</p> <p>Нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг.</p> <p>Сід кутом з опорою руками позаду.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві в горизонтальному положенні.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах.</p> <p>Рухлива гра з бігом</p>	
30	<p>Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Стройові вправи на місці.</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Рівномірний біг на носках.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці з гімнастичними палицями.</p> <p>Акробатичні вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг.</p> <p>Переходи із сиду з одного стегна на інше і навпаки.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві за допомогою рук.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві в упорі на коліна.</p> <p>Рухлива гра з бігом</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
31	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба «змійкою» в колоні по одному.</p> <p>Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості.</p> <p>Перехід із сиду з одного стегна на інше та навпаки.</p> <p>Вис на зігнутих руках на низькій перекладині.</p> <p>Упор присівши, лежачи, стоячи з різних положень.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.</p> <p>Рухлива гра «Заборонений рух»</p>	
32	<p>Шиккування в колону, розмикання в колоні.</p> <p>Ходьба «змійкою» в колоні по одному.</p> <p>Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості.</p> <p>Упор присівши, лежачи, основна стійка.</p> <p>Перекиди вперед.</p> <p>Вис на зігнутих руках на низькій перекладині.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Лазіння по похилій лаві (45°).</p> <p>Рухлива гра «Заборонений рух»</p>	
33	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по два на місці.</p> <p>Ходьба на носках і п'ятах.</p> <p>Біг із закиданням гомілки назад.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>Перекиди вперед у групуванні.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
33	<p>Перекид назад в упор присівши. Перехід з упору присівши в упор лежачи і навпаки. Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі присівши. Рухлива гра з лазінням та перелізанням</p>	
34	<p>Перешикування з колони по одному в колону по два на місці. Ходьба на носках і п'ятах. Біг із закиданням гомілки назад. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Перекиди вперед у групуванні. Перекиди назад в упор присівши. Перекиди назад в упор стоячи на колінах. Упор на перекладині поштовхом двох ніг. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Рухлива гра «Виставка картин»</p>	
35	<p>Правила безпеки під час занять гімнастикою. Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) поворотом ліворуч. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг із махом прямими ногами вперед. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Перекиди назад в упор стоячи на колінах. Два перекиди вперед злито. Упор на перекладині поштовхом двох ніг. Перехід у вис присівши з упору на низькій перекладині, обертаючись уперед. Підтягування на руках у положенні лежачи на гімнастичній лаві. Вправи на розслаблення м'язів тулуба</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
36	<p>Перешиккування з однієї колони по одному в колону по три (чотири) поворотом ліворуч. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг із махом прямими ногами уперед. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Акробатичні вправи. Перехід у вис присівши з упору на низькій перекладині, обертаючись уперед. Зіскок махом назад з упору на перекладині. Рухливі ігри зі стрибками</p>	
37	<p>Перешиккування з однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3 на місці. Ходьба із вантажем (мішочки) на голові. Біг зі зміною швидкості руху. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Акробатичні вправи. Зіскок махом назад з упору на перекладині. Підтягування у висі лежачи. Рухлива гра з довгою скакалкою</p>	
38	<p>Перешиккування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3 на місці. Ходьба із вантажем (мішочки) на голові. Біг із зміною швидкості. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Акробатичні вправи. Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підтягування у висі (хлопчики). Рухлива гра з довгою скакалкою</p>	
39	<p>Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Перешиккування в колоні по одному. Ходьба у напівприсіді. Рівномірний біг із зміною напрямку руху за сигналом.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
39	<p>Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.</p> <p>Комплекс вправ у парах на гімнастичних матах для розвитку гнучкості.</p> <p>«Міст» із різних вихідних положень.</p> <p>Комбінація з вивчених акробатичних елементів.</p> <p>Лазіння по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку.</p> <p>Підтягування у висі лежачи (дівчата) і висі (хлопчики).</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок</p>	
40	<p>Правила вимірювання пульсу.</p> <p>Перешиккування в колоні на місці та в русі.</p> <p>Ходьба у напівприсіді по колу, руки за головою.</p> <p>Рівномірний біг зі зміною напрямку руху за сигналом.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.</p> <p>У положенні сидячи нахили тулуба з різним положенням ніг і рук.</p> <p>Комбінація з вивчених акробатичних елементів.</p> <p>Лазіння по похилій гімнастичній лаві.</p> <p>Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів тулуба</p>	
41	<p>Дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Перешиккування в колоні на місці та в русі.</p> <p>Ходьба у присіді і напівприсіді з різним положенням рук.</p> <p>Біг правим і лівим боками приставними кроками.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.</p> <p>Вправи в парах для розвитку гнучкості.</p> <p>Переходи із сиду на одному стегні на інше та навпаки без допомоги рук.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
41	<p>Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку.</p> <p>Лазіння по гімнастичній стінці різними способами.</p> <p>Згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок</p>	
42	<p>Ходьба по колу в колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Біг правим і лівим боками з використанням приставного кроку.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.</p> <p>Вправи в парах для розвитку гнучкості.</p> <p>Переходи з упору стоячи в упор присівши і навпаки.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку.</p> <p>Лазіння по канату в два і три прийоми.</p> <p>Перелізання через різноманітні перешкоди.</p> <p>Естафета з бігом і лазінням по гімнастичній лаві</p>	
43	<p>Розмикання від середини шеренги.</p> <p>Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини кроку по прямокутнику.</p> <p>Біг звичайний і спиною вперед.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.</p> <p>Акробатичні вправи.</p> <p>Перехід з упору присівши в упор присівши, в упор стоячи.</p> <p>Перекиди вперед у групуванні.</p> <p>Лазіння по горизонтальному канату.</p> <p>Перелізання через різноманітні перешкоди.</p> <p>Естафета з бігом і лазінням по гімнастичній лаві</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
44	<p>Розмикання від середини шеренги. Ходьба випадами з поворотами тулуба. Біг звичайний і спиною вперед. Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем. Акробатичні вправи. Підтягування у висі лежачи (дівчатка), у висі (хлопчики). Подолання гімнастичної смуги перешкод. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Рухлива гра з бігом і стрибками на одній і двох ногах</p>	
45	<p>Правила виконання вправ із малим м'ячем. Ходьба випадами з поворотами тулуба. Біг із прискореннями за сигналом. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Акробатичні вправи. Підтягування у висі лежачи (дівчата) і у висі (хлопчики). Подолання гімнастичної смуги перешкод. Рухлива гра з бігом і різноманітними стрибками</p>	
46	<p>Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Перешиккування на місці з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба випадами з поворотами тулуба. Біг стрибками з ноги на ногу. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Піднімання ніг на кут 90° з положення лежачи на спині. Акробатичні вправи. Підтягування у висі лежачи (дівчата), у висі (хлопчики). Подолання гімнастичної смуги перешкод</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
47	<p>Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Перешиккування на місці з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба на носках із різним положенням рук.</p> <p>Біг стрибками з ноги на ногу.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Піднімання ніг до торкання за головою на 180°.</p> <p>Стойка на лопатках із різними положеннями ніг.</p> <p>Перекиди вперед і назад із різних вихідних положень.</p> <p>Підтягування у висі та у висі лежачи.</p> <p>Вправи на розслаблення та поглиблене дихання</p>	
48	<p>Правила безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Ходьба на носках із різним положенням рук.</p> <p>Біг схресним кроком лівим (правим) боком уперед.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки.</p> <p>Піднімання ніг до торкання за головою на 180°.</p> <p>Акробатичні вправи.</p> <p>Підтягування у висі і висі лежачи.</p> <p>Лазіння по гімнастичній стінці різними способами.</p> <p>Танцювальні кроки, що вивчені у 2 класі</p>	
49	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Біг схресним кроком лівим (правим) боком уперед.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
49	<p>Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Акробатичні вправи. Лазіння по гімнастичній стінці вивченими способами. Вправи на розвиток гнучкості біля гімнастичної стінки. Танцювальні кроки «вірьовочка», «вихиляси»</p>	
50	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири). Ходьба по прямокутнику та «протиходом». Біг із високим підніманням стегна. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Акробатичні вправи. Комбінація з раніше вивчених акробатичних вправ. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Танцювальні кроки з українських народних танців</p>	
51	<p>Перешиккування в шерензі. Ходьба зі зміною частоти і довжини кроку. Біг із високим підніманням стегна. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Акробатичні вправи. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Танцювальні кроки українських народних танців. Український народний танок</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
52	<p>Перешиккування в колоні на місці та в русі. Ходьба «змійкою». Біг із високим підніманням стегна. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Акробатичні вправи. Комбінація з акробатичних вправ. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки зі скакалкою з обертами вперед і назад. Український народний танок. Вправи на відновлення дихання</p>	
Школа пересування (лижна підготовка) — 10 год		
53	<p>Основні правила загартовування як засобу зміцнення здоров'я. Спортивний одяг, взуття та спорядження лижника. Пересування з лижами в колоні по одному. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкнутому строю без лиж. Виконання команд: «Лижі до ноги!», «Лижі на плече!». Пересування ступаючим кроком без лижних палок. Ковзання по прямій без включення в роботу лижних палок. Рухлива гра «Сороконіжка»</p>	
54	<p>Основні правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкнутому строю без лиж. Виконання команд: «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!». Пересування з лижами в колоні по одному. Поперемінний двокроковий хід по колу.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
54	<p>Одночасний безкроковий хід. Перехід із поперемінного двокрокового ходу на одночасний безкроковий хід і навпаки. Рухлива гра «Сороконіжка»</p>	
55	<p>Виконання команди: «На лижі ставай!», повороти на лижах. Пересування з лижами в колоні по одному. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкненому строю без лиж. Поперемінний двокроковий хід. Одночасний однокроковий хід. Пересування по дистанції з переходом від поперемінного двокрокового ходу на одночасний і навпаки. Підйом вивченим способом і спуск у високій стійці. Рухлива гра «На одній лижі»</p>	
56	<p>Правила безпеки під час лижних підйомів і спусків. Повороти на місці з лижами в руках. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі без лиж. Поперемінний двокроковий хід. Одночасний однокроковий хід. Перехід із поперемінного ходу на одночасний і навпаки. Рухлива гра «На одній лижі»</p>	
57	<p>Перша допомога при обмороженнях. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі без лиж. Пересування з лижами в колоні по одному. Повороти на місці з лижами в руках. Одночасний безкроковий хід. Поперемінний двокроковий хід. Підйом «драбинкою», спуск у низькій стійці. Рухлива гра «Ланцюжок»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
58	<p>Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі з лижною палкою.</p> <p>Пересування з лижами в колоні по одному.</p> <p>Повороти на лижах різними способами.</p> <p>Перехід на лижах дистанції до 500 м вивченими способами.</p> <p>Підйом «драбинкою».</p> <p>Спуск у середній стійці.</p> <p>Рухлива гра «Ланцюжок»</p>	
59	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ з лижними палками.</p> <p>Повороти на місці на лижах на 45° і 90° біля носків лиж.</p> <p>Пройдення на лижах дистанції до 700 м поперемінним двокроковим кроком та одночасним.</p> <p>Підйом ковзним кроком з активною роботою лижними палками.</p> <p>Спуск із гальмуванням «напівплугом».</p> <p>Рухлива гра «Лижники, на місця!»</p>	
60	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ з лижними палками.</p> <p>Повороти на місці на лижах на 45° і 90° із дотриманням безпечної дистанції.</p> <p>Пройдення на лижах дистанції до 800 м поперемінним двокроковим кроком та одночасним.</p> <p>Підйом ковзним кроком з активною роботою лижними палками.</p> <p>Спуск із гальмуванням «напівплугом».</p> <p>Естафета на лижах з етапами до 20 м</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
61	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах.</p> <p>Пересування з лижами в колоні по одному.</p> <p>Повороти на місці на лижах на 90° і 180° біля «п'ят» лиж.</p> <p>Ходьба по навчальній лижні одночасним і перемінним кроком.</p> <p>Проходження на лижах дистанції до 900 м вивченими способами по середньопересіченій місцевості.</p> <p>Підйом «ялинкою».</p> <p>Спуск зі схилів у високій стійці по прямій.</p> <p>Естафета на лижах з етапами до 40 м</p>	
62	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах.</p> <p>Проходження на лижах дистанції до 1000 м вивченими способами по середньопересіченій місцевості.</p> <p>Підйом «ялинкою».</p> <p>Спуск у середній стійці з гальмуванням «плугом».</p> <p>Естафета на лижах з етапами до 40 м</p>	
Школа активного відпочинку (рекреація) — рухливі ігри (8 год)		
63	<p>Руховий режим молодшого школяра.</p> <p>Правила безпеки під час проведення рухливих ігор.</p> <p>Шиккування в шеренгу, повороти на місці.</p> <p>Ходьба звичайна і з переступанням предметів.</p> <p>Біг у повільному темпі по «лабіринту».</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Комплекс силових вправ у парах.</p> <p>Рухлива гра «Клас, струнко!».</p> <p>Вправи на відновлення дихання</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
64	<p>Правила проведення рухливих ігор.</p> <p>Шикування в шеренгу, повороти на місці.</p> <p>Ходьба звичайна і з переступанням предметів.</p> <p>Біг у повільному темпі по «лабіринту».</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкненому строю.</p> <p>Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»</p>	
65	<p>Повороти на місці на 90° і 180°.</p> <p>Ходьба приставними кроками.</p> <p>Біг зі зміною напрямку руху за звуковим сигналом.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Вправи на гімнастичній лаві.</p> <p>Вправи в парах для розвитку гнучкості тулуба.</p> <p>Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»</p>	
66	<p>Розмикання в шерензі ліворуч (праворуч), від середини.</p> <p>Ходьба приставними кроками в колоні по одному.</p> <p>Біг зі зміною напрямку руху за звуковим сигналом.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в парах.</p> <p>Вправи на гімнастичній лаві.</p> <p>Махові рухи руками, ногами біля гімнастичної стінки.</p> <p>Рухлива гра «Граї та не втрачай», естафета з бігом і стрибками</p>	
67	<p>Правила безпеки під час проведення динамічних рухливих ігор.</p> <p>Розмикання в колоні по одному від направляючого назад.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
67	<p>Ходьба у присіді та напівприсіді. Біг у колоні по одному по діагоналі. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Вправи в парах на розвиток гнучкості. Рухливі ігри «Грай та не втрачай», «Мисливці і качки»</p>	
68	<p>Правила проведення рухливих ігор. Ходьба в присіді та напівприсіді. Біг у колоні по одному по прямокутнику і діагоналі. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Нахили тулуба в положенні стоячи і сидячи на гімнастичній лаві. Рухливі ігри «Грай та не втрачай», «Мисливці і качки»</p>	
69	<p>Перешиккування в русі з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом наліво. Біг схресним кроком лівим (правим) боком. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Лазіння по гімнастичній стінці. Вправи в парах для розвитку гнучкості. Рухливі ігри «Мисливці і качки», «Команда швидконогих»</p>	
70	<p>Перешиккування з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом ліворуч. Ходьба в колоні по одному перекатами з п'яти на носок. Біг схресним кроком лівим (правим) боком. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві. Лазіння по гімнастичній стінці. Вправи в парах для розвитку гнучкості на гімнастичній лаві.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
70	<p>Рухливі ігри «Команда швидконогих», «Зустрічна естафета».</p> <p>Вправи на розслаблення з поглибленим диханням</p>	
Школа стрибків (розвиток фізичних здібностей) — 10 год		
71	<p>Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування постави.</p> <p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Біг зі стартом із різних вихідних положень.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.</p> <p>Стрибки зі скакалкою на одній нозі обертаючи вперед.</p> <p>Нахили в положенні стоячи, піднімання ніг на кут 90°.</p> <p>Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві.</p> <p>Стрибки вгору на місці поштовхом двох ніг з доставанням предмета.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві.</p> <p>Рухлива гра з бігом і стрибками на двох ногах</p>	
72	<p>Повороти на місці на 45° і 90°.</p> <p>Ходьба «змійкою» по прямокутнику.</p> <p>Старт у біг із різних вихідних положень.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.</p> <p>Стрибки зі скакалкою на одній (двох) ногах серіями по 30 разів.</p> <p>Стрибки вгору на місці поштовхом двох ніг із доставанням предмета.</p> <p>Лазіння по похилій гімнастичній лаві (до 45°).</p> <p>Рухлива гра з бігом і стрибками</p>	
73	<p>Правила техніки безпеки під час виконання бігових і стрибкових вправ.</p> <p>Повороти на місці на 90° і 180°.</p> <p>Ходьба на носках і п'ятах.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
73	<p>Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Стрибки зі скакалкою на двох ногах з обертами вперед і назад. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Поперемінний танцювальний крок. Лінійна естафета з бігом і стрибками</p>	
74	<p>Перешиккування в шерензі на місці. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Стрибки з розбігу поштовхом однієї ноги з доставанням предмета. Акробатичні вправи в парах. Стрибки через довгу скакалку. Танцювальні кроки: крок галопу. Естафета з бігом і стрибками</p>	
75	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Перешиккування в шерензі і колоні. Ходьба із вантажем (мішочки) на голові. Біг із перестрибуванням через дрібні предмети. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості. Стрибки зі скакалкою на результат. Лазіння по похилій лаві в упорі присівши. Танцювальні кроки індивідуально і в парах: крок галопу. Стрибки по «купинах». Рухлива гра з довгою скакалкою в колі зі стрибками</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
76	<p>Правила безпеки під час виконання бігових і стрибкових вправ.</p> <p>Ходьба в колоні по одному по діагоналі.</p> <p>Біг із перестрибуванням через дрібні предмети.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>Стрибки зі скакалкою серіями по 45 стрибків.</p> <p>Лазіння по похилій гімнастичній лаві.</p> <p>Елементи українського народного танцю.</p> <p>Рухлива гра з довгою скакалкою</p>	
77	<p>Перешиккування на місці в шерензі і в колоні.</p> <p>Ходьба по прямокутнику і по діагоналі.</p> <p>Біг із зміною напрямку руху за звуковим сигналом.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку сили і гнучкості.</p> <p>Стрибкові вправи біля гімнастичної лави.</p> <p>Стрибки зі скакалкою серіями по 50 стрибків.</p> <p>Елементи українського народного танцю.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками по «купинах»</p>	
78	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири) у русі.</p> <p>Ходьба випадами з однойменними поворотами тулуба.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості.</p> <p>Вправи в парах біля гімнастичної лави для розвитку сили і гнучкості.</p> <p>Застрибування на м'які предмети.</p> <p>Лазіння по гімнастичній стінці.</p> <p>Ритмічні завдання з музичним супроводом.</p> <p>Стрибки через довгу скакалку</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
79	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень.</p> <p>Перешикуння з колони по одному в колону по три (чотири).</p> <p>Ходьба випадами з однойменними поворотами тулуба.</p> <p>Біг звичайний і спиною уперед.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави.</p> <p>Застрибування на м'які предмети заввишки до 80 см.</p> <p>Ритмічні завдання з музичним супроводом.</p> <p>Танцювальна композиція на 32 такти</p>	
80	<p>Перешикуння з колони по одному в колону по три (чотири) у русі.</p> <p>Ходьба на різних сторонах стопи з різним положенням рук.</p> <p>Біг звичайний і спиною уперед.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави.</p> <p>Застрибування на м'які предмети заввишки до 80 см.</p> <p>Стрибки зі скакалкою з обертами вперед і назад.</p> <p>Танцювальна композиція на 32 такти.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками і м'ячем</p>	
Школа пересування (плавання) — 10 год		
71	<p>Правила безпеки під час занять плаванням.</p> <p>Повороти на місці на 45° і 90°.</p> <p>Ходьба на носках і п'ятах.</p> <p>Біг звичайний по колу.</p> <p>Вправи з імітацією роботи ніг та рук, лежачи на гімнастичній лаві.</p> <p>Дихальні вправи в воді.</p> <p>Робота ніг способом кроль на грудях тримаючись за бортик.</p> <p>Рухлива гра «Поплавки»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
72	<p>Гігієнічні правила занять плаванням. Повороти в русі в колоні. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг звичайний на носках. Вправи з імітацією роботи ніг та рук, лежачи на гімнастичній лаві. Дихальні вправи у воді. Робота ніг способом кроль на грудях тримаючись за бортик. Рухлива гра «Поплавки»</p>	
73	<p>Повороти в русі в колоні. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг звичайний з поворотами на 180°. Вправи з імітацією роботи рук стоячи у нахилі. Дихальні вправи у воді. Робота ніг способом кроль на грудях тримаючись за бортик. Робота рук способом кроль на грудях стоячи у воді по пояс. Рухлива гра «Стріли»</p>	
74	<p>Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність. Повороти в русі в колоні. Ходьба на різних сторонах ступні. Біг спиною уперед. Вправи з імітацією роботи рук стоячи у нахилі. Дихальні вправи в воді. Робота рук способом кроль на грудях, тримаючись за бортик. Ковзання на грудях після відштовхування від бортика. Рухлива гра «Стріли»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
75	<p>Повороти в русі в колоні. Ходьба з високим підніманням стегна. Біг спиною уперед. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями. Імітаційні вправи руками і ногами способом кроль на грудях. Дихальні вправи у воді із зануренням. Робота рук способом кроль на грудях стоячи у воді по пояс. Ковзання на грудях, тримаючи дошку в руках, із роботою ніг способом кроль на грудях. Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет?»</p>	
76	<p>Перешикування із шеренги в колону і навпаки. Ходьба з високим підніманням стегна. Біг звичайний, спиною уперед. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями. Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві. Дихальні вправи у воді. Ковзання на грудях із роботою ніг і тримаючи дошку руками. Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет»</p>	
77	<p>Правила безпеки під час занять плаванням. Перешикування із шеренги в колону і навпаки. Ходьба з високим підніманням стегна. Біг лівим (правим) боком, спиною вперед. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями. Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві. Дихальні вправи у воді</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
77	<p>Ковзання на грудях із роботою ніг і тримаючи дошку руками.</p> <p>Поєднання роботи рук і ніг способом кроль на грудях.</p> <p>Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет?», естафета з пересуванням по дну</p>	
78	<p>Перешиккування із шеренги в колону і навпаки.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири).</p> <p>Ходьба у присіді і напівприсіді.</p> <p>Біг лівим (правим) боком.</p> <p>Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві.</p> <p>Дихальні вправи у воді із зануренням.</p> <p>Ковзання на грудях із роботою ніг та рук.</p> <p>Плавання способом кроль на грудях.</p> <p>Ігри-естафети з пересуванням по дну</p>	
79	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири).</p> <p>Ходьба у присіді і напівприсіді.</p> <p>Біг лівим (правим) боком.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в чотирьох шеренгах.</p> <p>Занурення з виконанням видиху у воду.</p> <p>Ковзання на грудях після відштовхування від бортика.</p> <p>Плавання способом кроль на грудях на дистанцію 60–80 м.</p> <p>Прискорення на відрізки 5–8 м.</p> <p>Ігри-естафети з пересуванням по дну і плаванням вивченими способами</p>	
80	<p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири).</p> <p>Ходьба випадами.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
80	<p>Біг із прискоренням до 5–6 м, а також лівим (правим) боком.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в чотирьох шеренгах.</p> <p>Занурення з виконанням видиху у воду.</p> <p>Плавання способом кроль на грудях на дистанцію 60–80 м.</p> <p>Ігри-естафети з плаванням і пересуванням по дну вивченими способами</p>	
Школа м'яча (баскетбол) — 10 год		
81	<p>Руховий режим та його вплив на формування правильної постави.</p> <p>Повороти на місці в шерензі.</p> <p>Ходьба в колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Біг у повільному темпі в колоні по одному.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей у парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча на місці двома руками.</p> <p>Підкидання м'яча двома руками знизу вгору.</p> <p>Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит.</p> <p>Рухлива гра «М'яч капітану»</p>	
82	<p>Спортивний одяг баскетболіста.</p> <p>Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба в колоні по одному з дотриманням дистанції.</p> <p>Біг у повільному темпі по колу.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою на місці і в русі з ловінням однією рукою.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
82	<p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей на місці в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча на місці однією рукою за поворотами.</p> <p>Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит.</p> <p>Рухлива гра «Гонка м'ячів»</p>	
83	<p>Ходьба із зупинками за сигналом.</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу.</p> <p>Передача м'яча двома руками з-за голови.</p> <p>Ведення м'яча в кроці правою (лівою) рукою.</p> <p>Кидок м'яча двома руками знизу в баскетбольний щит.</p> <p>Рухлива гра «М'яч сусідові»</p>	
84	<p>Ходьба «протиходом».</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику з дотриманням безпечної дистанції.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча в парах двома руками від грудей.</p> <p>Передача м'яча двома руками з-за голови в парах (трійках).</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
84	<p>Передача м'яча однією рукою від плеча. Ведення м'яча на місці і в кроці правою і лівою руками. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами. Рухлива гра «М'яч сусідові»</p>	
85	<p>Правила безпеки під час занять баскетболом. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча однією рукою від плеча. Передача м'яча двома руками з кроком уперед. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу в повільному темпі. Кидок м'яча з місця двома руками в кошик з відстані 1 м. Кидок м'яча в кошик із місця після ведення і зупинки. Рухлива гра «М'яч середньому»</p>	
86	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча двома руками з кроком уперед. Передача м'яча біля стіни на відстані 2 м. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
86	<p>Ведення м'яча однією рукою з прискоренням. Кидок м'яча з місця після ведення з різних боків кошика. Рухлива гра «М'яч середньому»</p>	
87	<p>Перешикування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискоренням на 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передача м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням. Кидок м'яча з місця після ведення з відстані 1 м. Кидок м'яча після одного кроку. Естафета з бігом і перенесенням м'яча</p>	
88	<p>Правила безпеки під час занять баскетболом. Перешикування з однієї колони в дві і навпаки. Ходьба на різних сторонах стопи. Біг із прискореннями до 5–6 м. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передача м'яча в парах (трійках) з ударом об підлогу. Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою. Ведення м'яча однією рукою з поворотами в різні боки. Кидок м'яча після одного кроку у кошик з відстані 1 м. Естафета з бігом і перенесенням м'яча</p>	
89	<p>Перешикування з колони по одному в дві і чотири колони в русі. Ходьба з прискоренням та уповільненням темпу руху. Біг правим (лівим) боком із виконанням приставного кроку.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
89	<p>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>Передача м'яча однією рукою від плеча в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою під час повільного бігу.</p> <p>Кидок м'яча у кошик після одного кроку з відстані 1 м.</p> <p>Естафета з веденням м'яча</p>	
90	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі.</p> <p>Ходьба випадами з опорою руками об коліно.</p> <p>Біг зі зміною напрямку руху.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p> <p>Передача м'яча двома руками з кроком уперед.</p> <p>Ведення м'яча однією рукою під час бігу.</p> <p>Кидок м'яча після ведення і одного кроку.</p> <p>Естафета з веденням м'яча</p>	
Школа м'яча (футбол) — 10 год		
81	<p>Руховий режим та його вплив на формування правильної постави.</p> <p>Шиккування в шеренгу, повороти на місці.</p> <p>Ходьба в колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Біг у повільному темпі в колоні по одному.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча на місці і в русі правою (лівою) рукою.</p> <p>Передача футбольного м'яча внутрішньою частиною стопи в парах (трійках).</p> <p>Ведення м'яча по прямій.</p> <p>Рухлива гра з ударами по м'ячу вивченим способом</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
82	<p>Спортивний одяг футболіста.</p> <p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба в колоні по одному з дотриманням дистанції.</p> <p>Біг у повільному темпі по колу.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою на місці і в русі з ловінням однією рукою.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Передача футбольного м'яча в парах (трійках) внутрішньою частиною стопи.</p> <p>Удари по нерухомому м'ячу в ціль.</p> <p>Рухлива гра з веденням м'яча</p>	
83	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири) в русі.</p> <p>Ходьба із зупинками за сигналом.</p> <p>Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою.</p> <p>Передача м'яча внутрішньою частиною стопи на відстань до 5–6 м.</p> <p>Удари по нерухомому м'ячу середньою частиною підйому.</p> <p>Рухлива гра з веденням і ударами по м'ячу</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
84	<p>Шикування, повороти на місці на різні кути. Перешікування з колони по одному в колону по два (три, чотири) в русі. Ходьба «протиходом». Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику з дотриманням безпечної дистанції. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі. Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою. Передача м'яча в парах вивченим способом з остановкою м'яча внутрішньою частиною стопи. Ведення м'яча по прямій на відстань 10–12 м. Удари вивченим способом у вертикальну ціль. Рухлива гра з ударами по м'ячу в ціль</p>	
85	<p>Правила безпеки під час занять футболом. Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Передача м'яча у русі в парах пересуваючись кроком. Ведення м'яча з обведенням стійок. Удари по м'ячу в горизонтальну ціль. Естафети з веденням м'яча</p>	
86	<p>Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки. Ходьба «протиходом». Біг зі стартом із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
86	<p>Передача м'яча в парах на місці вивченим способом.</p> <p>Передача м'яча в парах у русі.</p> <p>Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.</p> <p>Удари по м'ячу у вертикальну ціль із відстані 5–6 м.</p> <p>Естафети з веденням та ударами в ціль</p>	
87	<p>Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба на різних сторонах стопи.</p> <p>Біг із прискоренням на 5–6 м.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в парах.</p> <p>Передача м'яча на місці і в русі вивченим способом.</p> <p>Передача м'яча на відстань на хід.</p> <p>Вкидання м'яча двома руками з-за голови.</p> <p>Обведення перешкод із лівого і правого боків.</p> <p>Удари по воротам із 5–6 м.</p> <p>Естафета з бігом і веденням м'яча</p>	
88	<p>Правила безпеки під час занять футболом.</p> <p>Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба на різних сторонах стопи.</p> <p>Біг з прискореннями до 5–6 м.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в парах.</p> <p>Передача м'яча в трійках на місці і в русі.</p> <p>Ведення м'яча зі зміною швидкості руху.</p> <p>Удари по м'ячу, що рухається від учня.</p> <p>Удари по м'ячу в ціль із відстані 5–6 м.</p> <p>Естафета з бігом і ударами в ціль</p>	
89	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі.</p> <p>Ходьба з прискоренням та уповільненням темпу руху.</p> <p>Біг правим (лівим) боком.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
89	<p>Передача м'яча в парах і трійках у русі. Ведення м'яча із зміною напрямку руху. Удари по м'ячу, що рухається від учня. Удари по м'ячу на максимальну відстань. Естафета з обведенням різноманітних перешкод</p>	
90	<p>Перешиккування з колони по одному в дві і чотири колони в русі. Ходьба випадами з опорою руками об коліно. Біг зі зміною напрямку руху. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Жонглювання м'ячем (хлопчики) і повітряною кулькою (дівчата). Ведення м'яча на відстань до 20 м із максимальною швидкістю. Удари по м'ячу по воротам на точність. Естафета з веденням м'яча і ударами в ціль</p>	
Школа пересування (елементи легкої атлетики) — 12 год		
91	<p>Відродження сучасних Олімпійських ігор. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Шиккування в шеренгу, повороти на місці. Ходьба по діагоналі. Біг у повільному темпі «протиходом». Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю. Спеціальні вправи бігуна. Старт із різних вихідних положень. Біг по чергово з ходьбою по колу до 100 м. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач»</p>	
92	<p>Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Ходьба по діагоналі. Біг у повільному темпі «протиходом».</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
92	<p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Старт із різних вихідних положень.</p> <p>Стрибок у довжину з місця на результат.</p> <p>Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач»</p>	
93	<p>Ходьба зі зміною частоти кроку.</p> <p>Біг «змією».</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю.</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Біг на 30 м із високого старту.</p> <p>«Човниковий» біг 4 × 9 м.</p> <p>Стрибок у довжину з місця на результат.</p> <p>Рухлива гра з бігом «Команда швидконогих»</p>	
94	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба зі зміною частоти кроку.</p> <p>Біг «змією».</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Біг зі зміною напрямку руху.</p> <p>«Човниковий» біг 4 × 9 м.</p> <p>Стрибок у довжину з 5–7 кроків розбігу.</p> <p>Метання малого м'яча з місця із-за спини через плече.</p> <p>Рухлива гра з бігом «Команда швидконогих»</p>	
95	<p>Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.</p> <p>Ходьба з прискоренням.</p> <p>Біг по прямокутнику і діагоналі.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Стрибок у довжину з 5–7 кроків розбігу.</p> <p>Метання м'яча в горизонтальну ціль із місця.</p> <p>Рівномірний біг по прямокутнику до 200 м.</p> <p>Рухливі ігри «Білі ведмеді», «У річку, гоп!»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
96	<p>Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Перешиккування з однієї шеренги в три уступах.</p> <p>Ходьба з прискоренням.</p> <p>Біг по прямокутнику і діагоналі.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці в колі.</p> <p>Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Стрибки в довжину з розбігу.</p> <p>Метання малого м'яча в горизонтальну ціль.</p> <p>Біг по чергово з ходьбою до 400 м</p>	
97	<p>Перешиккування з однієї шеренги в три уступах.</p> <p>Ходьба із зміною довжини кроку.</p> <p>Біг із подоланням дрібних перешкод.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному.</p> <p>Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Стрибки в довжину з розбігу.</p> <p>Біг по чергово з ходьбою до 600 м.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»</p>	
98	<p>Перешиккування з однієї шеренги в три уступах.</p> <p>Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини кроку.</p> <p>Біг із подоланням дрібних перешкод.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному.</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Стрибки по «купинах».</p> <p>Метання малого м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>Біг по чергово з ходьбою до 800 м.</p> <p>Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»</p>	

Продовження таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
99	<p>Перешиккування із колони по одному в колону по три (чотири). Ходьба зі зміною напрямку руху. Біг зі зміною швидкості і напрямку руху. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному. Спеціальні вправи метальника. Метання малого м'яча на дальність із розбігу з визначенням результату. Рівномірний біг до 900 м. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»</p>	
100	<p>Перешиккування із колони по одному в колону по три (чотири). Ходьба зі зміною швидкості і напрямку руху за звуковим сигналом. Біг зі зміною швидкості і напрямку руху. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці. Спеціальні вправи метальника. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Біг почергово з ходьбою на дистанції до 900 м. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»</p>	
101	<p>Перешиккування в шерензі і колоні. Ходьба звичайна, у присіді і напівприсіді. Біг із прискоренням за звуковим сигналом. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Вистрибування вгору з упору присівши. Стрибок у довжину з місця на результат. Біг почергово з ходьбою на дистанції до 1000 м. Рухливі ігри з бігом і стрибками</p>	

Закінчення таблиці

№ за п/п	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення
102	Правила проведення рухових тестів для визначення спритності. Перешиккування в шерензі на місці і в колоні в русі. Ходьба звичайна, у присіді і напівприсіді. Біг із прискоренням на 6–7 м за світовим сигналом. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця на результат. Стрибки у довжину з 4 кроків розбігу. Стрибки у довжину з певного розбігу. Рухливі ігри з бігом і стрибками	

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ

ШКОЛА ПЕРЕСУВАННЯ (ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 1

Дата _____

Завдання:

1. Ознайомлення з історією відродження сучасних Олімпійських ігор.
2. Вивчення комплексу загальноосвітніх вправ у розімкнутому строю.
3. Ознайомлення зі стартом із різних вихідних положень.
4. Розвиток швидко-силових здібностей у стрибках у довжину з місця.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** засоби наочності, секундомір.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати засоби наочності. У колоні по одному. До 40 м. Клас розподілити в 4 шеренги
2. Повідомлення теоретичних відомостей з історії Олімпійських ігор та правил безпеки	3 хв	
3. Ходьба по діагоналі	2 хв	
4. Біг у повільному темпі «протиходом»	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	7 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг; — біг із високим підніманням стегна; — біг стрибками	4 хв	Вправи виконуються в двох шеренгах по черзі. Фронтальна форма. Вправи виконуються в колоні по одному з дотриманням дистанції між учнями
2. Старт з різних вихідних положень	3 хв	
3. Стрибок у довжину з місця	3 хв	
4. Рухливі ігри з бігом: «Гуси-лебеді», «Квач»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі з різним положенням рук	1 хв	Учні рухаються в колоні по одному
2. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 2

Дата _____

Завдання:

1. Розкриття впливу фізичних навантажень на реакцію серцевих скорочень.
2. Повторення техніки виконання старту з різних вихідних положень.
3. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.
4. Розвиток швидкості в рухливих іграх із бігом.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** засоби наочності, секундомір, рулетка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати засоби наочності. Вправи виконуються в колоні по одному. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення теоретичних відомостей: «Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень»	3 хв	
3. Ходьба по діагоналі	2 хв	
4. Біг у повільному темпі «протиходом»	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	7 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг; — біг із високим підніманням стегна; — біг стрибками	6 хв	Аналізувати техніку виконання кожної вправи. Вправи виконуються в шерензі.
2. Старт: — з упору присівши; — з упору лежачи; — спиною до напрямку руху	2 хв	Акцент на відштовхування і мах руками. Виявити кращих гравців

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Стрибок у довжину з місця на результат (кожному по дві спроби)	5 хв	
4. Рухливі ігри з бігом «Гуси-лебеді», «Квач»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі	1 хв	Включити вправи на поглиблене дихання. Аналізувати та оцінити техніку виконання спеціальних вправ бігуна
2. Шиккування в шеренгу. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 3

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання бігу «змійкою».
2. Повторення техніки високого старту у бігу на 30 м.
3. Ознайомлення з технікою і правилами виконання «човниково-го» бігу 4 × 9 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, кубики, рулетка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, перешикування у дві, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — визначити присутніх.
2. Повідомлення завдань уроку	1 хв	Тримати дистанцію між учнями.
3. Ходьба зі зміною частоти кроку	1 хв	Вправу виконувати з дозуванням
4. Біг «змійкою»	1 хв	6–8 повторів

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	5 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — стрибковими кроками; — із закиданням гомілки назад	3 хв	Вправи виконуються в двох шеренгах. Біг проводиться в трійках.
2. Біг із прискоренням на 10–15 м	3 хв	Клас шикується в дві колони.
3. Біг на 30 м із високого старту	3 хв	Визначаються переможці у дівчат і хлопчиків.
4. «Човниковий» біг 4 × 9 м	3 хв	
5. Стрибок у довжину з місця з визначенням результату кожного учня	6 хв	Пояснити основні правила проведення ігор
6. Рухлива гра з бігом: «Команда швидконогих»	7 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Вправи на місці для відновлення дихання	1 хв	Учні розташовуються в колі.
2. Шикування в шеренгу. Підбиття підсумків уроку	3 хв	Аналізувати техніку старту у бігу на 30 м
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 4

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки «човникового» бігу 4 × 9 м.
2. Вивчення техніки стрибка в довжину з 5–7 кроків розбігу.
3. Розвиток швидкісних здібностей під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, щит для метання.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — опитування. Використовувати різноманітні засоби наочності. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	1 хв	
3. Перешикання з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба із зміною частоти кроків	1 хв	
5. Біг «змійкою»	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна	2 хв	Виконується в колоні по одному з дотриманням дистанції. Одночасно вправу виконують двоє учнів. Використовується точна форма організації учнів. Вправу виконувати в двох шеренгах по черзі. Див. урок № 3
2. Біг із зміною напрямку руху	2 хв	
3. «Човниковий» біг 4 × 9 м	4 хв	
4. Стрибок у довжину з 5–7 м розбігу	5 хв	
5. Метання малого м'яча з місця із-за спини через плече	6 хв	
6. Рухлива гра з бігом «Команда швидконогих»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку «човникового» бігу високого старту
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 5

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання метання малого м'яча в горизонтальну ціль.
2. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з 5–7 кроків розбігу.
3. Розвиток координації рухів під час виконання рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** секундомір, малі м'ячі, стрибова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Під час ходьби використовувати різні положення рук. Пояснити правила безпеки під час бігу по діагоналі
2. Повідомлення завдань уроку	1 хв	
3. Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба з прискоренням	1 хв	
5. Біг по прямокутнику і діагоналі	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні стрибкові вправи	2 хв	«Човниковий» біг виконують по два учні. Тримати безпечну дистанцію і черговість виконання. Вправу виконувати в двох шеренгах по черзі. Стежити за самопочуттям учнів під час бігу
2. Підбір точки початку розбігу у стрибках у довжину	2 хв	
3. Стрибок у довжину з 5–7 м розбігу	4 хв	
4. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м	5 хв	
5. Рівномірний біг по прямокутнику до 200 м	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Рухливі ігри «Білі ведмеді», «У річку, гоп!»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шикування в шеренгу	1 хв	Перевірити стан самопочуття учнів. Аналізувати техніку виконання стрибка в довжину з розбігу
2. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 6

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки перешикування з однієї шеренги в три уступами.
2. Повторення техніки виконання метання малого м'яча в горизонтальну ціль.
3. Розвиток витривалості у бігу до 400 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, стрибова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час стрибків. Дотримуватися правил техніки безпеки. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення завдань уроку (правила техніки безпеки під час занятя легкою атлетикою)	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами	2 хв	
4. Ходьба з прискоренням	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг по діагоналі	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Прискорення до 10–15 м з високого старту	2 хв	Прискорення виконуються по діагоналі пересуваючись у колоні по одному. Аналізувати техніку виконання розбігу. Учні розподіляються на дві колони і виконують вправу по черзі. Стежити за реакцією організму учнів на навантаження під час бігу
2. Спеціальні стрибкові вправи	5 хв	
3. Пробні стрибки у довжину з розбігу у повільному темпі	2 хв	
4. Стрибок у довжину з розбігу у кроці	5 хв	
5. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль	5 хв	
6. Біг почергово з ходьбою до 400 м	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання метання малого м'яча в ціль
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 7

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання метання малого м'яча у вертикальну ціль.
2. Ознайомлення з технікою стрибків через дрібні перешкоди.
3. Розвиток координаційних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, перешкоди (набивні м'ячі), стрибова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Звернути увагу на правила безпеки під час виконання стрибків. Виконувати в повільному темпі. Включити в роботу руки. Звернути увагу на виконання махових вправ
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами	1 хв	
4. Ходьба із зміною довжини кроку	1 хв	
5. Біг із подоланням дрібних перешкод	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні стрибкові вправи: — багатоскоки; — вистрибування в гору; — стрибки з поворотами на 90° і 180°	4 хв	Вправу виконувати в колоні по одному. Дотримуватися черговості і дистанції між учнями. Клас розподіляється на дві колони. Поточна форма з дотриманням безпечної дистанції
2. Стрибки у довжину з розбігу у кроці	5 хв	
3. Метання малого м'яча у вертикальну ціль	4 хв	
4. Біг почергово з ходьбою на відстань до 600 м	5 хв	
5. Рухливі ігри зі стрибками «Переправа через річку»	7 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба з вправами на поглиблене дихання, шикування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів за допомогою зовнішнього огляду
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 8

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки стрибків по «купинах».
2. Повторення техніки метання малого м'яча у вертикальну ціль.
3. Розвиток витривалості під час бігу на 800 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, перешкоди, малі м'ячі, щит 1 × 1 м.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила безпеки під час виконання елементів легкої атлетики. Виконувати в повільному темпі з дотриманням безпечної дистанції
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї шеренги в три уступами	1 хв	
4. Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини кроку	1 хв	
5. Біг із подоланням дрібних перешкод	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи стрибуна: — багатоскоки; — вистрибування в гору; — стрибки з поворотами на 90° і 180°	4 хв	Вправу виконувати в колоні по одному. Вправу виконувати потоком із дотриманням безпечної дистанції між учнями.
2. Стрибки по «купинах»	1 хв	Клас розподіляється на 3–4 команди
3. Метання малого м'яча у вертикальну ціль	4 хв	
4. Метання малого м'яча з розбігу на дальність вивченим способом	6 хв	
5. Біг по чергово з ходьбою на відстань 800 м	5 хв	
6. Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба з вправами на поглиблене дихання, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати техніку виконання стрибків із прямого розбігу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 9

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання спеціальних вправ металника.
2. Повторення техніки виконання метання малого м'яча на дальність із розбігу.
3. Розвиток координаційних здібностей в рухливих іграх.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Вправу виконувати під час бігу по прямокутнику. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири)	1 хв	
4. Ходьба зі зміною напрямку руху	1 хв	
5. Біг зі зміною швидкості і напрямку руху	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи метальника: — махові рухи руками; — колові рухи тулубом; — імітація метання м'ячика	8 хв	Оцінюється техніка виконання. Виявляється кращий учень серед дівчат і хлопчиків. Уважно стежити за учнями в яких проявляються ознаки втоми. Виявити переможців
2. Метання малого м'яча на дальність із розбігу, із визначенням результату	4 хв	
3. Біг почергово з ходьбою на дистанції до 900 м	4 хв	
4. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»	9 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі по колу, шикування в шеренгу	2 хв	Включити вправи на розслаблення. Оцінюються спеціальні вправи метальника
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ у парах на місці.
2. Повторення техніки метання малого м'яча з розбігу на дальність.
3. Розвиток витривалості під час бігу до 900 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Вправу виконувати під час бігу по прямокутнику. Дати більше вправ на розтягування
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешікування із колони по одному в колону по три (чотири)	1 хв	
4. Ходьба зі зміною швидкості й напрямку руху	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи метальника: — колові рухи руками; — прогинання та розгинання тулуба; — імітаційні вправи	8 хв	Оцінюється техніка виконання. Виявляється кращий учень серед дівчат і хлопчиків окремо. Уважно відстежувати самопочуття учнів під час бігу
2. Метання малого м'яча на дальність із визначенням кращого результату	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Біг по чергово з ходьбою на дистанції до 900 м	4 хв	
4. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі по колу, шикування в шеренгу	2 хв	Включити вправи на розслаблення. Оцінюються техніка виконання метання малого м'яча
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РУХЛИВІ ІГРИ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 11

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комплексу вправ для розвитку сили в парах.
2. Формування координації рухів під час бігу по лабіринту.
3. Розвиток уваги та кмітливості під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний спортивний зал.**Інвентар:** вертикальні опори.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Повідомлення теоретичних відомостей («Руховий режим молодшого школяра», «Правила безпеки під час проведення рухливих ігор»)	4 хв	Розкрити основні характеристики фізичних якостей та засоби їх розвитку. Аналізувати техніку виконання поворотів.
3. Повідомлення завдань уроку	2 хв	Дистанція бігу до 200 м.
4. Шикування в шеренгу, повороти на місці	1 хв	Тримати безпечну дистанцію між учнями
5. Ходьба звичайна і з переступанням предметів	1 хв	
6. Біг у повільному темпі по «лабіринту»	2 хв	
7. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкнутому строю	4 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Комплекс силових вправ у парах: — для м'язів рук; — для м'язів тулуба; — для м'язів нижніх кінцівок	8 хв	Кожну вправу виконувати від 8 до 10 разів. Досягти максимальної амплітуди рухів тримаючись за опору
2. Махові рухи руками і ногами біля вертикальних опор	4 хв	
3. Рухлива гра «Клас, струнко!»	7 хв	
4. Вправи на відновлення дихання	1 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати стан силової підготовленості учнів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання силових вправ у парах.
2. Формування гнучкості під час виконання махових рухів біля опори.
3. Вивчення правил проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: вертикальні опори.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила проведення рухливих ігор, які сприяють розвитку фізичних якостей. Включити перешикування в дві шеренги. Дистанція до 250 м. Кожну вправу виконувати 6–8 разів
2. Роз'яснення основних правил проведення рухових ігор	2 хв	
3. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
4. Шикування в шеренгу, повороти на місці	2 хв	
5. Ходьба звичайна і з переступанням предметів	1 хв	
6. Біг у повільному темпі по «лабіринту»	2 хв	
7. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкнутому строю	5 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Комплекс силових вправ у парах: — для м'язів верхнього плечового поясу; — для м'язів тулуба; — для м'язів ніг	6 хв	Відстежувати рівномірне навантаження на основні групи м'язів. Клас розділити на дві шеренги і виконувати по черзі.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Махові рухи руками і ногами біля вертикальних опор	5 хв	У кожній грі визначити кращих учнів
3. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»	9 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в коло	2 хв	Аналізувати розвиток гнучкості учнів класу під час виконання вправ біля вертикальних опор
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 13

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення правил розмикання в шерензі.
2. Формування гнучкості під час виконання колових рухів тулубом.
3. Розвиток уваги та кмітливості під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** свисток, гімнастичні лави.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Тримати безпечну дистанцію.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Повороти на місці на 90° і 180°	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба приставними кроками	1 хв	Включити махові рухи руками і тримати безпечну дистанцію між учнями
5. Біг із зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкненому строю	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи на гімнастичній лаві: — згинання рук в упорі лежачи; — згинання рук в упорі лежачи позаду; — пересування по гімнастичній лаві в упорі на колінках	8 хв	Клас розділити на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Застосувати поточний спосіб організації учнів. Клас шикуються по парам і виконує вправи з дотриманням безпечної дистанції
2. Вправи для розвитку гнучкості в парах у положенні стоячи	4 хв	
3. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»	9 хв	
4. Вправи на розслаблення м'язів верхнього плечового пояса	4 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному	1 хв	Визначити ступінь відновлення після рухливих ігор. Учні пересуваються в колоні по одному
2. Шиккування в шеренгу	1 хв	
3. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
4. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення вправ на гімнастичній лаві для м'язів тулуба.
2. Формування гнучкості під час виконання вправ біля гімнастичної стінки.
3. Розвиток спритності під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, гімнастична стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів (зовнішній огляд). Включити махові рухи руками під час поворотів. Тримати безпечну дистанцію між парами
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Розмикання в шерензі вліво (вправо), від середини	1 хв	
4. Ходьба приставними кроками в колоні по одному	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в парах	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Вправи на гімнастичній лаві: — згинання рук в упорі лежачи; — згинання рук в упорі лежачи позаду; — пересування по гімнастичній лаві в упорі на колінках	8 хв	Клас розділити на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Застосувати поточний спосіб організації учнів. Клас шикуюється в дві шеренги і виконує вправи по черзі
2. Махові рухи руками, тулубом, ногами біля гімнастичної лави	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Рухлива гра «Грайте та не втрачай», естафета з бігом і стрибками	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному з вправами на розслаблення	1 хв	Визначається ступінь відновлення після рухливих ігор. Учні пересуваються в колоні по одному
2. Шиккування в шеренгу	1 хв	
3. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
4. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 15

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ у парах на гімнастичній лаві.
2. Формування умінь розмикатися в колоні по одному.
3. Розвиток координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, інвентар для рухливих ігор.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкриваються засоби профілактики травматизму у ході рухливих ігор.
2. Повідомлення теоретичних відомостей («Правила безпеки під час проведення динамічних рухливих ігор»)	3 хв	
3. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Розмикання в колоні по одному від направляючого назад	2 хв	Аналізувати якість перешикування. Дотримуватись правил безпеки
5. Ходьба у присіді і напівприсіді	2 хв	
6. Біг у колоні по одному по діагоналі	1 хв	
7. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	4 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Комплекс вправ на гімнастичній лаві: — лазіння за допомогою рук; — лазіння в упорі стоячи на колінах; — лазіння в упорі стоячи тримаючись руками за лаву	8 хв	Клас розподіляється на кількість груп, яка відповідає кількості гімнастичних лав. Вправи виконуються потоковим способом. Клас розподіляється по парах. Визначити кращі команди
2. Вправи в парах: — нахили тулуба в різні сторони: — у положенні стоячи; — у положенні сидячи на лаві	4 хв	
3. Рухливі ігри «Грай та не втрачай», «Мисливці і качки»	6 хв	
4. Вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок	2 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати вміння виконувати ходіння по гімнастичній лаві
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Формувати гнучкість у загальнорозвивальних вправах у парах.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній лаві.
3. Розвиток спритності під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, інвентар для рухливих ігор.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Навести різновиди рухливих ігор та специфічні правила їх проведення. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Досягти максимальної амплітуди рухів
2. Повідомлення теоретичних відомостей («Правила проведення рухливих ігор»)	3 хв	
3. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
4. Ходьба в присіді і напівприсіді	1 хв	
5. Біг у колоні по одному по прямокутнику і діагоналі	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Комплекс вправ на гімнастичній лаві: — лазіння по гімнастичній лаві різними способами; — ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук; — стрибки через лаву	10 хв	Групова форма організації діяльності учнів. Кількість груп залежить від кількості гімнастичних лав. Включити в роботу різні положення рук. Аналізувати помилки в ході проведення ігор
2. Нахили тулуба в положенні стоячи і сидячи на гімнастичній лаві	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Рухливі ігри «Грайте та не втрачай», «Мисливці і качки»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу у повільно-му темпі	2 хв	Визначити ступінь відновлення організму учнів після рухливих ігор
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 17

Дата _____

Завдання:

1. Розвиток координації рухів під час виконання вправ на гімнастичній лаві.
2. Вивчення техніки бігу схресним кроком.
3. Формування координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастична стіна, гімнастичні мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час проведення рухливих ігор.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування у русі з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом наліво	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Біг схресним кроком лівим (правим) боком	2 хв	Тримати між учнями безпечну дистанцію
5. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Лазіння по гімнастичній стінці: — вгору і вниз; — вправо по діагоналі і вниз; — вліво по діагоналі і вниз	6 хв	Клас розподілено на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Клас розподіляється на пари (4–5) на одну гімнастичну лаву. Виявити кращі команди і гравців
2. Вправи в парах для розвитку гнучкості на гімнастичній лаві: — для рук і верхнього плечового поясу; — для м'язів тулуба; — для м'язів ніг і стоп	6 хв	
3. Рухливі ігри «Мисливці і качки», «Команда швидконогих»	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, вправи на розслаблення	2 хв	Аналізувати техніку лазіння по гімнастичній стінці
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки лазіння по гімнастичній лаві у присіді.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній стінці.
3. Розвиток координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастична стіна, гімнастичні мати, гімнастична лава.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Виконувати в повільному темпі з дотриманням інтервалу і дистанції. Приділяти більше уваги вправам на розтягування
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом ліворуч	2 хв	
4. Ходьба в колоні по одному перекатами з п'яти на носок	2 хв	
5. Біг схресним кроком лівим (правим) боком	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Лазіння по гімнастичній стінці: — угору, вправо, вниз; — вгору, вліво, вниз; — вліво і вправо по діагоналі	8 хв	Вправо і вліво пролізати не більше 2 м. Усі вправи виконуються з максимальною амплітудою. Дотримуватися правил безпеки
2. Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості: — нахили назад; — нахили вперед; — нахили в сторони	8 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Рухливі ігри «Команда швидконогих», «Зустрічна естафета»	9 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	1 хв	Підвести підсумки вивчення рухливих ігор та розвитку фізичних якостей
2. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ШКОЛА М'ЯЧА (БАСКЕТБОЛ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 19

Дата _____

Завдання:

1. Пояснення щодо значення рухового режиму для формування правильної постави.
2. Вивчення вправ із малим м'ячем для формування дрібної моторики.
3. Розвиток координаційних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати засоби наочності.
2. Повідомлення теоретичних відомостей («Руховий режим та його вплив на формування правильної постави»)	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Повідомлення завдань уроку	1 хв	Під час пересування в колоні дотримуватися безпечної дистанції. Виконувати в розімкненому строю
4. Повороти на місці в шерензі	1 хв	
5. Ходьба в колоні по одному по прямокутнику	1 хв	
6. Біг у повільному темпі в колоні по одному	1 хв	
7. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча в парах (трійках) двома руками від грудей	5 хв	Відстань між учнями тримати від 2 до 3 м. Клас розподілено на пари (трійки) і вправи виконуються по черзі. Кидок виконувати з відстані 1 м
2. Ведення м'яча на місці двома руками	5 хв	
3. Підкидання м'яча двома руками знизу вгору	2 хв	
4. Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит	5 хв	
5. Рухлива гра «М'яч капітану»	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу	1 хв	Пояснити основні помилки під час виконання передач м'ячів
2. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Вивчення техніки ловіння малого м'яча після відскоку від стіни.
3. Формування умінь ловити м'яч двома руками під час рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити особливості спортивного одягу баскетболіста. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Розмикатися уступами
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба по колу в колоні по одному з дотриманням дистанції	1 хв	
5. Біг у повільному темпі по колу	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою на місці і в русі з ловінням однією рукою	4 хв	Клас розподілити на трійки (пари) в залежності від наявності м'ячів.
2. Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння поворотом ліворуч (праворуч)	4 хв	Виконується вправа по черзі по 30 с. Звернути увагу на ловіння м'яча двома руками.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Передача м'яча двома руками від грудей в трійках (парах)	4 хв	Клас поділяється на колони по кількості щитів. Визначити кращу команду
4. Ведення м'яча на місці однією рукою з поворотами	4 хв	
5. Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит	4 хв	
6. Рухлива гра «Гонка м'ячів»	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати техніку виконання передач м'яча двома руками від грудей
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 21

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання вправ із малим м'ячем для формування дрібної моторики.
2. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками з-за голови.
3. Формування спритності під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — усне опитування. Проводити у формі гри. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба із зупинками за сигналом	2 хв	
4. Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння поворотом ліворуч (праворуч)	3 хв	Дистанція між учнями поступово збільшується. Ловіння м'яча виконувати двома руками. Клас розподіляється на пари. Учні виконують вправу по черзі. Відстань до кошика 1 м, кидки виконувати з різних боків
2. Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою	4 хв	
3. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу	2 хв	
4. Передача м'яча двома руками з-за голови	4 хв	
5. Ведення м'яча в кроці правою і лівою руками	2 хв	
6. Кидок м'яча двома руками знизу в баскетбольний щит	4 хв	
7. Рухлива гра «М'яч сусідові»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку передачі м'яча двома руками
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передачі м'яча двома руками з-за голови.
2. Повторення техніки вправ із малим м'ячем для формування координації рухів.
3. Ознайомлення з технікою ведення м'яча однією рукою в кроці.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — усне опитування. Стежити за самопочуттям учнів під час бігу. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба «протиходом»	2 хв	
4. Рівномірний біг по прямокутнику	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою	3 хв	Дистанція між учнями поступово збільшується. Ловіння м'яча виконувати двома руками. Клас розподіляється на пари і учні виконують вправу по черзі. Учні виконують вправу по черзі по 20 с
2. Передача м'яча в парах двома руками від грудей	3 хв	
3. Передача м'яча двома руками з-за голови в парах (трійках)	4 хв	
4. Передача м'яча однією рукою від плеча	2 хв	
5. Ведення м'яча на місці однією рукою з поворотами	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Ведення м'яча в кроці правою і лівою руками	4 хв	
7. Рухлива гра «М'яч сусідові»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку передачі м'яча двома руками
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 23

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передачі м'яча двома руками з кроком уперед.
2. Вивчення техніки ведення м'яча однією рукою під час бігу у повільному темпі.
3. Формування координації рухів під час виконання кидків м'яча в кошик.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснення правил безпеки під час занять баскетболом. Проводити у формі змагання.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба «протиходом»	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг зі стартом із різних положень	1 хв	Тримати між учнями безпечну дистанцію
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча	3 хв	Відстань тримати до 4 м. Звернути увагу на правила ловіння м'яча. Повороти виконувати у бік вільної руки. Вправу виконувати по черзі. Кидки виконувати з різних боків кошика. Клас розподіляється на 3–4 кола
2. Передача м'яча двома руками від грудей з кроком уперед	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	2 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу у повільному темпі	3 хв	
5. Кидок м'яча двома руками в кошик із відстані 1 м	4 хв	
6. Кидок м'яча у кошик після ведення і зупинки	4 хв	
7. Рухлива гра «М'яч середньому»	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в шеренгу	2 хв	Оцінити техніку виконання передач м'яча вивченими способами
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передач м'яча вивченими способами.
2. Вивчення техніки ведення м'яча однією рукою з прискореннями до 5–6 м.
3. Формування координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Проводити у формі змагань. Старти з положення сиду, напівприсіду. Включити вправи для всіх м'язових груп
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба «протиходом»	1 хв	
5. Біг зі стартом із різних вихідних положень	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча двома руками з кроком уперед	3 хв	Відстань між учнями не менше 4 м. Відстань до стіни 2 м. Вправу виконувати учнями по черзі. Прискорення виконувати на відстань 5–6 м.
2. Передача м'яча двома руками від грудей біля стіни на відстані 2 м	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу	3 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Кидок м'яча з місця після ведення з різних боків кошика	6 хв	Після ведення перед кидком зробити зупинку.
6. Рухлива гра «М'яч середньому»	6 хв	Клас розподіляється на 3–4 кола
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шикування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після рухливої гри
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 25

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча двома руками об підлогу.
2. Вивчення техніки виконання кидка м'яча після одного кроку.
3. Розвиток спритності під час проведення ігор-естафет.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі і щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — причини пропусків уроків та характер хвороб.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба на різних сторонах стопи	1 хв	Вправи виконуються в колоні по одному. Досягти достатньої амплітуди виконання
5. Біг із прискоренням до 5–6 м	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча двома руками від грудей біля стіни на відстані 2 м	2 хв	Визначити хто з учнів за 30 с зробить більшу кількість передач. Вправу виконувати по черзі рухаючись по колу. Ведення починати за 5 м до щита. Кидки виконуються з різних боків від кошика. Дистанція 10–12 м
2. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу	2 хв	
3. Ведення м'яча у кроці правою і лівою руками	3 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням на 5–6 м	3 хв	
5. Кидок м'яча з місця після ведення з відстані 1 м	5 хв	
6. Кидок м'яча в кошик після одного кроку	5 хв	
7. Естафета з бігом і перенесенням м'яча	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу у повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку ведення м'яча однією рукою
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання ведення м'яча однією рукою.
2. Аналіз та оцінювання техніки кидка м'яча двома руками після одного кроку.
3. Формування координаційних здібностей під час ігор-естафет.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Нагадати основні правила безпеки під час занять баскетболом. Біг із прискоренням виконується за сигналом учителя
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешікування з однієї колони в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба на різних сторонах стопи	1 хв	
5. Біг із прискоренням до 5–6 м	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча в трійках (парах) з ударом об підлогу	3 хв	Відстань поступово збільшується до 3 м. Вправу виконувати по черзі протягом 30 с. Ведення здійснюється в протилежний бік від руки, яка здійснює ведення. Використовувати всі баскетбольні щити. М'яч передавати з рук у руки
2. Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою з поворотами у різні боки	3 хв	
4. Кидок м'яча в кошик із відстані 1 м після одного кроку	8 хв	
5. Естафета з бігом і перенесенням м'яча	8 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після ігор-естафет
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 27

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Повторення техніки кидка м'яча у кошик після одного кроку.
3. Розвиток швидкісних здібностей в іграх-естафетах.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Перешиккування здійснювати в русі. Зміна здійснюється за сигналом. У роботу включати махи руками. Комплекс виконується в парах
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і чотири колони у русі	1 хв	
4. Ходьба з прискореннями та уповільненням руху	1 хв	
5. Біг правим (лівим) боком з використанням приставного кроку	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах (трійках)	3 хв	Вправу виконувати в трійках (парах). Повороти виконувати на 90° і 180°. Кидок виконувати двома руками. Дистанція для естафети 10–12 м
2. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою під час повільного бігу	4 хв	
4. Кидок м'яча у кошик після одного кроку з відстані 1 м	4 хв	
5. Кидок м'яча після ведення і одного кроку	4 хв	
6. Естафета з веденням м'яча однією рукою	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання кидків м'яча у кошик
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 28

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передач м'яча вивченими способами.
2. Повторення техніки кидка м'яча у кошик після одного кроку.
3. Розвиток швидкісних здібностей в іграх-естафетах.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Перешиккування здійснювати в русі. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Комплекс виконується в парах
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і чотири колони	1 хв	
4. Ходьба випадками з опорою руками на коліно	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча	3 хв	Вправу виконувати в трійках (парах). Повороти виконувати на 90° і 180°. Кидки виконувати двома руками. Дистанція для естафети 10–12 м
2. Передача м'яча двома руками від грудей з кроком уперед	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	4 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою під час повільного бігу	4 хв	
5. Кидок м'яча після одного кроку	3 хв	
6. Кидок м'яча після ведення	3 хв	
7. Естафета з веденням м'яча однією рукою	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання кидків м'яча у кошик
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 29

Дата _____

Завдання:

1. Ознайомлення із символами, ритуалами і церемонією Олімпійських ігор.
2. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ із гімнастичною палицею.
3. Розвиток сили у вправах на перекладині і гімнастичній стінці.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** перекладина, гімнастичні стінки, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — вимоги до спортивного одягу. Використовувати наочні засоби навчання. Пояснити правила безпеки на уроках гімнастики. Розмикаються у чотири шеренги
2. Повідомлення теоретичних відомостей («Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор»)	3 хв	
3. Повідомлення завдань уроку	4 хв	
4. Ходьба «протиходом»	2 хв	
5. Рівномірний біг на носках	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці з гімнастичною палицею	3 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Вправи для розвитку гнучкості в парах	3 хв	Всі вправи виконуються з максимальною амплітудою. Кут тримати від 30° до 90°. Вправи виконуються по черзі.
2. Нахили тулуба у сіди з різними положеннями ніг	2 хв	
3. Сід кутом з опорою руками позаду	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Лазіння по гімнастичній лаві в горизонтальному положенні	4 хв	Лазіння виконувати за допомогою рук. Визначити кращих учнів
5. Згинання та розгинання рук в упорі на стегнах	4 хв	
6. Рухлива гра з бігом	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Проаналізувати ступінь розвитку гнучкості учнів класу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 30

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання переходу із сиду на одному стегні в сід на інше стегно.
2. Розвиток сили у вправах на низькій перекладині і гімнастичній лаві.
3. Формування швидкісних здібностей під час рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — причини відсутності окремих школярів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Стройові вправи на місці	1 хв	Повідомити правила безпеки під час занять гімнастикою. Пояснити поняття «інтервал» і «дистанція». Тримати безпечну дистанцію між учнями
4. Ходьба «протиходом»	1 хв	
5. Рівномірний біг на носках	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці з гімнастичними палицями	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи для розвитку гнучкості	3 хв	Включити нахили і розтягування основних суглобів. Руки тримати за головою. Підраховувати кількість секунд по кожному учню. Гімнастичну лаву встановлювати під різними кутами. Тримати безпечну дистанцію
2. Нахили тулуба у сіди з різними положеннями ніг	2 хв	
3. Переходи із сиду з одного стегна на інше і навпаки	2 хв	
4. Вис на зігнутих руках на низькій перекладині	4 хв	
5. Лазіння по гімнастичній лаві за допомогою рук	4 хв	
6. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі на колінах	3 хв	
7. Рухлива гра з бігом	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити переможця під час виконання вису на зігнутих руках
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки переходу з упору присівши в інші види упорів.
2. Повторення техніки переходу із сиду на одному стегні на друге і навпаки.
3. Розвиток сили м'язів рук у висі на низькій перекладині.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила безпеки під час занять на перекладині і гімнастичній лаві. Вправу виконувати в межах визначеного прямокутника. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба «змієюю» в колоні по одному	2 хв	
5. Біг із високим підніманням стегна	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості	4 хв	Використовувати декілька гімнастичних лав. Відстежувати рівень гнучкості кожного учня. Визначити переможців окремо у дівчат і хлопців.
2. Перехід із сиду з одного стегна на інше та навпаки	3 хв	
3. Вис на зігнутих руках на низькій перекладині	4 хв	
4. Упор присівши, лежачи, стоячи з різних положень	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві	4 хв	Клас розподілити по гімнастичним лавам і виконувати по черзі
6. Рухлива гра «Заборонений рух»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шикування в одну шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після рухливої гри
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 32

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ на місці в колі.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній лаві під різними кутами.
3. Розвиток сили м'язів рук у висі на низькій перекладині і під час лазіння по гімнастичній лаві.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Шиккування в колону, розмикання в колоні	1 хв	Пояснити правила безпеки під час занять на перекладині і гімнастичній лаві. Вправу виконувати в межах визначеного прямокутника. Тримати між учнями безпечну дистанцію
4. Ходьба «змієюю» в колоні по одному	2 хв	
5. Біг із високим підніманням стегна	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості	4 хв	Використовувати декілька гімнастичних лав. Фронтальна форма організації учнів. Визначити переможців окремо у дівчат і хлопців. Виконувати на гімнастичній лаві. Використовувати різні способи лазіння
2. Упор присівши, упор лежачи, основна стійка	2 хв	
3. Перекиди вперед	2 хв	
4. Вис на зігнутих руках на низькій перекладині	3 хв	
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	4 хв	
6. Лазіння по гімнастичній лаві (до 45°)	10 хв	
7. Рухлива гра «Заборонений рух»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в одну шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після рухливої гри
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 33

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання перекидів уперед і назад.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній лаві вивченими способами.
3. Розвиток основних рухових здібностей під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — наявність учнів. Використовувати різноманітні засоби наочності. Пояснення щодо значення гімнастичних вправ для формування здоров'я. Включити махові рухи руками і ногами
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по два на місці	2 хв	
4. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	
5. Біг із закиданням гомілки назад	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Перекиди вперед у групуванні	4 хв	Клас розподіляється на пари по дві пари на гімнастичний мат. Вправу виконувати по черзі. Лави спирається на гімнастичну стінку. Використовувати кілька матів, складених один на одний
2. Перекиди назад в упор присівши	4 хв	
3. Перехід з упору присівши в упор лежачи і навпаки	4 хв	
4. Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі присівши	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Рухлива гра з лазінням і перелізанням	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Конкретизувати домашнє завдання, виходячи з визначення щодо розвитку гнучкості учнів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 34

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання упору на низькій перекладині.
2. Повторення техніки виконання перекидів уперед і назад.
3. Формування уваги і кмітливості під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастична стінка, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві на місці і навпаки	1 хв	Пояснити учням правила знаходження пульсу.
4. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	
5. Біг із закиданням гомілки назад	1 хв	Ходьбу виконувати з різним положенням рук.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	4 хв	Біг виконувати в повільному темпі
Основна частина (25 хв)		
1. Перекиди вперед у групуванні	3 хв	Включити вправи для основних груп м'язів. Вправу виконувати з положення стоячи на колінах. Виконувати різним хватом рук. Пояснити правила зіскоку з гімнастичної стінки
2. Перекиди назад в упор присівши	2 хв	
3. Перекиди назад в упор стоячи на колінах	4 хв	
4. Упор на перекладині поштовхом двох ніг	6 хв	
5. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	4 хв	
6. Рухлива гра «Виставка картин»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Надати перелік вправ для самостійного виконання для розвитку гнучкості
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 35

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комбінації на низькій перекладині.
2. Повторення техніки виконання акробатичних вправ на гімнастичних матах.
3. Розвиток умінь розслабляти м'язи тулуба.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкрити основні правила безпеки під час занять на гімнастичних лавах. Використовувати різні положення рук. Комплекс вправ виконується біля гімнастичної стінки
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) поворотом ліворуч	2 хв	
4. Ходьба на різних сторонах ступні	1 хв	
5. Біг із махом прямими ногами вперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Перекиди назад в упор стоячи на колінах	3 хв	Сіди виконувати з вихідного положення стоячи на колінах. Використовуються різні хвати руками. Вправу виконувати по черзі потоком. Вправи учні виконують одночасно
2. Два перекиди вперед зліто	3 хв	
3. Упор на перекладині поштовхом двох ніг	4 хв	
4. Перехід у вис присівши з упору на низькій перекладині, обертаючись уперед	6 хв	
5. Підтягування на руках в положенні лежачи на гімнастичній лаві	3 хв	
6. Вправи на розслаблення м'язів тулуба	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити конкретні домашні завдання для кожного учня
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 36

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки зіскоку махом назад з упору на перекладині.
2. Повторення техніки виконання вправ на низькій перекладині.
3. Розвиток координації рухів під час рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастична стінка, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкрити основні правила безпеки під час занять на гімнастичних лавах. Використовувати різні положення рук. Комплекс вправ виконується біля гімнастичної стінки
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири) поворотом ліворуч	2 хв	
4. Ходьба на різних сторонах ступні	1 хв	
5. Біг із махом прямими ногами уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — перекиди уперед у групуванні; — перекиди назад у групуванні	6 хв	Сіди виконувати з вихідного положення стоячи на колінах. Забезпечити страховку і самостраховку. Використовуються різні хвати руками. Вправу виконувати по черзі з обов'язковою страховкою
2. Перехід у вис присівши з упору на низькій перекладині, обертаючись уперед	4 хв	
3. Підтягування на руках в положенні лежачи на гімнастичній лаві	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Зіскок назад із упору на перекладині махом	4 хв	
5. Рухлива гра з бігом і стрибками	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Визначити конкретні домашні завдання для кожного учня
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 37

Дата _____

Завдання:

1. Формування координації рухів у ходьбі з вантажем на голові.
2. Повторення акробатичних вправ на гімнастичних матах.
3. Вивчення правил рухливої гри з довгою скакалкою.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні лави, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. У якості вантажу використовувати мішечок із піском масою 200–300 г.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами за розрахунком на 9, 6, 3 на місці	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба з вантажем на голові	2 хв	Комплекс виконується в дві шеренги
5. Біг зі зміною швидкості руху	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — перекиди уперед; — перекиди назад; — стійка на лопатках	6 хв	Клас розподіляється на дві шеренги і вправи виконуються по черзі. Вправи виконуються за наявності страховки. Кут лави поступово збільшується до 45°. Вправу виконувати в колоні по одному
2. Зіскок махом назад з упора на перекладині	6 хв	
3. Згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві	5 хв	
4. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині	2 хв	
5. Рухлива гра з довгою скакалкою	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити уміння підтягуватися руками на гімнастичній лаві
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання вправ на низькій перекладині.
2. Вивчення техніки виконання акробатичної вправи «міст» із різних положень.
3. Розвиток координації рухів та кмітливості під час проведення рухливої гри з довгою скакалкою.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, мати, мішечки з піском, скакалка, гімнастична стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Виконувати чітко за розрахунком. Стежити за положенням голови. По ходу виконання вправ призначити їх як домашнє завдання
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами за розрахунком 9, 6, 3 на місці	1 хв	
4. Ходьба із вантажем (мішочки) на голові	2 хв	
5. Біг зі зміною швидкості руху	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — стійка на лопатках; — «міст» із різних вихідних положень і з допомогою партнера	4 хв	Звернути увагу на м'язи тулуба і верхнього плечового поясу. Вправи виконуються в парах по черзі. Клас розподілено на групи по кількості гімнастичних стінок
2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)	4 хв	
3. Підтягування у висі (хлопчики)	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору	5 хв	
5. Рухлива гра з довгою скакалкою	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Пояснити ознаки визначення наявності плоскостопості і правила виконання вивчених вправ
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 39

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.
2. Вивчення комбінації з вивчених акробатичних елементів.
3. Формування сили у вправах на перекладині.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила вимірювання пульсу.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування в колоні на місці і в русі	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба в напівприсіді	1 хв	Виконувати перешикування з однієї колони в дві і навпаки. Тримати безпечну дистанцію між учнями
5. Рівномірний біг із зміною напрямку руху за сигналом	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Комплекс вправ у парах на гімнастичних матах для розвитку гнучкості	2 хв	Партнер допомагає виконувати вправи з більшою амплітудою. Допускається виконання з допомогою. Вправу виконувати по черзі. Забезпечити страховку під час виконання. Визначається кількість разів. Фронтальна форма організації діяльності учнів
2. «Міст» із різних вихідних положень	2 хв	
3. Комбінація з вивчених акробатичних елементів	8 хв	
4. Лазіння по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку	6 хв	
5. Підтягування у висі лежачи (дівчата) та висі (хлопчики)	5 хв	
6. Вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок	2 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	На основі якості силової підготовки пояснити учням зміст домашнього завдання
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 40

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання комбінації з вивчених акробатичних елементів.
2. Формування координаційних здібностей під час лазіння по гімнастичній стінці.
3. Розвиток силових здібностей під час лазіння по гімнастичній лаві.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастичні лави, мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила вимірювання пульсу. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки. Руки тримати за головою. Включити різноманітні стрибки
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування в колоні на місці і в русі	2 хв	
4. Ходьба у напівприсіді по колу, руки за головою	1 хв	
5. Рівномірний біг із зміною напрямку руху за сигналом	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. У положенні сидячи нахили тулуба з різним положенням ніг	2 хв	Партнер допомагає виконувати вправи з більшою амплітудою. Вправу виконувати по черзі. Забезпечити страховку під час виконання.
2. Комбінація з акробатичних елементів (перекиди, стійки, «міст», упори тощо)	8 хв	
3. Лазіння по похилій гімнастичній лаві	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз	6 хв	Клас поділяється на групи по кількості гімнастичних стінок. Фронтальна форма організації діяльності учнів
5. Вправи на розслаблення м'язів тулуба	4 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	На основі якості виконання акробатичних вправ пояснити учням зміст домашнього завдання
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 41

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки лазіння по гімнастичні лаві з переходом на гімнастичну стінку.
2. Повторення техніки виконання вправ для розвитку гнучкості.
3. Формування умінь лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладаина, гімнастичні лави, мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешиккування в колоні на місці і в русі	2 хв	Пояснити правила дихання під час виконання фізичних вправ. Використовувати різні положення рук. Пояснити правила виконання вправ у домашніх умовах
4. Ходьба у присіді і напівприсіді з різним положенням рук	1 хв	
5. Біг правим і лівим боком приставними кроками	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах для розвитку гнучкості	3 хв	Клас розподіляється на дві шеренги і вправи виконуються по черзі. Дотримуватися правил безпеки під час виконання лазіння. Використовувати музичний супровід
2. Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку	7 хв	
3. Лазіння по гімнастичній стінці різними способами	7 хв	
4. Згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві	3 хв	
5. Вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Пояснити основні помилки учнів під час вправ на гімнастичній стінці
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання лазіння по канату в два і три прийоми.
2. Повторення техніки виконання вправ на гімнастичній лаві і гімнастичній стінці.
3. Формування спритності під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладаина, гімнастичні лави, мати, стінка, канат.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Перевірити уміння учнів вимірювати пульс та оцінити його показники. Під час бігу тримати безпечну дистанцію між учнями. Визначити перелік вправ для самостійного виконання
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба в колоні по одному по прямокутнику	2 хв	
4. Біг правим і лівим боком із використанням приставного кроку	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах для розвитку гнучкості	2 хв	Усі вправи виконують з вихідного положення в упорі присівши. Учитель обов'язково виконує страховку кожного учня. Звернути увагу на техніку безпеки. Клас розподілити на три (чотири) команди
2. Переходи з упору стоячи в упор присівши і навпаки	3 хв	
3. Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку	4 хв	
4. Перелізання через різноманітні перешкоди	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Лазіння по канату в два і три прийоми	4 хв	
6. Естафета з бігом і лазінням по гімнастичній лаві	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити конкретні домашні завдання для кожного учня
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 43

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки лазіння по горизонтальному канату.
2. Повторення техніки виконання акробатичних вправ.
3. Розвиток рішучості та сміливості під час подолання різних перешкод.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні лави, мати, стінка, канат.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — визначити відсутніх. Під час бігу спиною вперед дотримуватись правил безпеки.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Розмикання в шерензі від середини	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба в колоні по одному по прямокутнику зі зміною довжини кроку	1 хв	Тримати між учнями безпечну дистанцію
5. Біг звичайний і спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — переكاتи у групуванні; — перекиди вперед у групуванні	4 хв	У ході виконання вправ пояснити основні помилки. Пояснити правила самостраховки під час виконання вправ у висах. Вправу виконувати потоком по черзі. Пояснити правила зіскоку з гімнастичної стінки
2. Перекиди вперед у групуванні	7 хв	
3. Лазіння по горизонтальному канату	4 хв	
4. Перелізання через різноманітні перешкоди (кілька матів, гімнастичний козел тощо)	4 хв	
5. Естафета з бігом і лазінням по гімнастичній лаві	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття після рухливої гри
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання акробатичних вправ і вправ на низькій дистанції.
2. Вивчення техніки подолання смуги перешкод.
3. Формування координаційних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні лави, мати, палиці.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — усне опитування. Використовувати різні положення рук. Пояснити правила безпеки під час бігу спиною уперед
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Розмикання в шерензі від середини	1 хв	
4. Ходьба випадами з поворотом тулуба	1 хв	
5. Біг звичайний і спиною вперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — переكاتи у групуванні вліво (право); — перекиди вперед у групуванні; — перекиди назад у групуванні	4 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання перекидів уперед. Виконується потоком по черзі. Використовувати вивчені способи лазіння. Аналізувати та оцінити техніку виконання
2. Підтягування у висі лежачи (дівчата), у висі (хлопчики)	7 хв	
3. Подолання гімнастичної смуги перешкод	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	4 хв	
5. Рухлива гра з бігом і стрибками на одній і двох ногах	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Оголошення результатів виконання перекиду вперед
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 45

Дата _____

Завдання:

1. Повторення комплексу загальнорозвивальних вправ на місці в колі.
2. Повторення техніки виконання акробатичних вправ.
3. Формування сили під час виконання вправ на перекладині.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, перекладини, мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила виконання вправ із малим м'ячем.
2. Повідомлення уроку	2 хв	
3. Перешиккування в русі з колони по одному в колону по три (чотири) поворотом ліворуч	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба випадками з поворотами тулуба	1 хв	Під час випаду виконуються однойменні повороти. Тримати безпечну дистанцію
5. Біг із прискореннями за сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі з малим м'ячем	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — підйом ніг на кут 90° із положення лежачи на спині; — перекиди вперед; — перекиди назад	6 хв	Клас розподілено по парах. Оцінюється техніка виконання. Виконувати серіями з максимальною кількістю. Виконується потоком з дотриманням безпечної дистанції. Стрибки на двох ногах і у напівприсіді
2. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата), у висі (хлопчики)	6 хв	
3. Подолання гімнастичної смуги перешкод	5 хв	
4. Рухлива гра з бігом і різноманітними стрибками	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначення домашнього завдання для кожного учня
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання стійки на лопатках із різним положенням ніг.
2. Повторення техніки подолання гімнастичної смуги перешкод.
3. Розвиток силових здібностей під час виконання вправ на перекладині.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, перекладина, гімнастичні мати, лави.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити символи, ритуали та церемонії Олімпійських ігор. Ходьбу і біг виконувати в колоні по одному з дотриманням безпечної дистанції. Включити колові рухи тулубом
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба випадками з поворотами тулуба	1 хв	
5. Біг стрибками з ноги на ногу	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Піднімання ніг на кут 90° з положення лежачи на спині	3 хв	Вправи виконуються в парах. Під час виконання стійки на лопатках, руками підтримувати низ спини. Кількість виконання збільшити до максимальних.
2. Акробатичні вправи: — перекиди уперед і назад серіями у групуванні; — стійка на лопатках із різним положенням ніг	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) у висі на перекладині (хлопчики)	4 хв	Кут встановлення лави поступово збільшується
4. Лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі присівши	4 хв	
5. Подолання гімнастичної смуги перешкод	4 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати рівень розвитку сили у дівчат і хлопчиків
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 47

Дата _____

1. Повторення техніки основних акробатичних елементів.
2. Повторення техніки виконання вправ на високій і низькій перекладинах.
3. Розвиток умінь розслабляти основні групи м'язів.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: висока і низька перекладина, гімнастичні мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешикування на місці з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	Пояснити основні правила безпеки під час занять гімнастикою. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Можна використовувати два кола: для дівчат і хлопчиків
4. Ходьба на носках із різним положенням рук	2 хв	
5. Біг стрибками з ноги на ногу	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Піднімання ніг до торкання за головою на 180°	3 хв	Вправу виконувати в парах по черзі. Клас розподілено на три (чотири) колони. Визначити кращих учнів серед дівчат і хлопчиків. Фронтальна форма організації
2. Сійка на лопатках з різними положеннями ніг	3 хв	
3. Перекиди уперед серіями у групуванні	4 хв	
4. Перекиди назад серіями у групуванні	3 хв	
5. Підтягування у висі на низькій перекладині (дівчата), у висі (хлопчики)	5 хв	
6. Вправи на розслаблення і поглиблене дихання	3 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити переможців у підтягуванні окремо у дівчат і хлопчиків
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення танцювальних кроків, що вивчалися у 2 класі.
2. Повторення техніки виконання акробатичних вправ.
3. Розвиток сили під час підтягування на низькій і високій перекладині.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: висока і низька перекладина, гімнастичні мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час занять гімнастикою. Перешиккування проводить в дві шеренги і навпаки. Тримати безпечно дистанцію між учнями
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири)	2 хв	
4. Ходьба на носках з різним положенням рук	2 хв	
5. Біг схресним кроком лівим (правим) боком уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Піднімання ніг до торкання за головою на 180°	3 хв	Умови виконання дивись в уроці № 46. Проводити у формі змагання між дівчатами і хлопчиками окремо. Вправу виконувати в парах по черзі. Виконувати в розімкненому строю
2. Акробатичні вправи: — стійка на лопатках із зігнутими ногами; — перекиди вперед і назад; — «міст» із положення лежачи	6 хв	
3. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата), у висі (хлопчики)	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Лазіння по гімнастичній стінці різними способами	5 хв	
5. Танцювальні кроки, що вивчалися у 2 класі	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити переможців у підтягуванні окремо у дівчат і хлопчиків
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 49

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання загальнорозвивальних вправ біля гімнастичної стінки.
2. Вивчення техніки виконання танцювальних кроків «вірьовочка», «вихиляси».
3. Розвиток координації рухів під час лазіння по гімнастичній стінці.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** низька перекладина, гімнастичні мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — вимірювання пульсу.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири)	2 хв	Вправи виконувати у русі з дотриманням інтервалу та дистанції. Тримати безпечно дистанцію. У комплекс включити вправи на гнучкість
4. Ходьба в колоні «протиходом»	2 хв	
5. Біг схресним кроком лівим (правим) боком уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — упор лежачи на стегнах; — згинання рук в упорі лежачи; — стійка на лопатках із прямими ногами	6 хв	Клас розподілено на дві шеренги і вправи виконуються по черзі. Звернути увагу на техніку безпеки під час спуску вниз. Вправи виконуються для тулуба і суглобів ніг
2. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата), у висі на перекладині (хлопчики)	5 хв	
3. Лазіння по гімнастичній стінці вивченими способами	5 хв	
4. Вправи на розвиток гнучкості біля гімнастичної стінки	3 хв	
5. Танцювальні кроки «вірьовочка», «вихиляси»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Вивчені вправи для розвитку гнучкості включити в домашнє завдання
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Розвиток сили в упорі лежачи від гімнастичної лави.
2. Вивчення танцювальних кроків з українських народних танців.
3. Формування координації рухів під час лазіння по гімнастичній лаві.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Під час виконання перешикування тримати інтервал і дистанцію. У комплекс вправ включити силові вправи
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири)	2 хв	
4. Ходьба по прямокутнику «протиходом»	1 хв	
5. Біг із високим підніманням стегна	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — упор лежачи на передпліччях; — згинання рук в упорі лежачи; — стійка на лопатках із прямими ногами	6 хв	Визначити кількість згинань рук в упорі лежачи для дівчат і хлопчиків окремо. Порядок лазіння: вліво по діагоналі — вниз; вправо по діагоналі — низ. Використовувати музичний супровід
2. Комбінація з акробатичних вправ	3 хв	
3. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві	8 хв	
5. Танцювальні кроки з українських народних танців	6 хв	
6. Вправи на відновлення дихання	2 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати техніку лазіння по гімнастичній стінці
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 51

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення українського народного танцю.
2. Оцінювання техніки виконання акробатичних вправ.
3. Розвиток координації рухів під час виконання лазіння по гімнастичній стінці.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні мати, стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешикування в шерензі	1 хв	Вправи виконуються в колоні по одному. Вправи виконуються біля гімнастичної стінки
4. Ходьба зі зміною частоти і довжини кроку	2 хв	
5. Біг із високим підніманням стегна	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — перекид уперед; — стійка на лопатках із прямими ногами	6 хв	Вправу виконувати з упору присівши. Оцінити кожного учня. Порядок лазіння: вліво по діагоналі — вниз; вправо по діагоналі — низ. Вправу виконувати в парах по черзі. Фронтальна форма організації
2. Комбінація з вивчених акробатичних вправ	5 хв	
3. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	4 хв	
4. Танцювальні кроки українських народних танців	3 хв	
5. Український народний танок	5 хв	
6. Вправи на відновлення дихання	2 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити акробатичні вправи
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.
2. Розвиток координації рухів в акробатичних вправах і стрибках зі скакалкою.
3. Підвести підсумки вивчення учнями основних гімнастичних вправ.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: низька перекладина, гімнастичні мати, стінка, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила щодо виконання акробатичних вправ на оцінку. Досягти чіткості виконання завдань. Усі вправи виконувати з максимальною амплітудою
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування в колоні на місці і в русі	2 хв	
4. Ходьба «змійкою»	1 хв	
5. Біг із високим підніманням стегна	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Акробатичні вправи: — перекид уперед; — стійка на лопатках із прямими ногами	4 хв	Учні мають право виправити оцінки з минулого уроку. Дотримуватись правил безпеки під час спуску вниз. Учні виконують вправу по черзі.
2. Комбінація з вивчених акробатичних вправ	2 хв	
3. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Стрибки зі скакалкою з обертами вперед і назад	6 хв	Групова форма організації
5. Український народний танок	8 хв	
6. Вправи на відновлення дихання	3 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	1 хв	Підводити підсумки роботи учнів під час вивчення розділу «Гімнастика»
2. Підбиття підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ШКОЛА ПЕРЕСУВАННЯ (ЛИЖНА ПІДГОТОВКА)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 53

Дата _____

Завдання:

1. Ознайомлення з основними правилами загартування.
2. Формування умінь пересуватися з лижами в колоні по одному.
3. Повторення техніки виконання ступаючого кроку на лижах без палок.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки, засоби наочності для теоретичних відомостей.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (20 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів для занять лижною підготовкою.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Повідомлення теоретичних відомостей: «Загартовування як засіб зміцнення здоров'я», «Спортивний одяг, взуття та спорядження лижника»	8 хв	Використовувати необхідні засоби наочності. Розмикатися уступами в три шеренги. Тримати безпечну дистанцію
3. Виконання команди «Лижі до ноги!»	3 хв	
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці в розімкненому строю без лиж	3 хв	
5. Отримання лиж і пересування з лижами в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (15 хв)		
1. Виконання команд: «Лижі до ноги!», «Лижі на плече!»	2 хв	Команди виконуються у двох шеренгах. Вправу виконувати по колу з дотриманням безпечної дистанції
2. Пересування ступаючим кроком без лижних палок	3 хв	
3. Ковзання по прямій без включення в роботу лижних палок	5 хв	
4. Рухлива гра «Сороконіжка»	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, шиккування без лиж	2 хв	Пояснити недоліки під час виконання лижних ходів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Ознайомлення з основними правилами техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.
2. Повторення виконання команд «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!».
3. Формування координації рухів під час виконання поперемінного двокрокового ходу.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Повідомлення теоретичних відомостей: про основні правила техніки безпеки під час занять на лижах. Клас перешиковується в дві шеренги
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	5 хв	
3. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без лиж	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Отримання лиж і пересування з лижами в колоні по одному	2 хв	Вихід на спортивний майданчик школи. Перевірити надійність кріплення лиж. Дистанція просування — до 80 м. Під час виконання вправи виправляти помилки
2. Виконання команд: «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!»	3 хв	
3. Пересування ступаючим кроком по колу	5 хв	
4. Поперемінний двокроковий хід по колу	3 хв	
5. Одночасний безкроковий хід	2 хв	
6. Перехід із поперемінного на одночасний хід	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
7. Рухлива гра «Сороконіжка»	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи	2 хв	Аналізувати техніку виконання лижних ходів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 55

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання одночасного однокрокового ходу.
2. Повторення техніки стройових вправ із лижами.
3. Формування координованості рухів під час виконання переходу з поперемінного двокрокового ходу на одночасні і навпаки.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Перевірити справність інвентаря. Виконувати вправи з великою амплітудою
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Виконання команди «На лижі ставай!», повороти на лижах	2 хв	
4. Пересування з лижами в колоні по одному	2 хв	
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без лиж	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Поперемінний двокроковий хід по прямій	5 хв	Тримати безпечну дистанцію.
2. Одночасний однокроковий хід по прямій	5 хв	Клас перешикувати в дві шеренги. Використовувати навчальну лижню по прямій.
3. Пересування по дистанції з переходом від попереминого двокрокового ходу на одночасний і навпаки	4 хв	Вправу виконувати у помірному темпі з лижними палками
4. Підйом вивченим способом і спуск у високій стійці	4 хв	
5. Рухлива гра «На одній лижі»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання стройових вправ з лижами
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 56

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання попереминих та одночасних лижних ходів.
2. Вивчення техніки виконання спуску у низькій стійці.
3. Формування координації рухів під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.**Інвентар:** лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час підйомів і спусків. Клас розподілити на три шеренги уступами
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	2 хв	
3. Повороти на місці з лижами в руках	3 хв	
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижною палкою	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Пересування в колоні по одному тримаючи лижі в руках	2 хв	Лижі тримати на плечі. Тримати дистанцію між учнями. Використовувати навчальну лижню по прямій. Учитель рухається паралельно з учнями і виправляє помилки
2. Повороти на місці на лижах коло п'яток	2 хв	
3. Поперемінний двокроковий хід із прискореннями до 20 м	6 хв	
4. Одночасний однокроковий хід по прямій	5 хв	
5. Перехід із поперемінного ходу на одночасний і навпаки	5 хв	
6. Рухлива гра «На одній лижі»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати техніку виконання поперемінного двокрокового ходу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 57

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання стройових вправ із лижами.
2. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ у русі без лиж.
3. Розвиток уміння переходу з поперемінного на одночасний крок.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.**Інвентар:** лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Розкрити зміст правил надання першої допомоги при обмороженнях
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	5 хв	
3. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі без лиж	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Пересування в колоні по одному тримаючи лижі в руках	2 хв	Перешиккування в шеренгу. Лижі тримати лівою рукою. Акцентувати увагу на активну роботу лижними палками. Під час підйому використовувати палки. Дотримуватися техніки безпеки під час спуску
2. Повороти на місці з лижами в руках	3 хв	
3. Одночасний безкроковий хід	3 хв	
4. Поперемінний двокроковий хід	3 хв	
5. Перехід з одночасних на поперемінний двокроковий хід	3 хв	
6. Підйом «драбинкою» і спуск у низькій стійці	5 хв	
7. Рухлива гра «Ланцюжок»	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів за допомогою зовнішнього огляду
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 58

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки переходу з попереминого двокрокового ходу на одночасні і навпаки.
2. Розкрити правила безпеки під час виконання спуску з гальмуванням лижними палицями.
3. Розвиток швидкісних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Особливу увагу звернути на безпеку під час підйомів і спусків. Вправи виконуються з максимальною амплітудою
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Повідомлення теоретичних відомостей: «Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою»	2 хв	
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижною палкою	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Пересування в колоні по одному тримаючи лижі в руках	2 хв	Після переходу шикування в колону на безпечній відстані. Виконується з невеликого розбігу. Аналізувати техніку виконання. Потокова форма організації діяльності учнів. Спуск із дотриманням безпечної дистанції. Дистанція — до 20 м
2. Повороти на лижах різними способами	3 хв	
3. Проходження дистанції до 500 м із переходом із попереминого двокрокового ходу до одночасних і навпаки	4 хв	
4. Підйом «драбинкою»	5 хв	
5. Спуск у середній стійці з гальмуванням лижними палками	5 хв	
6. Рухлива гра на лижах «Ланцюжок»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання лижних ходів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 59

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання підйому ковзним кроком.
2. Повторення техніки переходу з попереминого двокрокового на одночасні ходи.
3. Розвиток швидкісних здібностей в рухливій грі «Лижники, на місця!».

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Перевірити стан кріплення лиж. Лижі і палки покласти на землю. Перехід здійснювати в колоні по одному
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Отримання лиж і лижних палок	2 хв	
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижними палками	3 хв	
5. Перехід на місце занять	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Повороти на місці на лижах на 45° і 90° біля носків лиж	2 хв	Між учнями тримати безпечну дистанцію. Використовується ходьба окремими шеренгами. Використовується два кола — для сильних і слабких учнів. Потокова форма організації діяльності учнів. Пояснити в яких випадках застосовується гальмування «напівплугом»
2. Одночасний двокроковий хід по прямій	3 хв	
3. Проходження дистанції до 700 м поперемінним двокроковим і одночасними кроками	4 хв	
4. Підйом ковзним кроком з активною роботою лижними палками	5 хв	
5. Спуск із гальмуванням «напівплугом»	5 хв	
6. Рухлива гра «Лижники, на місця!»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати техніку виконання підйомів і спусків
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання підйому ковзним кроком.
2. Повторення техніки переходу з поперемінного двокрокового на одночасні ходи.
3. Розвиток швидкісних здібностей в іграх-естафетах.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки, прапорці для естафети.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Перевірити стан кріплення лиж. Лижі і палки покласти на землю. Перехід здійснювати в колоні по одному
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Отримання лиж і лижних палок	2 хв	
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ із лижними палками	3 хв	
5. Перехід на місце занять в колоні по одному	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Повороти на місці на лижах на 45° і 90° біля носків лиж	2 хв	Між учнями тримати безпечну дистанцію. Ходьба виконується окремими шеренгами. Організувати два кола — для сильних і слабких учнів. Потокова форма організації діяльності учнів. Використовуються прапорці
2. Одночасний двокроковий хід по прямій	3 хв	
3. Проходження дистанції до 800 м поперемінним двокроковим і одночасними кроками	6 хв	
4. Підйом ковзним кроком з активною роботою лижними палками	4 хв	
5. Спуск із гальмуванням «напівплугом»	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Естафета на лижах без лижних палок з етапами до 20 м	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати техніку виконання підйомів і спусків
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 61

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання підйому «ялинкою».
2. Повторення техніки виконання стройових вправ на лижах.
3. Формування техніки спуску у високій стійці.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки, прапорці для естафети.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів — вимірювання пульсу. Клас розподіляється на 1–2. Перевірити стан спортивного інвентарю
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Комплекс загальнорозвивальних вправ парам	3 хв	
4. Отримання лиж і лижних палок	2 хв	
5. Перехід на місце занять у клоні по одному	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Повороти на місці на лижах на 90° і 180° коло «п'яток» лиж	2 хв	Повороти здійснюються вправо і вліво. Оцінювати уміння переходити на різні ходи. Включити прискорення до 30 м. Потокова форма організації діяльності учнів під час підйомів і спусків
2. Ходьба по навчальній лижні одночасним і попереми́ним кроком	5 хв	
3. Проходження дистанції вивченими ходами до 900 м	5 хв	
4. Підйом «ялинкою» на великі пагорби	4 хв	
5. Спуск зі схилів у високій стійці по прямій	5 хв	
6. Естафета на лижах з етапами до 40 м	4 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку переходів з попереми́нних на одночасні ходи
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 62

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки проходження дистанції до 1000 м вивченими ходами.
2. Розвиток координації рухів під час підйомів і спусків на лижах.
3. Формування швидкісних здібностей в естафетах на лижах.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: лижі та лижні палки, високі прапорці для обмеження дистанції естафети.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми, взуття і самопочуття учнів. Пояснити критерії оцінювання техніки проходження дистанції. Усі вправи виконуються з максимальною амплітудою. Лижі тримати в руках, додержуватися безпечної дистанції
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах	3 хв	
4. Отримання лиж і лижних палок	2 хв	
5. Перехід на місце занять в колоні по одному	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Повороти на місці на лижах на 90° і 180° біля носків лиж	2 хв	Учні рухаються по двом колам з урахуванням їхньої технічної і фізичної підготовки. Пояснити роботу ніг і лижних палок. Тримати між учнями безпечну дистанцію. Використовувати прапорці як орієнтири
2. Проходження дистанції до 1000 м вивченими і одночасними ходами	7 хв	
3. Підйом «ялинкою» на невеликі пагорби	3 хв	
4. Спуск зі схилів (пагорбів) у високій стійці	3 хв	
5. Спуск із гальмуванням «плугом»	3 хв	
6. Естафета на лижах з етапами до 40 м	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Повернення до школи, здача лиж і палок	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку проходження лижної дистанції
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РУХЛИВІ ІГРИ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 63

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комплексу вправ для розвитку сили в парах.
2. Формування координації рухів під час бігу по лабіринту.
3. Розвиток уваги та кмітливості під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний спортивний зал.

Інвентар: вертикальні опори.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкрити основні характеристики фізичних якостей дитини, засоби їх розвитку та правила безпеки під час проведення рухливих ігор. Аналізувати техніку виконання поворотів. Дистанція бігу — до 200 м. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	6 хв	
3. Шикування в шеренгу, повороти на місці	1 хв	
4. Ходьба звичайна і з переступанням предметів	1 хв	
5. Біг у повільному темпі по «лабіринту»	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкненому строю	4 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Комплекс силових вправ у парах: — для м'язів рук; — для м'язів тулуба; — для м'язів нижніх кінцівок	6 хв	Кожну вправу виконувати від 8 до 10 разів. Досягти максимальної амплітуди рухів тримаючись за опору

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Махові рухи руками і ногами біля вертикальних опор	6 хв	
3. Рухлива гра «Клас, струнко!»	7 хв	
4. Вправи на відновлення дихання	1 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати стан силову підготовленості учнів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 64

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання силових вправ у парах.
2. Формування гнучкості під час виконання махових рухів біля опори.
3. Вивчення правил проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: вертикальні опори.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила проведення рухливих ігор, які сприяють розвитку фізичних якостей.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	3 хв	
3. Шиккування в шеренгу, повороти на місці	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба звичайна і з переступанням предметів	1 хв	Включити перешикування в дві шеренги.
5. Біг у повільному темпі по «лабіринту»	1 хв	Дистанція до 250 м. Кожну вправу виконувати 6–8 разів
6. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкненому строю	2 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Комплекс силових вправ у парах: — для м'язів верхнього плечового поясу; — для м'язів тулуба; — для м'язів ніг	7 хв	Відстежувати рівномірне навантаження на основні групи м'язів. Клас розділити на дві шеренги і виконувати по черзі.
2. Махові рухи руками і ногами біля вертикальних опор	5 хв	У кожній грі визначити кращих учнів
3. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба в колоні по одному, шикування в коло	2 хв	Аналізується розвиток гнучкості учнів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	класу під час виконання вправ біля вертикальних опор
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 65

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення правил розмикання в шерензі.
2. Формування гнучкості під час виконання колових рухів тулубом.
3. Розвиток уваги та кмітливості під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: свисток, гімнастичні лави.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Тримати безпечну дистанцію. Включити махові рухи руками і тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Повороти на місці на 90° і 180°	1 хв	
4. Ходьба приставними кроками	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці у розімкненому строю	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості: — згинання рук в упорі лежачи; — згинання рук в упорі лежачи позаду; — пересування по гімнастичній лаві в упорі на колінках	9 хв	Клас розділити на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Застосувати поточний спосіб організації учнів. Клас шикуються по парах і виконує вправи з дотриманням безпечної дистанції
2. Вправи для розвитку гнучкості в парах у положенні стоячи	7 хв	
3. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Відгадай чий голос?»	9 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити ступінь відновлення після рухливих ігор. Учні пересуваються в колоні по одному
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення вправ на гімнастичній лаві для м'язів тулуба.
2. Формування гнучкості під час виконання вправ біля гімнастичної стінки.
3. Розвиток спритності під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, гімнастична стінка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Включити махові рухи руками під час поворотів. Тримати безпечну дистанцію між парами
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Розмикання в шерензі вліво (вправо), від середини	1 хв	
4. Ходьба приставними кроками в колоні по одному	1 хв	
5. Біг із зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в парах	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи на гімнастичній лаві: — згинання рук в упорі лежачи; — згинання рук в упорі лежачи позаду; — пересування по гімнастичній лаві в упорі на колінах	6 хв	Клас розділити на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Застосувати поточний спосіб організації учнів. Клас шикуються в дві шеренги і виконує вправи по черзі
2. Махові рухи руками, ногами біля гімнастичної стінки	7 хв	
3. Рухлива гра «Грай та не втрачай», естафета з бігом і стрибками	12 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити ступінь відновлення після рухливих ігор.
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	Учні пересуваються в колоні по одному
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 67

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ у парах на гімнастичній лаві.
2. Формування умінь розмикатися в колоні по одному.
3. Розвиток координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, інвентар для рухливих ігор.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Повідомити правила безпеки під час проведення динамічних рухливих ігор. Розкрити засоби профілактики травматизму у ході рухливих ігор. Дотримуватись правил безпеки
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	3 хв	
3. Розмикання в колоні по одному від направляючого назад	2 хв	
4. Ходьба у присіді і напівприсіді	1 хв	
5. Біг у колоні по одному по діагоналі	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Комплекс вправ на гімнастичній лаві: — лазіння за допомогою рук; — лазіння в упорі стоячи на колінах; — лазіння в упорі стоячи тримаючись руками за лаву	9 хв	Клас розподіляється на кількість груп, яка відповідає кількості гімнастичних лав. Вправи виконуються потоковим способом. Клас розподіляється по парах. Визначити кращі команди
2. Вправи в парах на розвиток гнучкості: — нахили тулуба в різні сторони; — у положенні стоячи; — у положенні сидючи на лаві	6 хв	
3. Рухливі ігри «Граї та не втрачай», «Мисливці і качки»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба в колоні по одному в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати уміння виконувати ходіння по гімнастичній лаві
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 68

Дата _____

Завдання:

1. Формувати гнучкість у загальнорозвивальних вправах у парах.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній лаві.
3. Розвиток спритності під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** гімнастичні лави, інвентар для рухливих ігор.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Навести різновиди рухливих ігор та специфічні правила їх проведення. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Досягти максимальної амплітуди рухів
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба в присіді і напівприсіді	1 хв	
4. Біг у колоні по одному по прямокутнику і діагоналі	2 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Комплекс вправ на гімнастичній лаві: — лазіння по гімнастичній лаві різними способами; — ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук; — стрибки через лаву	9 хв	Групова форма організації діяльності учнів. Кількість груп залежить від кількості гімнастичних лав. Включити в роботу різні положення рук. Аналізувати помилки в ході проведення ігор
2. Нахили тулуба в положенні стоячи і сидячи на гімнастичній лаві	4 хв	
3. Рухливі ігри «Граї та не втрачай», «Мисливці і качки»	12 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу у повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Визначити ступінь відновлення організму учнів після рухливих ігор
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Розвивиток координації рухів під час виконання вправ на гімнастичній лаві.
2. Вивчення техніки бігу схресним кроком.
3. Формування координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастична стіна, гімнастичні мати.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час проведення рухливих ігор. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування в русі з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом наліво	2 хв	
4. Біг схресним кроком лівим (правим) боком	2 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Лазіння по гімнастичній стінці: — вгору і вниз; — вправо по діагоналі і вниз; — вліво по діагоналі і вниз	8 хв	Клас розподілено на дві шеренги, які виконують вправи по черзі. Клас розподіляється на пари (4–5) на одну гімнастичну лаву. Виявити кращі команди і гравців
2. Вправи в парах для розвитку гнучкості на гімнастичній лаві: — для рук і верхнього плечового поясу; — для м'язів тулуба; — для м'язів ніг і стоп	7 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Рухливі ігри «Мисливці і качки», «Команда швидконогих»	10 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба в колоні по одному в повільному темпі, шиккування в шеренгу, вправи на розслаблення	2 хв	Аналізувати техніку лазіння по гімнастичній стінці
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 70

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки лазіння по гімнастичній лаві у присіді.
2. Повторення техніки лазіння по гімнастичній стінці.
3. Розвиток координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастична стіна, гімнастичні мати, гімнастична лава.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Виконувати в повільному темпі з дотриманням інтервалу і дистанції.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї колони в дві (три, чотири) поворотом ліворуч	2 хв	
4. Ходьба в колоні по одному перекатами з п'яти на носок	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг схресним кроком лівим (правим) боком	1 хв	Більше уваги вправам на розтягування
6. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Лазіння по гімнастичній стінці: — угору, вправо, униз; — угору, вліво, униз; — уліво і вправо по діагоналі	9 хв	Вправо і вліво пролізати не більше 2 м. Усі вправи виконуються з максимальною амплітудою. Дотримуватися правил безпеки
2. Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку гнучкості: — нахили назад; — нахили вперед; — нахили в сторони	6 хв	
3. Рухливі ігри «Команда швидконогих», «Зустрічна естафета»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Підвести підсумки вивчення рухливих ігор та розвитку фізичних якостей
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ШКОЛА СТРИБКІВ (РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 71

Дата _____

Завдання:

1. Повідомлення теоретико-методичних знань.
2. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ на місці зі скакалкою.
3. Розвиток координації рухів під час виконання стрибків із дістання предмету.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розповісти про руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування постави. Використовувати відповідні засоби наочності. Тримати між учнями безпечну дистанцію. Робити акцент вправ на формування правильної постави
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	3 хв	
3. Ходьба «протиходом»	1 хв	
4. Біг зі стартом із різних вихідних положень	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці зі скакалкою	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки зі скакалкою на одній нозі з обертами уперед	5 хв	Клас розподілено на дві шеренги і вправи кожна з них виконує по черзі.
2. Нахили в положенні сидячи, піднімання двох ніг на кут 90° у положенні сидячи	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві за допомогою роботи рук	6 хв	Потоковий спосіб організації діяльності учнів.
4. Стрибки вгору на місці поштовхом двох ніг із дістанням предмета	2 хв	Використовувати різні положення рук
5. Рухлива гра з бігом і стрибками	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати рівень силової підготовки під час занять фізкультурою
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 72

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки стрибків на двох ногах із дістанням предмета.
2. Повторення комплексу загальнорозвивальних вправ зі скакалкою.
3. Розвиток координації рухів під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів для занять гімнастикою.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Повороти на місці на 45° і 90°	1 хв	Тримати між учнями безпечну дистанцію і досягти чіткості виконання. Включити в роботу всі м'язи тіла
4. Ходьба «змієюю» по прямокутнику	1 хв	
5. Старт у біг із різних вихідних положень	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці зі скакалкою	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки зі скакалкою на одній (двох) ногах серіями по 30 разів	5 хв	Умови дивись в уроці № 63. Досягти максимально можливого результату в умовах змагання. Виконується по колу в колоні по одному. Стрибки виконуються в ліву і праву сторону. Визначити переможців гри
2. Вис на зігнутих руках на низькій перекладині	5 хв	
3. Лазіння по похилій лаві (до 45°) за допомогою рук	4 хв	
4. Стрибки вгору поштовхом двох ніг із діставанням предмета	3 хв	
5. Стрибки на місці з поворотами на 90° і 180° з різним положенням рук	2 хв	
6. Рухлива гра з бігом і стрибками	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу, вправи на відновлення	2 хв	Вибірково оцінити учнів-переможців у діставанні предмета на висоті
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання загально розвивальних вправ біля гімнастичної стінки.
2. Формування умінь виконувати стрибки зі скакалкою обертами вперед і назад.
3. Розвиток координації рухів під час естафети з бігом і стрибками.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастична стінка, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила безпеки під час бігу. Проводити у формі змагань із виявленням кращих учнів. Розподілити учнів на дві шеренги
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Повороти на місці на 90° і 180°	1 хв	
4. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	
5. Біг із зміною напрямку і швидкості руху	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки зі скакалкою на одній і двох ногах з обертами вперед і назад (серіями по 30 разів)	4 хв	Клас розподіляється на дві шеренги і учні по черзі виконують стрибки. Аналізувати та оцінити техніку виконання і почуття ритму. Клас розподіляється на три команди
2. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках	6 хв	
3. Поперемінний танцювальний крок під музичний супровід	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Вправи в парах на гімнастичних матах для розвитку сили і гнучкості	5 хв	
5. Лінійна естафета з бігом, стрибками і перенесенням предметів	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Оцінити техніку виконання поперемінного танцювального кроку
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 74

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання стрибків із розбігу поштовхом однієї ноги з діставанням предмета.
2. Повторення техніки виконання стрибків на двох ногах обертами вперед серіями.
3. Формування умінь виконувати танцювальні кроки галопу.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні стінки, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила безпеки під час
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування в шерензі на місці	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба по прямокутнику на різних сторонах ступні	1 хв	занять на гімнастичній стінці.
5. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху	1 хв	Виконуються повороти та перешикування.
6. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки	3 хв	Використовуються різні положення рук. Зміна напрямку відбувається за сигналом
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки з розбігу поштовхом однієї ноги з діставанням предмета	5 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання відштовхування однією ногою. Звернути увагу на техніку безпеки під час стрибків
2. Акробатичні вправи в парах для розвитку сили і гнучкості	2 хв	
3. Стрибки через довгу скакалку в четвірках і в трійках	5 хв	
4. Стрибки зі скакалкою серіями протягом 30 с	3 хв	
5. Танцювальні кроки: крок галопу	5 хв	
6. Естафета з бігом і стрибками	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Вибірково оцінити учнів, кращих у виконанні акробатичних вправ
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання ходьби з вантажем на голові.
2. Повторення техніки лазіння по похилій лаві в упорі присівши.
3. Формування координації рухів під час стрибків по «купинах».

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити роль фізичних навантажень на серцеві скорочення. В якості вантажу використовуються мішечки з поясом масою до 200 г. Більшу кількість вправ для м'язів ступні
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування в шерензі і колоні	1 хв	
4. Ходьба з вантажем на голові, із різним положенням рук	2 хв	
5. Біг із перестрибуванням через дрібні предмети	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки зі скакалкою серіями протягом 30 с на результат	5 хв	Досягти максимальної амплітуди виконання вправ. Обов'язково забезпечити страховку кожного учня. Потокова форма організації діяльності учнів. З дотриманням безпечної дистанції.
2. Лазіння по похилій лаві в упорі присівши	6 хв	
3. Танцювальні кроки галопу індивідуально і в парах	6 хв	
4. Стрибки по «купинах» з розбігу в колоні по одному	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Рухлива гра з довгою скакалкою в колі зі стрибками	4 хв	В якості «купин» використовуються малі обручі
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначаються кращі учні в рухливій грі
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 76

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання стрибків через дрібні предмети.
2. Повторення техніки лазіння по похилій гімнастичній лаві в упорі присівши.
3. Формування координації рухів під час рухливої гри з довгою скакалкою.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Перешикування в дві і три колони. Пояснити техніку безпеки під час бігу та виконання стрибків.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба в колоні по одному по діагоналі	2 хв	
4. Біг із перестрибуванням через дрібні предмети	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	Тримати між учнями безпечну дистанцію
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах на гімнастичних матах для розвитку сили і гнучкості	5 хв	Вправи виконуються з вихідного положення упор присівши. Підтягування виконується поперемінно руками. Використовувати музичний супровід
2. Стрибки зі скакалкою серіями по 45 стрибків	5 хв	
3. Лазіння по похилій гімнастичній лаві вивченими способами	4 хв	
4. Елементи українського народного танцю	6 хв	
5. Рухлива гра з довгою скакалкою з визначенням переможців	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу, виконання вправ на відновлення	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після рухливої гри за допомогою вимірювання пульсу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 77

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання стрибків біля гімнастичної лави.
2. Повторення техніки виконання елементів українського народного танцю.
3. Розвиток швидкісної витривалості під час стрибків зі скакалкою серіями.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Використовувати звуковий або світловий сигнал
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування на місці в шерензі і в колоні	2 хв	
4. Ходьба в колоні по прямокутнику і по діагоналі	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху за сигналом	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах на гімнастичній лаві для розвитку сили і гнучкості	5 хв	Тримати безпечну дистанцію між парами. Обов'язково здійснювати самостраховку. Клас розподіляється по парах де один учень виконує, а другий підраховує результат. Оцінюється техніка виконання танцю
2. Стрибкові вправи біля гімнастичної лави	2 хв	
3. Стрибки зі скакалкою серіями по 50 стрибків	6 хв	
4. Елементи українського народного танцю	6 хв	
5. Рухлива гра зі стрибками по «купинах»	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Визначити та оцінити кращих виконавців елементів українського народного танцю
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання настрибування на м'які предмети.
2. Розвиток координації рухів у стрибках зі скакалкою.
3. Ознайомлення з технікою виконання ритмічних завдань із музичним супроводом.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — вимірювання пульсу. Досягти дотримання інтервалу і дистанції між учнями. Тримати безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з колони по одному по три (чотири) у русі	2 хв	
4. Ходьба випадами з одноіменними поворотами тулуба	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи для профілактики плоскостопості	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах біля гімнастичної лави для розвитку сили і гнучкості	5 хв	Включити вправи для розвитку сили м'язів живота.
2. Застрибування на м'які предмети заввишки до 30–40 см	4 хв	Виконується поточноком із дотриманням дистанції.
3. Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вліво, вправо	4 хв	Учні розподілившись на пари виконують вправи по черзі.
4. Ритмічні завдання з музичним супроводом	4 хв	Використовувати музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Стрибки через довгу скакалку	4 хв	Клас розподілити на дві шеренги і учні виконують завдання по черзі
6. Вправи для відновлення дихання	4 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання стрибків через довгу скакалку
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 79

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання танцювальної композиції на 32 такти.
2. Формування умінь виконувати ритмічні завдання з музичним супроводом.
3. Повторення техніки застрибування на м'які предмети заввишки до 80 см.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити вплив фізичних навантажень на реакцію серцевих скорочень.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з колони по одному в колону по три (чотири)	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба випадками з однойменними поворотами тулуба	1 хв	Ходьба і біг виконуються по прямокутнику. Тримати безпечну дистанцію
5. Біг звичайний і спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи в парах для розвитку сили і гнучкості на гімнастичних матах	3 хв	Після вправи на силу включити вправу на гнучкість. Нагадати основні правила безпеки. Композиція виконується в окремих групах
2. Вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки	3 хв	
3. Застрибування на м'які предмети заввишки до 80 см	4 хв	
4. Ритмічні завдання з музичним супроводом	6 хв	
5. Танцювальна композиція з вивчених елементів на 32 такти	6 хв	
6. Вправи на відновлення дихання	3 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку стрибків через скакалку
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

Завдання:

1. Оцінювання уміння учнів виконувати стрибки зі скакалкою.
2. Повторення техніки виконання танцювальної композиції на 32 такти.
3. Розвиток сміливості та рішучості у стрибках на м'які предмети заввишки до 80 см.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Тримати інтервал і дистанцію між учнями. Дотримуватися техніки безпеки під час руху спиною уперед
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири) у русі	2 хв	
4. Ходьба на різних сторонах стопи з різним положенням рук	1 хв	
5. Біг звичайний і спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави біля опори	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Стрибки зі скакалкою з обертами уперед і назад	4 хв	Визначити переможців окремо у дівчат і хлопчиків. Оцінюється кожен учень. Учні перешиковуються в дві шеренги і виконують композицію одночасно
2. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, страховка під час спуску вниз	4 хв	
3. Застрибування на м'які перешкоди заввишки до 80 см	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Танцювальна композиція на 32 такти	5 хв	
5. Рухлива гра зі стрибками і м'ячем	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати діяльність учнів протягом вивчення елементів гімнастики
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід до класу	1 хв	

ШКОЛА ПЕРЕСУВАННЯ (ПЛАВАННЯ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 71

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки роботи ніг у плаванні способом кроль на грудях.
2. Формування умінь виконувати дихальні вправи в воді.
3. Розвиток уміння триматися на воді під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: засоби системи утопаючого, гімнастичні лави.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час занять плаванням.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Повороти на місці на 45° і 90°	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	Використовувати сучасні засоби наочності. Учні рухаються по прямокутнику. Звернути увагу на розвиток гнучкості в суглобах
5. Біг звичайний по колу	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в шеренгах	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи на гімнастичній лаві з імітацією роботи ніг у плаванні способом кроль на грудях	4 хв	Вправу виконувати в положенні лежачи на гімнастичній лаві. Учні стоять у шеренгах у положенні нахилу. Учні розподіляються на пари і виконують вправи по черзі. Вправу виконувати одночасно всім класом
2. Вправи на гімнастичній лаві з імітацією роботи рук у плаванні способом кроль на грудях	4 хв	
3. Дихальні вправи у воді: — дмухання на воду; — видихання у воду	4 хв	
4. Робота ніг способом кроль на грудях, тримаючись руками за бортик басейну	5 хв	
5. Рухлива гра «Поплавки»	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування на бортику басейна	1 хв	Перевірити наявність учнів. Опитати учнів про самопочуття. Визначити основні помилки в техніці
2. Перевірка стану здоров'я учнів	2 хв	
3. Підбиття підсумків уроку	2 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки імітаційних вправ на суші для м'язів рук і ніг.
2. Формування умінь виконувати дихальні вправи в воді.
3. Розвиток кмітливості та спостережливості під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, засоби наочності.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкрити зміст гігієнічних правил занять плаванням. Використовувати засоби наочності. Із різним положенням рук. Клас розподілити на три шеренги уступами
2. Повідомлення теоретичних відомостей і завдань уроку	3 хв	
3. Повороти в русі в колоні	2 хв	
4. Ходьба на різних сторонах ступні	1 хв	
5. Біг звичайний на носках	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в шеренгах	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи з імітацією на гімнастичній лаві роботи ніг у плаванні способом кроль на грудях	3 хв	Вправу виконувати в положенні сидючи на гімнастичній лаві. Вправу виконувати в шеренгах у положенні стоячи в нахилі. Фронтальна форма організації навчальної діяльності учнів
2. Вправи з імітацією на гімнастичній лаві роботи рук у плаванні способом кроль на грудях	3 хв	
3. Дихальні вправи у воді	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Робота ніг способом кроль на грудях, тримаючись руками за бортик басейну	5 хв	
5. Робота рук способом кроль на грудях у положенні стоячи в нахилі в воді	4 хв	
6. Рухлива гра «Поплавки»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	1 хв	Аналізувати вміння учнів виконувати дихальні вправи в воді
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід з басейну	2 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 73

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки імітаційних вправ на суші для м'язів рук і ніг.
2. Формування умінь виконувати дихальні вправи в воді.
3. Розвиток кмітливості та спостережливості під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, засоби наочності.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати засоби наочності.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Повороти в русі в колоні	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба на різних сторонах ступні	1 хв	Із різним положенням рук.
5. Біг звичайний з поворотами на 180°	1 хв	Клас розподілити на три шеренги уступаами
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в шеренгах	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Вправи з імітацією роботи ніг як у плаванні способом кроль на грудях	3 хв	Вправу виконувати в положенні сидячи на гімнастичній лаві.
2. Вправи з імітацією роботи рук як у способі кроль на грудях	3 хв	Вправу виконувати в шеренгах в положенні стоячи в нахилі.
3. Дихальні вправи в воді:	4 хв	Фронтальна форма організації навчальної діяльності учнів
4. Робота ніг способом кроль на грудях, тримаючись за бортик	4 хв	
5. Робота рук способом кроль на грудях у положенні стоячи в нахилі в воді	4 хв	
6. Рухливі ігри «Стріли»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	1 хв	Аналізувати вміння учнів виконувати дихальні вправи у воді
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	2 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки ковзання на грудях після відштовхування від бортика.
2. Повторення техніки роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях.
3. Розвиток координаційних здібностей під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, засоби наочності.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розкрити сутність розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Пояснення щодо значення плавання в розвитку основних фізичних якостей. Використовувати різні положення рук. Включити вправи з максимальною амплітудою рухів
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	3 хв	
3. Повороти в русі в колоні	1 хв	
4. Ходьба на різних сторонах ступні	1 хв	
5. Біг спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Імітаційні вправи для ніг і рук способом кроль на грудях	4 хв	Для вправ ногами використовувати гімнастичні лави.
2. Дихальні вправи у воді	3 хв	У ході роботи виправляти помилки учнів.
3. Робота ніг способом кроль на грудях, тримаючись за бортик	3 хв	Учні стоять у воді в положенні нахилу вперед.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Робота рук способом кроль на грудях у положенні стоячи	3 хв	Під час ковзання включати до роботи ноги способом кроль на грудях
5. Ковзання на грудях після відштовхування від бортика	5 хв	
6. Рухлива гра «Стріли»	7 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	1 хв	Пояснюються основні помилки в роботі рук і ніг способом кроль на грудях
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	2 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 75

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки ковзання на грудях тримаючи дошку в руках.
2. Повторення техніки роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях.
3. Розвиток спритності та орієнтування в воді в рухливій грі.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, дошки для плавання, гімнастичні палиці.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Дотримуватись безпечної дистанції
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Повороти в русі в колоні	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба з високим підніманням стегна	1 хв	і правил руху спиною уперед. Більше вправ на розтягування м'язів
5. Біг спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Імітаційні вправи руками і ногами способом кроль на грудях	4 хв	Вправи виконуються в трьох (чотирьох) шеренгах. Вправи виконуються в парах по черзі. Пояснити основні помилки в ході виконання вправи. Розподілити учнів по окремих доріжках. Видих робити угору
2. Дихальні вправи в воді із зануренням	4 хв	
3. Робота рук способом кроль на грудях стоячи в воді по поясу	3 хв	
4. Ковзання на грудях із дошкою в руках і роботою ніг способом кроль на грудях	4 хв	
5. Робота рук із координацією дихання	3 хв	
6. Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет?»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	1 хв	Перевірити стан самопочуття учнів за допомогою вимірювання пульсу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	2 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки поєднання роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях.
2. Повторення техніки ковзання з дошкою включаючи в роботу ноги способом кроль на грудях.
3. Розвиток координації роботи рук і дихання повертаючи голову.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, дошки для плавання, гімнастичні палиці.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час занять плаванням. У шеренги, колону. Вправи виконуються в колоні по одному по прямокутнику. Включити викрути з палицею
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування із шеренги в колону і навпаки	2 хв	
4. Ходьба з високим підніманням стегна	1 хв	
5. Біг звичайний і спиною уперед	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві	4 хв	Досягти певної частоти рухів та амплітуди. Тримати між учнями безпечну дистанцію. Вправу виконувати після відштовхування від бортика. Визначити кращих учнів
2. Дихальні вправи у воді	3 хв	
3. Ковзання на грудях із роботою ніг і тримаючи дошку руками	5 хв	
4. Поєднання роботи рук і ніг способом кроль на грудях і вдихом із поворотом в сторону	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет?»	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	2 хв	Аналізувати техніку поєднання роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 77

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки поєднання роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях.
2. Повторення техніки ковзання на грудях включаючи в роботу ноги способом кроль на грудях.
3. Розвиток координації роботи рук і дихання повертаючи голову.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, дошки для плавання, гімнастичні палиці.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час занять плаванням. У шеренги, колону.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування із шеренги в колону і навпаки	2 хв	
4. Ходьба у присіді і напівприсіді	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг лівим (правим) боком спиною вперед	1 хв	Вправи виконуються в колоні по одному по прямокутнику. Включити викрути з палицею
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві	4 хв	Досягти певної частоти рухів та амплітуди. Тримати між учнями безпечну дистанцію. Вправу виконувати після відштовхування від бортика. Дистанція естафети — 6–7 м
2. Дихальні вправи у воді	3 хв	
3. Ковзання на грудях з роботою ніг і тримаючи дошку руками	5 хв	
4. Поєднання роботи рук і ніг способом кроль на грудях	5 хв	
5. Рухлива гра «Хто швидше знайде предмет», естафета з пересуванням ногами по дну	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шпикування в шеренгу на бортику басейна	2 хв	Аналізувати техніку поєднання роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 78

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях.
2. Повторення техніки дихальних вправ у воду.
3. Розвиток спритності під час проведення ігор-естафет.

Місце проведення: басейн.**Інвентар:** гімнастичні палиці, м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — вимірювання пульсу. Із колони по одному перешикування в дві, три, чотири колони. Включити в роботу рухи руками
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири)	2 хв	
4. Ходьба у присіді і напівприсіді	1 хв	
5. Біг лівим (правим) боком по колу	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Імітаційні вправи для рук і ніг на гімнастичній лаві	2 хв	Вправи виконуються в розімкненому строю. Вправи виконуються в парах по черзі. Учні розподіляються по доріжкам. Протягом виконання плавання корегувати дії учнів. Для перенесення використовують м'ячі
2. Дихальні вправи у воді з зануренням	2 хв	
3. Ковзання на грудях із роботою тільки ніг	4 хв	
4. Ковзання на грудях із роботою тільки рук	4 хв	
5. Плавання способом кроль на грудях з повною координацією рухів	7 хв	
6. Ігри-естафети з пересуванням бігом по дну	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу на бортику басейна	2 хв	Аналізувати техніку роботи рук і ніг у плаванні способом кроль на грудях
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях у повільному темпі.
2. Вивчення техніки поворотів біля бортика басейну.
3. Розвиток швидкості в іграх-естафетах із плавання вивченими способами.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, дошки для плавання.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Тримати між учнями безпечну дистанцію. Приділяти більше уваги маховим рухам руками і ногами
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири)	2 хв	
4. Ходьба у присіді та напівприсіді	2 хв	
5. Біг лівим (правим) боком	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в чотирьох шеренгах	2 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Занурення з виконанням видиху у воду	3 хв	Проводиться гіпервентиляція легенів. Руки попереду і працюють тільки ноги. Під час гребків виконувати вдих поворотом голови. Звернути увагу на правильне дихання.
2. Ковзання на грудях після відштовхування від бортика	3 хв	
3. Ковзання на грудях із роботою рук	3 хв	
4. Плавання способом кроль на грудях на дистанцію 60–80 м	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Прискорення на відрізки до 5–8 м	4 хв	Прискорення виконувати за сигналом.
6. Ігри-естафети з плаванням і пересуванням по дну вивченими способами	6 хв	Дистанція до естафети — 10–12 м
Заклучна частина (5 хв)		
1. Шикування в шеренгу на бортику басейна	2 хв	Визначити стан самопочуття учнів після ігор-естафет
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 80

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях у повільному темпі.
2. Вивчення техніки поворотів біля бортика басейну.
3. Розвиток швидкості в іграх-естафетах із плавання вивченими способами.

Місце проведення: басейн.

Інвентар: гімнастичні лави, дошки для плавання.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири)	1 хв	Використовувати різні положення рук. Тримати між учнями безпечну дистанцію.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Ходьба випадками	2 хв	Звернути більше уваги на махові рухи руками і ногами
5. Біг по колу з прискореннями до 5–6 м, а також лівим (правим) боком	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в чотирьох шеренгах	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Занурення з виконанням видиху у воду	2 хв	Проводиться гіпервентиляція легенів. Руки попереду і працюють тільки ноги. Під час гребків виконувати вдих поворотом голови. Звернути увагу на правильне дихання. Прискорення виконувати за сигналом. Дистанція до естафети 10–12 м
2. Ковзання на грудях після відштовхування від бортика	4 хв	
3. Ковзання на грудях із роботою рук	4 хв	
4. Плавання способом кроль на грудях на дистанцію 60–80 м	6 хв	
5. Прискорення на відрізки до 5–8 м	4 хв	
6. Ігри-естафети з плаванням і пересуванням по дну виченими способами	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в шеренгу на бортику басейна	2 хв	Визначити стан самопочуття учнів після ігор-естафет
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із басейну	1 хв	

ШКОЛА М'ЯЧА (БАСКЕТБОЛ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 81

Дата _____

Завдання:

1. Пояснення щодо значення рухового режиму для формування правильної постави.
2. Вивчення вправ із малим м'ячем для формування дрібної моторики.
3. Розвиток координаційних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розповісти про руховий режим та його вплив на формування правильної постави. Використовувати засоби наочності. Під час пересування в колоні дотримуватися безпечної дистанції. Виконуються в розімкненому строю
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	4 хв	
3. Повороти на місці в шерензі	1 хв	
4. Ходьба в колоні по одному по прямокутнику	1 хв	
5. Біг у повільному темпі в колоні по одному	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	7 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Передача м'яча двома руками від грудей в парах (трійках)	4 хв	Відстань між учнями тримати від 2 до 3 м. Клас розподілено на пари (трійки) і вправи виконуються по черзі.
2. Ведення м'яча на місці двома руками	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Підкидання м'яча двома руками знизу вгору	2 хв	Кидок виконується з відстані 1 м
4. Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит	5 хв	
5. Рухлива гра «М'яч капітану»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Пояснити основні помилки під час виконання передач м'ячів
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 82

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Вивчення техніки ловіння малого м'яча після відскоку від стіни.
3. Формування умінь ловити м'яч двома руками під час рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	Пояснити особливості спортивного одягу баскетболіста. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Розмикатися уступами
4. Ходьба по колу в колоні по одному з дотриманням дистанції	1 хв	
5. Біг у повільному темпі по колу	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Підкидання малого м'яча правою (лівою) рукою	4 хв	Клас розподілити на трійки (пари) в залежності від наявності м'ячів. Виконується вправа по черзі по 30 с. Звернути увагу на ловіння м'яча двома руками. Клас поділяється на колони по кількості щитів. Визначити кращу команду
2. Із положення стоячи спиною до стіни кидки малого м'яча у стіну і ловіння поворотом ліворуч (праворуч)	4 хв	
3. Передача м'яча двома руками від грудей в парах (трійках)	4 хв	
4. Ведення м'яча на місці однією рукою з поворотами	4 хв	
5. Кидок м'яча знизу в баскетбольний щит	4 хв	
6. Рухлива гра «Гонка м'ячів»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в колоні по одному, шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати техніку виконання передач м'яча двома руками від грудей
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання вправ із малим м'ячем для формування дрібної моторики.
2. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками з-за голови.
3. Формування спритності під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — усне опитування. Проводиться у формі гри. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба із зупинками за сигналом	2 хв	
4. Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну і ловіння поворотом ліворуч (праворуч)	3 хв	Дистанція між учнями поступово збільшується. Ловіння м'яча виконувати двома руками. Клас розподіляється на пари. Учні виконують вправу по черзі. Відстань до кошика 1 м, кидки виконувати з різних боків
2. Перекидання м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою	4 хв	
3. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу	2 хв	
4. Передача м'яча двома руками з-за голови	4 хв	
5. Ведення м'яча в кроці правою (лівою) рукою	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Кидок м'яча двома руками знизу в баскетбольний щит	4 хв	
7. Рухлива гра «М'яч сусідові»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку передачі м'яча двома руками
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 84

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передачі м'яча двома руками з-за голови.
2. Повторення техніки вправ із малим м'ячем для формування координації рухів.
3. Ознайомлення з технікою ведення м'яча однією рукою в кроці.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — усне опитування. Стежити за самопочуттям учнів під час бігу. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба «протиходом»	2 хв	
4. Рівномірний біг у колоні по одному по прямокутнику	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Перекидання малого м'яча з правої руки в ліву і навпаки з ловінням однією рукою	3 хв	Дистанція між учнями поступово збільшується.
2. Передача м'яча в парах двома руками від грудей	3 хв	Ловіння м'яча виконувати двома руками.
3. Передача м'яча двома руками з-за голови в парах (трійках)	4 хв	Клас розподіляється на пари і учні виконують вправу по черзі.
4. Передача м'яча однією рукою від плеча	2 хв	Учні виконують вправу по черзі по 20 с
5. Ведення м'яча на місці однією рукою з поворотами	4 хв	
6. Ведення м'яча в кроці правою (лівою) рукою	4 хв	
7. Рухлива гра «М'яч сусідові»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку передачі м'яча двома руками
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 85

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передачі м'яча двома руками з кроком уперед.
2. Вивчення техніки ведення м'яча однією рукою під час бігу у повільному темпі.
3. Формування координації рухів під час виконання кидків м'яча в кошик.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснення правил безпеки під час занять баскетболом. Проводити у формі змагання. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба «протиходом»	1 хв	
5. Біг зі стартом із різних положень	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча	3 хв	Відстань тримати до 4 м. Звернути увагу на правила ловіння м'яча. Повороти виконувати у бік вільної руки. Вправу виконувати по черзі. Кидки виконуються з різних боків кошика. Клас розподіляється на 3–4 кола
2. Передача м'яча двома руками від грудей з кроком уперед	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	2 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу у повільному темпі	4 хв	
5. Кидок м'яча з місця двома руками в кошик із відстані 1 м	5 хв	
6. Кидок м'яча у кошик після ведення і зупинки	5 хв	
7. Рухлива гра «М'яч середньому»	4 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Оцінити техніку виконання передач м'яча вивченими способами
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передач м'яча вивченими способами.
2. Вивчення техніки ведення м'яча однією рукою з прискореннями до 5–6 м.
3. Формувати координації рухів під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Проводити у формі змагань. Старти з положення сиду, напівприсиду. Включити вправи для всіх м'язових груп
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба «протиходом»	1 хв	
5. Біг зі стартом із різних вихідних положень	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча двома руками з кроком уперед	3 хв	Відстань між учнями не менше 4 м. Відстань до стіни 2 м. Вправу виконувати по черзі. Вправу виконувати учнями по черзі. Прискорення виконуються на відстань 5–6 м. Після ведення перед кидком зробити зупинку.
2. Передача м'яча двома руками від грудей біля стіни	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою під час ходьби і бігу	3 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням	3 хв	
5. Кидок м'яча з місця після ведення з різних боків кошика	5 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Рухлива гра «М'яч середньому»	8 хв	Клас розподіляється на 3–4 кола
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після рухливої гри
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 87

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча двома руками об підлогу.
2. Вивчення техніки виконання кидка м'яча після одного кроку.
3. Розвиток спритності під час проведення ігор-естафет.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні м'ячі і щити.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — причини пропусків уроків та характер хвороб. Вправи виконуються в колоні по одному. Досягти достатньої амплітуди виконання
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба на різних сторонах стопи	1 хв	
5. Біг із прискоренням до 5–6 м	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча двома руками від грудей біля стіни	2 хв	Визначити хто з учнів за 30 с зробить більшу кількість передач. Вправу виконувати по черзі рухаючись по колу. Ведення починати за 5 м до щита. Кидки виконуються з різних боків від кошика. Дистанція — 10–12 м
2. Передача м'яча двома руками від грудей з ударом об підлогу	2 хв	
3. Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою	3 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою з прискоренням на 5–6 м	3 хв	
5. Кидок м'яча з місця після ведення	5 хв	
6. Кидок м'яча в кошик після одного кроку	5 хв	
7. Естафета з бігом і перенесенням м'яча	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу у повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку ведення м'яча однією рукою
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 88

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання ведення м'яча однією рукою.
2. Аналіз та оцінювання техніки кидка м'яча двома руками після одного кроку.
3. Формування координаційних здібностей під час ігор-естафет.

Місце проведення: спортивний зал школи.**Інвентар:** баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Нагадати основні правила безпеки під час занять баскетболом. Біг із прискоренням виконується за сигналом учителя
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і навпаки	1 хв	
4. Ходьба на різних сторонах стопи	1 хв	
5. Біг із прискоренням до 5–6 м	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в парах	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча в парах (трійках) з ударом об підлогу	3 хв	Відстань поступово збільшується до 3 м. Вправу виконувати по черзі протягом 30 с. Ведення здійснюється в протилежний бік від руки, яка здійснює ведення. Використовувати всі баскетбольні щити. М'яч передавати з рук у руки
2. Ведення м'яча у кроці правою (лівою) рукою	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою з поворотами в різні боки	3 хв	
4. Кидок м'яча в кошик після одного кроку з відстані 1 м	8 хв	
5. Естафета з бігом і перенесенням м'яча	8 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів після ігор-естафет
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Повторення техніки кидка м'яча у кошик після одного кроку.
3. Розвиток швидкісних здібностей в іграх-естафетах.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Перешиккування здійснювати в русі. Зміна здійснюється за сигналом. У роботу включати махи руками. Комплекс виконується в парах
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і чотири колони у русі	1 хв	
4. Ходьба з прискореннями та уповільненням руху	1 хв	
5. Біг правим (лівим) боком з використанням приставного кроку	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах (трійках)	3 хв	Вправу виконувати в трійках (парах). Повороти виконувати на 90° і 180°. Кидок виконувати двома руками. Дистанція для естафети — 10–12 м
2. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою під час повільного бігу	4 хв	
4. Кидок м'яча у кошик після одного кроку	4 хв	
5. Кидок м'яча після ведення і одного кроку з відстані 1 м	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Естафета з веденням м'яча однією рукою	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання кидків м'яча у кошик
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 90

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання передач м'яча вивченими способами.
2. Повторення техніки кидка м'яча у кошик після одного кроку.
3. Розвиток швидкісних здібностей в іграх-естафетах.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: баскетбольні щити і м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — зовнішній огляд. Перешиккування здійснювати в русі. Тримати безпечну дистанцію між учнями. Комплекс виконується в парах
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування з однієї колони в дві і чотири колони	1 хв	
4. Ходьба випадками з опорою руками на коліно	1 хв	
5. Біг зі зміною напрямку руху	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча	3 хв	Вправу виконувати в трійках (парах). Повороти виконувати на 90° і 180°. Кидок виконувати двома руками. Дистанція для естафети — 10–12 м
2. Передача м'яча двома руками від грудей з кроком уперед	3 хв	
3. Ведення м'яча однією рукою на місці з поворотами	3 хв	
4. Ведення м'яча однією рукою під час повільного бігу	3 хв	
5. Кидок м'яча після одного кроку	3 хв	
6. Кидок м'яча після ведення і одного кроку	4 хв	
7. Естафета з веденням м'яча однією рукою	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання кидків м'яча у кошик
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ШКОЛА ПЕРЕСУВАННЯ (ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 91

Дата _____

Завдання:

1. Ознайомлення з історією відродження Олімпійських ігор.
2. Вивчення комплексу загальноосвітніх вправ у розімкнутому строю.
3. Ознайомлення зі стартом із різних вихідних положень.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей у стрибках у довжину з місця.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** засоби наочності, секундомір.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розповісти історію Олімпійських ігор, ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Використовувати засоби наочності. В колоні по одному. До 40 м. Клас розподілити в 4 шеренги
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	3 хв	
3. Ходьба по діагоналі	2 хв	
4. Біг у повільному темпі «протиходом»	2 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю	7 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг; — біг із високим підніманням стегна; — біг стрибками	2 хв	Вправи виконуються в двох шеренгах по черзі. Фронтальна форма. Вправи виконуються в колоні по одному з дотриманням дистанції між учнями
2. Старт із різних вихідних положень	2 хв	
3. Біг почергово з ходьбою по колу до 100 м	2 хв	
4. Стрибок у довжину з місця	3 хв	
5. Рухливі ігри з бігом: «Гуси-лебеді», «Квач»	11 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі з різним положенням рук	2 хв	Учні рухаються в колоні по одному
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

Завдання:

1. Розкриття впливу фізичних навантажень на реакцію серцевих скорочень.
2. Повторення техніки виконання старту з різних вихідних положень.
3. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з місця.
4. Розвиток швидкості в рухливих іграх із бігом.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: засоби наочності, секундомір, рулетка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Розповісти про фізичні навантаження та реакцію на них серцевих скорочень. Використовувати засоби наочності. Вправи виконуються в колоні по одному. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	3 хв	
3. Ходьба по діагоналі	1 хв	
4. Біг у повільному темпі «протиходом»	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг; — біг із високим підніманням стегна; — біг стрибками	9 хв	Аналізувати техніку виконання кожної вправи. Вправи виконуються в шерензі.
2. Старт: — із упору присівши; — із упору лежачи; — спиною до напрямку руху	2 хв	Робити акцент на відштовхування і махи руками.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Стрибок у довжину з місця на результат (кожному по дві спроби)	5 хв	Виявити кращих гравців
4. Рухливі ігри з бігом «Гуси-лебеді», «Квач»	9 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Включити вправи на поглиблене дихання.
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання спеціальних вправ бігуна
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 93

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання бігу «змійкою».
2. Повторення техніки високого старту у бігу на 30 м.
3. Ознайомлення з технікою і правилами виконання «човникового» бігу 4 × 9 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, кубики, рулетка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — визначити присутніх.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	Тримати дистанцію між учнями.
3. Ходьба зі зміною частоти кроку	1 хв	
4. Біг «змійкою»	2 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	4 хв	Вправу виконувати з дозуванням 6–8 повторів
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — стрибковими кроками; — із закиданням гомілки назад	3 хв	Вправи виконуються в двох шеренгах. Біг проводиться в трійках.
2. Прискорення на 10–15 м	4 хв	Клас шикуються в дві колони. Визначаються переможці у дівчат і хлопчиків. Пояснити основні правила проведення ігор
3. Біг на 30 м із високого старту	3 хв	
4. «Човниковий» біг 4 × 9 м	5 хв	
5. Стрибок у довжину з місця з визначенням результату кожного учня	5 хв	
6. Рухлива гра з бігом: «Команда швидконогих»	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Вправи на місці для відновлення дихання, шиккування в шеренгу	2 хв	Учні розташовуються в колі. Аналізувати техніку старту у бігу на 30 м
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 94

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки «човникового» бігу 4 × 9 м.
2. Вивчення техніки стрибка в довжину з 5–7 кроків розбігу.
3. Розвиток швидкісних здібностей під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** секундомір, малі м'ячі, щит для метання.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — опитування. Використовувати різноманітні засоби наочності. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба із зміною частоти кроків	1 хв	
5. Біг «Змійкою»	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна	2 хв	Виконується в колоні по одному з дотриманням дистанції. Одночасно вправу виконують два учні. Використовується поточна форма організації учнів. Вправу виконувати в двох шеренгах по черзі.
2. Біг із зміною напрямку руху	4 хв	
3. «Човниковий» біг 4 × 9 м	5 хв	
4. Стрибок у довжину з 5–7 кроків розбігу	3 хв	
5. Метання малого м'яча з місця із-за спини через плече	5 хв	
6. Рухлива гра з бігом «Команда швидконогих»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі, шикування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку «човникового» бігу високого старту
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

Завдання:

1. Повторення техніки виконання метання малого м'яча в горизонтальну ціль.
2. Повторення техніки виконання стрибка в довжину з 5–7 кроків розбігу.
3. Розвиток координації рухів під час виконання рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, стрибова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Під час ходьби використовувати різні положення рук. Пояснити правила безпеки під час бігу по діагоналі
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки	2 хв	
4. Ходьба з прискоренням	1 хв	
5. Біг по прямокутнику і діагоналі	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні стрибкові вправи	2 хв	«Човниковий» біг виконують по два учні. Тримати безпечну дистанцію і черговість виконання. Вправу виконувати в двох шеренгах по черзі. Стежити за самопочуттям учнів під час бігу
2. Підбір точки початку розбігу у стрибках у довжину	2 хв	
3. Пробні стрибки з повільного розбігу	2 хв	
4. Стрибок у довжину з 5–7 м розбігу	4 хв	
5. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Рівномірний біг по прямокутнику до 200 м	6 хв	
7. Рухливі ігри «Білі ведмеді», «У річку, гоп!»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів. Аналізувати техніку виконання стрибка в довжину з розбігу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 96

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки перешикування з однієї шеренги в три уступами.
2. Повторення техніки виконання метання малого м'яча в горизонтальну ціль.
3. Розвиток витривалості у бігу до 400 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** секундомір, малі м'ячі, стрибова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити основні правила безпеки під час стрибків. Дотримуватися правил техніки безпеки.
2. Повідомлення теоретичних відомостей та завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами	2 хв	
4. Ходьба з прискоренням	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг по прямокутнику і діагоналі	1 хв	Тримати безпечну дистанцію між учнями
6. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні стрибкові вправи: — багатоскоки; — вистрибування вгору; — стрибки з поворотами на 90° і 180°	2 хв	Прискорення виконуються по діагоналі пересуваючись у колоні по одному. Аналізувати техніку виконання розбігу. Учні розподіляються на дві колони і виконують вправу по черзі. Стежити за реакцією організму учнів на навантаження під час бігу
2. Прискорення до 10–15 м з високого старту	2 хв	
3. Пробні стрибки у довжину з розбігу у повільному темпі	5 хв	
4. Стрибки в довжину з розбігу у кроці	6 хв	
5. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль	3 хв	
6. Біг по чергово з ходьбою до 400 м	7 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання метання малого м'яча в ціль
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання метання малого м'яча у вертикальну ціль.
2. Ознайомлення з технікою стрибків через дрібні перешкоди.
3. Розвиток координаційних здібностей під час проведення рухливої гри.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, перешкоди (набивні м'ячі), стрибкова яма.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Звернути увагу на правила безпеки під час виконання стрибків. Виконувати в повільному темпі. Включити в роботу руки. Звернути увагу на виконання махових вправ
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами	1 хв	
4. Ходьба із зміною довжини кроку	1 хв	
5. Біг із подоланням дрібних перешкод	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні стрибкові вправи: — багатоскоки; — вистрибування вгору; — стрибки з поворотами на 90° і 180°	6 хв	Вправу виконувати в колоні по одному. Дотримуватися черговості і дистанції між учнями.
2. Стрибки у довжину з розбігу у кроці	3 хв	Клас розподіляється на дві колони.
3. Метання малого м'яча у вертикальну ціль	3 хв	Поточна форма з дотриманням безпечної дистанції

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Біг почергово з ходьбою на відстань до 600 м	7 хв	
5. Рухливі ігри зі стрибками «Переправа через річку»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба з вправами на поглиблене дихання, шиккування в шеренгу	2 хв	Перевірити стан самопочуття учнів за допомогою зовнішнього огляду
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 98

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки стрибків по «купинах».
2. Повторення техніки метання малого м'яча у вертикальну ціль.
3. Розвиток витривалості під час бігу на 800 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, перешкоди, малі м'ячі, щит 1 × 1 м.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити правила безпеки під час виконання елементів легкої атлетики.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування з однієї шеренги в три уступами	1 хв	
4. Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини кроків	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг із подоланням дрібних перешкод	1 хв	Виконувати в повільному темпі з дотриманням безпечної дистанції
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи стрибуня: — багатоскоки; — вистрибування в гору; — стрибки з поворотами на 90° і 180°	4 хв	Вправу виконувати в колоні по одному по черзі. Вправу виконувати потоком із дотриманням безпечної дистанції між учнями. Клас розподіляється на 3–4 команди
2. Стрибки по «купинах»	1 хв	
3. Метання малого м'яча у вертикальну ціль	4 хв	
4. Метання малого м'яча з розбігу на дальність вивченим способом	5 хв	
5. Біг почергово з ходьбою на відстань 800 м	5 хв	
6. Рухлива гра зі стрибками «Переправа через річку»	6 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба з вправами на поглиблене дихання, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати техніку виконання стрибків з прямого розбігу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання спеціальних вправ метальника.
2. Повторення техніки виконання метання малого м'яча на дальність із розбігу.
3. Розвиток координаційних здібностей у рухливих іграх.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Вправу виконувати під час бігу по прямокутнику. Тримати безпечну дистанцію між учнями
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування із колони по одному в колону по три (чотири)	1 хв	
4. Ходьба зі зміною напрямку руху	1 хв	
5. Біг зі зміною швидкості і напрямку руху	2 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи у русі в колоні по одному	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи метальника: — махові рухи руками; — колові рухи тулубом; — імітація метання м'ячика	9 хв	Оцінюється техніка виконання. Виявляється кращий учень серед дівчат і хлопчиків. Уважно стежити за учнями в яких проявляються ознаки втоми. Виявити переможців
2. Метання малого м'яча на дальність із розбігу з визначенням конкретного результату	3 хв	
3. Біг почергово з ходьбою на дистанції до 900 м	4 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»	9 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі по колу, шикування в шеренгу	2 хв	Включити вправи на розслаблення. Оцінюються спеціальні вправи метальника
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця занятя	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 100

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комплексу загальнорозвивальних вправ у парах на місці.
2. Повторення техніки метання малого м'яча з розбігу на дальність.
3. Розвиток витривалості під час бігу до 900 м.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати різні положення рук. Вправу виконувати під час бігу по прямокутнику.
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири)	1 хв	
4. Ходьба зі зміною швидкості і напрямку руху	1 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5. Біг із зміною напрямку руху за звуковим сигналом	2 хв	Більше вправ на розтягування
6. Загальнорозвивальні вправи в парах на місці	3 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи металника: — колові рухи руками; — прогинання та розгинання тулуба; — імітаційні вправи	6 хв	Оцінюється техніка виконання. Виявляється кращий учень серед дівчат і хлопчиків окремо. Уважно відстежувати самопочуття учнів під час бігу
2. Метання малого м'яча на дальність із визначенням кращого результату	3 хв	
3. Біг по чергово з ходьбою на дистанції до 900 м	6 хв	
4. Рухливі ігри «Повінь», «Гречка»	10 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі по колу, шикування в шеренгу	2 хв	Включити вправи на розслаблення.
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	Оцінити техніки виконання метання малого м'яча
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № 101

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки стрибка у висоту з прямого розбігу.
2. Формування техніки стрибка в довжину з місця.
3. Розвиток витривалості під час тривалого бігу на 1000 м.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.**Інвентар:** стійки для стрибків, гумова мотузка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — вимірювання пульсу. Тримати безпечну дистанцію між учнями під час ходьби та бігу. Звернути увагу на розігрів м'язів ніг
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешиккування в шерензі і в колоні	1 хв	
4. Ходьба звичайна, у присіді і напівприсіді	1 хв	
5. Біг із прискоренням за звуковим сигналом	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи стрибуна	4 хв	Дивись уроки № 98, 99. Висоту поступово збільшують до 400 м. Усі вправи виконуються в індивідуальному темпі. Клас розподіляється на дві колони, де учні виконують стрибки по черзі
2. Стрибки у висоту з прямого розбігу	5 хв	
3. Вистрибування вгору з упору присівши	2 хв	
4. Стрибок у довжину з місця з вимірюванням результату	2 хв	
5. Біг по чергово з ходьбою на дистанцію 1000 м	4 хв	
6. Рухливі ігри з бігом і стрибками	8 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку виконання стрибка у висоту з прямого розбігу
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід із місця занять	1 хв	

Завдання:

1. Аналіз та оцінювання техніки стрибка в довжину з місця.
2. Формування тактичних умінь подолання дистанції 1000 м у бігу з ходьбою.
3. Розвиток спритності та координації рухів під час виконання рухливих ігор із бігом і стрибками.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: прапорці для проведення рухливих ігор.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Пояснити критерії оцінювання стрибка в довжину з місця. Використовуються різні положення рук. Клас рухається в колоні по одному на безпечній дистанції для виконання прискорень
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Перешикування в шерензі на місці і в колоні в русі	1 хв	
4. Ходьба звичайна, у присіді і напівприсіді	1 хв	
5. Біг із прискореннями на 6–7 м за світовими сигналами	1 хв	
6. Загальнорозвивальні вправи в русі в колоні по одному	4 хв	
Основна частина (25 хв)		
1. Спеціальні вправи стрибуна	3 хв	Задається результат на 0,5; 0,75 від максимального для кожного учня. Кожен учень самостійно вимірює розбіг, і стрибки виконуються потоковою формою організації діяльності учнів
2. Стрибки у довжину з місця на визначення результатів	4 хв	
3. Стрибки у довжину з 4 кроків розбігу	6 хв	
4. Стрибки у довжину з певного розбігу	6 хв	
5. Рухливі ігри з бігом і стрибками	6 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба по колу в повільному темпі, шиккування в шеренгу	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку стрибка в довжину з місця. Підводяться підсумки навчального року
2. Підбиття підсумків уроку	2 хв	
3. Організований перехід із місця занять	1 хв	

ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

1. Теоретичні знання

1. Причини виникання захворювань у людей (опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем).
2. Значення активного відпочинку (фізкультхвилин, розваг та ігор на свіжому повітрі) для зміцнення здоров'я та поліпшення навчання.
3. Правила і методика загартування.
4. Правила з техніки безпеки під час занять у спортивному залі, на майданчику, під час лижної підготовки та плавання.

2. Гімнастика

Вимоги до учнів:

1. Технічно правильно виконувати гімнастичні вправи.
2. Вміти вірно дихати під час виконання гімнастичних вправ.
3. Вміти аналізувати і давати оцінку самопочуттю.

Організуючі вправи:

- виконання команд «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше крок!». Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби;
- ходьба по діагоналі, «протиходом», «змійкою».

Загальнорозвивальні вправи:

- Вивчити комплекси вправ із предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками) на гімнастичній лаві. Рухи тулуба, кінцівок узгоджувати з диханням, а загальне навантаження — з показниками пульсу.
- Комплекси вправ для формування постави і профілактики плоскостопості (додаток № 4, 9).

Дихальні вправи:

1. Ритмічне дихання через ніс (30–60 с), частота дихання звичайна.
2. Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналом (15–30–60 с).
3. Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30–60 с, поперемінно 3–4 рази).
4. Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, живіт енергійно втягнути. Повторити 4–6–8 разів.
Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.
5. Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4–6–8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох боків.
6. Повне дихання. Під час вдихання розширюють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втискування живота з подальшим стискуванням грудної клітки. Повторити 4–6–8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на черев.
7. Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення за рекомендацією вчителя. Дихати через ніс (20–30–60 с).
8. Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків (вправу виконувати 60–120–180 с).

Ходьба:

- різновиди ходьби зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху.

Біг:

- біг зі зміною частоти кроків та напрямку руху: «змійкою», «спіраллю», по діагоналі.

Стрибки:

- зі скакалкою (2–3 рази по 1 хвилині, 2 хвилини, відпочинок);
- стрибок у довжину з місця (на гімнастичний мат);
- стрибки вгору з поворотом на (90° і 180°).

Рівновага:

- ходьба по гімнастичній лаві (низькій колоді) випадами, приставними кроками;
- повороти в напівприсіді;
- зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди;
- зіскок із положення напівприсіду з м'яким приземленням (гімнастична лава).

Лазіння і перелізання:

- на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах, лежачи на животі (лава під кутом 20°);
- лазіння довільним способом по горизонтальному канату;
- лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменними способами, хват на рівні плечей;
- лазіння під колодою (низькою) з обов'язковою підтримкою, із захопленням її руками і ногами;
- перелізання через коня, колоду (низьку).

Акробатичні вправи:

- перекид уперед і назад;
- стійка на лопатках;
- «сид» із положення лежачи;
- «напівшпагат».

Виси та упори:

- різновиди висів на гімнастичній стінці (вис стоячи, присівши, прогнувшись стоячи);
- підйом переворотом в упор махом однієї, поштовхом другої ноги, опускання в вис стоячи (низька перекладина);
- підтягування у висі лежачи (висота перекладини 90 см);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, від гімнастичної лави.

Танцювальні вправи:

- вальсовий крок, виконання вальсової до ріжки;
- елементи ритмічної гімнастики і народних танців.

3. Легка атлетика*Вимоги до учнів:*

1. Вміти показати техніку стрибка в висоту з прямого розбігу (через планку заввишки 30–40 м).
2. Вміти метати маленький м'яч із місця, стоячи боком до напрямку метання.
3. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.

Теоретичні відомості:

- відновлення дихання після бігу.

Біг:

- біг по прямій з паралельними постановками ступнів;
- спеціальні бігові вправи;
- біг із високого старту на 30 м;
- «човниковий» біг 4×5 м, а в кінці року — 4×9 м;
- біг на дистанції 300, 400 м у чергуванні з ходьбою.

Стрибки:

- стрибки у висоту з прямого розбігу (3–5 кроків) поштовхом однієї ноги з приземленням на дві ноги (висота планки або резинки — 30–40 см);
- стрибок у довжину з місця (приземлення на гімнастичний мат або в стрибкову яму);
- стрибок у довжину з короткого розбігу (5–7 кроків).

Метання:

- метання малого м'яча в вертикальну ціль на висоті 2 м із відстані до 8 м (хлопці) та до 6 м (дівчата);
- метання м'яча стоячи боком до напрямку метання;
- метання м'яча на дальність із місця способом «із-за спини через плече».

4. Елементи спортивних ігор*Вимоги до учнів:*

1. Вміти виконувати ведення м'яча.
Вміти виконувати удар середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу (футбол).

2. Вміти виконувати передачу двома руками від грудей (баскетбол).

Футбол:

- ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по прямій, та зі зміною напрямків;
- зупинка м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи;
- удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;
- жонгливання м'ячем;
- гра за спрощеними правилами (до 5–7 хв).

Баскетбол:

- тримання м'яча при кидках, передачах;
- передача м'яча двома руками від грудей;
- різновиди ведення (на місці, кроком і бігом) по прямій і зі зміною напрямків;
- кидки двома руками в кошик із різних положень.

5. Лижна (ковзанярська) підготовка

Вимоги до учнів:

1. Знати правила з техніки безпеки під час проведення занять на лижах або ковзанах.
2. Вміти узгоджувати дихання з роботою рук і ніг при переміщенні поперемінним двокроковим ходом.
3. Знати ознаки обмороження.

Теоретичні відомості:

- правила поведінки на уроках лижної підготовки;
- попередження переохолодження;
- догляд за спортивним інвентарем (лижами, ковзанами);
- тримання палок і лиж.

Практична підготовка:

- пересування на лижах поперемінним двокроковим ходом;
- спуск у середній стійці та підйом «драбинкою» по пологому схилі;
- подолання дистанції до 600 м у повільному темпі;
- стійка на ковзанах;
- ковзання на одній нозі;
- поперемінне відштовхування;
- пересування по прямій та зі зміною напрямку.

6. Плавання

- узгодження рухів руками, ногами і дихання лежачи на лаві;
- розплющування очей та видих у воді;
- поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву;
- вивчення техніки одного із видів спортивного плавання (на суші та у воді);
- не допускати переохолодження і контролювати самопочуття учнів.

7. Рухливі та народні ігри, естафети

Вимоги до учнів:

1. Вміти провести з товаришами три гри, вивчені на уроці.
2. «Невід», «До своїх прапорців», «День і ніч», «Третій — зайвий», «Попади м'ячем», «Квач», «Пройди тихо», «Карасі і коропи» (у воді), естафети з м'ячами та без них.
3. Не допускати психологічно-емоційної перевтоми учнів.

8. Домашні завдання

1. Виконання симетричних і асиметричних вправ у поєднанні з диханням.
2. Комплекси вправ ранкової гімнастики (без предметів, із гімнастичною палицею, скакалкою).
3. Біг на місці до 15 с.
4. Стрибок у довжину з місця.
5. Стрибки через скакалку різними способами.
6. Метання малого м'яча в ціль.
7. Переміщення попереми́ним двокроковим ходом (під наглядом батьків).
8. Біг у повільному темпі зі зміною напрямку (індивідуальні домашні завдання).
9. Вправи на увагу.
10. Брати участь у рухливих іграх вивчених на уроках.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
РОЗДІЛ 1. Навчальна програма для учнів 3 класу	7
Розділ 2.	
Навчальне планування для 3 класу	
Календарний план для учнів 3-го класу основної медичної групи	25
ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ	73
Школа пересування (елементи легкої атлетики). Уроки 1–10.	73
Школа активного відпочинку (рухливі ігри). Уроки 11–18.	87
Школа м'яча (баскетбол). Уроки 19–28.	99
Школа культури рухів з елементами гімнастики. Уроки 29–52.	114
Школа пересування (лижна підготовка). Уроки 53–62.	149
Школа активного відпочинку (рухливі ігри). Уроки 63–70.	163
Школа стрибків (розвиток фізичних здібностей). Уроки 71–80.	174
Школа пересування (плавання). Уроки 71–80	188
Школа м'яча (баскетбол). Уроки 80–90.	203
Школа пересування (елементи легкої атлетики). Уроки 91–102.	216
Програма для учнів, які належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	233

Навчальний посібник
Васьков Юрій Вадимович

Код О135020У. Підписано до друку 28.04.2014.
Формат 60х90/16. Папір друкарський.
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 15.

Серія «Розробки уроків»
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.
3 клас

ТОВ Видавництво «Ранок».
Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.
Для листів: 61045 Харків, а/с 3355.

Провідний редактор *О. В. Гноїнська*
Коректор *Н. В. Красна*

E-mail: office@ranok.com.ua
Тел. (057) 719-48-65,
тел./факс (057) 719-58-67.

З питань реалізації звертатися за тел.:
у Харкові – (057) 727-70-80, 727-70-77;

Києві – (044) 599-14-53, 377-73-23;

Білій Церкві – (04563) 3-38-90;

Вінниці – (0432) 55-61-10, 27-70-08;

Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 789-06-24; До-
нецьку – (062) 344-38-38;

Житомирі – (0412) 41-27-95, 44-81-82; Івано-

Франківську – (0342) 72-41-54;

Кривому Розі – (056) 401-27-11;

Луганську – (0642) 53-34-51;

Львові – (032) 244-14-36;

Миколаєві і Одесі – (048) 737-46-54;

Тернополі – (0352) 49-58-36;

Хмельницькому – (0382) 70-63-16;

Черкасах – (0472) 51-22-51, 36-72-14;

Чернігові – (0462) 62-27-43.

E-mail: commerce@ranok.com.ua.

«Книга поштою»: 61045, Харків, а/с 3355. Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.

E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua

Служба технічної підтримки:

тел. (057) 719-48-65, (098) 037-54-68

(з 9⁰⁰ до 18⁰⁰; вихідні: субота, неділя)

E-mail: e-ranok@ukr.net

Папір, на якому надрукована ця книга,



безпечний для здоров'я
та повністю
переробляється



зроблений зі вторинної
целюлози —
не постраждало жодне дерево



вибілювався
без застосування
хлору

Разом дбаємо про екологію та здоров'я **ВИДАВНИЦТВО РАНОК**

РОЗРОБКИ УРОКІВ до всіх чинних підручників для 3 класу

МЕТОДИЧНУ ПІДТРИМКУ МАЮТЬ ТАКІ ПРЕДМЕТИ:

- ◆ Українська мова (укр.)
- ◆ Математика (укр. + рус.)
- ◆ Русский язык (рус.)
- ◆ Литературное чтение (рус.)
- ◆ Літературне читання (укр.)
- ◆ Основи здоров'я (укр. + рус.)
- ◆ Природознавство (укр. + рус.)
- ◆ Англійська мова (укр.)
- ◆ Німецька мова (укр.)
- ◆ Сходинки до інформатики (укр. + рус.)
- ◆ Музичне мистецтво (укр.)
- ◆ Образотворче мистецтво (укр.)
- ◆ Трудове навчання (укр.)
- ◆ Фізична культура (укр.)

Створено вчителями для вчителів

ISBN 978-617-09-1820-8



9 786170 918208

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

Навчально-методична література видавництва «РАНОК»

УСІ КНИГИ ТУТ!

🛒 **КУПИТИ:** WWW.RANOK.COM.UA

📧 **ЗАВАНТАЖИТИ:** WWW.E-RANOK.COM.UA

📞 **ЗАМОВИТИ:** (057) 727-70-90, pochta@ranok.com.ua

Під «безкоштовний*» мається на увазі придбання за 0,01 грн.

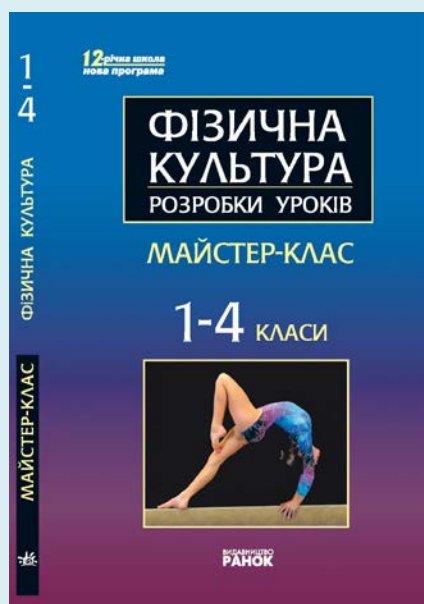
е-РАНОК

Електронні книги

рекомендує:



Легка атлетика та гімнастика у початковій школі



Фізична культура. 1—4 класи. Розробки уроків



Робочий зошит вчителя фізичної культури. 1—4 класи

Ми у соціальних мережах:



Придбайте книжку собі до смаку саме зараз!

e-ranok.com.ua

Нас цікавлять Ваші враження та побажання!