

## Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	3	Уроки № 58—59 .....	87
<i>Розділ 1. КАЛЕНДАРНЕ (РІЧНЕ) ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ .....</i>	<i>4</i>	Урок № 60 .....	89
<i>Розділ 2. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ .....</i>	<i>6</i>	Уроки № 61—62 .....	91
<i>Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ .....</i>	<i>9</i>	Урок № 63 .....	93
Уроки № 1—2 .....	9	Урок № 64—65 .....	95
Урок № 3 .....	11	Урок № 66 .....	97
Уроки № 4—5 .....	13	Уроки № 67—68 .....	99
Урок № 6 .....	15	Урок № 69 .....	101
Уроки № 7—8 .....	17	Уроки № 70—71 .....	103
Урок № 9 .....	19	Урок № 72 .....	105
Уроки № 10—11 .....	21	Уроки № 73—74 .....	107
Урок № 12 .....	23	Урок № 75 .....	109
Уроки № 13—14 .....	25	Уроки № 76—77 .....	111
Урок № 15 .....	27	Урок № 78 .....	113
Уроки № 16—17 .....	29	Уроки № 79—80 .....	115
Урок № 18 .....	31	Урок № 81 .....	117
Уроки № 19—20 .....	33	Уроки № 82—83 .....	119
Урок № 21 .....	35	Урок № 84 .....	121
Уроки № 22—23 .....	37	Уроки № 85—86 .....	123
Урок № 24 .....	39	Урок № 87 .....	125
Уроки № 25—26 .....	41	Уроки № 88—89 .....	127
Урок № 27 .....	43	Урок № 90 .....	129
Уроки № 28—29 .....	45	Уроки № 91—92 .....	131
Урок № 30 .....	47	Урок № 93 .....	133
Уроки № 31—32 .....	49	Уроки № 94—95 .....	135
Урок № 33 .....	51	Урок № 96 .....	137
Уроки № 34—35 .....	53	Уроки № 97—98 .....	139
Урок № 36 .....	55	Урок № 99 .....	141
Уроки № 37—38 .....	57	Уроки № 100—101 .....	143
Урок № 39 .....	59	Урок № 102 .....	145
Уроки № 40—41 .....	61	Уроки № 103—104 .....	147
Урок № 42 .....	63	Урок № 105 .....	149
Уроки № 43—44 .....	65	<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>153</b>
Урок № 45 .....	67	<i>Додаток 1. Правила безпеки під час занять фізичною культурою .....</i>	<i>153</i>
Уроки № 46—47 .....	69	<i>Додаток 2. Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя .....</i>	<i>154</i>
Урок № 48 .....	71	<i>Додаток 3. Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат наприкінці навчального року) ...</i>	<i>155</i>
Уроки № 49—50 .....	73	<i>Додаток 4. Показники рухової компетентності учнів за період навчання з 1-го до 4-го класу .....</i>	<i>156</i>
Урок № 51 .....	75	<i>Додаток 5. Комплекси ЗРВ .....</i>	<i>158</i>
Уроки № 52—53 .....	77	<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	
Урок № 54 .....	79		
Уроки № 55—56 .....	81		
Урок № 57 .....	83		

## Передмова

Для учнів фізична культура має особливо велике значення зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їхнього практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 4-го класу всі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

У програмі для 4-х класів навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основи рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем.

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

Вправи для опанування навичок пересувань забезпечують формування життєво необхідних ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання.

Оцінюють навчальні досягнення учнів 1—4-х класів вербально. Орієнтовні показники рухової компетентності учнів, зазначені у додатках, містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів певного віку.

У *першому розділі* посібника наведено календарне (річне) планування з фізичної культури для учнів 4-го класу, розподілене на 2 семестри навчального року. Календарне планування розроблено на основі основних завдань, що розв'язуються на уроці.

*Другий розділ* містить тематичне планування на основі рекомендованої навчальної програми, розробленої за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Вона акцентує увагу на розвитку навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і має сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

Вправи для опанування навичок володіння м'ячем містять елементи володіння малим і великим м'ячем, що в подальшому дають змогу засвоїти навички метань та основи спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу тощо.

Стрибкові вправи об'єднують усі види стрибків.

Ігри для активного відпочинку (рухливі й народні ігри) систематизовані за відповідними видами ру-

хової діяльності. Водночас, урахувавши різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності.

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

Кожен урок містить вправи для формування та корекції постави і профілактики плоскостопості.

*Третій розділ* містить 105 компетентісно-орієнтованих планів-конспектів уроків з фізичної культури на окремих аркушах.

Кожен третій урок створено сюжетним або ігровим для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою, під час якого також реалізуються основні завдання фізичного виховання та викладається обов'язковий навчальний матеріал. Також у посібнику містяться вправи з йоги для розслаблення, що є сучасним напрямом у фізичному вихованні.

У додатках наведено Правила безпеки під час занять фізичною культурою, Лист Міністерства освіти та науки України «Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя», що дає можливість учителям проявляти творчість та користуватися наданою свободою під час проведення занять, а також орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів класів, показники рухової компетентності учнів за період навчання у 1—4-му класах.

Посібник складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури, та допоміжного інвентарю.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені розгорнуті матеріали цього посібника, що містять ілюстрації для полегшеного викладення навчального матеріалу, які допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні. Нагадуємо, що уроки складено тривалістю 40 хвилин, але якщо навчальний час уроків дає змогу проводити урок тривалістю 45 хвилин, то ми рекомендуємо збільшувати його тривалість за рахунок теоретико-методичних знань та дихальних вправ або вправ на релаксацію в заключній частині уроку.

### Список умовних скорочень:

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

СМГ — спеціальна медична група;

ОМВ — організаційно-методичні вказівки;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка.

## Розділ 1. КАЛЕНДАРНЕ (РІЧНЕ) ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

### I СЕМЕСТР (47 годин)

№	Зміст	Дата проведення
1—2	<i>Ігри для активного відпочинку.</i> Туризм	
3	Сюжетно-рольовий урок «Наш класний турпохід»	
4—5	<i>Ігри для активного відпочинку.</i> Туризм	
6	Тематичний урок «Спритні туристи»	
7—8	<i>Ігри для активного відпочинку.</i> Туризм	
9	Сюжетно-рольовий урок «Мандрівка околицями міста»	
10—11	<i>Вправи для розвитку фізичних якостей.</i> Рівномірний біг. Прискорення	
12	Сюжетний урок «Експурсія до села»	
13—14	<i>Вправи для розвитку фізичних якостей.</i> Повторний біг. Координація	
15	Сюжетний урок «Спортивні казки»	
16—17	<i>Вправи для розвитку фізичних якостей.</i> Прискорення	
18	Спортивно-розважальний урок «Естафета здоров'я»	
19—20	<i>Вправи для розвитку фізичних якостей.</i> Розвиток гнучкості	
21	Сюжетний урок «У світі фауни»	
22—23	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Рівновага	
24	Сюжетний урок «Морські пригоди Одисея»	
25—26	<i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> Лазіння по горизонтальному канату	
27	Сюжетно-ігровий урок «Ми — патріоти країни та її захисники»	
28—29	<i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> Лазіння по горизонтальному канату. Лазіння в три прийоми	
30	Інтегрований урок «Подорож до джунглів»	
31—32	<i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки зі скакалкою	
33	Сюжетний урок «Подорож до Країни ігор»	
34—35	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Виси. <i>Вправи для розвитку фізичних якостей.</i> Лазіння по гімнастичній стінці	
36	Спортивний урок «Естафети маленьких звірят»	
37—38	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Виси	
39	Сюжетний урок «Пожежники на навчаннях»	
40—41	<i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> «Галоп»	
42	Сюжетний урок «Фітнес-урок»	
43—44	<i>Стрибкові вправи.</i> Опорний стрибок. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Сіди	
45	Ігровий урок «Пожежники»	
46—47	<i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> «Полька на місці». <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Сіди. <i>Стрибкові вправи.</i> Опорний стрибок	

### II СЕМЕСТР (58 годин)

№	Зміст	Дата проведення
48	Сюжетний урок «Космічна подорож»	
49	<i>Стрибкові вправи.</i> Опорний стрибок. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Сіди	
50	<i>Стрибкові вправи.</i> Опорний стрибок. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Сіди. <i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> «Голубець»	
51	Інтегрований урок «Спочатку — діло, потім — відпочинок!»	

№	Зміст	Дата проведення
52—53	<i>Стрибкові вправи.</i> Опорний стрибок. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Сіди. <i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> «Ритмічні завдання»	
54	Сюжетний урок «Первісне суспільство Тумба-юмба»	
55—56	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Упори. <i>Вправи для опанування навичок пересувань.</i> «Ритмічні завдання»	
57	Сюжетний урок «Веселий потяг шкільного щастя»	
58—59	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. Підкидання. Ловіння. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Упори	
60	Тематичний урок «Екологія — наше майбутнє»	
61—62	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. Передавання. Ловіння. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Упори	
63	Сюжетний урок «Розвідка»	
64—65	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Упори	
66	Спортивний урок «Мій веселий дзвінкий м'яч!»	
67—68	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Передавання. Ловіння. Ведення	
69	Тематичний урок «Баскетбольна Україна»	
70—71	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Ловіння. Передачі. Ведення. <i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> «Міст»	
72	Ігровий урок «У світі професій»	
73—74	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> «Міст». Стійка на лопатках. Стійка на голові. <i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Кидки у кошик	
75	Інтегрований урок з фізичної культури та музики	
76—77	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Перекид уперед. Стійки. <i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Кидки у кошик	
78	Змагальний урок «Веселі естафети»	
79—80	<i>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.</i> Стійки. Перекид уперед. <i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Кидки у кошик	
81	Сюжетно-рольовий урок «Шрекландія»	
82—83	<i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки у висоту. Вистрибування	
84	Сюжетно-ігровий урок «Країна Робінзонія»	
85—86	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. Удари. Ведення. <i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки у висоту	
87	Спортивно-оздоровчий урок «Подорож станціями»	
88—89	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Метання. Удари. Ведення. <i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки у висоту	
90	Сюжетний урок «Вітаю, Спортландіє!»	
91—92	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Віднімання. Зупинки. Ведення	
93	Спортивно-оздоровчий урок «Найспритніші маленькі українці»	
94—95	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Зупинки. Віднімання. Фінти. <i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки у довжину	
96	Ігровий урок «Прогулянка до лісу»	
97—98	<i>Стрибкові вправи.</i> Стрибки у довжину. <i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Фінти	
99	Сюжетний урок «Відгадай!»	
100—101	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Фінти	
102	Сюжетний урок «Подорож до міста Фізкультура»	
103—104	<i>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.</i> Фінти	
105	Сюжетно-ігровий урок «Біг — основа нашого здоров'я»	

## Розділ 2. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49						
<b>Теоретико-методичні знання</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
<b>Ігри для активного відпочинку</b>																																																							
Туризм	н	п		н	п		н	п																																															
Рухливі ігри	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
<b>Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики</b>																																																							
Організаційні вправи	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
ЗРВ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Сиди																																																							
Упори																																																							
Виси																																																							
Акробатика																																																							
Рівновага																																																							
<b>Вправи для опанування навичок пересувань</b>																																																							
Ходьба	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Біг	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Танцювальні кроки / ритмічні завдання																																																							
Лазіння / перелазіння																																																							
<b>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем</b>																																																							
Підкидання / ловіння																																																							
Метання на дальність																																																							
Метання у ціль																																																							
Метання з різних в. п.																																																							
Ловіння / передачі від грудей																																																							
Ловіння / передачі від плеча																																																							
Ведення																																																							
Кидки у кошик																																																							
Зупинки																																																							
Удари																																																							
Ведення м'яча підйомом																																																							
Віднімання																																																							
Фінти																																																							
Кидок м'яча зігнутою рукою																																																							
<b>Стрибкові вправи</b>																																																							
Стрибки зі скалкою																																																							
Опорний стрибок																																																							
Стрибки у висоту																																																							
Стрибки у довжину																																																							
<b>Вправи для розвитку фізичних якостей</b>																																																							
сили																																																							
швидкості	x	x																																																					
витривалості																																																							
гнучкості																																																							
координації	x	x																																																					

Умовні позначки

н — навчити; п — повторити; з — закріпити; х — допоміжний елемент уроку; □ — сюжетні уроки.





## ПРО ВИДАВНИЧУ ГРУПУ «ОСНОВА»

Ми розпочали свою діяльність 2002 року з 6 науково-методичних журналів. З року в рік ми росли та розвивалися. Віра у свою справу та любов до нашого читача сприяли виникненню нових ідей та надихали робити свою справу ще краще.

І тепер ми можемо з гордістю сказати, що стали загальноновизнаним лідером на ринку науково-методичної літератури й педагогічної преси, досвідченими експертами в питаннях педагогіки, психології й виховання.



**Наша мета залишається незмінною: створювати простір для спілкування й професійного зростання педагогів.**

Ми надаємо комплексну інформаційно-методичну підтримку педагогам!

**1. Випускаємо щомісячні науково-методичні журнали** у друкованому та електронному вигляді. Полегшили процес оформлення передплати за допомогою скретч-карток. Якщо ви ще не спробували, обов'язково зробіть це!

**2. Першими створили та продовжуємо працювати над серіями-хітами:** «Мій конспект», «Усі уроки» та «Електронний конструктор уроку», які існують для того, щоб звільнити педагогів від паперової роботи! Кожен другий учитель використовує в роботі! Більше ніж 5 млн накладу за 6 років. Замовляйте книги в інтернет-магазині: <http://book.osnova.com.ua> або в електронному вигляді на сайті: <http://e-kniga.in.ua>

**3. Створили найбільший банк методичної інформації.**

Купуйте абонентський квиток на будь-який період та користуйтеся усіма публікаціями без обмежень! <http://metod-bank.com.ua>

**4. Підтримуємо педагогічні публікації.**

Розміщуйте свої роботи на шпальтах журналів або на інтернет-порталі «Учительський журнал онлайн» та отримуйте сертифікат.

**5. Відкрили «Дистанційну Академію»** для підвищення професійного рівня педагогів.

Записуйтеся на курси або переглядайте безкоштовні вебінари! [www.d-academy.com.ua](http://www.d-academy.com.ua)

**6. Розробили безкоштовне онлайн-тестування** для підготовки до ЗНО!

<http://testzno.osnova.com.ua>

**7. Створили власну соціальну мережу** для зручності комунікацій з учнями та батьками в «Школа+» — <http://schoolplusnet.com>

**8. Присутні в соціальних мережах:** «ВКонтакте» та на «Facebook» постійно розміщуємо багато матеріалів для роботи, проводимо розіграші та інформуємо про новини в педагогіці.

**9. Проводимо конкурси та розіграші** з цінними призами!

**10. Першими почали організовувати безкоштовні інтернет-марафони вебінарів!**

Запрошуємо цікавих спікерів, говоримо на актуальні теми!

Ми знаємо, усі наші проекти та ідеї роблять вашу професійну діяльність легшою та кращою. Для цього ми й працюємо!

**З повагою**  
**Видавнича група «Основа»**

**ОСНОВА**  
ВИДАВНИЧА ГРУПА

## Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

### УРОКИ № 1—2

Дата \_\_\_\_\_

Тема. *Ігри для активного відпочинку. Туризм*

Клас \_\_\_\_\_

**Завдання:**

1. Навчити основ туризму: руху у похідному строю зі зміною темпу руху; подолання «умовного болота» по купинах. (2 — повторити.)
2. Розвивати швидкість прискоренням на 5 (1) та 10 (2) м.
3. Формувати інтерес до фізичної культури рухливою грою «Шишки, жолуді, горіхи» та «Східний офіціант».

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

**Інвентар:** секундомір; стартові колодки (станки); обручі; неспортивний інвентар — шкільні рюкзаки, кубик або книга (для гри).

### ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми
	Ознайомлення із завданнями уроку	15 с	
	<p><b>(1) Правила безпеки на уроках фізичної культури.</b> Заходити до спортивної зали тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у спортивній формі. У спортивній залі учням заборонено користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя. На робочому місці (спортивна зала, тренажерна зала, спортивний майданчик просто неба повітрі) не повинно бути предметів, не пов'язаних з виконанням відповідної роботи.</p> <p><b>(2) Правила безпеки на уроках фізичної культури.</b> Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці. Під час бігу на довгу дистанцію темп виконання повільний, не розмовляти, у кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, що лежать, куці), рухатися з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції під час групового старту необхідно бігти по своїй доріжці. (1 хв)</p>		
	Розподіл по порядку	30 с	
	Різновиди ходьби, вивчені в попередніх роках навчання (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; з високим підніманням стегна; з переступанням предметів; приставним кроком правим і лівим боком; із присіданнями та поворотами переступанням із різними положеннями рук)	4 хв	У колону по одному в обхід залю
	<p><b>Біг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> спиною вперед;</li> <li><input type="checkbox"/> обличчям уперед</li> </ul>	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ (спеціальна медична група) продовжують активну ходьбу
	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b>		
	1. Ходьба з переходом на біг	1,5—2 хв	Стежити за диханням
	2. Ходьба з виконанням на кожен крок рухів руками: 1 — вперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — вниз	6—8 р.	Дотримувати безпечної дистанції
	3. Ходьба з випадами і рухами руками: 1 — випад правою, праву руку назад, ліву дугою вперед — угору, ривок обома назад; 2 — випад лівою, дугами вперед змінити положення рук	8—12 р.	Середня інтенсивність виконання вправ
	4. В. п. — широка стійка обличчям до центра. 1—3 — пружні нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів і торкаючись долонями землі; 4 — випростуватися з поворотом кругом на правій у в. п. спиною до центра; 5—8 — те саме і, випрямляючись, поворот кругом на лівій нозі	8—10 р.	Коліна не згинати



Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)	5. Ходьба в повільному темпі, виконуючи однойменні повороти тулуба ліворуч і праворуч з вільними маховими рухами рук у бік повороту	16—20 р.	Дотримувати безпечної дистанції
	6. Почергові стрибки з ноги на ногу, високо піднімаючи стегно, з просуванням уперед, руки на пояс	3—4 серії по 10—12 р.	Стрибки чергувати з ходьбою
Основна частина (20 хв)	<b>Основи туризму:</b> □ рух у похідному строю зі зміною темпу; □ рух кроком або бігом; □ подолання «умовного болота» стрибками «по купинах». <i>Нормальна швидкість руху кроком</i> — 110—120 кроків за хвилину при довжині кроку — 50 см; <i>нормальна швидкість руху бігом</i> — 160—180 кроків за хвилину	5 хв	У колоні по одному в обхід залю з рюкзаками за плечима. «Купини» можна позначити обручами. Застрибувати в них однією ногою. Можна проводити у вигляді естафети
	<b>Низький старт</b> За командою «На старт!» підійти до колодок, стати попереду них і впертися на руки за стартовою лінією. Сильнішою ногою впертися в опорну площину передньої колодки, а другою — задньої. Ставши на коліно позаду розташованої ноги, бігун ставить руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або ширше. Кисті рук ставити на доріжку великими пальцями до середини, а рештою — назвні. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вагу тілу рівномірно розподіляють на руки, ступню ноги, що стоїть попереду, та коліно другої ноги	4 хв	За командою «Увага!» плавно підняти таз дещо вище рівня плечей, незначно випрямити ноги і перенести вагу тіла на руки та ногу, що стоїть попереду. У такому положенні потрібно стояти нерухомо аж до сигналу для початку бігу. «Руш!» — відштовхування, біг
	<b>Прискорення на:</b> □ (1) — 5 м □ (2) — 10 м	5 хв	Забігами по трое учнів, використовуючи техніку низького старту. Стежити за технікою і пояснювати, щоб учень не перетинав доріжку іншого, щоб уникнути зіткнення. Фінішування
	<b>(1) Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи»</b> Учні шикуються по трое одне за одним, обличчям до центра. Ведучий стає в центрі. Учитель дає всім гравцям назви: перші у трійці отримують назву «шишки», другі — «жолуді», треті — «горіхи». Ведучий говорить: «Шишки!» (або «Горіхи!», або «Жолуді!»). Гравці, які стоять у трійках першими, тобто «шишки», повинні помінятися місцями. Ведучий намагається стати на будь-яке вільне місце. Якщо йому це вдалося, то він стає «шишкою». Гравець, який залишився без місця, стає ведучим	6 хв	
	<b>(2) Рухлива гра «Східний офіціант»</b> Учень має розпрямитися, набути правильної постави. Потрібно покласти на голову кубик або книгу, запропонувати порухатися праворуч приставним кроком. Потім те саме виконати ліворуч. Рухаючись, учень повинен намагатися не впустити кубик. Виграє той, хто зможе зробити більше кроків		
Заключна частина (5 хв)	<b>Розвиток координації. Ходьба:</b> □ одна рука вперед, друга — в сторону; □ одна рука вгору, друга — в сторону; □ одна рука вперед, друга — вниз	3,5 хв	У колоні по одному в обхід залю або майданчиком. Можна збільшувати темп пересувань
	<b>Вправа на релаксацію «Пустотливі щічки»</b> Набрати повітря, сильно надуваючи щічки. Затримати дихання, повільно видихнути повітря, як би задуваемо свічку. Розслабити щічки. Потім стулити губи «трубочкою», вдихнути повітря. Щічки втягувати. Потім розслабити щічки і губи	1 хв	Розслаблення м'язів обличчя
	<b>Підбиття підсумків</b>	30 с	

## Сюжетно-рольовий урок «Наш класний турпохід»

## Завдання уроку:

- Здобути елементарні знання про туризм, про фізичні й морально-вольові якості туриста.
- Навчити проходити станціями колового тренування, що імітує перешкоди туристичного походу.
- Розвивати координаційні, швидкісно-силові й силові здібності, швидкість і витривалість.

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

**Інвентар** (залежно від погодних умов та матеріально-технічного оснащення): малі (тенісні) м'ячі; похила лава; гімнастичні лави; музичний програвач; гімнастичний козел; канат; мат; гімнастичний кінь; муляжі рюкзаків; картки з намальованими предметами; муляж багаття.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)	Вхід дітей до зали/майданчика колоною по одному. Шиккування в шеренгу. Стройові команди («Клас, шикуйся!», «Струнко», «По порядку розрахуйся!»)	2 хв	Перевірка спортивної форми
	<p><b>У ч и т е л ь.</b> Учні, сьогодні на уроці ми говоритимемо про туризм. Я розповім про види туризму, про фізичні й моральні якості, що повинні мати туристи. Існує багато видів туризму. Вони різняться способами пересування і метою, з якою люди подорожують. <i>За способами пересування</i> існує: пішохідний туризм, вело- й автотуризм, а також водний туризм. <i>За метою</i> туризм може бути: для відпочинку, для випробування своїх фізичних і морально-вольових якостей, для дослідження природи (лісів, річок, полів, озер, рослин і тварин). Для того щоб бути готовим до похідного життя, потрібно багато знати і вміти, зокрема, що брати з собою в похід, як укласти рюкзак, як і що одягати, як поводитися в природних умовах. Потрібно вміти долати різні перешкоди і труднощі похідного життя. Необхідно вміти скласти багаття і розпалити його, поставити намет і багато іншого. А для цього слід бути здоровим, загартованим, мати добрі фізичні й моральні якості. Які саме — ми з'ясуємо під час уроку. (1 хв)</p>		
	<p><i>Пояснення завдання щодо ходьби й бігу.</i> Перше коло слід пройти з високим підніманням стегон, крокуючи через малі м'ячі («камені» на стежці), короткі лави або палиці («сушняк»), під похилою лавою або палицею, нахилившись, нібито під буреломом. Почувши швидку музику, перешкоди необхідно долати бігом. Команди («Праворуч!», «За завданням в обхід залю/майданчиком кроком — руш!»)</p>	Ходьба — 1 коло, біг — 4 кола	Ходьба та рівномірний біг із подоланням перешкод. Дистанція — 2—3 кроки. У колону по одному. Стежити за диханням. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Помічники (звільнені від занять учні) прибирають м'ячі та інший інвентар
	<b>У ч и т е л ь.</b> А тепер час розім'ятися та переходити до основної частини нашого турпоходу		
	<b>Комплекс ЗРВ у русі</b>		
	1. Ходьба на носках, на п'ятах, зовнішньому та внутрішньому склепіннях стопи	1 коло	Стежити за диханням
	2. Ходьба з поворотом тулуба в сторони, руки за головою	1/2 кола	Без різких рухів
	3. Нахили вперед: 1 — нахил; 2 — в. п.; 3—4 — те саме	8 р.	Руки під лікті, ноги не згинати
	4. Повернути праворуч. Ходьба «гусячим кроком» колоною по одному	1/2 кола	Стежити за диханням
	5. Ходьба з високим підніманням стегон, руки на пояс	1/2 кола	Спина пряма
	6. Підскоки з просуванням уперед	1 коло	Стежити за диханням
	7. Ходьба в обхід залю з рухами рук у сторони, угору, уперед, униз	1 коло	Відновити дихання
Основна частина (25 хв)	<p><b>Долання смуги перешкод.</b> — Продовжимо нашу подорож складнішим маршрутом. <i>1-ша перешкода:</i> довга лава (обмежена довга площина). Стрибки через лаву поштотвами обох ніг з просуванням уперед. <i>2-га перешкода:</i> підйом на вершину пагорба по вузькій «стежці». Підйом по рейці, закріпленій до гімнастичної стінки.</p>	15 хв	Пояснення і показ проходження смуги перешкод. Можна виконувати стрибки на лаву і зістрибувати з іншої сторони лави. Дистанція між учнями — 1/2 лави. <i>1-шу перешкоду</i> долати по одному.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)	<p><i>3-тя перешкода:</i> переправа «маятником» через «прірву» (у висі на зігнутих руках із зігнутими ногами на канаті), відштовхнувшись від гімнастичного козла (або іншого поштовхового предмета), подолати відстань близько 2,5—3 м і приземлитися на мату; затримати канат і перекинути його наступному учневі.</p> <p><i>4-та перешкода:</i> стрибок з розбігу «через канаву» (через перешкоду заввишки до 50 см).</p> <p><i>5-та перешкода:</i> перелізання через «лежачий бурелом» (гімнастичного коня).</p> <p><i>6-та перешкода:</i> підтягування по гімнастичній лаві, лежачи на животі.</p> <p><i>7-ма перешкода:</i> підлізання «під гілками».</p> <p><i>Об'єднання учнів класу у групи. Перехід груп до своїх станцій для початку подолання смуги перешкод.</i></p>		<p><i>4-та перешкода</i> — починати стрибок тільки тоді, коли місце приземлення вільне.</p> <p><i>6-ту перешкоду</i> виконувати з дистанцією в <math>\frac{1}{2}</math> лави.</p> <p>Кожну перешкоду група долає своїм складом. Якщо попередня група не завершила проходження перешкоди, то група, яка підійшла, спокійно чекає на свою чергу. Після подолання перешкод групи повертаються до своїх початкових станцій</p>
	<p>Прибирання перешкод, підготовка місця для ігор та естафет. Учитель організовує прибирання перешкод, розподіливши обов'язки кожної групи. За допомоги звільнених від занять дітей учитель готує інвентар для рухливих ігор та естафет</p>		
	<p>Учитель. Ми здолали перешкоди і вийшли на «галявину», що до нас відвідували «туристи» і залишили там купу сміття. Хто швидше збере сміття зі своєї частини «галявини»?</p> <p><b>«Екологічна естафета» (5 хв)</b></p> <p>За сигналом перші гравці біжать між «ялинками» і, підібравши «сміття», повертаються по прямій до своєї команди. «Сміття» кидають у кошик і стають позаду своєї команди. Наступний гравець починає бігти, щойно «сміття» впало в кошик. Виграє команда, яка швидше збрала «сміття» і не збила жодної перешкоди.</p> <p>Підбиття підсумків естафети</p>		<p>Шиккування команд у колони по одному для участі в естафетах з екологічної та туристичної спрямованості.</p> <p>Команди вишикувані в колону по одному. На відстані 2 м в один ряд розставлено перешкоди («ялинки» і т. ін.). За «лісом» на «галявині» розкидано «сміття» (коробочки, м'ячі тощо). Перед командою стоїть сміттєвий кошик або коробка, куди учні кладуть принесений предмет</p>
	<p>Учитель. Молодці, діти, ви вправно та швидко впоралися зі сміттям та забрудненням навколишнього середовища. Проте нам необхідно виконати ще одне цікаве завдання на швидкість і кмітливість</p>		
	<p><b>Гра «Що у вас, учні, в рюкзаках?» (5 хв)</b></p> <p>Перед командами — муляжі рюкзаків і картки з намальованими предметами, необхідними в поході, зайвими або непотрібними. За сигналом перший гравець підходить до «рюкзака», бере одну картку, визначає, потрібна ця річ у поході чи ні, кладе картку до «рюкзака», або залишає її на підлозі. Гра завершується за сигналом учителя, коли він побачить, що кількість залишених на підлозі карток відповідає кількості непотрібних у поході «речей». Виграє команда, яка швидше завершила естафету і припустилася меншій кількості помилок. Гра завершується тоді, коли всі гравці команди двічі підбігали до рюкзака. Це дає можливість знайти і виправити можливі помилки і покласти всі потрібні в поході «предмети» до «рюкзака»</p>		<p>Команди можуть вишикуватися в колонах або шеренгах залежно від умов проведення естафети. Попереду на відстані від кожної команди — муляжі рюкзака і картки із зображенням предметів, необхідних або непотрібних у походах. Повернувшись до своєї команди, плескає по плечу наступного гравця, тим самим передає естафету. Не класти картку у «рюкзак», якщо залишилися тільки непотрібні в поході «предмети». Учень повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцеві</p>
Заключна частина (5 хв)	<p>Учитель. Наближається до завершення наш туристичний урок, час «запалити» прощальне «багаття». Розійдіться залом і знайдіть дрова для цього. Можна взяти тільки одну дровинаку. Той, хто знайде дрова, підходить до мене, і ми разом складаємо «багаття», потім сідаємо навколо вогню. Учні, які не знайшли дров, приєднуються до нас. Перший, хто приніс дровинаку, «запалює вогнище», складене у спосіб «колодязь», — кладе муляж вогню на дрова</p>		
	<p>Учитель. Сьогодні ми нібито побували в нашому класному туристичному поході. Подолали багато перешкод, допомогли природі, зібравши «сміття» на галявині, перевірили, чи правильно уклали похідний рюкзак. Яким повинен бути турист, щоб подолати всі труднощі походу? (<i>Сильним, спритним, сміливим... Учитель доповнює відповіді дітей, ставлячи навідні запитання, якщо учні не назвуть всі якості (фізичні та моральні).</i>) Ви стали сьогодні сильнішими, витривалішими, сміливішими. Чи допомагали ви одне одному? (<i>Вислухавши відповіді, оцінює роботу на уроці в цілому всього класу, відзначає окремих учнів; наголошує на недоліках у проходженні смуги перешкод та естафетах, якщо вони є, не називаючи імен.</i>)</p>		

Тема. *Ігри для активного відпочинку. Туризм*


## Завдання:

1. Навчити основ туризму: упакувати спорядження та укласти рюкзак. (5 — повторити.)
2. Розвивати почуття лідерства та швидкість «Естафетою звірів» та «Допомога другові».
3. Розвивати витривалість рівномірним бігом.
4. Запобігати появі плоскостопості.

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

**Інвентар:** секундомір; каремати; фішки (кегли); неспортивний інвентар (рюкзак, одяг, взуття, накидка від дощу, ліхтарик, аптечка, фляга з водою, ковдра, рушник); перешкоди для бігу заввишки до 60 см.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	
Підготовча частина (12 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми	
	Ознайомлення із завданнями уроку	15 с		
	Розподіл по порядку. Повороти: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1 хв	Поворот кругом на місці виконують у бік лівої руки (через ліве плече) на 2 рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок: «стрибком праворуч (ліворуч)!»	
	<b>Ходьба:</b> □ «змійкою», □ по спіралі. Перешиккування з однієї шеренги у дві. <b>Ходьба шеренговим кроком</b>		3 хв	У колоні по двоє. Під час руху шеренговим кроком ногу з відтягнутим уперед носком виносити на висоту 15—20 см від землі та ставити її твердо на всю ступню
	<b>Біг:</b> □ зі зміною напрямку за зоровим сигналом; □ з подоланням вертикальних перешкод (заввишки до 60 см)		100 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
	<b>Комплексу ЗРВ у русі</b>			
	1. Ходьба з переходом на біг	1,5—2 хв	Стежити за диханням	
	2. Ходьба з виконанням на кожен крок рухів руками: 1 — уперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — униз	6—8 р.	Дотримувати безпечної дистанції	
	3. Ходьба з випадками і рухами руками: 1 — випад правою, праву руку назад, ліву дугою вперед — угору, ривок обома назад; 2 — випад лівою, дугами вперед змінити положення рук	8—12 р.	Середня інтенсивність виконання вправ	
	4. В. п. — широка стійка обличчям до центра. 1—3 — пружні нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів і торкаючись долонями землі; 4 — випростуватися з поворотом кругом на правій у в. п. спиною до центра; 5—8 — те саме і, випрямляючись, поворот кругом на лівій нозі	8—10 р.	Коліна не згинати	
	5. Ходьба в повільному темпі, виконуючи однойменні повороти тулуба ліворуч і праворуч з вільними маховими рухами рук у бік повороту	16—20 р.	Дотримувати безпечної дистанції	
	6. Почергові стрибки з ноги на ногу високо піднімаючи стегно, з просуванням уперед, руки на пояс	3—4 серії по 10—12 р.	Стрибки чергувати з ходьбою	

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (23 хв)	<p><b>Основи туризму</b> <b>Укладання рюкзака</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рюкзак повинен бути пласким та високим, щоб був притиснутий до спини, не відтягував плечі назад.</li> <li>2. Лямки рюкзака мають бути широкими.</li> <li>3. Уздовж стінки рюкзака, що буде торкатися спини, повинні бути покладені м'які предмети, одяг.</li> <li>4. Тяжкі предмети розташовують нижче і ближче до спини.</li> <li>5. Накидка від дощу, ліхтарик, аптечка і фляга з водою мають знаходитися зверху всього вантажу або в кишенях рюкзака, щоб за потреби їх було легко дістати.</li> <li>6. Ковдру краще покласти у середину рюкзака</li> <li>7. Усі речі згрупуйте за призначенням. В один мішечок покладіть особисті речі (светр, куртка, шкарпетки, футболка та ін.), в інший — предмети гігієни (мило, серветки), ще в один — продукти харчування, потім — посуд і т. ін.</li> <li>8. Гострі предмети повинні бути у спеціальних чохлах або футлярах.</li> <li>9. Після того, як рюкзак складено, необхідно одягти його, щоб відрегулювати довжину лямок та перевірити зручність розміщення його на спині</li> </ol>	10 хв	<b>Упакування спорядження</b> Часто через недосвідченість або із прагнення продемонструвати свою перевагу учні набирають у рюкзак дуже багато предметів, зокрема зовсім не потрібних у поході, на перших же кілометрах шляху це заважає. Для швидкого знаходження потрібних предметів в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні принадлежности, у інший — весь одяг, у третій — продукти харчування, дрібні речі кладуть окремо. Скласти речі в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоб притискався до спини і не відтягував плечі назад. Велика вага рюкзака знижує темп руху, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Охайно упаковувати в рюкзаки речі
	<p><b>(4) Рухлива гра «Естафета звірів»</b> Учні об'єднуються у дві команди з рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини: «лев», «ведмідь», «слон» і т. ін. Усі команди шикуються в колону за лінією старту. На відстані 5—8 м проводять іншу лінію. За командою перші номери всіх команд починають рух до протилежної лінії. Вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображують. Добігши до лінії та торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Учень, який прибіг першим, приносить свій команді бал. Після цього за командою починають біг другі номери і т. ін.</p>	10 хв	Естафету повторюють кілька разів. Назви тварин не повторювати
	<p><b>(5) Рухлива гра «Допомога другові»</b> Обирають двох гравців, один з яких ведучий, повинен наздогнати і «заквацати» іншого. Решта дітей стають по колу на відстані приблизно одного кроку. Утікач і ведучий біжать уздовж кола, один намагається наздогнати іншого. Але втікач, якщо відчуває, що його наздоганяють, може попросити допомоги у будь-якого гравця в колі, вигукнувши його ім'я. Тоді названий гравець залишає своє місце і біжить по колу, а на його місце стає перший гравець, який тікав. Однак звільнене місце може зайняти і ведучий, тоді ним стає той, хто не встиг стати на вільне місце</p>		Гра спрямована на розвиток взаємодопомоги і підтримання одне одного. Гра триває, доки цікаво дітям
	<b>Рівномірний біг</b>	<b>(4) 1 хв, (5) 2 хв</b>	Темп виконання середній, дихання вільне
Заключна частина (5 хв)	<p><b>Комплекс вправ для запобігання плоскостопості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Гойдалки» — стати на носки — перекатом опуститися на п'яти.</li> <li>2. Ходьба на носках / на п'ятах.</li> <li>3. Підйом на пальці й зробити кілька напівприсідів.</li> <li>4. По кілька разів розчепирити і стулити пальці на ногах.</li> <li>5. Ходьба спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому склепінні стопи</li> </ol>	4 хв	Дихання вільне, рівномірне. Не горбитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання. Дозування на розгляд учителя або 7—10 р. на вправу
	<b>Підбиття підсумків</b>	30 с	



## Завдання:

1. Закріпити принципи правильного укладання рюкзака.
2. Розвивати вміння і навички, необхідні для збереження та зміцнення здоров'я засобами туризму.
3. Виховувати дружні взаємини між учнями.

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

**Інвентар:** бутлі (0,5 л) з водою (гантелі); гімнастичні обручі; килимки; дзвіночки; рюкзаки; бар'єри; гімнастичні лави; фішки; мотузки; роздавальний матеріал (кружечки із запитаннями («намистинки»)).

## ХІД УРОКУ

Частина уроку	Діяльність учителя	Діяльність учнів	Дозування
Підготовча частина (12 хв)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Точно і негайно виконувати всі розпорядження керівника.</li> <li>2. Виходити на маршрут в тій формі, з тим спорядженням, що зазначив учитель.</li> <li>3. Усі колючі та різучі предмети пакувати в чохла і рюкзаки.</li> <li>4. Суворо дотримувати правил дорожнього руху.</li> <li>5. Рухаючись, перебувати у складі групи.</li> <li>6. Про будь-яку небезпеку негайно доповідати учителеві.</li> <li>7. Суворо дотримувати питного режиму.</li> <li>8. Купатися можна тільки з дозволу вчителя, в тому місці, що він зазначив і за його присутності.</li> <li>9. Свічки та сірники в наметі без дозволу не запалювати.</li> <li>10. Під час рубання під деревами не стояти.</li> <li>11. Важких каменів і колод по одному не переносити.</li> <li>13. На дерева без дозволу не залазити.</li> <li>14. Під час відпочинку не можна залишати територію табору без дозволу вчителя.</li> <li>15. Бути акуратними з вогнем та окропом. Відра з окропом та їжею ставити біля вогнища або далеко від нього в спеціально для цього відведеному місці.</li> <li>16. Якщо учень випадково залишився один, він повинен припинити рух і спокійно очікувати, поки його знайдуть.</li> <li>17. У місцях бойових дій патрони і подібні речі не збирати.</li> <li>18. Не вживати в їжу незнайомі гриби та ягоди.</li> <li>19. Дбайливо ставитися до рослинного і тваринного світу</li> </ol>	Діти шикуються у шеренгу. Учитель нагадує дітям про правила техніки безпеки під час походу (подорожі)	1— 2 хв
	<b>Різновиди ходьби з дотриманням правильної постави</b> Ми всі рівно порівнялись, На носочках припіднялись, На місточок всі зійшли — Ось і річку перейшли!	Виконують різновиди ходьби: 1) на носках; 2) на п'ятах; 3) перекатним кроком з п'яти на носок; 4) у напівприсіді та повному присіді; 5) з високим підніманням стегон	2 хв
	<b>Різновиди бігу та стрибків:</b> □ з високим підніманням стегон, із закиданням гомілок; □ приставними кроками правим та лівим плечем уперед; □ стрибками на одній та двох ногах	Біг у повільному темпі. Обов'язково звертати увагу на методику дихання. Вдихати потрібно лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження. Під час виконання діти дотримують інтервалу та дистанції	2 хв
	Дає команду для перешикування учнів класу в колону по троє для виконання комплексу ЗРВ	Перешиковуючись, учні рівняються у колоні і шеренгах	20 с



Частина уроку	Діяльність учителя	Діяльність учнів	Дозування
	Нагадує про значення та правила виконання ЗРВ з гантелями (бутилі 0,5 кг із водою)	Виконують комплекс ЗРВ. <i>Див. додаток наприкінці уроку</i>	6—7 хв
Основна частина (23 хв)	Учитель. Сьогодні ми вирушаємо в похід. Під час подорожі на нас чекає туристична смуга перешкод	Туризм! Туризм! Цікава справа! Вона виховує тебе! І тіло, й душу загартує До перемоги приведе!	
	«Збираємося у похід» Учитель показує учням правильно складений рюкзак, нагадує «Правила укладання рюкзак (валізи)» для одноденного походу. <i>Див. уроки № 4—5.</i> Учитель пропонує учням здійснити взаємоперевірку	1. Вивчають правила укладання рюкзак. 2. Учні складають рюкзак у похід. З різних речей відбирають потрібні в поході. 3. Перевіряють, як підтягнуті лямки, щоб рюкзак був притиснутий до спини і не відтягував плечі назад	10 хв
	«Дзвінкий лабіринт» Учитель розповідає про зміст завдання. Можна запропонувати виконувати завдання з рюкзакками	Робота у парах: учні перевіряють укладання рюкзак, виправляють помилки	5 хв
	«Туристична гора» (підйом, спуск) Об'єднати учнів у 2 команди. Проводити у вигляді естафети. Організація страхування	4—6 нестандартні переклади розташовані на підлозі в заданому напрямку. На кожній з них на різних відстанях розташовані дзвіночки. Дві контрольні лінії означають початок і завершення етапу. Учень повинен пролізти крізь лабіринт, не зачепивши дзвіночки. На гімнастичній стінці закріплено гімнастичну лаву, також зав'язано мотузку, що допомагає під час підйому. Учень за допомоги мотузки рухається по гімнастичній лаві, доходить до стінки, переходить по стінці до іншої лави і рухається по лаві вниз. Наступний учень може працювати на етапі після того, як попередній опиниться на лаві спуску	5 хв
	«Купини» Учитель. Перевірте, будь ласка, взуття!	Рівень підняття кута лави залежить від рівня підготовленості учнів. Підніматися за допомогою мотузки, стежити за рівновагою. Етап обладнаний на початку і в кінці контрольними лініями. На підлозі стрічкою закріплені гімнастичні обручі на відповідній відстані, щоб учень міг технікою стрибка в довжину з місця поштовхом однією ногою подолати відстань. Учасник повинен долати відстань тільки приземлюванням в обруч технікою стрибка в довжину з місця поштовхом однією ногою	3 хв
Заключна частина (5 хв)	Шиккування класу в шеренгу. Оцінювання. Підбиття підсумків Учитель. Напишіть про свої досягнення в чарівних намистинках. Чи досягли ви того, що очікували?	Довкілля, туризм і гімнастика — Це друзі вірні твої. Це — грація, гармонія і пластика, Здоров'я запорука у житті!	

## ДОДАТОК

### Вправа на релаксацію «Повітряна кулька»

**Мета:** позбутися напруження; заспокоїти учнів.

Усі гравці утворюють коло.

Ведучий. Уявіть, що зараз ми надувати мемо кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно,

крізь губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає дедалі більшою, як збільшуються, ростуть візерунки на ній. Уявили? Я також уявив ваші величезні кульки. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть кульки одне одному.

Вправу можна повторити тричі.

Тема. *Ігри для активного відпочинку. Туризм*

## Завдання:

1. Навчити основ туризму: комплектувати похідну аптечку. (8 — повторити.)
2. Розширювати функціональні можливості систем організму шляхом бігу: бігом з різних в. п. на дистанцію 15 м та рівномірним бігом.
3. Виховувати швидкість та дружні взаємини між учнями «Естафетою по колу» та рухливою грою «Мишаче полювання».

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

**Інвентар:** секундомір; аптечка з ліками; 2 кубики; естафетні палички; перекладина або гімнастична стінка.

## ХІД УРОКУ

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми
	Ознайомлення із завданнями уроку	30 с	
	<p><b>(7) Фізичне виховання в Запорізькій Січі.</b> Козацький рух в Україні був однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за політичну і державну незалежність. Козацтво — це єдиний і могутній форпост, який пильно стояв на сторожі свободи, гідності та честі України як незалежної держави. Недарма іноземці часто називали Україну «Козацькою республікою», а українців — «козацькою нацією». У системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто в поєднанні з піснею або музикою. Вершиною української системи вдосконалення людини було бойове мистецтво запорізьких козаків — гопак.</p> <p><b>(8) Метою фізичного виховання у Запорізькій Січі</b> була підготовка воїнів здебільшого «міцної тілобудови, які легко витримують голод, спрагу, спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі та мало цінують своє життя». За козацької «доби» побут українців, за літописами, був дуже насиченим руховими іграми і змагальними фізичними вправами, що сприяли розвитку фізичних якостей та формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Фізичні вправи використовували не тільки для фізичної підготовки, але й для духовного та естетичного виховання молодого покоління. Під час ігор і вправ діти повинні виявляти витриманість, уважність у ставленні до слабших. У наші дні козацтво та козацьких рух широко поширені в Харківському національному педагогічному університеті ім. Г. С. Сковороди. Для студентів проводяться щорічні спортивні змагання на кубок Отамана для піднесення патріотичного духу. (1—2 хв)</p>		
	Розподіл по порядку. Повороти: «Кругом», «Ліворуч», «Праворуч», «Стрибком»	1,5 хв	Поворот кругом на місці виконують через ліве плече на два рахунки. Поворот стрибком виконують на один рахунок: «стрибком праворуч або ліворуч!»
	<b>Ходьба:</b> □ на внутрішньому та зовнішньому склепінні стопи; □ зі зміною напрямку за зоровим сигналом; □ різновиди ходьби, вивчені в попередніх роках навчання	2 хв	У колону по одному. Шеренговим кроком по 10—12 кроків уперед. Розворот. Повернутися на місце до шеренги
	<b>Біг:</b> □ приставним кроком правим або лівим плечем уперед; □ зі зміною напрямку за зоровим сигналом	По 20—30 м	У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу
	<b>Перешиккування із колони по одному в колону по двоє. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики</b>		
	1. В. п. — о. с. Вдих — потягнутися, підняти вгору руки і злегка прогнути спину. Видихаючи, набути в. п.	6—8 р.	Темп виконання повільний
	2. В. п. — обличчям до стіни. Видихаючи, нахил уперед, руки витягнуті вперед, прагнучи дістати до стіни	6—8 р.	Відстань — 1,5 кроки. Вдихаючи, набути в. п.
	3. В. п. — о. с. Видих — нахил уперед, по можливості долонями або пальцями рук торкнутися підлоги, роблячи вдих, набути в. п.	6—8 р.	Темп виконання повільний
	4. В. п. — о. с. На видиху підняти ногу і зробити під нею руками оплеск, роблячи вдих, набути в. п. Повторити з другої ноги	По 10 р.	Коліна не згинати. Між махами ніг зробити паузу (3 с). Темп виконання повільний

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	5. В. п. — рука вгору, пальці стиснуті в кулак, ноги на ширині плечей. По черзі зміна рук	10 р.	Дихання вільне
	6. В. п. — руки на пояс, ноги на ширині плечей, нахили в різні сторони: назад (обережно), уперед, ліворуч, праворуч	3—4 р.	Дихання вільне
	7. Стрибки	30 р.	Дихання не затримувати. Відновити дихання після
Основна частина (23 хв)	<b>Основи туризму. Комплектація похідної аптечки</b> Аптечка повинна бути ретельно дібрана й упакована санітаром у зручну і надійну тару. Її <i>вміст</i> : необхідні медикаменти і перев'язувальний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. Важливою особливістю похідної аптечки є те, що її комплектують, здебільшого, медикаментами, розрахованими на лікування гострих захворювань і травматичних ушкоджень. Аптечка зазвичай містить: стерильний бинт (1 шт.); нестерильний бинт (1 шт.); пластир бактерицидний (різних розмірів); йод (зеленка) (1 фл.); знеболювальні препарати (по 5—10 шт.); помада губна гігієнічна; крем для догляду за шкірою; сонцезахисний крем (наприклад, <i>SunBlock 30</i> )	7 хв	Наочний показ похідної аптечки. Нагадати учням, де повинна знаходитись аптечка у рюкзаку. Також індивідуальна аптечка містить ліки, що ймовірно знадобляться для конкретного учасника, зважаючи на його стан здоров'я (для лікування власних хронічних захворювань)
	<b>Біг із різних в. п. на дистанцію 15 м:</b> 1) з низького старту; 2) з напівприсіду; 3) з упору сидячи	5 хв	Забігами по 2—3 учні
	<b>(7) «Естафета по колу»</b> Гравці об'єднуються у 2—4 команди. Команди шикуються в колону по одному на віражах бігової доріжки, з внутрішньої сторони, обличчям до неї, і розраховуються за порядком. Перші номери команд стають на бігову доріжку навпроти своїх команд. Кожному з них дають естафетну паличку. За командою перші номери після пробіжки доріжкою повного круга, передають естафетні палички другим номерам команд, які чекають на біговій доріжці. Після передачі естафети бігуни стають позаду своєї команди. Останнім у команді біжить її капітан	7 хв	Естафету проводять на шкільному спортивному майданчику, що має кругову бігову доріжку. Переможницею стає команда, яка першою приносить естафетну паличку. Після завершення круга капітан оббігає із зовнішньої сторони свою команду і, зіштовпившись з доріжки, біжить до центра поля, де вручає естафету керівникові змагань
	<b>(8) Рухлива гра «Мишаче полювання»</b> «Кіт» повинен ловити «мишку». Якщо він її торкнеться, «мишку» вважають спійманою і вона залишає гру. Але вона може «сховатися» в «нірку». Для цього їй потрібно стати попереду будь-якої пари в колі. Тоді «мишкою» стає гравець, який опинився третім у парі. Він продовжує тікати від «кота». Якщо «кіт» торкнеться його, коли «мишка» вже стала в пару, а «третій» ще не встиг почати біг, він стає «котом». Перемагає той «кіт», який знешкодив найбільше «мишок», і «мишка», яка найдовше протрималася в грі		Гра має на меті формувати увагу, координацію, оперативну орієнтацію в ситуації. Усі гравці об'єднуються у пари. Одна пара (можна за жеребом) стає «котом» та «мишкою». Інші пари утворюють коло: один за одним (фактично утворюються 2 кола: зовнішнє і внутрішнє). Відстань між сусідніми парами має бути достатньою, щоб можна було між ними пробігти
	<b>Рівномірний біг (7) 3 хв, (8) 4 хв</b>	3—4 хв	Темп середній, дихання вільне
Заключна частина (5 хв)	<b>Комплекс вправ для формування постави</b> 1. В. п. — стоячи біля стіни, торкаючись потилицею, спиною (плечима), п'ятами і у такому положенні відійти від стіни на 1 крок уперед, праворуч, ліворуч, потім набути в. п. Повторити 3—5—10 кроків у різні сторони. 2. В. п. — те саме. Присідати з випростаною спиною, не припиняючи торкатися стіни спиною, потилицею і п'ятами. 3. В. п. — те саме, не відриваючи плечей, тулуба, потилиці від стіни — виконати вправи руками, ногами. 4. Вертикальний вис	4 хв Дозування на розгляд учителя	Для виховання навички потрібно правильно тримати своє тіло. Дихання вільне, рівномірне. Не сутулитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання.
	<b>Підбиття підсумків</b>	30 с	

## УРОК № 9

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Сюжетно-рольовий урок «Мандрівка околицями міста»

#### Завдання уроку:

1. Формувати навички бігу.
2. Розвивати швидкість, спритність.
3. Виховувати увагу, кмітливість, витримку, орієнтування в просторі.

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

**Інвентар:** гімнастичні лави або вузька площина (2—3 шт.); волейбольний м'яч.

### ХІД УРОКУ

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

Шиккування в одну шеренгу.

**Учитель.** Сьогодні, учні, ми підемо на прогулянку околицями нашого міста. Там ви побачите багато цікавого і незвичайного.

Учні йдуть в обхід залю/майданчиком у колону по одному.

Знову день почався, діти,

Всі зібрались на урок.

Тож пора нам поспішити —

Кличе в подорож дзвінок.

Сьогодні в нас урок звичайний,

Та вчить багато нас чого.

Хай буде він для нас повчальний!

За це подякуєм йому!

Учні підходять до гімнастичної лави.

Ми до річки підійшли

І по місточку повинні пройти,

Треба зробити кілька кроків,

На протилежний берег перейти.

Після цих слів учителя учні одне за одним ідуть на носках по гімнастичній лаві, руки в сторони. Згодом утворюють коло і розмикаються на ширину витягнутих рук.

**Учитель.** Подолавши останню річку, ми прийшли до лісу, де мешкає один цікавий лісовий персонаж.

*Учні виконують вправи, наслідуючи рухи вчителя.*

Взимку і влітку, цілий рік,

Стоїть на галявині турнік.

В лісовій хатині тут живе

Іван Кузьмич — лісник.

Стоїть основний будинок:

Ані землянок, ані хатинок...

Як туристи в лісі ми живемо,

Та у гру ми пограємо:

Дивись скоріш, котра година!

Тік-так, тік-так, тік-так,

Ліворуч! Праворуч!

Ми теж можемо так!

*Учні ставлять руки на пояс, нахилиються.*

Щоб стати схожим на орла

І налякати собак,

Розправив півень два крила.

Ми теж можемо так!

*Розводять руки в сторони, плавно піднімають і опускають їх.*

Пастух в лісі сурмить в ріжок,

А русак їсть пиріжок.

Зараз він, злякавшись,

Зробить стрибок.

І потрапить на пагорбок!

*Присідають, піднімають руки до голови, випрямляють вказівні пальці, зображуючи заячі вуха, стрибають на місці.*

Іде ведмідь, шумить в куцах,

Спускається в яр, реве як вожак

На двох руках, на двох ногах.

Ми теж можемо так!

*Стають навколішки чи виконують вправу в напівприсіді, пересувають спочатку в одну, потім в іншу сторону.*

Іван Кузьмич приніс хомут

І «Ластівку» запряг,

Узяв віжки і новий джгут.

Ми теж можемо так!

*Утворюють пари. У кожній парі — «кучер» і «кінь». «Кучер» запрягає коня».*

Спочатку рисую, а потім

Змінивши рись на крок.

Кінь через міст іде гордо,

Крокуючи вище до зірок!

Учні грають у «конячки». Біжать риссю спочатку в одну сторону, потім — в іншу.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

### Рухлива Гра «Бджілки»

За однією рисою розміщуються гравці. За іншою, розташованою на відстані 15—20 м, знаходяться 3—4 «бджілки». Учні, високо піднімаючи стегна, ідуть до «бджілок», примовляючи:

Ми на лісову галявину вийшли,      Через гілки та глибини.  
Піднімаючи ноги вище,      Хто високо так крокував —  
Через кущики й купини,      Не спіткнувся і не впав.

*Після цих слів вони зупиняються поблизу «бджілок».*

Гравці

Глянь: дупло високої ялинки.  
(Піднімають руки вгору і стають на носки.)  
Вилітають з нього бджілки!  
(«Бджілки» удають політ рухами рук, зігнутих у ліктьових суглобах.)

«Бджілки»

Ж-ж-ж — хочемо кусати!

Гравці

Прудконогих не наздогнати!  
Нам не страшний рій бджілок,  
Утечемо скоріше додому!

*Після цих слів гравці тікають. «Бджілки» їх наздоганяють.*

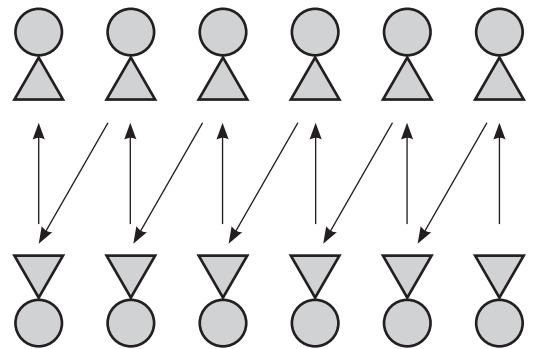
### Рухлива гра «Мисливці та качки»

Гравці об'єднуються у дві команди: одна — «мисливці», інша — «качки». «Качки» перебувають у великому колі, накресленому посередині майданчика, а «мисливці» відходять на два кроки від нього. Біля ніг «мисливців» окреслюють ще одне коло. Один «мисливець» тримає в руках волейбольний м'яч. За сигналом «мисливці» починають перекидати м'яч у різних напрямках, водночас намагаючись влучити в «качок». «Качки» бігають у межах кола, ухиляючись від м'яча. «Качка», якої торкнувся м'яч, залишає гру. Коли в усіх «качок» влучили, учитель визначає, протягом якого часу «мисливці» влучили в усіх «качок». Гравці міняються ролями. Гра триває. Перемагає та команда, яка найшвидше «вибила» всіх «качок».

## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5 хв)

### Рухлива гра «Бранець м'яча»

Гра розвиває координацію і рухову увагу. Усі діти шикуються у дві шеренги обличчям одне до одного. Останній у шерензі гравець бере м'яч і кидає його протилежному. Цей гравець ловить м'яч і кидає його гравцеві навпаки, як зазначено на схемі. І так далі. Коли м'яч дістанеться кінця шеренги, то його кидають у зворотній бік у тому самому порядку. Якщо гравець не спіймав м'яч, то його «полонить» протилежна команда. Він починає грати за неї. Перемагає команда, яка «полонила» якомога більше гравців за час гри, що обумовлено заздалегідь (наприклад, 5 хвилин).



**Шиківання в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку**