

1.	Вступ	4
2.	Бесіди на фізкультурно-спортивну тематику	5
3.	Вправи імітаційного характеру	6
4.	Веселі старты	8
5.	Вправи для фізкультурних хвилинок	10
6.	Загадки для вивчення назв спортивного інвентарю	13
7.	Загальнорозвиваючі вправи імітаційного характеру	14
8.	Комплекси вправ для виправлення круглої, сутулої і кругловігнутої спини	15
9.	Комплекси вправ для виховання гнучкості	18
10.	Комплекси вправ для виховання витривалості	20
11.	Комплекси вправ для виховання сили	21
12.	Комплекси вправ для виховання спритності	22
13.	Комплекси вправ для виховання швидкісних здібностей	23
14.	Комплекси вправ для профілактики та корекції плоскостопості (виконання в домашніх умовах)	24
15.	Комплекси вправ колового тренування	24
16.	Кросворди для вивчення назв спортивного інвентарю	26
17.	Методика проведення загальнорозвиваючих вправ	28
18.	Народні ігри—забави із співом	30
19.	Оповідання з казковими (видуманими) героями для стимуляції учнів до навчання чи виконання фізичних вправ	33
20.	Орієнтовна програма навчання повороту направо (наліво)	38
21.	Орієнтовна схема оцінювання дій учня при складанні рапорту чергового	39

22.	Орієнтовні домашні завдання теоретичного характеру з розділу "організує та стройові	40
23.	Орієнтовний комплекс вправ фізкультпаузи для дітей молодшого шкільного віку	42
24.	Орієнтовний комплекс гімнастики до занять для дітей молодшого шкільного віку	43
25.	Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для дітей молодшого шкільного віку	44
26.	Пам'ятки для батьків	45
27.	Рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку	47
28.	Рухливі ігри під час проходження розділу «Баскетбол»	51
29.	Рухливі ігри під час проходження розділу «Гандбол»	53
30.	Рухливі ігри під час проходження розділу «Легка атлетика»	54
31.	Рухливі ігри під час проходження розділу «Лижна підготовка»	57
32.	Рухливі ігри під час проходження розділу «Футбол»	58
33.	Словник з фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку	62
34.	Спортивні кросворди для вивчення назв термінів з фізичної культури і спорту	67
35.	Сценарії фізкультурно-художніх свят та ранків	69
36.	Фрагменти пісень для дітей молодшого шкільного віку, які виконуються під стройовий крок	78
37.	Фрагмент уроку фізичної культури у природних умовах	79
38.	Література	80

ВСТУП

Національна доктрина розвитку освіти націлює національну систему освіти на формування здорової, всебічно розвиненої особистості, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяє соціально-економічному розвитку держави, у якій проживає.

Вирішення цих завдань актуалізує проблему підготовки професійно компетентних, інтелектуальних та соціально зрілих педагогів, здатних відповідати за підготовку майбутніх поколінь до активної життєдіяльності.

На сьогоднішній день у нашій країні звертається увага на підготовку і розвиток здорової особистості. Важливу роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє фізичне виховання школярів. Шкільний вік є дуже відповідальним періодом у розвитку дитини. Саме в цьому віці закладається фундамент її дальшого загального фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формуються характер і навички. Роботу з фізичного виховання школярів слід організовувати так, щоб прищепити кожному учневі інтерес і прагнення до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Це є запорукою здоров'я і гармонійного розвитку майбутньої особистості.

У системі професійної підготовки майбутніх учителів важлива роль належить педагогічній практиці. Вона є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною діяльністю у навчально-виховних закладах.

Під час педагогічної практики студенти – майбутні вчителі фізичної культури вчаться самостійно проводити уроки фізичної культури, організовувати фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи, брати участь у позакласній виховній роботі, творчо застосовувати знання, здобуті у процесі навчання у педагогічному коледжі.

Студенти-практиканти аналізують навчальні уроки і заняття, вивчають особливості учнів різних вікових груп, оволодівають технологією складання і ведення шкільної навчально-методичної документації.

Діяльність студентів під час переддипломної педагогічної практики є аналогом професійної діяльності вчителя фізичної культури. Вона характеризується тим же розмаїттям відносин (з учнями, їхніми батьками, учителями) і функцій, що й діяльність учителя, тому ця діяльність повинна ґрунтуватися на професійних знаннях, спиратися на здобутий теоретико-практичний фундамент.

Методичні рекомендації можна використовувати під час проходження окремих розділів шкільної програми, переддипломної практики студентами спеціальностей «Фізичне виховання», «Початкова освіта» навчальних закладів I-II рівня акредитації, які стануть в нагоді під час проведення виховних годин, спортивних ранків, рухливих перерв, спортивно-розважальних свят.

"ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ"

Щоб уникнути травм під час самостійних занять фізичними вправами потрібно дотримуватись наступних правил:

При виконанні вправ у квартирі вільне від предметів місце діаметром 130-140 см.

Простежте, щоб підлога була рівною, неслизькою, чистою і без виступів.

Вправи у положенні сидючи та лежачи виконуйте на килимку.

При виконанні фізичних вправ на вулиці вибирайте місця, де відсутній рух транспорту. Переконайтесь, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.

Фізичні вправи у воді виконуйте лише в добре перевірені чи спеціально обладнані для цього місця.

"ПРАВИЛА КУПАННЯ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ"

При купанні у відкритих водоймах потрібно дотримуватись наступних правил:

Місце для купання вибирайте там, де дно поступово – від берега – знижується, немає ям, корчів тощо.

Враховуйте, що температура води повинна бути не нижчою 18° С.

Купайтесь в присутності того, хто вміє плавати.

Усі вправи у воді виконуйте лише обличчям до берега.

Не купайтесь відразу після їди чи активної фізичної роботи.

У воду заходьте поступово. При появи "гусячої" шкіри припиніть купання.

Не запливай далеко.

Коли втомились, а до берега ще далеко, ляжте на спину й відпочиньте, підтримуючи себе легкими рухами руками та ногами.

Якщо звело судомою м'язи – намагайтесь утриматись на поверхні і доплисти до мілководдя. При потребі кличте на допомогу.

Не запливайте за огорожу, що відзначає місця купання, не підпливайте до самохідних катерів, барж тощо, не залазьте на технічні й попереджувальні знаки, стрибайте у воду з човнів та споруд, непристосованих для цього.

"ОДЯГ І ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ"

Одяг і взуття для занять фізичними вправами повинні відповідати характеру занять та погодним умовам. Улітку на вулиці, у квартирі, спортзалі заняття проводяться в спортивних трусах і майці. При температурі нижчій +15° потрібно вдягнути тренувальний костюм. Удома можна займатись босоніж. Для виконання вправ на вулиці та в спортивному залі найкраще підходять кеди чи кросівки. У гімнастичному залі взувають чешки.

Для зимових тренувань (вправи на повітрі, лижні прогулянки, катання на ковзанах) потрібно вдягнути лижний костюм, шерстяний светр, шапочку та рукавиці. У вітряну погоду використовують вітрозахисний костюм. Лижні черевики й ковзани повинні бути трохи більші за розміром ніж повсякденне взуття, щоб можна було вдягнути шерстяні шкарпетки.

Після занять потрібно змінити одяг на інший - сухий і чистий.

Спортивну форму треба систематично прати.

	Дерева - високі-високі.	<i>Потягнутися.</i>	Де журавка ходила -	<i>Ходьба з високим підніманням стегна.</i>
	Вітер дерева колише, гойдає, То вправо, то вліво хитає, То вперед, то назад, То вниз нахиляє.	<i>Нахили тулуб.</i>	Там пшениця родила, Де журавель ходив - Там ячмінь уродив	<i>Ходьба з високим підніманням стегна.</i>
2	Раз, два-дерева. Три, чотири-вийшли звірі. П'ять, шість - пада лист. Сім, вісім-птахи в лісі. Дев'ять, десять-це сунічки Підняли червоні личка.	<i>Встати Походити на місці Нагнутися. Помахати руками, як крилами. Підняти руки і голову догори.</i>	6. Вийшов в поле боровик Та й узявся за боки, Бо він бачити не звик Обрії широкі. Покрутився на нозі, Реготом залився, Танцюристу - котику В пояс уклонився.	<i>Руки на пояс. Стрибки на одній нозі. Нахил вперед.</i>
3	Сірий зайчик сів і жде, Спритно вушками пряде. Зимно зайчику стояти, Треба трішки пострибати. Скік-скік, скік-скік.	<i>Присідання. Прикласти кисті до Вух та розігнути їх. Стрибки.</i>	Довго зайчика ганяв, Виспавсь на пісочку. Коли вечір вже поспав, Викупавсь в струмочку.	<i>Біг на місці. Імітація рухів плавання.</i>
4	Раз, два-всі присіли, Потім вгору підлетіли. Три, чотири - нахилились, Із струмочка гарно вмились. П'ять, шість-всі веселі Крутимось на каруселі, Сім, вісім-в поїзд сіли, Ніжками потупотіли. Човен хитається серед води. Плеще об хвилю весло. В місячнім сяйві біліють сади, Здалеку видно село.	<i>Присісти. Підстрибнути. Нахилити тулуб уперед, імітувати Вмивання. Покрутитися. Затупотіти. Нахилення тулуба вліво і вправо, руки в сторони. Сплески долонями перед грудьми і за спиною. Повороти тулуба наліво – направо - руки вгору із стисканням пальців у кулак. Повороти голови вліво і вправо, кисті рук до чола.</i>	7. Сірий котик міцно спав, Навіть пісню не співав. Та, нарешті, пробудився І довкола обдивився, Став смачненько потягатись І чистенько умиватись. Порозчісував він вуха, Довгі-довгі, русі-русі, Зуби й нігті погострив Й до комірочки побрів: “Буду мишку полювати І добро оберігати” Ми, як котик, відпочили, Щоб зміцнити наші сили. Сіли собі на ріллі.	<i>Повороти голови. Руки вгору, підняти на носки. Масаж обличчя. Ходьба на місті. Присісти.</i>
5.	Прилетіли журавлі І великі, і малі.	<i>Рухи руками, як журавлі.</i>		
8.	Довгоносий чорногуз		Крильця зводимо вперед,	<i>Руки вперед.</i>

У болотечку загруз. Будем його рятувати, За хвостика витягати, Щоб не плакав чорногуз, Що в болотечку загруз. Раз, два, три, чотири, п'ять - Будем ніжки обливати. Хай летить собі на волю І шукає кращу долю. Ми йому допомагали І в той час відпочивали.	<i>Присід.</i> <i>Імітація витягання.</i> <i>Рухи руками.</i>	Мов метелики літаєм, Крильця зводим, розправляєм.	<i>Руки в сторони.</i>
9. Станем струнко, руки в боки, Пострибаєм, як сороки, Як сороки – білобоки, Стрибу-стрибу, скоки-скоки. Такі горді і некваплі, По болоту ходять чаплі, А над ними комарі Політали угорі, Жабенята пострибали. Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Щоб спочила голова. Виправляємо хребта.	<i>Руки на пояс.</i> <i>Стрибки.</i> <i>Ходьба з високим підніманням стегна.</i> <i>Імітація ловлі комарів.</i> <i>Стрибки.</i> <i>Піднятись на носочки, рухи руками.</i>	12. Виринай-но, рибко, близько, Розсипай-но срібні бризки, Щоб зловив я карася, Карася, як порося. 13. Вийшли діти у садок, Заглянули за дубок. Побачили зайчика, Помахали пальчиком, Зайчик, зайчик, пострибай, Свої лапки виставляй. Почав заєць танцювати, Малих діток забавляти. Разом з зайчиком скоріше Потанцюємо і ми ще.	<i>Колові рухи кистями.</i> <i>Кисті в кулак.</i> <i>Нахил.</i> <i>Імітація</i> <i>Стрибків.</i> <i>Танцювальні рухи</i> <i>Танцювальні рухи</i>
10. Шов по лісу їжачок. В нього шубка із голок. Ніс багато грушечок, Аж болить йому бочок. Раз, два, три, чотири, п'ять - Зупинився спочивать. Піклувався їжачок Про маленьких діточок, Чарівних, непосидючих, Дуже милих і колючих Десять, дев'ять, вісім, сім - Грушечки ці ніс він їм.	<i>Ходьба на місці.</i> <i>Присісти.</i>		
11. Сів метелик на травичку І рахує рахівничку, 1,2,3 – ти, метелику, лети, крильця вже за головою, тож дивись перед собою.	<i>Присід.</i> <i>Рухи руками, як крильцями.</i>		

Звучить весела мелодія. На середину залу, хором декларуючи речівку, виходять учні з обручами й скакалками.

Прокидаємося вранці,
Жваво робимо зарядку,
Любим спорт і фізкультуру,
Прагнем завжди до порядку.

Діти стають у широке коло, у центрі якого вчитель фізкультури.

1-й учень: Всюди друзів ми знаходим,
з ними, як одна сім'я,
але нам без друга спорту -
не прожити ані дня.

2-й учень: Щоб струнким ти зріс і сильним,
навчивсь обруча крутити,
легко, спритно і красиво
вправи з ним щодня роби

3-й учень: Ось червоний, жовтий, білий,
хочеш синього бери,
руки вправо, руки вліво
разом з нами повтори.

4-й учень: Ми веселі, здорові,
до змагань усі здорові!

Учитель фізкультури: Вправи фізичні почати пора.
Нумо усім дзвінко скажем “Фізкульт”...

Діти: (усі разом) “Ура”.

Учитель: Увага, команди шикуйсь.

Діти шикуються командам й слухають умови проведення “Веселих стартів”.

Перший етап.

Хто краще покаже різновиди ходьби і марширування з імітаційними рухами під пісню.

Ой, як то добре,
Ой, як то гарно
Марширувати всім разом нам.
Раз - ніжка ліва,
Раз - ніжка права,
Раз, два, три.

Ой, як то добре,
Ой, як то гарно
Всім разом крокувати нам.
Раз – ніжка ліва.
Раз – ніжка права.
Вперед! Назад!
І раз, два, три.

Другий етап

Рухливі ігри “Жабка – скрекотуха”, “Вивести з рівноваги”, “Перетягування каната”, “Піднімання гир”.

Третій етап

Біг під пісню.

Я біжу, біжу, біжу ...
Залишаючи позаду кілометрів мільйон.
І тому, тому, тому,
Скоро буду, буду
Я великий чемпіон.

Четвертий етап

Рухливі ігри “Стрибки”, “Естафета стрибками”.

Учитель фізкультури: Діти, наше свято закінчилось (оголошуються й нагороджуються переможці змагань).

Учні під спортивний марш виходять із залу.



1.

Раз-підняти руки вгору,

І лічити (писати, читати) будемо.

Два-нагнутися додолу.	<i>Нахил тулуба вперед,</i>	Раз, два-руки вище, вище голова. <i>Підняти руки вгору</i>
Не згинайте, прошу , ноги,		Три, чотири-руки тихо опустили.
Як торкаєтесь підлоги.	<i>Торкаючись руками підлоги</i>	П'ять, шість, сім-стати тихо всім.
Три, чотири-прямо стати,		Хто зуміє присідати <i>Присідання</i>
Будем знову починати.		І ногам роботу дати?
Руки-в боки,		Раз-піднялись, два-присіли,
Нахились вперед,	<i>Нахил тулуба вперед</i>	Хай мужніє наше тіло.
Нахились назад,	<i>Назад</i>	Хто ж втомився присідати,
І направо, і наліво,	<i>Вправо-вліво</i>	Може вже відпочивати.
Щоб нічого не боліло.		Руки в боки, руки так, <i>Колові рухи руками</i>
Раз, два, три, чотири-	<i>Стрибки на місці</i>	Руки вгору, як вітряк.
Набираємося сили.		Раз-встав весь клас.
Нахилились, повернулись,		Два, три-свою парту ти протри. <i>Імітація протирання парт</i>
До товариша всміхнулись.		Чотири, п'ять-на місце тихо сядь. <i>Сісти за парти</i>
2. Вже стомилися ми трішки,	<i>Ходьба на місці</i>	5. Щось не хочеться сидіти, <i>Вставання і вихід із-за парт</i>
Вийдем, прошу , на доріжку.		Треба трошки відпочити:
Наші руки: раз, два, три.	<i>Плескання</i>	Руки вгору, руки вниз <i>Підняли руки вгору, опустили вниз</i>
Наші ноги: раз, два, три.	<i>Тупотіння</i>	На сусіда подивись <i>Поворот голови</i>
Ось голівонька стомилась,	<i>Нахили голови в різні боки</i>	Руки вгору, руки в боки
Вліво-вправо нахилилась:		І зроби чотири кроки <i>Кроки на місці</i>
Раз, два, три.		Вище руки підніміть <i>Потягнулись</i>
Будем пальцы ми стискати,		І спокійно опустіть.
Будем знову працювати.	<i>Стиск пальців рук</i>	Розведіть їх в сторони, <i>Руки в сторони</i>
3. Ми писали, ми трудилися,	<i>Стиск пальців рук</i>	Плесніть, діти, кілька раз
Наші пальчики втомились,		За роботу, все гаразд. <i>Сідають за парти</i>
А щоб гарно написати,		6. Готуємось діти до нової вправи,
Треба пальці розім'яти.		Сплетені пальці за голову <i>Руки за голову, кисті в замок</i>
Раз, два, три, чотири, п'ять-	<i>Струшування кистями рук</i>	Ось і готовий дружній наш клас.
Будем знову ми писать.		Руки вгору підняти на раз.
Відпочивши дружно, враз	<i>Колові рухи кистями рук</i>	Два - опускаєм, видихаєм,
Приступив до праці клас.		Наче той котик хребта вигинаєм. <i>Прогнутись</i>
4. Фізкультвправи-у пошані,	<i>Вставання і вихід із-за парт</i>	За хвилинку відпочинем
Ми їх дуже любимо,		11. Наша совонька - сова, <i>Виходять за парт</i>
7. Сірий зайчик сів і жде,	<i>Присід</i>	

	Спритно вушками пряде. Зимно зайчику стоять, Треба трошки пострибать.	<i>Руки на голову Імітую, що змерзли Стрибають</i>	позабула всі слова. На пеньочку сидить, Очима лупає, Ніжками тупає. Туп - туп!	<i>Присіли Закрили очі руками Стали Ходьба на місті</i>
	Скік-скік, скік-скік, скік-скік, Треба трошки потсрибать, Пострибавши, відпочить.	<i>Сідають за парту</i>	12. Сірі зайчики маленькі, І вушка є у них довгенькі. В лісі грались, веселились, Працювати вже втомились.	<i>Виходять за парт</i>
8.	Гуси лебеді летіли, На лужку зеленім сіли, Посиділи, поклювали, Покружляли, Піднялися, полетіли. А за парти діти сіли.	<i>Руки в сторони - рухи руками вгору, вниз Присіли Нахили Стати Сідають за парту</i>	І, щоб добре працювати, Треба трішки пострибати. Відпочили, розім'ялись - Й до роботи знову взялись.	<i>Стрибки Сідають за парту</i>
9.	Час наступає взятись за діло І повернутись вправо і вліво. Двічі наліво, двічі направо, Зробимо чітко, діти, цю вправу. Двічі наліво, двічі направо. Будемо мати ми гарну поставу	<i>Виходять за парт Повороти</i>	13. Ми берізки і кленці, В нас тоненькі стовбурці. Ми в стрункі стаєм рядки, Виправляємо гілки. Ледь зіп'явшись з корінців, Дістаєм до промінців, Ми стискаєм їх вогонь, В зелені свої долонь, Хилять свіжі вітерці Вправо, вліво стовбурці, Ще й верхівки кожен ряд Нахилия вперед - назад.	<i>Виходять за парт Підняти руки вгору - потягнутись Кисті в кулак Нахили</i>
10.	Ой, там в лісі хтось лежить, Це, напевно, ведмідь спить Ми тихенько обійдем, До ведмедя підійдем. Тихше, тихше, не кричїть, Мішку ви не розбудїть, А то прокинеться ведмідь, Переловить вас умить.	<i>Виходять за парт Ходьба на місті</i>	14. 1,2 - всі пірнають; 3,4 - виринають; 5,6 - на воді кріпнуть крильця молоді; 7,8 - що є сили всі до берега поплили; 9,10 - обтрусилїсь і тихенько опустились.	<i>Нахил перед Рухи руками, як у плаванні Струшування руками</i>
15.	Буратїно потягнувся, Раз нагнувся, два нагнувся,	<i>Руки вгору - потягнутїсь Нахил</i>	20. Вийти за парти, стати всім в ряд, Наче шикуюємось ми на парад.	<i>Встають за парт</i>

Руки в сторони розвів -	Руки вперед, нарізно ноги,	
Мабуть, ключик загубив.	Вперед нахилитись, торкнутись підлоги.	Нахил
А щоб ключик відшукати,	21. Раз - нахились, два - піднімись,	
Треба нам навшпиньки стати.	В темпі виконуй і не барись.	
16. 1,2 - піднімається гора;	Ходьба на місці	22. Я малюю зайчика для вас - раз!
3,4 - це круті гірські схили;		Колові рухи над головою
5,6 - це орли дивний танець завели;	Повороти кругом в ходьбі	Це у нього, бачте, голова - два!
7,8 - це смерічки похилися до річки;	Нахили	Руки на голову
9,10 - це вода з водоспаду витіка.		Це у нього вуха догори - три!
		Руки до вух
		Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири!
		Повороти голови
17. Вітер очерет гойдає	Нахили	23. Це очиці весело горять - п'ять!
і до долу нагинає,		Руки до очей
Вліво, вправо нахилив		Ротик, зубки - хай морквинку їсть - шість!
й знову, знову закрутивсь.		Імітація жування моркви
Раптом тихо жук підліз,		24. Шубка тепла, хутряна на нім - сім!
Потягнувся на весь зріст,	Підняти руки вгору, піднятись на носки	Руки на пояс
		Ніжки довгі, щоб гасав він лісом - вісім!
		Стрибки
18. Свій почистив язичок		
Й закрутився у вальсок.		
19. Трава низенька - низенька,	Присід	
Дерева високі - високі,	Підняти руки вгору	
Вітер дерева колише - гойдає,	Нахили	
То направо, то наліво нахилиє,		
То вгору, то назад,		
То вниз нагинає.		
Птахи летять відлітають,		
А учні тихенько за парти сидять.	Руки руками	
1. На мене сідають,		
Через мене стрибають,		
Руки згинають та розгинають (лава).		

2. Його б'ють, він не плаче, а ще вище скаче (*м'яч*).
3. Червоненький і кругленький.
З нами він, де сміх і плач.
Нумо, діти, здогадались?
Це звичайно є наш (*м'яч*).
4. Кинеш в річку - він не тоне.
Б'єш об стінку - він не стогне.
Кинеш в землю вверх летить (*м'яч*).
5. Ясним ранком вздовж дороги
На траві блистить роса.
По дорозі їдуть ноги.
І біжать два колеса (*велосипед*).
6. Два колеса підряд.
Їх ногами крутять.
А зверху торчком
Сам господар гачком (*велосипед*).
7. Ось у руки ми візьмемо. Що?
І стрибати розпочнемо. Як?
Всі стрибаємо тихенько –
На носочках, ще й легенько.
Ледь торкаємось підлоги –
Не стомились б наші ноги.
Ось розминці вже кінець
Хто старався - молодець!
Що це, що це за одна
Що скакати нам допомгла? (*скакалка*).
8. Я стрибаю, бо чудовий шнурок маю (*скакалка*).
9. Поруч бігти вони раді,
Тож тримайся і не падай!
Гострі та швидкі вони,
А зовуть їх (*ковзани*).
10. Взимку весело погратись,
З гірки швидко вниз спускатись,
Дуже люблять всі малята
Покататись на.... (*санчатах*).
11. Хлопці б'ють мене ногами,
А дівчата – б'ють руками,
Та від цього я не плачу,
А ще вище скачу (*м'яч*).

"СТАРТ ПЛАВЦЯ"



"ПЛАВАННЯ"



"ВЗУВАННЯ ЧОБІТКА"



"ПОЛЮВАННЯ НА КОМАРИКА"



"КРОКИ ЧАПЛИ"



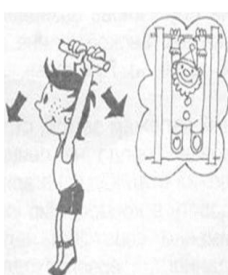
"МЛИН"



"БОКСЕР"



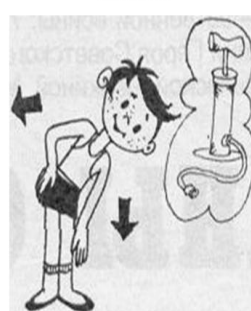
"ПІДТЯГУВАННЯ НА ТУРНІКУ"



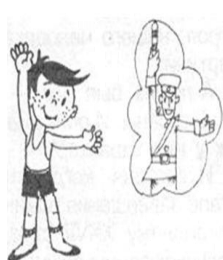
"ВОЯК"



"НАСОС"



"РЕГУЛОВАЛЬНИК"



"БАСКЕТБОЛІСТ"



"ЛИЖНИК"



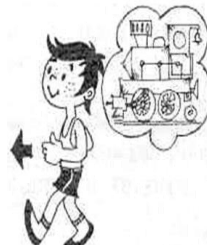
"МАЯТНИК"



"ГУСИ ЛІТЯТЬ"



"ПАРОВОЗ"



"СЕМАФОР"



"ГОДИННИК"



"ПІВЕНЬ"



"КАША КИПИТЬ"



Комплекс 1

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук — 1 хвилина.
Дихати рівномірно.
2. В.п. — о.с., пальці рук переплетені за спиною; 1-2 — піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів.
3. В.п. — руки за голову; 1 — руки вгору, відводячи їх назад, ліву ногу назад на носок, прогнутися (вдих); 2—в.п. (видих); 3-4 — те саме правою ногою.
Повторити 8-10 разів.
4. В.п. — сид на п'ятах, тулуб нахилений уперед, руки вперед, подоланні на підлозі; 1-3 — ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи і випростовуючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, голову відвести назад, прогнутися (вдих), 4 — згинаючи ноги, в.п. (видих).
Повторити 8-12 разів.
5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках; 1-2 — випростовуючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих), 3-4—в.п. (видих).
Повторити 8-10 разів.
6. В.п. — о.с., 1 — піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2-3 — присід, руки вгору (видих); 4 — в.п. Повторити 6-8 разів.
7. В.п.—лежачи на грудях, руки зігнуті в ліктях, кисті під підборіддям; 1-2 — руки в сторони, підняти голову, плечі і ноги, прогнутися «ластівка» (вдих), 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 8– 10 разів. .
8. В.п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2—зігнути ноги (видих); 3 — випростати ноги вперед (вдих); 4—в.п. (видих).
Повторити 8-10разів. Спину і голову з підлоги не піднімати.
9. В.п. — упор сидячи ззаду; 1 — підняти ноги вперед, руки в сторони «кут»- — (вдих); 2-3 — тримати положення «кута»; 4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів у положенні «кута».
10. В.п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки вниз. 1-2 — спираючись на п'ятки, підняти тіло і руки вгору (вдих); 3-4 — в.п. (розслабитися, видих).
Повторити 8-10 разів.
11. Ходьба з медболом або мішечком із піском (1-2 кг) на голові. Руки. в сторони (1 хв.).
Спочатку на голову кладуть «бублик», а потім медбол або мішечок.
12. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу і виконанням дихальної вправи з рухами рук угору та вниз.

Комплекс 2

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в русі, ходьба на носках, п'ятках. Ходьба з зупинками за командою — 1 хв.
2. В.п. — притиснутися до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, набувши положення правильної постави; 1 — крок уперед; 2 — в.п.; 3 — крок уперед із заплученими очима; 4 — в.п.
Повторити 5-6 разів.
3. В.п. — стійка нарізно, руки за голову; 1 — руки в сторони: — назад підняти на носки, прогнутися (вдих); 2 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів.
4. В.п. — стійка ноги нарізно, руки перед грудьми; 1-2 — відводячи лікті назад і зводячи лопатки, прогнутися в грудному відділі хребта, підняти голову (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 8-10 разів.
5. В.п. — упор стоячи на колінах; 1 — праву руку в сторону, повертаючи тулуб і голову вправо (вдих); 2 — в.п. (видих); 3-4 — те саме в лівий бік.
Повторити 8-10 разів.
6. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони; 1-2 — прогинання у грудному відділі хребта сковзким рухом по підлозі вниз підвестися в положення сидячи зігнути ноги так, щоб ступні торкалися підлоги, руки в упорі ззаду, плечі опущені (видих); 3-4 — в.п. (вдих).
Повторити 8-10 разів.
7. В.п. — лежачи на спині на валику, що під нижніми кутами лопаток, руки вниз; 1-2 — руки вгору (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів. ;
8. В.п. — лежачи на спині, руки біля голови пальцями до плечей;
1-3 — «міст» з опорою на голову, руки і ноги (видих); 4 — в.п. (вдих).
Повторити 8-10 разів.
9. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 — присід, руки в сторони (видих); 2 — в.п. (вдих).
Повторити 6-8 разів.
10. В.п. — руки за голову, нахил тулуба вперед; 1-2 — руки в сторони, прогнутись у попереку, голову не спускати, дивитись уперед (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів.
11. Ходьба по колу з предметом на голові, руки в сторони (15-20 секунд).
12. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Комплекс 3

Вправи з гімнастичною палицею

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в обхід, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці ступні (1 хвилина).
2. В.п. — палиця внизу; 1-2 — підняти палицю вгору, підвестися на носки (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів.
3. В.п. — палиця внизу за спиною; 1-2 — відвести палицю назад, підвестися на носки (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 10-12 разів.
4. В.п. — палиця вертикально за спиною, руки зіпнуті; 1-2 — присісти (видих); 3-4 — в.п. (вдих).
Повторити 8-10 разів.
5. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу; 1-2 — палиця перед грудьми, поворот тулуба вправо з одночасним нахилом назад (вдих); 3-4 — в.п.; 5-8 — те саме в ліву сторону.
Повторити 8-10 разів.
6. В.п. — лежачи на животі, руки вгору, хват палиці за кінці; 1-2 — згинаючи руки, палицю на лопатки, підняти голову і плечі, прогнутися (вдих); 3-4 — в.п.
Повторити 8-10 разів. Ноги не піднімати.
7. В.п. — лежачи на животі, палиця вгорі, руки розслаблені. 1-2 — відводячи палицю якнайшвидше, прогнутися (вдих); 3-4 — в.п. (видих).
Повторити 8-10 разів.
8. В.п. — стійка ноги нарізно, палиця налопатках; 1 — поворот тулуба вправо (вдих); 2 — в.п. (видих); 3-4 — те саме вліво.
Повторити 10-11 разів.
9. В.п. — палиця на лопатках; 1-2 — присід палиця вгору (видих); 3-4 — в.п. (вдих).
Повторити 8-10 разів.
10. В.п. — палиця внизу; 1 — випад правою ногою вперед, палиця вгору (вдих); 2 — в.п. (видих); 3-4 — те саме лівою ногою.
Повторити 8-10 разів.
11. В.п. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями; 1 — випад ногою в сторону з нахилом вправо (видих); 2 — в.п. (вдих); 3-4 — те саме з випадом вправо.
Повторити 8-10 разів.
12. В.п. — сід ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз; 1-2 — палицю вгору (дивитись на неї), прогнутися (вдих); 3-4 — в.п.; 5-7 — пружні нахили вперед, ноги не згинати, носки відтягнути (видих); 8 — в.п. (вдих).

Комплекс І.

1. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. З вихідного положення — руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (*виконується з допомогою і без допомоги партнера*).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу.

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (*між стегном і гомілкою, кут 90°*) із зміною положення ніг.
2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (*правою-лівою*) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. З вихідного положення — основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

1. З вихідного положення обличчям до опори (*гімнастична стінка, лава тощо*) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

3. З вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинні погойдувані в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
2. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного “моста”.
3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (*якнайширше*).
2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
2. Вихідне положення — основна стійка. Тримаючись руками за пору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
3. Основна стійка — руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (*з вихідного положення: руки вбоки, вгору, вниз*) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
3. З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.



Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60-80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстані, до 40-60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (*набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо*).
2. Біг із подоланням перешкод (*3-4 перешкоди на відстані до метрів*).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках.
2. З вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці, підняти прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною ні черзі ніг.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг із вагою (*м'ячі набивні, мішечки з піском тощо*).
2. Утримання лаги на прямих, витягнутих уперед руках (*набивні м'ячі, гантелі тощо*).

Комплекс 8.

1. Утримання ваги на розведених у сторони руках (*300, 400, 500 грамів*).
2. Просування стрибками вперед із скакалкою.

Комплекс 9.

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

Комплекс 10.

1. З вихідного положення — гімнастична палиця за спиною, біг прискоренням на відстані, до 60-80 метрів.

2. Ходьба на руках за допомогою партнера.



Комплекс 1.

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки па пояс. *(При виконанні в колоні — руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).*
2. З вихідного положення — набивний м'яч у руках над головою — кидок об стіну чи іншу перешкоду. *(Відстань 3-4 метри).*
3. Сидячи па лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.
4. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 2.

1. Перетягування в парах сидячи.
2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.
3. Стоячи спиною один до одного, руки в замку па рівні ліктів. поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.

Комплекс 3.

1. Поперемінні присідання на одній нозі *(правій, лівій)* з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5-10 сек.
3. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнених руках *(підборіддя підняти на гриф перекладини)*
4. Імітація греблі.

Комплекс 4.

1. Сидячи *(ноги разом)*, нахилити тулуб уперед при допомозі партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.
3. Лазіння по канату довільним способом.
4. Присідання з вагою на спині *(партнер, мішок із піском)* біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних перекладин.

Комплекс 5.

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг *(набивний м'яч, мішок із піском, гантелі)* сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення лицем один до-другого, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

3. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (*із наростанням втоми, партнери міняються ролями*).
4. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви піднятих ніг партнера. Лежачий випр:

Комплекс 1.

1. Кидок м'яча (*волейбольного, баскетбольного, футбольного*) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (*з відстані 3,4,5 метрів*).
2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.
3. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (*м'ячі біля ніг*) у ціль лівою рукою знизу па відстань 3, 4, 5 метрів.
4. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 2.

1. Подолання перешкод (*гімнастичні лави, м'ячі тощо*) стрибки на лівій-правій ногах.
2. Метання м'яча в цілі, після колового обертання тулуба вправо-вліво. На рахунок: 1-2-3 — обертання, 4 — кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.
3. Метання м'яча п ціль (*волейбольного, баскетбольного, футбольного*) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (*відстань до цілі 2, 3, 4 метри*).
4. Біг з оббіганням предметів на відстані 10-15 метрів (*4-5 стояків чи набивних м'ячів*).

Комплекс 3.

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві — зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (*3, 4, 5 шт.*) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.
2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (*з обруча в обруч*).
3. Кидки м'ячів в ціль (*3, 4, 5 шт.*) після «човникового» бігу (10х2).
4. З вихідного положення — основна стійка, кидок м'яча вгору, положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 4.

1. З вихідного положення — основна сішка, м'яч біля ніг, па підлозі. За сигналом — кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.
2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (*гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо*).
3. З вихідного положення — основна стійка, кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, піймати м'яч.
4. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на, плечі партнера, права — ліва нога вперед.

Комплекс 5.

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі (*відстань 10-12 метрів*), тримаючи в руках м'яч.
2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (*наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, , пройти по гімнастичній стінці і т.д.*).

Комплекс 1.

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.
2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.
3. Біг із закиданням гомілки назад.
4. Стрибки через скакалку.

Комплекс 2.

1. Біг із високим підніманням стегна (*з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз*).
2. Ловля падаючого предмета за командою партнера (*предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо*).
3. Біг із різних стартових положень (*сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо*).
4. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 3.

1. Біг на прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 4.

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (*вперед-назад*).

Комплекс 5.

1. Біг із прискоренням за сигналом.
2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (*педалювання*) і прискоренням.

Комплекс 6.

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.
2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій — на повну силу.

Комплекс 7.

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 8.

1. Біг на місці біля опори.
2. Біг із зупинкою за сигналом.



1. Ходьба на носках, звичайна ходьба з високим підніманням стегна вперед та назад; ходьба приставним кроком. Ходьба на п'ятках, пальці ніг зігнуті. Ходьба на зовнішніх склепіннях ступні (1-2 хвилини).

2. В.п. — сидячи па стільці, ноги на ширині ступні. Згинання і розгинання пальців ніг.

Повторити 20-25 разів.

3. В.п. — сидячи на стільці, піднімання маленьких предметів (камінців, гудзиків, шишок, спеціальних предметів) пальцями ніг (2-4 хвилини).

4. В.п. — лежачи на животі, Повороти гомілки зовні і назовні

Повторити 20-25 разів.

5. В.п. — сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі; 1 — праву ногу поставити на п'ятку, сильно розігнувши її в підйомі, носок вгору; 2 — зігнути ногу в підйомі і торкнутися кінцями пальців підлоги; 3 — повернутися в положення; 4 — поставити ногу в.п.; 5-8 — те саме



Це найефективніша форма занять, яка дає можливість урахувати індивідуальні особливості школярів. Тут учні набувають навички самостійного фізичного удосконалення, проходять практику інструктування.

Підготовку до використання методу «колового тренування» радимо провести за таким планом:

- визначити та підготувати місце для занять. дібрати і виготовити дрібний інвентар, скласти комплекси вправ.
- ознайомити учнів із змістом колового тренування і технікою виконання вправ;
- розділити школярів по станціях, в яких може бути від 3 до 6 чол.;
- установити на станціях покажчики, на яких великими літерами вказати помер вправи, зробити її опис та зобразити графічно.

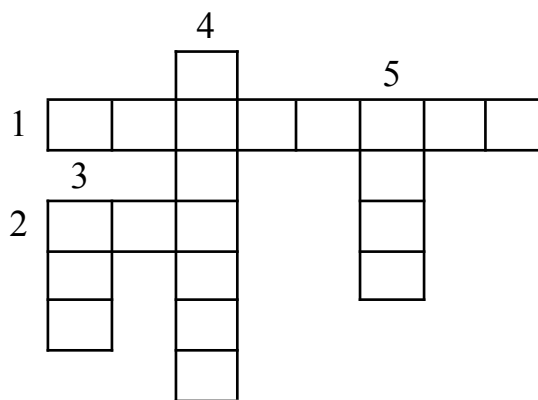
Комплекс колового тренування на заняттях із гімнастики.

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, лежачи.
2. Подолання перешкоди «колода».
3. Нахили тулуба вперед і назад із гімнастичною палицею.
4. Лазіння вгору-вниз по гімнастичній стінці, наступаючи на кожну рейку.
5. Стрибок через «козла», ноги нарізно.
6. Підтягування на перекладині.
7. Із сиду на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги закріплені, нахили тулуба назад-уперед.
8. Стрибки на обох ногах мороз скакалку, обертаючи її вперед.

Комплекс колового тренування на заняттях із легкої атлетики.

1. Біг у повільному темпі на дистанції 200-300 метрів.
2. Метання тенісного м'яча, гумового шланга, мішечків із піском тощо.
3. Стрибок у висоту з прямого розбігу.
4. Кидки набивного м'яча партнеру способом з-за голови.
5. Біг із прискоренням на 10, 20 м або човниковий біг 4х9 м.
6. Стрибки через кубики або гімнастичні палиці.
7. Сід, руки вгору, нахил тулуба вперед (*складка*).
8. Стрибок у довжину з місця.

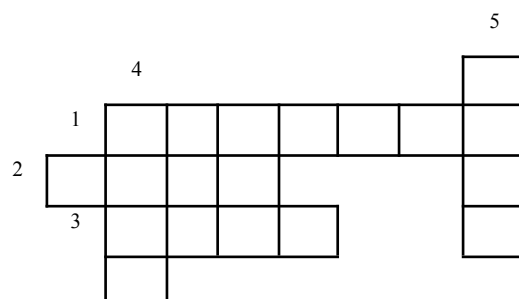
Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Я через неї стрибаю, організм звеселяю.
2. Він квадратний і м'який, для гімнастичного залу добрий.
3. Його б'ють, він не плаче, а ще вище скаче.
4. Дві дощечки дві сестри, несуть мене з гори.

Відповіді: 1. Скакалка. 2. Мат (гімнастичний мат). 3. М'яч. 4. Лижі.

Кросворд



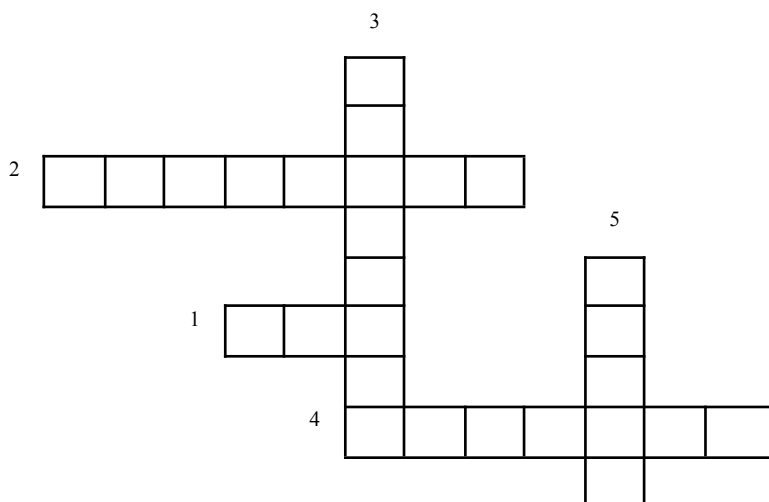
1. Взуття для катання на льоду.
2. Речовина, яка потрібна для плавання.
3. Місце, де проводяться боксерські бої.

4. Майданчик для гри в теніс.

5. Те, що потрібно для пересування по снігу.

Відповіді: 1. Ковзани. 2. Вода. 3. Ринг. 4. Корт. 5. Лижі.

Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Для гри у футбол потрібен

2. Через неї стрибають.

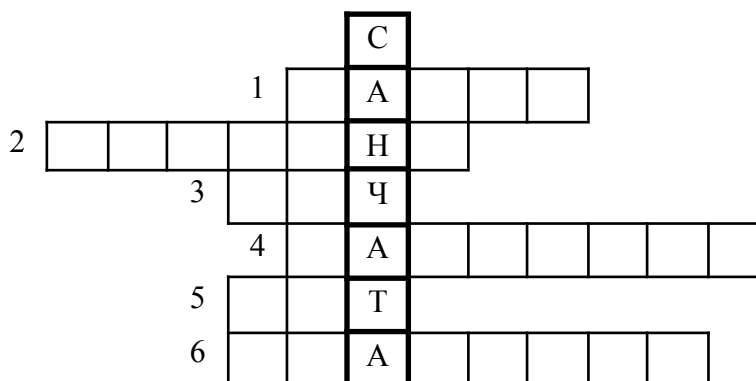
3. Він потрібен для гри в бадмінтон.

4. На них ковзають по льоду.

5. По ньому лазять.

Відповіді: 1. М'яч. 2. Скакалка. 3. Воланчик. 4. Ковзани. 5. Канат.

Кросворд "Спортивний інвентар"



1. Невеликий черв'ячок, завис на гачок, або ж ліана в спортзалі.
2. Взуття фігуриста.
3. Що доганяє футболіст?
4. Чим лижник відштовхується?
5. На чому виконують акробатичні вправ?
6. Дівчатка стрибають через.....

Відповіді: 1. Канат. 2. Ковзани. 3. М'яч. 4. Палицями. 5. Мат. 6. Скакалки.

1. Комплекси загальнорозвиваючих вправ

На уроках фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і в виді спеціально упорядкованих комплексів. Окремі вправи чи серія із них виконуються для розвитку рухових здібностей, що застосовуються в кінці підготовчої частини уроку.

Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини уроку. При складанні комплексів, передусім, треба визначити обсяг і зміст вправ, що будуть включені в комплекс, залежно від його призначення, тобто підібрати необхідні вправи із навчальної програми і установити їх кількість (може бути від 5 до 15; фізкультхвилинка — 5—6 вправ, ранкова гімнастика — 8—10, підготовча частина уроку — 8—15).

При підборі вправ треба керуватися такими міркуваннями:

Вправи повинні відповідати призначенню комплексу, тобто для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки або для підготовчої частини уроку.

Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. В комплекси повинні включатися вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і мірою м'язових зусиль.

Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати змісту навчальної програми. Треба враховувати, що загальнорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого». Тільки послідовне вивчення вправ забезпечує успіх в роботі.

Визначаючи послідовність вправ в комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил:

1. Першою в комплексі слід бути вправі на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання, нахили уперед і рухи руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такій послідовності — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в тій же послідовності, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і міру м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку працюючих м'язів.

Далі в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла зрізною мірою інтенсивності.

В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторюватися від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

2. Методичні вказівки до вправ

Особливістю виконання загальнорозвиваючих вправ на відміну від прикладних є стилізація рухів. До найбільш загальних вимог відносяться прямі руки і ноги, випрямлені носки, чіткі вихідні і кінцеві положення. В зв'язку з цим при проведенні ЗРВ необхідно вказувати учням на відхилення від даних норм.

ЗРВ мають порівняно невеликий обсяг. Але умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висах і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна напруженості та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають величезні можливості для утруднення і ускладнення їх.

При оволодінні ЗРВ застосовуються методи навчання в цілому і по розділенню. Застосовуються способи навчання по показу, розказу і комбінований.

1. Спосіб навчання в цілому по показу. Викладач спочатку показує вправу в цілому, потім подає команду «Вихідне положення прийняти!». Після цього подається команда «Вправу почи—НАЙ!». Викладач виконує вправу, стоячи перед групою, *дзеркально*, що значно полегшує виконання учнями вправи. ЗРВ рекомендується проводити під рахунок. Частіше це 4 і 8 рахунків. Це пов'язано з музикальним супроводженням.

При навчанні ЗРВ «по показу», одночасно даються вказівки, які рухи виконуються на який рахунок. Закінчується вправа по команді «Стій!». Команда подається замість останнього відліку.

При навчанні дітей молодшого шкільного віку команди можуть замінюватися на розпорядження: «Прийміть вихідне положення», «Виконуйте вправу, як я», «Закінчити вправу».

2. Спосіб навчання в цілому по розказу. Цим способом користуються при навчанні простим вправам або з метою активізувати увагу учнів. Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює, які рухи виконують на рахунок «один», «два» і т.ін. Рекомендується по ходу підказувати основні дії замість підрахунку, але в ритмі і темпі вправи. Наприклад, замість «один—два—три—чотири» сказати: «Нахил—випрямитись—присісти—встати».

3. Спосіб навчання «по розділенням». Цей спосіб використовується для навчання складним за

координацією ЗРВ. Після команди «Вихідне положення прийняти!» викладач подає команди, розділяючи кожний відлік паузами. Наприклад: «Праву ногу назад на носок, руки вверх — виконуй раз!», «Упор присівши на лівій, праву в сторону — виконуй два!», «Змінити положення ніг — виконуй три!», «Вихідне положення — виконуй чотири!».

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни:

- кількості вправ;
 - змісту вправ;
 - інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
 - кількості повторів (як правило кожен вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз);
 - темпа (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження);
- Дозувати вправи потрібно виходячи із загальних правил обліку ступеня готовності учнів, їх віку, статі і задач, які вирішуються з даним контингентом.

ВОРОБІЙКУ, СВАТКУ – СВАТКУ

Діти утворюють два концентричні кола, дівчатка - зовнішнє, хлопці - внутрішнє. Вони рухаються в різні сторони.

Дівчатка співають:

*Воробійку, сватку - сватку,
Чи бував ти в нашій садку, садку?
Чи бував же, чи видав же,
Як орють на мак?*

Учасники гри зупиняються і імітують рухи орача, який працює із плугом.

*Воробійку, сватку - сватку,
Чи бував ти в садку, садку?
Чи бував же, чи видав же,
Як сіють мак?*

Під цей спів у кінці куплета імітують рухи сівби.

Хлопчики:

*Бував же я , видав же я,
Як сіють мак.*

Зупиняються і імітують сіяння маку.

Дівчатка:

*Воробійку, сватку - сватку,
Чи бував ти в садку, садку?
Чи бував же, чи видав же?
Як сходять мак?*

Зупиняються і імітують ріст маку.

Дівчатка.

Воробійку, сватку - сватку,

*Чи бував ти в садку, садку?
Чи бував же, чи видав же,
Як цвіте мак?*

Хлопчики:

*Бував же я!
Видав же я,
Як цвіте мак.
Імітують цвітіння маку.*

Дівчатка: *Як ломлять мак?*

Хлопчики: *Ось так ломлять мак - (імітують).*

Дівчатка: *Як тереблять мак?*

Хлопчики: *Ось так тереблять мак - (імітують).*

Дівчатка: *Як їдять мак?*

Хлопчики: *Ось так їдять мак - (імітують).*

Примітка. Після кожної зупинки учасники гри змінюють напрям руху в кругах.

КОРОЛЬ

20 і більше хлопчиків, розділяючись, стають у 2 шеренги, приблизно однакової сили, і стають один проти другого на відстані 10-20 м, взявшись за руки. В центрі стають найсильніші, поряд - слабші, а найслабші розмішуються в кінцях шеренг.

Центральний гравець однієї з шеренг починає діалог. Йому відповідає також центральний з протилежної шеренги:

*- Королю, королю, буде війна?
- Ні.
- Чому?
- Замало війська.
- Відбий собі.*

Центральний з супротивної команди розбігається і намагається розірвати шеренгу в одному з місць. Якщо це йому вдається, то хвостова частина від центрального переходить до його шеренги.

Не вдалось розірвати - він залишається в супротивників на тому місці, де хотів розірвати шеренгу. Гра продовжується доти, доки в одній з команд не залишиться один учасник — „король”, який програв війну.

ФАРБА

Всі діти сідають у рядок. Визначають ведучого, щура і ангела. Ведучий називає кожному на вухо колір фарби. Ангел і щур по черзі вступають в діалог з ведучим:

Ангел: *Дзень - дзелень.*

Ведучий: *Хто там?*

А- Ангел.

Щур: *Гур - гур.*

Ведучий: *Хто там?*

Щ- Старий щур.

В- Звідки?

А- З неба.

В- Що потребує?

А- Фарби.

В- Якої?

А- Називає колір.

Якщо відгадає колір, то гравець, названий цим кольором, переходить на його сторону. Якщо такого кольору немає, то ведучий відповідає:

В- Звідки?

Щ- З діри.

В- Що потребує?

Щ- Фарби

В- Якої?

Щ- Називає колір.

- Пішла в дорогу, зламала ногу.

Коли всі кольори відгадані, утворюються дві супротивні групи на чолі з ангелом і щуром. Вони лаштуються один за одним і починають перетягуватись (схоже на перетягування каната). Так визначається переможець. Таким чином, перемагає добро (команда ангела), або зло (команда щура). Після цього ангел і щур беруться за витягнуті руки і кожний учасник гри повинен прилягти на ці руки обличчям. В цей час всі сміються, розказують щось смішне. Якщо той, що приліг, засміявся - попаде в пекло, затримався - в небо.

КУЛЬКА

Діти сідають у рядок, складаючи перед собою долоні. Ведучий так само тримає руки. У нього між долонями знаходиться кулька. Він підходить до кожного учасника і свої долоні проводить між його долонями. Так непомітно він залишає кому-небудь кульку. Під час цієї процедури всі діти промовляють:

*Гаду, гаду, гадуля,
Десь тут буде зозуля.
Попід небом літала.
Довгим хвостом махала.
Вій, вій, пювій,
А ти мені кульку дай.*

Після цього один з учасників повинен відгадати, у кого кулька. Якщо вгадав - сідає на місце того, в кого була кулька, і вже той починає відгадувати.

ЗМІНА НОМЕРІВ

Ця гра давно вже стала популярною як серед міських, так і серед сільських школярів. У ній беруть участь дві команди (число гравців у кожній — парне).

В командах розподіляються на перший-другий. Перші номери шикуються в дві колони поряд. Другі навпроти них на відстані 20-25 метрів. Перші номери стають на старт. В руках у них прапорці. За сигналом стартуючі біжать до других номерів своїх же команд, які у цей час стартують, і передають партнерам прапорці, а самі стають замикаючими в колонах других номерів. Одержавши прапорці, другі номери біжать до перших номерів своїх команд, на старті передають їм прапорці і стають в кінці їхніх колон. Гра триває доти, доки всі перші номери однієї команди не

перебіжать на місця других, а другі — на місця перших.

Команда, яка раніше закінчить таке переміщення номерів, перемagaє.

НЕЗНАЙКА І ЛІКАР АЙБОЛИТЬ

Одного разу до школи завітав лікар Айболить. Він хотів перевірити, чи всі діти здорові, чи не хворіють бува. І саме в цей день проводились змагання. Школярики залюбки брали участь у них, тому що дуже полюбили фізкультуру. Лише Незнайко не хотів займатись фізичними вправами, бо не вмів їх робити. Похнюпивши носа, ішов уже сумний додому.

Та його перестрів лікар Айболить.

Незнайку, а ти ж куди це йдеш, адже у вас змагання?

Я нічого не вмю робити, у мене нічого не виходить.

А з ранковою гімнастикою ти дружиш?

Ні.

А в ігри граєш?

Ні.

От тому тобі й не вдається. Та не журись. Я зараз швиденько покажу вправи, які можна виконувати щоранку. Ходімо в спортзал.

Дивно, але вправи хлопцеві сподобались, і він пообіцяв лікарю ніколи не забувати про них.

Так Айболить подружив Незнайку із фізкультурою.

ДАРИЛО ЦАР

Давно це було. В одному царстві жили цар, царівна і їхній синочок. Ріс Дарило на радість батькам, одна лише біда: був дуже лінивий. Спав до полудня, їв і знову спав, а про ігри й забави, не те що про роботу навіть не думав. Зажурились батьки: “Ким же виросте наш син?”. Адже цар-батько був могутнім і роботящим чоловіком, народом правив. А син ріс ледарем.

Ось скликав володар усіх богатирів і повідомив указ:

“Хто навчить мого єдиного сина Дарила бойовому мистецтву і фізкультурі, той отримає півцарства”.

З'їхались богатирі зі всього світу: Котигорошко, Кирило Кожум'яка, Ілля Муромець та інші й почали навчати молодого царевича.

Упивався, протився, не піддавався. Але вони на те й богатирі, велетні та герої, щоб своїм прикладом навчити молодого царевича. Доклали багато зусиль, але все ж домоглися свого, а винагороду віддали людям.

Виріс Дарило мужнім, сильним та здоровим. Ніколи не цурається фізкультури, а іншим свою історію розповідає.

КАЗКА ПРО ВОВКА І ЗАЙЦЯ

Жили собі в лісі вовк і заєць. Вовк був дуже злий і завдавав зайчикові прикрощів. Завжди його лякав і примушував виконувати за себе різну роботу. Зайчик довго терпів таку несправедливість. Та набридло йому миритись з таким становищем і вирішив він змінити своє життя на краще. Довго думав, а тоді й каже: “От ти, вовче, такий великий і сильний, але бігаю я швидше за тебе”.

Та не здивувався вовк: “Де тобі до мене? Я одним стрибком тебе пережену.” Тоді зайчик каже: “Давай позмагаємось. Якщо ти переможеш, то я буду тобі рабом докінця життя, а якщо я переможу - ти раз і назавжди підеш із цього лісу й більше не повернешся.”

Вовк погодився, бо був упевнений у своїй перемозі. Змагання призначили через місяць.

За цей час вовк лежав у своїй хаті, їв і пив, ноги беріг, а зайчик кожний день робив ранкову

гігієнічну зарядку, бігав по лісу, тренувався і зранку, і ввечері. Сірий лише сміявся із нього і говорив: “От дурень! Замість того, щоб берегти ноги, він тренується. Ну, почекай, я тобі покажу”.

Й ось настав довгожданий день змагань. Усі лісові звірі зібралися на галявині, щоб подивитись, чим закінчиться суперечка.

Вийшли на старт вовк і заєць. Пролунав гудок, і вони побігли. Спочатку були поруч, але з часом вовк почав відставати, а зайчик вириватись уперед. До фінішу кущий прибіг першим. Лише через півгодини доплентався втомлений вовк. Вигнали звірі його з лісу, а зайчика проголосили чемпіоном.

Ось так заняття фізичними вправами допомогло зайчику вийти переможцем із скрутного становища.

ОПОВІДАННЯ ПРО ХЛОПЧИКА ЛІНИВЦЯ

В одній країні жив хлопчик, якого називали Лінивцем, бо він ніколи не робив ранкову гігієнічну гімнастику. Та була й ще одна проблема: Лінивець зовсім не мав друзів. Він лише з сумом спостерігав, як весело хлопці й дівчата грались на спортивному майданчику. Й ось одного разу діти помітили зажуреного парубка: ”Якщо хочеш гратися з нами, то мусиш щодня робити ранкову гігієнічну гімнастику й займатись фізкультурою, бо вони є запорукою міцного здоров’я”. Лінивець трохи подумав, а тоді охоче погодився. Діти взяли його до свого гурту й назавжди забули про образливе прізвисько.

Так Петрик (а це справжнє ім’я хлопчика) подружився з фізкультурою і знайшов багатьох друзів.

ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ БІЛЧЕНЯТ

У густому і дуже красивому лісі на високому дубі жили собі білчєнята Скік і Пушок. Одного разу залишились вони самі, батьки пішли до лісу за продуктами. Аж тут почувся неприємний запах диму. Горіло їхнє дерево. Пушок і Скік дуже злякались.

Ой як страшно! Чому з нами така біда трапилась? - промовив Скік.

А тому, що ми не слухали тата і маму й не вчились стрибати та швидко бігати, - ще сумніше промовив Пушок.

Та раптом вони почули голоси батьків, які поспішали їм на допомогу.

З того часу білчєнята почали займатись фізкультурою, учились швидко бігати й далеко стрибати, щоб більше жодна пригода не застала їх безпорадними.

КАЗКА ПРО МАЛЕНЬКОГО ПРИНЦА

Жили собі король з королевою. Довго не мали вони дітей. Й ось одного щасливого дня Бог послав їм малюка. Дуже щасливі вони були, що народився в них син. Тому вирішили влаштувати розкішний бал. На нього король з королевою запросили всіх своїх друзів та знайомих. Не згадали лише про злу фею.

Образилась та і вирішила відімстити королю. Вона зробили так, щоб принц завжди залишався маленьким.

Проходили роки, а принц не виростав. Захвилювались король з королевою, запросили лікарів зі всього світу, але ні один з них не зміг нічим зарадити малюку.

Втратили вже батьки надію. Та про нещастя почула добра фея й вирішила допомогти. Вона виписала рецепт, у якому було вказано, що принц повинен щодня робити зарядку.

Після того, як хлопчик почав займатись фізичними вправами, батьки помітили, що він зростає щогодини.

З того часу почали вони жити-поживати і добра наживати. А згодом відгуляли весілля принца.

ОПОВІДАННЯ ПРО ХЛОПЧИКА ФЕДЮ

Розпочався урок у 2-А класі. Федько - непримітний хлопчик з останньої парти думав про щось

своє і зовсім не слухав вчительку. У нього була одна проблема: як би знову втекти з фізкультури. Він страшенно не любив цього предмета.

На вигляд Федько був худеньким, тоненьким і хворобливим. І дуже засмучувався тим, що мав низький зріст. Та був він і добрим хлопчиком, поважав старших, любив малечу, хоча ніколи не міг заступитись за неї через свою слабкість.

Ось роздумував так Федько і незчувся як заснув. Сниться йому чудовий сон, ніби він – кремезний, сильний, високий на зріст юнак. Дуже пишався Федько собою і мав справжнього друга Котигорошка.

Одного разу на село звалилось страшне чудовисько, яке ображало маленький дітей, старих і немічних людей. Та Федько з Котигорошком викликали його на бій і перемогли своєю силою. Коли вони подорожували по містах і селах то побачили, що великий камінь стримує гірську річку і мешканці з низин не мають води та дуже сильно бідують через засуху. Тоді друзі разом здолали цю перешкоду і принесли радість людям.

Багато добрих справ зробили Федько й Котигорошко завдяки своїй силі. Про них знали всі, поважали їх за силу і доброту. Хлопці з навколишніх сіл запитували в них, як же можна стати такими дужими, а вони тільки усміхались і казали: “Ми любимо спорт і фізкультуру, вони наші вірні помічники”. Довго ще б посміхався Федько, якби не дзвінок на перерву. Та коли хлопчик пригадав сон і глянув на себе, йому стало соромно й прикро за свою поведінку і страх перед фізкультурою. Він твердо вирішив змінитися і стати хоч би трошки таким, яким був уві сні. Федько цього дня із задоволенням займався на уроці фізкультури. І в нього з’явився девіз:

Хочеш бути силачем –
Подружись із спортом:
З ковзанами і м’ячем,
Стадіоном, кортом.

НАУКА ДЛЯ ТІТО

В одному старенькому хлівці у новенькому звитому гніздечку поселилась сім’я ластівок. Через деякий час у них з’явилися пташенята - маленькі жовтороті діти. Мати з батьком піклувались про них, по чергово приносили їжу, а вночі зігрівали своїм теплом. Веселими росли малята, здоровими. Часто батьки, полетівши за кормом, залишали малюків самих, наказуючи, щоб ті добре поводитись, не висувались з гнізда, бо можуть випасти і через свої ще слабкі крильця та невміння літати не повернуться назад. Старі ластівки полетіли, але забарилися через велику зливу. А серед їхніх діток було неслухняне ластовеня – Тіто. Воно, побачивши велику муху, що дрімала на стіні, вирішило впіймати її. Не послухався вередун прохань братиків і сестричок, та тільки-но розпустив крила й висунувся з гнізда, зразу ж опинився на долівці. Усі намагання піднятися до гнізда були марними. І він голосно заплакав. На щастя, незабаром повернулися батьки. Вони занесли бешкетника в гніздо. Мати сказала, що від завтра малюки будуть вчитися літати.

Зранку, щойно пригріло сонечко, сім’я ластівок уже сиділа на дротині. Мати показувала дітям вправи для зміцнення крилець. Батько вчив малюків орієнтуватися в польоті, коригувати рухи, правильно дихати. Заняття тривали кілька днів. Й ось настав день, коли ластів’ята мали складати іспит на готовність до самостійного польоту. Найбільше переживала мати, що маленький Тіто чогось не вивчив, щось не запам’ятав, бо батькові-екзаменатору це не сподобається.

Та батьківській радості не було меж коли всі діти здали отримали “відмінно”. А для маленького Тіто, усе що трапилось, стало наукою. Він зрозумів: щоб здобути певні результати, потрібно наполегливо тренуватися, й інколи зовсім недостатньо мати крильця - їх необхідно розвивати і тренувати.

КАЗКА ПРО МАЛЕНЬКЕ ЛЕВЕНЯ

Ви всі, напевно, знаєте левеня, яке вміло спати з відкритими очима і дуєтом співало з черепахою. Так ось, у цього левеняти була мрія побувати на другому березі широкої річки. Там росли чудові дерева й основне – жила дивна птаха, що співала найкращі пісні. Але потрапити на

інший берег левеня не могло, бо по-перше, воно не вміло плавати, а, по-друге, страшенно боялось води. Тому воно й ходило сумне та зажурене, тужливо дивилось туди, де виднілись яскраво зелені дерева й чулась тиха мелодія.

Левеня дуже схудло, стало таким кволим, що ледве ходило. Але мріяти не припиняло. Якось воно зустріло на березі річки стару знайому мудру черепаху.

Що з тобою сталось, левенятко? - запитала вона.

Я так хочу побувати на тому березі річки і почути спів чудо птахи, але... це неможливо.

Чому це неможливо? - здивувалася черепаха.

Бо я не вмію плавати і ще дуже боюсь води, - знову заплакало левеня.

Ну, це не біда. Я допоможу тобі, але ти повинен у всьому мене слухатись, - сказала мудра черепаха і левеня погодилось.

Спершу левенятку потрібно відновити сили. Тому черепаха склала для нього правильний раціон харчування, спланувала режим дня і розробила комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, яку вони разом виконували під спів місцевих птахів. Незабаром левеня не лише зміцніло, але й мало бадьорий настрій, було готове до досягнення мрії. З кожним днем воно все менше боялось води і заходило в неї все глибше і глибше. Навчання було важким і тривало довго. Але одного дня усміхнене й бадьоре левеня таки ступило на інший берег річки й почуло концерт чудо-птаха. Воно було дуже щасливе, бо здійснилась його мрія. А ще левеня стало здоровим і відважним.

КАЗКА ПРО ТРЬОХ ДРУЗІВ ЗАЙЦІВ

Жили колись три товариші зайці. Скрізь, де не з'явилися, були разом. Дуже любили розважатися і гратися.

Одного разу вони побачили, що недалеко проходять змагання із стрибків. Й один з них вирішив також позмагатися. І виграв ці змагання, отримав медаль та став чемпіоном. А після цього почав хизуватися перед товаришами чемпіонством.

Незабаром у лісі з'явилось нове оголошення про змагання з бігу. Уже троє зайчиків вирішили взяти участь у них. Двоє почали готуватись, а чемпіон думав, що перемога й так просто до нього прийде, а пробіжить він швидше, якщо буде мати підкови, як у коня.

Ось настав день змагань. Друзі прийшли разом. Чемпіон прив'язав собі на ноги підкови. Коли пролунала команда бігти, то чемпіон не зміг зрушити з місця, а його друзі прибігли до фінішу першими і таким чином перемогли.

Отже, щоб бути чемпіоном, потрібно довго тренуватись, займатися фізкультурою, а не робити так, як наш хвастун.

КАЗКА ПРО ПІВНИКА І КОТИКА

Посеред густого лісу стояла маленька хатка, у ній жили котик і півник. Півник був слабкий, беззахисний, котик - мужній і відважний. А ще у тому лісі жила хитра лисичка. Якось весняного ранку пішов котик у ліс по дрова, а півник залишився хатку сторожувати і їсти готувати. Лисичка ж захотіла в той час півником поласувати. Вона добре знала його безсилу вдачу, а тому, довго не вагаючись, вибила віконечко, вхопила півника й побігла до своєї хижки. Котик повернувся додому, а півника й слід простиг. Та він знав, де його шукати. Швидко побіг, наздогнав лисичку, відібрав півника. От саме тоді півник і зрозумів, що треба займатись спортом. Щоранку він тренувався. І згодом став таким сильним, що лисичка почала його боятись і десятою дорогою обминала. А котик і півник жили-поживали і добра наживали.

ОПОВІДАННЯ ПРО ТАРАСИКА

Жив був собі хлопчик Тарасик. І мав він таємницю. Щоранку хлопчик робив ранкову гімнастику, займався у спортивній секції. Друзі ніколи не підтримували його в цьому, але про таємницю хотіли дізнатися.

Ось прийшов і довгожданий час змагань, серед учасників яких були і Тарасикові друзі. У всіх видах спорту, у яких брав участь хлопчик, він завжди був на першому місці. Друзів охопило велике здивування і навіть більше – заздрість. Після закінчення змагань вони перепинили Тарасика і смусили його розкрити таємницю. А він відповів: “Таємниця моя у тому, що я дружу з фізкультурою і спортом”.

ОПОВІДАННЯ ПРО ДВОХ ПОДРУЖОК

Одного разу зустрілися дві давні подружки - лисичка Інна і свинка Діана. Діана скаржилась на своє здоров'я, бо їй важко ходити, вона не може бігати і подорожувати. А лисичка відповіла: “А я завжди здорова, вранці потягнусь, злегка пробіжусь і швиденько на роботу”. “А я навпаки, зранку поїм і знову лягаю спати, ніколи не бігаю і тому така повна”, - сказала Діана. “Подруго, я тобі раджу щоранку робити декілька фізичних вправ, ти зовсім по-іншому будеш себе почувати. Пам'ятай, фізкультура – це здоров'я, бадьорість, рухливість, запорука щасливого життя.

КАЗКА ПРО КОТА ЛІНИВЦЯ

Ще зранку якась дивна сила знаджувала кота Лінивця прогулятися по подвір'ю, поніжитись на сонечку, похвалитись собою перед курми і півнем Петькою. Ніжні теплі промінці обіднього сонечка губились у блискучій шерсті кота Лінивця. З його лінощів і пихатості сміялись навіть маленькі спритні мишки. Гордовитий кіт настільки був переповнений красою, що й не помітив, як повз нього, немовби вітер, промчав пес Марко.

Цілий день Марко не має і хвильки спочинку. Щойно з'явилось сонечко, він уже прокинувся, умився, поїв, пробігся по господарці, озирнувся, чи все гаразд, і швидко побіг на луки допомагати господареві пасти череду. А ввечері отримував ситу їжу та добре слово від господаря і міцно засинав.

Нестримна хвиля вітру зачепила кота, з великим незадоволенням він звернувся до Марка:

- Скажи-но мені, як це так: життя твоє таке клопітке, їси ти всмак і спиш добре. Тим часом я живу в теплі, без турбот, а проте не маю ні спокійного сну, ні смаку до їжі, ні здоров'я.

Пес подумав і каже котові:

- Не лінуйся вставати рано, не бійся працювати, бігати, стрибати. Запам'ятай, котику, коли поробиш усю роботу, то й поспиш в охоту, а якщо спорт і працю будеш поважати – скрізь ти успіх будеш мати.

КАЗКА ПРО БІЛОСНІЖКУ І СЕМЕРО ГНОМІВ

Було це давним-давно. Жили собі Білосніжка та семеро гномів. Білосніжка була працювитою, щодня прибирала в хатині, мила посуд, готувала гномам їсти, а крім того, кожного ранку робила ранкову гігієнічну гімнастику, плавала та бігала. На відміну від Білосніжки, гноми, байдикували, спали і дивились телевізор.

Одного дня вони всі разом вирішили піти за грибами. У лісі їм було весело. Вони досхочу насміялися, а ще назбирали повні кошики грибів. Та, йдучи додому, зустріли вовків. Звичайно, вихід у них був один – якомога швидше бігти додому. Білосніжка, яка щоранку займалась фізичними вправами, змогла без особливих зусиль добігти до хатини, залишивши позаду гномів, які ще й згубили всі гриби. Вовки подивились на невдах і вирішили їх не їсти, а лише попередити, що без занять фізкультурою ті наступного разу обов'язково опиняться животі у вовка.

З того часу гноми кожен день виконують ранкову зарядку, бігають, плавають і стрибають.

Завдання:

- Ознайомити учнів із виконанням повороту (півповороту) на місці направо.
- Навчити повороту (півповороту) на місці направо за заздалегідь розставленими орієнтирами.
- Навчити учнів виконувати поворот (півповорот) на місці направо по та розрахунку.
- Навчити учнів виконувати поворот (півповорот) на місці направо в цілому.
- Удосконалити виконання повороту (півповороту) на місці направо.

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Типові помилки	Організаційно-методичні вказівки	Методи, методичні прийоми
<i>Етап початкового розучування</i>				
Теоретичні відомості про те як виконувати поворот (півповорот) на місці направо.	1	Розповісти дітям, які помилки можуть зустрічатись під час виконання повороту (півповороту) на місці направо.	Повідомити учням основні теоретичні відомості. Школярі стоять в півколі.	Метод слова. Пояснення. Орієнтир. Наочність (демонстрація картинок, плакату, схеми шиккування).
Повторити шиккування в шеренгу та колону.	2	Типові помилки при виконанні команди “В одну шеренгу шикуйсь!”	Учні шикуються в шеренгу за вказаним вчителем місцем.	Метод слова. Орієнтир. Підрахунок.
Виконання повороту (півповороту) направо способом переступання.	5	Учні путають ліву і праву сторону. Радіус повороту занадто великий	Школярі стоять у шерензі.	Метод слова. Підрахунок.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо за заздалегідь розставленими орієнтирами.	5	Руки не притиснуті до стегон.	Учні стоять у шерензі. Учитель малює на підлозі схему повороту (півповороту) направо.	Метод слова. Орієнтир.
<i>Етап поглибленого розучування</i>				

Виконання пороту (півповороту) на місці направо за розрахунком.	5	Учні виконують поворот (півповорот) не на правій п'ятці та лівому носку. Руки не притиснуті до стегон.	Виконання проводиться двома методами: по розділенню (роби раз, роби два... тощо); за підрахунком (раз, два, три... і тощо).	Метод слова. Пояснення. Індивідуальне навчання. Розучування вправи частинами.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо в цілому.	5	Учні виконують поворот (півповорот) не на правій п'ятці та лівому носку. Руки не притиснуті до стегон.	Виконання проводиться без підрахунку.	Метод слова. Пояснення. Індивідуальне навчання. Розучування вправи в цілому.
Етап закріплення і вдосконалення				
Виконання повороту (півповороту) на місці направо на оцінку	(за кількістю учнів в класі)	Типові помилки при виконанні повороту (півповороту) направо.	Індивідуальне виконання.	Методи контролю знань і вмінь.
Виконання повороту (півповороту) на місці направо відділеннями	5	Типові помилки при виконанні повороту (півповороту) направо	Учитель ділить учнів на відділення по п'ять. Проводиться оцінювання на краще виконання.	Ігровий метод. Змагальний метод.



№	Помилки	Бали	
		12	5
	Не подається команда “В одну шеренгу шикуйсь!”	1	0,4
	Не подається команда “Рівняйсь!”	1	0,4
	Не подається команда “Струнко!”	1	0,4
	Не проведений розрахунок за порядком	1	0,4
	Не подається команда “Рівняння на середину (ліво, право)!”	1	0,4
	Рух починається з правої ноги	0,5	0,2
	Рух уздовж строю не прямолінійний	0,5	0,2
	Нечітко виконаний поворот навпроти вчителя	0,5	0,2
	Учень зупиняється занадто близько чи занадто далеко від учителя	0,5	0,2

	Неправильна форма рапорту	2	1
	Під час складання рапорту учень збивається	0,5	0,2
	Поворот кругом виконується неправильно	0,5	0,2
	Повернення в стрій проходить не найкоротшим шляхом	0,5	0,2
	Не подається команда "Вільно!"	1	0,4

Намалюйте схему виконання фігурного марширування, яке виконується за командами

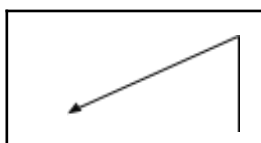


"По діагоналі
руш!"



"Наліво в обхід
кроком руш!"

Розгляньте схему руху і підпишіть, як він називається



Кросворд

		1	С							
2			Т							
3			Р							
4			І							
5			Й							

1. За цією командою школярів приймають стройову стійку.
2. Відстань між учнями в шерензі.
3. Стрій, у якому діти стоять один біля одного на одній лінії, лицем в один бік.
4. За цією командою учні приймають стройову стійку та повертають голову направо.
5. Команда для утворення строю.

Відповіді:

1. Струнко. 2. Інтервал. 3. Шеренга. 4. Рівняйсь. 5. Шикуйсь.

ТЕСТОВІ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (РОЗДІЛ "СТРОЙОВІ ВПРАВИ") ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Дії учня за командою "Рівняйсь!"

1

Учень стає спиною до вчителя

2

Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

3

Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2.Дії учня за командою “Струнко!”

1

Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

2

Приймає положення стройової стійки

3

Учень послаблює праву чи ліву ногу

3.Дії учня за командою “Вільно!”

1

Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2

Учень послаблює праву чи ліву ногу

3

Приймає положення стройової стійки

4.Дії учня за командою “Відставити!”

1

Учень послаблює праву чи ліву ногу

2

Приймає положення стройової стійки

3

Учень приймає положення попередньої команди

5.Шиккування в одну шеренгу проводиться за командою:

1

“В одну шеренгу шикуйсь!”

2

“Шикуйсь за зростом!”

3

“Станьте за зростом!”

6.Поворот на місці виконується за командою:

1

“Налі-во!”

2

“Повернутись”

3

“Розвернутись”

7.Як утворити коло із шеренги:

1

Взявшись за руки і з'єднавши направляючого із замикаючим

2

Перешиккуванням з однієї шеренги в дві

3

Перешиккуванням з однієї колони в дві

8.Розмикання на витягнуті руки вперед здійснюється за командою:

1

“Підняти руки вперед!”

2

“Штовхнути учня, що стоїть попереду”

3

“На витягнуті руки вперед розімкнись!”

9.Розмикання на витягнуті руки у сторони здійснюється за командою:

1

“На витягнуті руки вперед розімкнись!”

2

“На витягнуті руки в сторони від середини розімкнись!”

3

“У сторони розімкнись!”

10.Ходьба на місці виконується за командою:

1

“На місці кроком руш!”

2

“Кроком руш!”

3

“Вперед кроком руш!”

11.Ходьба виконується за командою:

1

2

3

“Кроком руш!”

“Бігом руш!”

“Вперед руш!”

12. Зупинка класу під час руху виконується за командою:

1

“Клас, стій!”

2

“Зупиніться!”

3

“Стій на місці!”

Ключ до тестування

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Ходьба на місці
(виконувати 2-3 хв.)



Рухи стопами вліво і вправо
(виконувати 8-10 разів)



Ходьба з високим підніманням ніг
(виконувати 1 хв.)



Колові рухи передпліччями
(виконувати 8-10 разів)



Колові рухи руками вперед і назад
(виконувати 8-10 разів)



Руки вгору - колові рухи тулубом
(виконувати 8-10 разів)



Нахили з оплесками
(виконувати 8-10 разів)



Випад – руки в сторони
(виконувати 8-10 разів)



Ходьба на місці
(виконувати 1-2 хв.)



Стати на носочки, руки в сторони
(виконувати 8-10 разів)



Колові рухи плечима
(виконувати 8-10 разів)



Колові рухи кистями
(виконувати 8-10 разів)



Оплески руками спереду і за спиною
(виконувати 8-10 разів)



Колові рухи тазом
(виконувати 8-10 разів)



Нахил вперед – сплеск між ногами
(виконувати 8-10 разів)



Сплеск – присід
(виконувати 8-10 разів)



Ходьба на місті
(виконувати 2-3 хв.)



Ходьба з високим підніманням ніг
(виконувати 1-2 хв.)



Відведення прямих рук назад
(виконувати 8-10 разів)



“Млин”
(виконувати 8-10 разів)



Сидячи ноги нарізно – нахили вперед
(виконувати 8-10 разів)



Сидячи ноги нарізно – нахили вліво і
вправо
(виконувати 8-10 разів)



Лежачи на спині колові рухи ногами
(виконувати 8-10 разів)



Махи ногами
(виконувати 8-10 разів)

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика виконується після відвідування туалету, у провітреному приміщенні, на майданчику, стадіоні, у парку тощо.

Виконання вправ акцентувати на правильному диханні.

Кількість вправ - 6-12, кількість повторів кожної вправи - 4-16 разів.

Найбільше навантаження (ЧСС – 150) повинно бути після виконання 2/3 усіх вправ, у кінці зарядки навантаження знижують, не повинна відчуватись втома.

Комплекс вправ змінюють не частіше одного разу на місяць, хоча можна його виконувати 2-3 місяці. Потім змінюють 2-3 вправи у комплексі.

Після виконання вправ протягом 2-3 місяців можна запровадити вправи з обтяженням (легкими гантелями, еспандером).

Після ранкової гімнастики потрібно прийняти водні процедури.

Необхідний контроль за станом організму дитини. При перших ознаках перевтоми виконання вправ припиняється.

СИМПТОМИ ВТОМИ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ ВЕЛИЧИНИ

Величина втом	Невелика	Середня	Надмірна
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Виникнення на шкірі плям, синюшності
Дихання	Прискорене	Посилене	Поверхнєве, сильно пришвидшене
Рухи	Координовані, точні рухи	Порушення точності рухів	Не координовані рухи
Увага	Безпомилковість виконання дій	Неточність у виконанні рухів	Сповільнене виконання рухів і команд
Пітливість	Невелика	Велика	Різка з сольовим відкладенням
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на біль у працюючих органах	Головний біль, нудота

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ

Переконайтесь в необхідності загартування. Свідоме ставлення до загартування створить потрібний психологічний настрій та забезпечить успіх.

Загартуйте організм систематично, щодня, протягом тривалого періоду.

Умови і дозування змінюйте поступово. Повітряні та водні процедури починайте влітку і продовжуйте восени і взимку, поступово знижуючи температуру повітря та води.

Привчайте організм до систематичного впливу подразників різної сили. Для цього перебувайте на вітрі, сонці, у воді різної температури.

Урізноманітнюйте засоби загартування. Змінюйте холодіві подразники тепловими і навпаки, застосовуючи в комплексі сонячні, повітряні та водні процедури. Поєднуйте засоби загартування з фізичними вправами.

Пам'ятайте, що температура повітря, води, тривалість загартування встановлюється відповідно до індивідуальних особливостей.

Загартування проводиться так, щоб воно приносило задоволення.

Прохолодні та холодні ванни поєднуйте з фізичними вправами, темп виконання повинен бути таким, щоб не переохолодити організм. Тривалість загартування повітрям - 15-20 хв, вітром - 10 хв. У холодні періоди після повітряних ванн проводьте водні процедури.

Водні процедури проводьте безпосередньо після ранкової гімнастики, домашніх тренувань.

Застосовуйте у вигляді обтирань (рушником, губкою), обливання, душу та купання. Обливання та душ починайте приймати з температури води 30-35° С. Поступово температуру води знижують до 15° С і нижче. Тривалість процедури від 1 до 4 хвилин.

Купання - значно цінніший засіб загартування. Його починайте при температурі повітря і води не нижчій 18-20° С, а закінчуйте купальний сезон при температурі води не нижчій за 10-12° С і повітря - 14-15° С. Кращий час для купання - ранок і вечір. Час перебування у воді спочатку - 4-5 хв. Поступово він доводиться до 15-20 хв.

Загартування сонцем проводьте у вигляді сонячних ванн. Найкращий час для їх прийому ранкові години з 8 до 12. Захищайте голову і очі від сонячних променів. Починайте прийом сонячних ванн з 5-10 хв, поступово збільшуючи їх тривалість до 2-3- годин. Після сонячних ванн прийміть водні процедури.



Вовк і коза

Учні обирають вовка і козу, решта – пастухи. Узявшись за руки, пастухи рухаються колом. Вовк має спіймати козу, яка пасеться в полі (середині кола). Потрапити туди він може лише через ворота. Їх утворюють двоє гравців, які навмисно заманюють вовка, піднімаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у ворота – руки опускаються. Якщо вовк упіймає козу, вона стає вовком, козою - хтось із гравців, які пропустили вовка, а вовк – пастухом.

Ворони

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці діляться на дві команди й стають відповідно на обидві лінії спинами один навпроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І між командами починається така розмова: - Вороно, вороно! – Що? – Де ти була? – У Києві. – Що ти там робила? – Черевички шила. – Якими нитка? – Шовковими, кожен день по парі. Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає команда, яка виштовхне більше гравців.

Вудочка

Учасники гри стають у коло. Ведучий, перебуваючи в центрі, крутить мотузкою (вудочкою), до якої прив'язана торбина набита піском, ганчір'ям чи м'яч, так, щоб торбина проходила під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Усі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається над підлогою, не дістала ніг. Учасник, до ніг котрого торкнулась торбинка, виходить із гри (отримує штрафне очко) або змінює ведучого. Перемагає той, хто уник торкання вудочки. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

Голуби

Учасники гри стають у коло, один голуб – посередині. Усі діти ідуть в один бік, а голуб - у протилежний. Гравці співають, голуб імітує слова пісеньки:

Летів голуб попід хмари, шукаючи собі пари.

- Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

- Ти голубе, чого тужиши? Вибирай сам, кого любиши.

- Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

Летів голуб по вулиці, збираючи в дзьоб пшениці.

- Що назбирав у дзьобик, - своє, а ми собі обидва є.

За цими словами всі стають по двоє, голуб також старається знайти собі пару. Той, хто залишиться один, стає голубом, і гра продовжується. При кожному повторенні учасник повинен підбирати собі іншу пару й рухатись у колі в протилежному напрямку. Кількість гравців має бути непарною.

Гонка м'ячів

Гравці стають у широке коло і розраховуються на “перший-другий”. Перші номери – одна команда, другі – друга. Два направляючі гравці – капітани. У них у руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні боки гравцям своєї команди. Перемагають ті, хто швидше поверне м'яч капітану. Одним із варіантів гри може бути коли м'ячі спочатку знаходяться в учасників, що стоять напроти, і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч котрої наздожене м'яч суперників.

Гра у квадраті

Креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. Усередині квадрата позначають коло 1,5-2 м. Гравців поділяють на 4 команди, які розташовуються на 4-х сторонах квадрата. Один із учасників кожної команди із м'ячем у руках стоїть у колі навпроти шеренги своїх гравців. За умовним сигналом учителя, гравці, що стоять усередині кола, по чергово кидають м'яч гравцям своєї команди, починаючи із лівого флангу, а отримавши його, знову кидають другому, третьому - аж до останнього. Останній гравець із шеренги, діставши м'яч, біжить з ним у коло. Гра триває доти, поки той, що стояв першим у колі, не прибіжить знову в нього. Виграє та команда, гравці якої швидше за інших побувають у колі.

Гречка

Усі беруться за руки, піднімають ліву або праву ногу й починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук, гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

Два мало — третій непотрібний

Усі гравці, окрім двох ведучих стають попарно один за одним по колу обличчям до центру на відстані 1-2 кроки пара від пари. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий наздоганяє. Рятуючись, перший гравець повинен стати попереду будь-якої пари і сказати: “Третій зайвий”. Останній з цієї пари вибігає із свого місця й починає наздоганяти другого, котрий на цей раз повинен утікати. Виграє той, кого не поквачить “третій зайвий”.

Бігати через коло не можна. Якщо ведучий поквачив того, хто втікає, вони міняються ролями. Гравець, що втікає, не має права пробігати більше одного кола.

До своїх прапорців

Учні групуються в кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: “До своїх прапорців!”. Кожна група повинна віднайти свій прапорець й утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

Дрібушечки

Гравці стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в інший бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрібушечки, наїмося петрушечки.

Диб, диб до води, наїмося лободи.

Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички;

Туди, сюди до води, шу, шу, шу он – туди!

У цей час усередині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцно тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті.

Пізніше в коло по черзі заходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

Захисник фортеці

Малюють коло діаметром 5-10 м. у його центрі креслять менше коло, у яке ставлять три зв'язані гімнастичні палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Вибирають 1-3 захисників фортеці, інші гравці стають за колом, їм учитель дає волейбольний м'яч. Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться в центрі кола. Захисники повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками і ногами та закриваючи мішень. Якщо нападаючим вдається збити фортецю, захисники програють і на їх місце призначаються нові. Переможцями вважаються захисники, котрі найдовше обороняли фортецю. Відбиваючи м'яч, захисник не має права заходити в менше коло. Збити фортецю можна тільки із-за лінії великого кола. Нападаючий не має права кидати м'яч декілька разів підряд.

Кіт і миша

Учні беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються в середині: дівчинка – “миша”, хлопчик – “кіт”. Усі діти піднімають з’єднані руки вгору, “миша” втікає від “кота” попід руки гравців. Коли біжить кіт, учасники опускають руки вниз і присідають, але тут же піднімаються, пропускаючи “кота”. “Мишу” затримувати не можна. Після того, як “кіт” спіймає “мишу”, вибирають нових ведучих і гра продовжується. Якщо “кіт” не зміг спіймати “мишу”, за 20-30 с то їх замінюють інші гравці. “Кіт” не має права хапати чи штовхати “мишу”, досить легко доторкнутись до неї.

Лисиця і заєць

Учні стають у різних кінцях майданчика попарно, лицем один до одного, узявшись за руки. Обирають одного зайцем, іншого – лисицею. Лисиця наздоганяє зайця, а той, утікаючи поміж парами, ховається в “нору”: стає всередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає зайцем, утікає і так само ховається через декілька секунд до іншої “нори”. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця - зайцем. Якщо лисиця не змогла упіймати зайця за одну хвилину, її змінюють. Зайці повинні якомога частіше ховатись і кожного разу в іншу “нору”, щоб усі гравці побували в ролі зайця чи лисиці.

Невід

Гравці вільно пересуваються в межах майданчика, що за розмірами наближається до баскетбольного. Двоє з них за завданням учителя беруться за руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні з’єднати руки так, щоб упійманий потрапив у коло. Тепер вони троє ловлять усіх інших. Кожен упійманий стає частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки неводом не будуть упіймані всі рибки, тобто всі інші гравці. Рибки не мають права вибігати за межі майданчика, вириватись, добровільно потрапляти в невід.

Подояночка

Учні беруться за руки і стають у коло. Вибирають подояночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подояночка всередині кола робить усе, про що мовиться у пісні:

Деся тут була подояночка, деся тут була молодесенька.

Тут вона стала, до землі припала, личка не вмивала, бо води не мала.

Ой, устань, устань, подояночко, умий личко, як ту скляночку,

Візьмися вбочки за свої сорочки, підскоч до краю, бери сестру скраю.

Подояночка вибирає когось із кола і стає на його місце.

Птахи

Господар і яструб вибирається жеребкуванням або призначаються вчителем. Решта учнів – птахи. Господар потай від яструба називає кожного учасника гри: зозуля, ластівка, горобець, ворона, синиця, чайка, снігур, тощо.

Прилітає яструб. Між господарем і яструбом відбувається діалог: - За ким ти прилетів? – За пташкою. – За якою? – За зозулею (горобцем, вороною і т. д.). Названа пташка вибігає з гурту і яструб намагається її спіймати. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий замінює його. Гра триває доти, доки яструб не переловить усіх пташок. Упіймані пташки отримують додаткове завдання вчителя, наприклад, стрибати через скакалку.

Сірий вовк

Вибраний лічилкою вовк ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:

І рву, і рву горішечки, не боюся вовка анітрішечки.

Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.

Після цих слів вовк вибігає і ловить, а всі розбігаються. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

У річку гоп

Дві шеренги стають на віддалі 3-4 м. Ведучий дає команду: "У річку, - гоп!" – усі стрибають уперед. – "На берег, - гоп!" усі стрибають назад. Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

Швидко по місцях

Гравці шикуються в шеренгу чи інший стрій, залежно від рівня підготовки. За командою вчителя "На прогулянку!" всі учні розбігаються по майданчику. За командою "Швидко по місцях!" усі повинні вишикуватись у вихідне положення. Хто із гравців першим займе своє місце, той стає переможцем. Забороняється штовхатись. Після команд не можна залишатись на своєму місці.



«Квач» — найбільш універсальна гра для баскетболу. Застосовуючи різні варіанти, можна вирішувати різноманітні завдання. Нижче наводиться декілька варіантів «Квача» для вдосконалення переміщень.

1. «Квач з набивним м'ячем».

У руках ведучого набивний м'яч. Він намагається запламувати одного з гравців, які втікають, торкнувши його рукою. Запламований гравець одержує м'яч і стає ведучим. Залежно від

кількості гравців ведучих може бути декілька.

Варіант:

Так само, але гравці переміщуються спиною вперед, приставними кроками, стрибками тощо.

Так само, діє гравець, якого переслідують, виконує різноманітні дії (присідання, стрибки тощо), а ведучий повинен їх повторювати.

2. «Ланцюжковий квач».

Цей варіант «Квача» проводиться без м'яча. Гравець, якого догнали, бере ведучого за руку і біжить з ним далі. Наступний заплямований приєднується до них і т. д. У кінці гри ведучі утворюють ланцюг, намагаючись захопити в коло незаплямованих гравців.

3. «Квач з предметом».

Кожний із гравців тримає в руках будь-який предмет (тенісний м'яч, кеглю тощо) і тільки в одного в руках нічого немає

Ведучий може бігти тільки за тим гравцем, у якого в руках немає ніякого предмета. Якщо гравець, якого переслідують потрапляє в тяжке становище йому передає предмет один із партнерів. Тоді вже його плямувати не можна, і ведучий ловить другого гравця, який залишився без предмета.

4. «Квач з заслоном».

Один або двоє ведучих намагаються «заквачити» інших гравців, які бігають по майданчику. Гравець може спасти від переслідування свого товариша, якщо поставить заслін. Для цього він повинен перерізати ведучому шлях до гравця, якого той переслідує. Ведучий не має права продовжувати погоню і повинен доганяти іншого гравця. Заквачений гравець стає ведучим.

5. «Квач у парах».

Гравці стають у дві шеренги обличчям один до одного парами. Перші номери — нападаючі, другі — захисники. Застосовуючи обманні рухи з різкою зміною напрямку і швидкості бігу, нападаючі намагаються рукою торкнутися спини партнера. Захисники рухаються приставними кроками в захисній стійці. Під час руху їм не можна повертатися спиною до суперника. Для того, щоб не підпустити нападаючого близько до себе, захисникові дозволяється однією рукою відштовхувати нападаючого. Якщо нападаючому вдалося торкнутися рукою спини захисника, гравці міняються ролями.

6. «Квач у трійках».

Завдання ведучого — запламувати гравця 1, якого прикриває гравець 2. Ведучий намагається обманними діями обійти гравця 2 і прорватися до гравця 1, який не має права відходити від партнера далі, ніж на 1 м. Можна рекомендувати гравцю 2 тримати руки за спиною, щоб уникнути поширеної серед початкуючих баскетболістів помилки, коли захисник тримає нападаючого розведеними руками.

7. «Квач ногами».

Гравці стають у дві шеренги обличчям один до одного (парами). Відстань у шеренгах між учасниками 3 м. Гравці першої шеренги виконують повороти на осьовій нозі. Гравці другої

шеренги із будь-якої сторони оббігають своїх партнерів і намагаються ногою зачепити суперника (махову ногу, яка переміщується по колу). Після вдалої спроби гравці міняються ролями.

8. «Квач спиною до щита».

Гра проводиться для закріплення переміщень у захисній стійці баскетболіста. Ведучий намагається запламувати гравців, які переміщуються по цілому або по половині майданчика тільки приставними кроками і обов'язково спиною до щита. Запламований стає ведучим. Плямувати дозволяється тільки по спині.

9. «Яструб та курчата» (у четвірках).

Гравці поділяються на команди і шикуються у колони поперек майданчика. У кожній команді по чотири гравці. *Яструб* стає обличчям до колони *курчат*. У першого *курчати* руки на поясі. Решта гравців двома руками тримаються за пояс того, хто стоїть попереду. *Курчата* приймають паралельну захисну стійку і переміщуються тільки приставними кроками. *Яструб* виконує різні рухи. Він застосовує обманливі рухи (різка зміна напрямку і швидкості руху), щоб несподівано наблизитись і торкнутися останнього *курчати*. Якщо йому це вдається, він стає попереду колони. Впіймане *курча* оголошується *яструбом* і гра продовжується.

10. «Третій зайвий».

Гра має тактичну спрямованість. Проводиться у групі, гравці якої вчинили заслони. Діти розташовуються по колу парами один за одним. Двоє ведучих біжать по зовнішньому боку кола. Один втікає, інший його переслідує. Рятуючись від переслідування, перший ведучий раптом стає збоку від пари гравців, виконуючи зовнішній заслін. Гравець, для якого поставлено заслін стає ведучим.

Варіант. Ведучий ставить заслін гак, як показано. При цьому відбувається зміна ролей: гравець, який доганяв, втікає в протилежному напрямку, а той, який став «зайвим», наздоганяє його. Якщо гравцю, який наздоганяє, вдається торкнутися того гравця, який втікає, то вони міняються ролями.

11. «Повітряна куля».

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в шеренги обличчям один до одного. За спинами у гравців кожної команди на відстані 4 — 5 м проводиться обмежувальна лінія. Між кожною парою гравців ведучий підкидає повітряну кулю, а діти в стрибку намагаються відбити кулю однією рукою за спину суперника через обмежувальну лінію. Той, кому це вдається, отримує 1 очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

1. "Передає - сидай!".

Гравці розташовуються двома колонами на відстані півкроку один від одного. За лінії, накреслені в трьох-чотирьох метрах від команд, виходять капітани з м'ячами. За сигналом вони передають м'яч зігнутою рукою зверху /чи іншим способом/ гравцеві, який стоїть попереду колони. Той ловить і так само повертає його капітану, відразу ж набуваючи положення упору присівши.

Потім капітан передає м'яч другому, третьому й іншим гравцям. Кожний з них, повернувши м'яч, присідає. Отримавши м'яч, останній у колоні веде його на місце капітана, а той в цей час підбігає до колони й подає гравцям команду: "Встати!". Коли гравці виконали команду, вони роблять півкроку назад, залишаючи місце капітанові. Після цього повторюють те саме.

2. "Квач і м'яч".

Гравці розподіляються на дві групи і стають по обидва боки середньої лінії. Кожна група діє самостійно.

Усі пересуваються по майданчику, намагаючись уникнути переслідування ведучого, і передають один одному м'яч так, щоб він опинився в руках гравця, якого наздоганяє ведучий. Квацати гравця з м'ячем не можна, але ведучий має право торкнутися м'яча рукою. Тоді на його місце стає той гравець, який останнім володів м'ячем. Дозволено квацати м'яч у повітрі, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його змінює гравець, з вини якого був утрачений м'яч.

3. "М'яч із чотирьох сторін".

Накреслюють квадрат зі сторонами від 6 до 10 м. У середині квадрата позначають коло діаметром 1,5-2 м. Гравці, поділившись на чотири команди, шикуються в шеренгу й займають місця по сторонах квадрата. Один гравець з кожної команди з м'ячем у руках стоїть у центрі кола до своєї команди. За сигналом кожний з них передає м'яч по черзі членам своєї команди. Останній гравець у шерензі, прийнявши м'яч, швидко веде його в коло, а той, що стояв у колі, займає місце в шерензі праворуч. Решта гравців пересувається на одне місце ліворуч і т.д., аж поки гравець, який стояв першим у колі, не повернеться на своє місце.

4. "Колова естафета".

Гравці, поділені на 3-4 команди, розташовуються на однаковій відстані один від одного в колоні по одному перед накресленим колом обличчям до центра.

Перші в колоні гравці тримають м'яч у руках. За сигналом вони починають ведення ліворуч, обходячи спочатку свою команду, в потім інші. Наблизившись до своєї команди, гравець обходить її праворуч, передає м'яч гравцеві і стає останнім у колоні.

5. "Мереживниця".

Дві команди гравців кроком або бігом рухаються за колом в колоні по одному. Замикаючи кожної колони тримають у руках м'яч.

За сигналом гравці з м'ячем починають ведення, обходячи змійкою партнерів по команді, які рухаються попереду. Коли обійдуть направляючого, м'яч швидко передають останньому гравцеві. Потім усе повторюють спочатку.

6. "Біг через ворота".

Гравці двох команд шикуються в шеренги обличчям один до одного /за бічними лініями/. У кожного гравця м'яч. У центрі, лінії площі воротаря і лінії вільних кидків, ставлять "ворота" - стояки, набивні або гандбольні м'ячі.

За сигналом всі одночасно починають вести м'яч у напрямі праворуч до "ворот" і міняються місцями. Переміщення відбувається в такому порядку: гравець № 1 веде м'яч на місце № 1, гравець № 2 - на місце № 2 і т.д.

1. Гра "Розвідники і вартові"

На протилежних кінцях майданчика креслять лінії на відстані 18-20 м, за якими стають в шеренгу дві команди ("розвідники" і "вартів"). Посеред майданчика креслять коло, куди кладуть м'яч. Гравців у командах розраховують за порядком номерів.

Команда розвідників намагається занести м'яч за свою лінію, а команда вартових заважає їм.

Учитель голосно називає номер і гравці, які стоять напроти (мають ці номери), підбігають до м'яча. Якщо вартовий виявиться неуважним, розвідник хапає м'яч і тікає з ним у свій табір, а вартовий іде в "полон", стає за спиною розвідника.

Якщо обидва гравці одночасно вибігають на середину, то розвідник повинен відвернути увагу вартового, для чого робить різні рухи руками, стрибає на місці з поворотом. Ці рухи має повторювати за ним вартовий. Якщо розвідник ухопив м'яч, а вартовий наздогнав його і доторкнувся до нього рукою, полоненим стає розвідник.

Гра триває доти, доки всі номери візьмуть у ній участь. Лічать полонених і відпускають у свої команди. Гра повторюється, але гравці міняються ролями. Виграє команда, яка взяла більше полонених.

Переслідувати гравця можна до лінії табору. Гравець, який випустив м'яч, вважається спійманим. Щоразу м'яч на місце ставить розвідник.

Гра розвиває швидкість, навички з бігу.

2. Гра "Ловіння парами"

Для гри креслять майданчик 10 x 12 м. Обирається один ведучий – ловець, решта – втікачі, які довільно розташовуються на майданчику.

За сигналом ловець ловить кого-небудь з утікачів і стає з ним в пару. Пара ловить ще втікачів, весь час кількість пар збільшується. Гра закінчується, коли всі бідять спіймани.

Пари можуть ловити втікачів, тільки коли взяли за руки. Забороняється під час ловіння хапати втікачів. Гравець, який вибіг за межі майданчика, вважається спійманим.

Розвивається швидкість, спритність.

3. Гра "Не зачепи"

Обладнання: 6 стійок і еластичний шнур.

Від стартової лінії на відстані 2 м встановлюють 2 стійки і натягують еластичний шнур на висоті грудей учнів; ще через 2 м ставлять слідувачу пару стійок і натягують шнур на висоті плечей учнів; ще через 2 м останню пару стійок і натягують шнур на висоті голови учнів. Від стартової лінії на відстані 20 м креслять фінішну лінію.

За командою вчителя "На старт!" стають кілька учнів (відповідно до кількості доріжок і шириною між стійками). Вибігають зі старту активно, без напруження й без торкань о шнура (нахиляють не лише голову, а й тулуб). Перемагає той, хто краще за всіх вибіжить зі старту й на фініші буде першим за 8-10 повторень. Якщо таких гравців буде кілька, між ними слід розіграти першість.

Гра розвиває вміння правильно вибігати зі старту, вправно виконувати стартові команди, швидкість.

4. Гра "Штурм"

Проводиться на місцевості з крутим схилом завдовжки 25-30 м.

Кожному гравцеві дають прапорець. Біля підніжжя схилу позначають стартову лінію.

Спершу учасники гри стають на стартову лінію і піднімаються спокійним кроком на вершину, ставлять там свої прапорці й повертаються на місце старту.

За сигналом керівника (який стоїть на підйомі), учасники стрімко біжать на гору. Перемагає той, хто перший підійме свій прапорець.

Ця гра може проводитись як командна. Гравців поділяють на команди (по 3-4 гравці). Перемагає команда, яка закінчила підйом і останній її учасник першим підняв прапорець.

Гра вдосконалює стартовий розбіг, розвиває силу ніг, вправність, швидкість.

5. Гра "Швидкий той, хто позаду"

Проводиться на бігових доріжках, креслять стартову і фінішну лінії на відстані 30 м одна від одної. Беруть участь кілька команд (по 5-6 учасників).

Команди шикують колонами по одному на доріжках на місці старту. За командою вчителя перші учасники кожної команди стартують одночасно для першого забігу і т.д., поки всі гравці не

візьмуть участь у забігах.

Стартове положення вказує керівник гри (низький чи високий). Команди подаються постійні: "На старт!", "Увага!" , "Марш!" У кожному забігові на фініші визначають того, хто прибіг першим, другим і т.д. В повторному забігові той, хто прийшов першим, стартує на першій доріжці, хто другим – на другій на 0,5 м попереду від стартової лінії, хто третім – на третій доріжці на 1 м попереду від стартової лінії і т.д.; тобто приймають старт з лінії гандиканів (фори) залежно від того, хто яким прийшов у попередньому забігові.

Наступні забіги здійснюються аналогічно. Перемагає той, хто стартує позаду, а показник часу має кращий.

Гра вдосконалює стартовий розгін, швидкість.

6. Гра "Хто спритніший?"

Проводиться на бігових доріжках.

Беруть участь кілька команд. Позначають стартову і фінішну лінії на відстані 20-25 м одна від одної.

Команди шикують колонами по одному на місці старту. Керівник гри вказує стартове положення (низьке, високе, напівнизьке з опорою руки, сидячи в упорі, лежачи та інші).

Перемагає той, хто першим був у всіх або в більшості забігів.

Гра розвиває спритність і швидкість шляхом багаторазових повторень стартів із різних стартових положень.

7. Гра "Біг з вибуванням"

На одній із сторін майданчика креслять лінію старту, а на кутах поворотів роблять позначки. Гравців шикують в одну шеренгу на лінії старту. За командою вчителя учасники починають біг наперегони до старту. Після першого забігу вибуває той, хто перетинає стартову лінію останнім. Решта стартує знову і т.д., поки не залишиться два учасники. Переможець той, хто першим з них перетне стартову лінію. Вибування можна починати після 2-3 кіл чи стартів в залежності від підготовки учнів.

Як варіант можна проводити безперервний біг.

8. Гра "Швидше зміни місце".

Креслять дві паралельні лінії на відстані 5-6 м, а також потрібно мати гімнастичні палиці.

Учнів поділяють на дві групи і шикують на лініях попарно. Кожному гравцеві вручають палицю.

За командою вчителя "На старт!" учасники ставлять палицю за лінією вертикально до землі і підтримують її зверху вказівним пальцем. Після команди "Увага!" учасники гри відставляють слабшу ногу назад, стоячи в кроці. Після команди "Марш!" гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не падали.

Якщо всі гравці виконують завдання, то відстань поступово збільшують.

Переможцем стає та пара учасників, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

Гра розвиває увагу, спритність та вміння до швидких дій.

9. Гра "Зміни лідера"

Проводиться на майданчику або на бігових доріжках. Учасників шикують у колону по одному. Біг у спокійному темпі по краю майданчика чи по доріжці стадіону. Той, хто біжить останній, виконує прискорення, обганяє колону бігунів справа і стає попереду. Потім наступний замикаючий виконує прискорення й стає лідером. Так роблять доти, доки всі учасники побувають лідером. Гру можна проводити за певним часом (8-10 хв.), кількістю повторень ролі лідера кожним гравцем, певною дистанцією (600-800 м).

Учні набувають уміння прискорювати біг.

10. Гра "Літаючий м'яч"

Проводиться на волейбольному майданчику з сіткою. Кожній команді (всього 2 команди) дається по волейбольному м'ячу. За свистком гравці починають перекидати м'ячі через мотузку. Якщо на полі будь-якої команди 2 м'ячі, то гра переривається. Команда, яка не встигла своєчасно

перекинути м'яч через мотузку, програє 1 очко. Через 5 хвилин команди міняються місцями і визначають команду-переможця першої гри. Якщо у двох іграх по 5 хвилин перемогла одна і та ж команда, то на цьому гра припиняється. Якщо ж за перші 5 хвилин перемогла одна команда, а за наступні інша, команди міняються місцями і грають ще 5 хвилин для визначення переможця.

Гравці не мають права переходити на майданчик іншої команди.

Гра розвиває спритність і швидкість.

11. Гра "Біг з фантом"

Позначають стартову лінію й місце повороту (прапорець, коло тощо) на відстані 15-20 м від лінії старту. Учасників поділяють на дві або більше команд. Їх шикують на стартовій лінії (в колони по одному). У направляючих повинен бути фант (хустина, стрічка), пов'язаний на шию.

За сигналом учасники з фантом біжать до місця повороту й назад до своєї команди, знімають фант і пов'язують наступному гравцеві своєї команди, який продовжує біг, а сам стає в кінці команди. І так триває, поки всі гравці не зроблять забіг.

Перемагає команда, учасники якої без порушень правил гри першими закінчили естафету.

Гра розвиває в учнів швидкість і моторність.

12. Гра "Хто прудкіший і стрімкіший"

Проводиться на майданчику, де позначають стартову лінію. Сюди приносять предмети для метання: гранати, м'ячики, палиці тощо.

Учні шикують на стартовій лінії з предметами для метань. Два або три гравці стають на старт без предметів. За командою вчителя учасники виконують кидок, після чого стають на старт (види старту обумовлюють до початку гри) одночасно по команді стартують. Кожен намагається заволодіти одним з предметів, які кидали. Програє той, хто залишився без предмета. Так повторюють кілька разів. Переможцями стають гравці, які повернулися з предметом для метання.

Гра розвиває уміння швидко бігати.

13. Гра "До фінішу"

Позначають стартову лінію, беруть кілька набивних м'ячів, учасників поділяють на дві або більше команд і шикують в колону по одному на стартовій лінії. На відстані 15-20 м від стартової лінії напроти кожної команди кладуть набивний м'яч.

Ті, що стоять перші (в кожній команді) за сигналом керівника біжать до м'яча, опираються на нього рукою, оббігають 3-4 рази (про умови гри домовляються заздалегідь) навколо м'яча й повертаються до своєї команди. Перебігання стартової лінії є сигналом наступному учасникові команди, який повторює дію свого попередника.

Гра триває, поки всі гравці команд закінчать біг.

Переможцем стає команда, учасники якої швидше за інші команди і без порушень правил гри закінчать біг.

Гра спрямована на вироблення швидкості і спритності.

14. Гра "Тримай за руки"

Креслять дві лінії на відстані 15-20 м одна від одної. На одній шикують команди в колони по одному. Напроти кожної команди на другій лінії позначають місце поворотів.

За командою вчителя направляючий команди біжить до повороту, оббігає, повертається до своєї команди, бере за руку другого учасника. Біжать вдвох, тримаючись за руки, оббігають місце повороту й повертаються знову до команди. До них приєднується третій учасник, який бере за руку другого гравця. Гра триває, поки всі гравці команди всі разом будуть бігти, взявшись за руки.

Переможцем стає та команда, яка раніше від інших закінчить біг без порушення правил.

Гра вимагає спільних швидкісних дій.

При вивченні та закріпленні навичок в техніці лижних ходів або окремих елементів для розвитку рівноваги, в учнів молодших класів, доцільно використовувати різноманітні ігрові вправи - завдання:

1. У кого красивіше "сніжинка" (Поворот переступанням на місці на 360° навколо п'яток лиж).
 2. Чиє віяло краще (Поворот переступанням на місці на 90° навколо п'яток і носків лиж).
 3. Хто краще та довше виконає вправу "лелека" (Підняти зігнуту ногу і утримувати лижу горизонтально як можна довше).
- Хто краще намалює "гармошку" (Переступанням в бік навколо носків і п'яток лиж).

Для вдосконалення техніки ковзного кроку застосовуються такі ігрові вправи-завдання з елементами змагань:

1. З невеликого розбігу проїхати на одній лижі до повної зупинки. Вправа виконується по черзі на правій та лівій лижі (без втрати рівноваги).
2. Подолати з місця або з попереднього розбігу за 5 ковзних кроків найбільшу відстань.
3. Пройти без палиць ковзним кроком заданий відрізок з найменшою кількістю кроків. В залежності від підготовленості учнів довжина відрізка змінюється від 20 до 40м.
4. Пройти ковзним кроком по лижні, розміченій прапорцями. Відстань : між ними — один повний ковзний крок. Поступово, з оволодінням технікою ковзного кроку, відстань між орієнтирами збільшується з урахуванням умов ковзання на даному уроці.

Для розвитку швидкості реакції та пересування на лижах можна провести такі ігри:

1. "Гонка с гандикапом".

Учасники діляться на дві команди, в одну з них відбираються сильні лижники, в іншу - слабші. Прокладаються дві паралельні лижні по колу, дистанція зовнішньої лижні - 350 м, внутрішньої -300м. Більш слабка команда шикується в колону по меншій лижні, а сильніша - по більшій. По сигналу обидві команди в повільному темпі починають рух паралельно одна одній не переганяючи суперника. По команді "Марш перші номери в колонах біжать одне коло в повну силу і шикуються позаду команди, далі другі, треті і т.д. номери. Виграє команда, останній гравець якої швидше приходить до фінішу.

2. "Естафета на лижах".

Учнів ділять на три команди. Парні та непарні номери кожної команди стають один проти одного на відстані 80 м. Перед ними відмічається лінія старту. По команді вчителя всі парні номери вибігають на лижах вперед (обумовленим ходом) і перетинають протилежну лінію (з лівого боку від непарного номера своєї команди). Як тільки парний номер перетинає лінію, вперед вибігає наступний (непарний) номер і т.д. Виграє команда, яка раніше інших закінчить перебіжки.

Для набуття впевненості та удосконалення техніки спусків і поворотів можна провести такі ігри:

1. Спуститися зі схилу в низькій стійці якомога далі.
2. Спуститися з гори удвох (утрьох), тримаючись за руки.
3. Під час спуску зібрати прапорці, розставлені по обидві сторони лижні.

4. Спуститися удвох на одних лижах.
5. "Сніговий біатлон" - під час спуску, не зупиняючись, попасти в ціль двома - трьома сніжками.
6. Під час спуску зі схилу пройти одні або декілька воріт, зроблених з палиць з верхньою перекладиною або у вигляді трикутника.
7. Те ж саме, випрямляючись між ворітьми.
8. Спуститися зі схилу на одній лижі (по черзі на правій та лівій).
9. Під час спуску переставити прапорці з однієї сторони лижні на іншу і навпаки (хто більше переставить прапорців, той і переміг).
10. Спуск із згинанням і випрямленням ніг в колінах.
11. Спуск з підніманням ноги.
12. Спуск із переступанням. На спуску прокладають три-чотири паралельні лижні на відстані 30-40 м одна від одної. Учні знаходяться на горі і по черзі спускаються по першій лижні, а потім способом переступання переходять до другої, третьої, четвертої. Далі необхідно повернутися з четвертої на першу лижню.
13. "Не збий палицю". — На схилі гори розташовують лижні палиці на відстані 15-20 м одна від одної. Учні по черзі спускаються без палиць, обминаючи одну палицю зліва, другу вправа способом переступанням. Учень, який не зіб'є жодної палиці, оголошується переможцем.
14. Спуск з підстрибуванням. На спуску в двох-трьох місцях уперек лижні кладуться лижні палиці або гіллячки, або креслять лінії, через які лижник повинен перестрибнути.

1. У середині поля

Завдання: розвивати витривалість.

Учасники: 2 команди по 4 гравці,

Майданчик: 30 x 20 м, на бічних лініях двоє воріт для малих полів, звернених назовні.

Тривалість: з інтервалами до 10 разів по 5 хв. (10 x 5 хв.).

Мета. 2 гравці однієї команди повинні провести м'яч із власної половини майданчика на половину суперника, щоб там передати м'яч своєму нападаючому, який знаходиться перед воротами (нападаючого опікує захисник суперників). При втраті м'яча гра переходить на іншу половину поля.

Правила. М'яч забивати тільки після передачі з половини поля суперника. Не переходити обмеження ігрового майданчика. Передачі з власної половини майданчика нападаючим, як і інші порушення, караються вільним ударом. Обидва гравці середини поля кожні 5 хв. міняються місцями зі своїми гравцями, що стоять перед воротами.

Варіант. Заміна гравців на середині поля може відбуватися після кожного гола.

Вказівка. Відповідно до працездатності гравців по-різному визначаються довжина ігрового поля, тривалість навантаження на його середині і кількість доторків до м'яча.

2. Два проти двох у куті поля

Завдання: розвивати витривалість.

Учасники: 2 команди по 4 гравці.

Майданчик: кут ігрового поля 15 x 15 м.

Тривалість: 1 хв. навантаження і 1 хв. відпочинку.

Мета. Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем стає колектив, який за визначений час набрав більшу кількість очок.

Правила. Одночасно грають по два представники з кожної команди. Через хвилину вони змінюються своїми товаришами. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Кожне проведення м'яча через лінію воріт приносить очко.

Варіант. Час навантаження і відпочинку збільшують до двох хвилин і заповнюють простими технічними вправами.

Вказівка. Гра розрахована на досить підготовлених спортсменів.

3. Три проти трьох у штрафному майданчику

Завдання: розвиток витривалості.

Учасники: 2 команди по 6 гравців.

Майданчик: штрафний майданчик.

Тривалість: 5х2 хв. навантаження з двома хвилинами пасивного відпочинку.

Мета. Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем стає команда, що за визначений час забила більше голів.

Правила. Одночасно беруть участь по 3 гравці з кожної команди, що змінюються через кожні 2 хв. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Гравці намагаються зайняти такі позиції, що дозволили б прийняти м'яч і провести його через лінію воріт суперника. Положення "поза грою" немає.

Варіант. Тривалість навантаження збільшують до трьох хвилин.

Вказівка. Перерви заповнюються простими технічними вправами.

4. Гра з гандикапом

Завдання: розвивати витривалість.

Учасники: 8 гравців — 5 проти 3.

Майданчик: 30 x 30 м.

Тривалість: 5—6 хв. з інтервалами.

Мета. Обидві команди повинні утримувати м'яч у себе якнайдовше. За кожну хвилину дається очко. Перемагає команда, що набрала за визначений час більшу кількість очок.

Правила. Одна команда здійснює передачі м'яча, інша — намагається відібрати його. Команда з п'яти гравців ставить певні умови, наприклад: грати з м'ячем тільки в один дотик, а якщо з трьох — застосовувати всі технічні засоби. Якщо команда одержала очко, то, у залежності від домовленості, вона або продовжує гру, або віддає м'яч супернику.

Варіанти: 1) команді з 5 гравців дозволяється, наприклад, передавати тільки низькі м'ячі, грати тільки лівою ногою; 2) після кожного 5-хвилинного інтервалу троє з цієї команди приймають обов'язки команди, де три гравці.

5. Вихід з половини майданчика

Завдання: розвиток витривалості.

Учасники: 2 команди по 3—6 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, двоє воріт для малих полів і середня лінія.

Тривалість: до 90 хв.

Мета. Усі гравці команди, що атакує, щоб забивати м'ячі, повинні залишити своє поле і знаходитися на половині суперників, тоді як останні захищають свої ворота і намагаються відібрати м'яч.

Правила. М'яч зараховується тільки тоді, коли всі гравці команди, що атакує, знаходяться на половині суперників. Суперник одержує м'яч, якщо при ударі по воротах не всі гравці минали

середню лінію, якщо йому вдається відібрати м'яч, при аутах, кутових і порушеннях правил гри. Одному представнику кожної команди дозволяється перед воротами грати рукою. Положення "поза грою" немає.

Вказівка. Якщо в команді 7—11 гравців, то в їхнє розпорядження надається усе футбольне поле. Якщо в грі беруть участь воротарі, то їм не слід залишати свою половину поля. При відповідному навантаженні цю гру можна використовувати у всіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

6. З форою

Завдання: розвивати швидкість.

Учасники: 6—10 гравців (не менше 3 проти 3 і не більше 5 проти 5).

Майданчик: половина футбольного поля з розміщеною середньою лінією, розмічені площадки воріт,

Тривалість: до 40 хв.

Мета. Одна команда атакує, інша — захищає свої ворота. Нападаючі стоять на середній лінії, щоб одержати м'яч від суперників з їхнього майданчика воріт. У той час як атакуючі намагаються використовувати чисельну перевагу і забити м'яч, суперник, що зробив передачу, біжить на іншу сторону, щоб створити чисельну перевагу своєї команди.

Правила. При взятті воріт чи втраті м'яча його одержує суперник. Захисники стають нападаючими. Тепер уже дати фору і захищати свої ворота повинна інша команда. Грати рукою заборонено, положення "поза грою" немає.

Вказівка. Якщо в команді 7—11 гравців, то в їхнє розпорядження надається усе футбольне поле. Якщо в грі беруть участь воротарі, то їм не слід залишати свою половину поля. При відповідному навантаженні цю гру можна використовувати у всіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

7. Гра в зонах

Завдання: розвивати спринтерські здібності.

Учасники: 2 команди по 3 гравці.

Майданчик: 70 x 16,5 м (один штрафний майданчик, продовжений до бокової лінії; по обидва боки розмічається зона шириною 8 м).

Тривалість: 2 x 10 хв. до 2 x 20 хв.

Мета. Команда, що атакує, прагне передати м'яч у зону суперника і тримати його там під контролем. Якщо м'ячем володіє суперник — команда захищає свою зону.

Правила. Очко зараховується, якщо в ході гри в зону суперника вибивається м'яч і партнер ним опановує раніше, ніж м'яч викочується за зовнішнє обмеження. Не дозволяється входити у свою зону. Порушення правил караються вільним ударом.

Варіанти: 1) величина зони може змінюватися відповідно до працездатності гравців: чим краще підготовлені гравці, тим менша зона; 2) весь майданчик розділений середньою лінією; очки даються тільки після передачі з однієї чи з іншої половини.

Вказівка. Оскільки навантаження в цій грі досить високе, слід грати за інтегральним принципом з активним заповненням перерв.

8. Групова стартова гра

Завдання: розвивати швидкість.

Учасники: 2 групи по 4 гравці і 2 воротарі.

Майданчик: футбольне поле з розміченим центральним колом.

Тривалість: до 30 хв. чи до п'яти стартів на кожного гравця.

Мета. Формуються чотири пари суперників. Усі ведуть м'яч у центральному колі. За викликом один гравець з м'ячем у ногах біжить до воріт, щоб забити гол. Суперник, що опікує його, рухається за ним, намагаючись захистити ворота.

Правила. Викликаний гравець може бігти до будь-яких воріт. Якщо він програє м'яч своєму супернику, то останній повинен почати гру в центральному колі; залишити центральне коло

дозволяється тільки за викликом. При порушеннях правил гравець одержує фору в 3 м.

Варіанти: 1) якщо гравець відібрав м'яч, то він може володіти ним до удару по воротах; 2) групи можуть починати гру самостійно, без виклику, поперемінно.

Вказівка. Усім гравцям повинна бути дозволена однакова кількість спринтів.

9. Велика гра з вільним м'ячем

Завдання: розвивати швидкість.

Учасники: 2 команди по 4—10 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, прапор у центрі середньої лінії.

Тривалість: 20 стартів.

Мета. Дві команди стоять одна проти одної на бокових лініях. Одна повинна вибити м'яч на половину суперника і, оббігши навколо переносного прапора, повернутися. Інша — піймати м'яч і вразити ним якнайбільше суперників.

Правила. За кожного "враженого" гравця — одне очко. Очко присуджується і тоді, коли на початку гри м'яч не доходить до половини поля суперника чи коли гравець не оббігає навколо переносного прапора. Після кожної виконаної умови команди міняються функціями. Переможець визначається лише тоді, коли кожний по одному разу починав гру.

Вказівка. Визначаючи величину ігрового поля і кількість забігів, слід враховувати працездатність гравців.

10. Дивись не зіштовхнися

Завдання: виховувати уміння орієнтуватися у швидкому просуванні.

Учасники: 7—8 гравців у одній команді.

Майданчик: 2 прямокутники на полі 30—50 м довжиною і 1—2 м шириною.

Тривалість: від одного до трьох стартів у кожного гравця.

Мета. Уникати зіткнення, просуваючись спиною вперед якнайшвидше. Суть вправи — зустрічна естафета, у якій змагаються дві команди.

Правила. Кожна команда розподіляється на дві групи, що розташовуються в протилежних кінцях прямокутників. За сигналом з різних кінців прямокутника стартують по одному учаснику з кожної команди. Вони долають шлях, просуваючись спиною вперед, не виходячи з прямокутника. Прибігши в протилежний кінець прямокутника, передають естафету партнерам по команді. Передаючий і приймаючий естафету стоять спиною один до одного. Команда, що першою закінчила старту чи серію стартів, вважається переможцем.

Варіанти: 1) не розмічати довгі лінії; 2) старту з різних положень.

Вказівка. Тривалість серій і пауз між ними, а також метраж дистанції залежать від працездатності футболістів.

11. Естафета з бар'єрами

Завдання: розвиток швидкісних здібностей.

Учасники: 2 рівних по силі команди.

Майданчик: стартова лінія, на футбольному полі довжиною в 30—40 м знаходяться кілька бар'єрів.

Тривалість: до 20 хв. чи до 10 забігів на команду.

Мета. Гравці обох команд намагаються пробити м'яч через кожен бар'єр, перестрибнути через нього і після подолання останнього — з м'ячем у ногах пробігти назад уздовж бар'єрів. Більш швидка команда стає переможцем і за кожну спробу одержує одне очко.

Правила. За сигналом гравці кожної команди, що стоять попереду, починають біг. Наступний біжить після того, як йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Передчасне переступання через неї карається штрафним очком. Спроба закінчена, коли останній гравець однієї з команд на зворотному шляху перейде стартову лінію.

Варіанти: 1) м'ячем грають навколо чи над бар'єрами; 2) біг навколо бар'єрів чи пролізання під ними.

Вказівка. Висоту бар'єрів і довжину бігової дистанції слід встановлювати з урахуванням працездатності гравців.

<i>Гігієнічні правила</i>	Дії, які потрібно виконувати, щоб бути здоровим й уникати захворювань (догляд за шкірою, нігтями, волоссям, ротовою порожниною).
<i>Особиста гігієна</i>	Дії (гігієнічні правила), які потрібно виконувати, щоб бути здоровим.
<i>Гімнастика до занять</i>	Виконання вправ перед уроками для підвищення працездатності й покращення настрою.
<i>Державні тести</i>	Контрольні вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей (включають підтягування у висі, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину і вгору, нахил уперед з положення сидячи, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід, біг на швидкість і витривалість, плавання)
<i>Домашнє завдання з фізичної культури</i>	Система фізичних вправ та інформація теоретичного характеру, які використовуються вчителем фізичної культури і виконуються вдома в кімнаті чи на спортивному майданчику з метою покращення фізичного розвитку.
<i>Загартування</i>	Дії, які спрямовані на те, щоб організм був здоровим і протидівав захворюванням та шкідливим впливам навколишнього середовища.
<i>Основи загартування</i>	Правила, які визначають, як проводити загартувальні процедури водою, повітрям, сонячним промінням.
<i>Здоров'я</i>	Стан організму, коли він не має захворювань і успішно протидіє їм.
<i>Історія спорту</i>	Аналіз спортивних подій і фактів, які відбувались в минулому.
<i>Особиста фізична культура</i>	Втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.
<i>Постава</i>	Звичне положення тіла сидячи чи стоячи.
<i>Правильна постава</i>	Положення тіла, коли голова припіднята (дивиться вперед), лопатки зведені, живіт підтягнутий, м'язи розслаблені.
<i>Правила безпеки при заняттях фізичними вправами</i>	Правила, що дозволяють чи забороняють певні дії, які можна виконувати під час занять фізичними вправами в спортивному залі, басейні, на спортивному майданчику.
<i>Ранкова гігієнічна гімнастика</i>	Вправи, які виконують зранку після пробудження для підняття тонусу й швидкого переходу від сну до активності.
<i>Руховий режим</i>	Виконання рухових дій спрямованих на покращення фізичного розвитку, здоров'я, фізичної підготовленості протягом дня, тижня, місяця, року, усього життя.

<i>Самоконтроль організму</i>	Дії, за допомогою яких визначають, як себе відчуває організм, окремі його системи чи органи під час занять фізичними вправами та в стані спокою.
<i>Спорт</i>	Діяльність, яка спрямована на досягнення високих результатів під час виконання фізичних вправ, моделювання, логічного перегравання суперника (шахи, шашки).
<i>Спортивна форма</i>	Спеціальний одяг і взуття для занять фізичними вправами.

Стан організму	Відчуття про власний організм, які отримуєш через органи відчуття в стані спокою та під час рухової діяльності.
Травматизм	Пошкодження, травми, які отримують під час виконання фізичних вправ, побутової чи професійної діяльності.
Тренування	Виконання фізичних вправ для покращення спортивних результатів чи власного рівня підготовленості.
Фізична культура	сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного й духовного вдосконалення людини.
Фізичні вправи	Лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям.
Фізичні навантаження	Це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму
Фізкультпауза	Фізичні вправи, що виконуються вдома в перерві між виконанням домашнього завдання чи у групі продовженого дня.

ГІМНАСТИКА

Аеробіка	Виконання комплексів вправ під ритмічний музичний супровід.
Акробатика	Вид рухової діяльності , виконання вправ, спрямованих на оволодіння перекатами, перекидами, переворотами, стійками, сальто, піруетами.
Біг (різновиди бігу)	Швидке переміщення учня. Розрізняють біг швидкий, середній, повільний, короткочасний, довготривалий.
Бруси	Гімнастичний прилад ,який складається із двох жердин, що можуть розміщуватись паралельно (для виконання вправ хлопцями) або одна вище, інша нижче (для виконання вправ дівчатами).
Вис	Положення учня, коли плечі знаходяться нижче точок хвату (вис на турніку, на канаті, на гімнастичній стінці).
Вихідне положення (в.п.)	Положення, з якого починається виконання вправи.
Гімнастичний зал	Спеціальне приміщення для занять гімнастикою
Гімнастична колода	Прилад для виконання вправ, які розвивають рівновагу й координацію.(У спортивній гімнастиці для виконання вправ дівчатами).
Гімнастична лава	Пристрій для сидіння в спортивному залі, який ще використовується для лазіння і перелізання.
Гімнастична стінка (шведська стінка)	Пристрій для лазіння чи розвитку фізичних якостей.
Гімнастичний кінь (козел)	Прилад для виконання опорних стрибків, перелізання. (Успортивній гімнастиці кінь з ручками для виконання махових вправ хлопцями).

Гімнастичний місток	Пристрій для відштовхування в опорних стрибках.
Гімнастичні прилади	Пристрої для виконання гімнастичних вправ. Розрізняють наступні прилади: гімнастичний килим, кінь з ручками, кінь для опорних стрибків, кільця, бруси, перекладина, колода.
Групування	Положення учня, коли спина кругла, голова опущена вперед, ноги зігнуті до грудей, кисті захоплюють середину гомілки.
Дистанція	Відстань між учнями в колоні (звична - на довжину піднятої руки вперед).
Загальнорозвиваючі вправи	Вправи, які виконуються для загального розвитку організму.
Інтервал	Відстань між учнями в шерензі (звична - на ширину долоні).
Канат	Прилад для лазіння і перетягування.
Клас – стій!	Команда, за якою зупиняється клас чи група учнів. Команда, ”Стій! !”подається під ліву ногу, після чого робиться крок правою і приставляється ліва нога.
Колона	Стрій, у якому учні розміщені один за одним на одній лінії.
Кроком руш!	Команда ,за якою розпочинається рух з лівої ноги.
Кути і точки залу	Орієнтири, за якими визначають місце перебування в залі.
Лазіння	Спосіб пересування за допомогою рук і ніг.
На місці – кроком руш!	Команда для виконання ходьби на місці. Рух починається з лівої ноги.
Напра-во! (налі-во!)	Команда для повороту на 90° у вказаний бік.
Організуючі вправи	Вправи, які використовуються для організації класу (учнів).
Основна стійка (о.с.)	Положення, коли учень стоїть у стійці: п’ятки разом, носки розведені на ширині стопи, руки вздовж тулуба, кисті зігнуті в напівкулак, голова припіднята.
Перекази в групуванні	Рухи вперед і назад на спині в групуванні.
Перекид	Обертальний рух тіла вперед чи назад з послідовним торканням опори та перевертанням через голову.
Перелізання	Подолання перешкоди.
Перешикування	Дії, спрямовані на зміну строю. Наприклад: перешикування з однієї шеренги в дві.
Положення “міст”	Максимально прогнуте назад положення з опорою руками.
Положення “шпагат”	Сід з максимально розведеними в сторони ногами. Розрізняють поперечний і поздовжній шпагати).
Рапорт чергового	Дії чергового з метою інформування вчителя фізичної культури про готовність класу до уроку.
Рівновага	Стійке положення на обмеженій опорі.
Рівняйсь!	Команда, за якою всі учні, крім направляючого, повертають голову направо.
Рідше крок!	Команда, за якою учні виконують кроки повільніше, ніж звичайно.
Розійдись!	Команда, за якою учні розходяться із строю.
Розмикання і змикання	Стройові прийоми для збільшення і зменшення інтервалу чи дистанції. Може виконуватись уліво, управо, від середини.

Спортивна гімнастика	Вид, спорту у якому фізичні вправи виконують на гімнастичних приладах.
Стійка на лопатках (берізка)	Стійка з опорою на лопатки, потилицю, лікті із підтримкою руками об поперек.
Стрибки	Переміщення учня вперед чи вгору з фазою польоту. Розрізняють опорні й безопорні стрибки.
Стрій	Розміщення учнів для виконання спільних дій.
Стройові вправи	Вправи, які виконуються для організації школярів у залі, на майданчику і спрямовані на виховання організованості, чіткості рухів.
Струнко!	Команда, за якою учень повинен прийняти стройову стійку.
Танцювальні вправи	Вправи з елементами ритмічних рухів.
Турнік (перекладина)	Гімнастичний прилад; поперечина, на якій виконують підтягування, перевороти, махи.
Упор	Положення, коли точки опори знаходяться нижче за плечі (упор лежачи, упор на брусах, упор присівши).
Ходьба (різновиди ходьби)	Звичайне переміщення учня. Може бути повільною і швидкою.
Художня гімнастика	Вид спорту, де вправи виконуються під музичний супровід і з предметами (стрічка, м'яч, булави).
Частіше крок!	Команда, за якою частота кроків зростає вдвічі.
Шеренга	Розміщення учнів на одній лінії лицем в один бік.
Шикування	Стройовий прийом для організації учнів.
Шикуйсь!	Команда, за якою кожний учень займає своє місце в строю за зростом.
Ширше крок!	Команда, за якою довжина кроку збільшується двічі

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг	Швидке переміщення учня.
Біг по дистанції	Переміщення учня від старту до фінішу.
Бігова доріжка	Спеціальний коридор для бігу, відділений зліва і справа лініями.
Коридор для метання	Дві умовні, лінії, які утворюють площину завширшки 10 м, у яку метають.
Метання	Спосіб кидання предметів (м'ячик, граната, торбинка з піском) якомога даліше.
Старт	Початок бігу (розрізняють високий і низький старт).
Стартовий розбіг	Набирання швидкості після старту.
Стрибкова яма	Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту.
Стрибок у довжину	Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі.

Стрибок у висоту	Переміщення тіла у висоту якомога вище.
Фінішування	Заключне прискорення в бігу.
Човниковий біг	Пробігання без зупинки декількох відрізків у протилежних напрямках. Наприклад, 4 x 9 м.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

Атака	Дії гравців, спрямовані на перегравання суперника з метою закидання м'яча у ворота, кошик, перебивання через сітку чи забивання у ворота.
Баскетбол	Спортивна гра, метою якої є перегравання команди суперника за кількістю закинутих у кошик м'ячів.
Волейбол	Спортивна гра, у якій м'яч перебивається через сітку. Програє та команда, у якій м'яч частіше падає на площадку чи вилітає за її межі.
Воротар	Спортсмен, який захищає ворота від попадання в нього м'яча.
Гандбол	Спортивна гра, у якій м'яч закидається у ворота рукою. Перемагає команда, яка закине більше м'ячів у ворота суперника.
Городки	Спортивна гра, у якій з певної відстані потрібно попасти спеціальною палицею у фігурки.
Захисник	Спортсмен, який протидіє іншому гравцеві команди, не дає забити (закинути) м'яч у ворота (кошик) чи через сітку.
Нападаючий	Спортсмен, який намагається закинути у кошик, ворота чи забити у ворота суперника.
Суддя	Особа, яка контролює дотримання правил під час гри.
Теніс	Спортивна гра, у якій грають ракетками.
Футбол	Спортивна гра, мета якої полягає в забиванні м'ячів у ворота суперника. Перемагає та команда, яка заб'є більше голів.
Хокей	Спортивна гра на льодовому майданчику з клюшкою і шайбою. Перемагає та команда, яка закине більше шайб у ворота суперника.

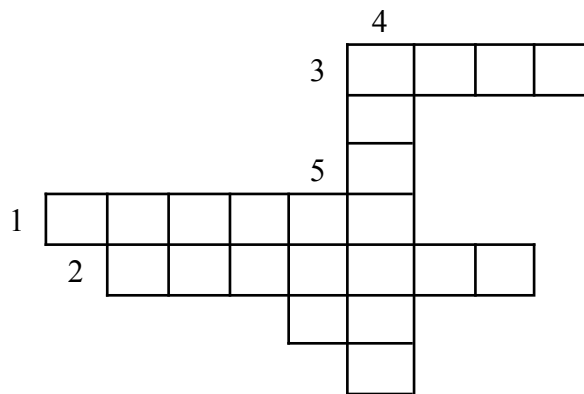
ПЛАВАННЯ

Басейн	Спеціально обладнане штучне чи природне місце для плавання, змагань з плавання, стрибків у воду, гри у водне поло.
Дошка для плавання	Пластина з пінопласту, за яку тримаються під час тренування з плавання.
Заплив	Черга старту або група плавців, що стартують одночасно.
Пірнання	Занурення під воду.
Плавальна доріжка	Вузька смужка води в басейні для одного учасника змагань, обмежена поплавцями, що унеможливорює сутичку між плавцями і гасить хвилю. (Ширина не менше 2,25 м).
Старт плавця	Стрибок у воду із спеціальної тумби чи із води при старті для плавання на спині.
Стартова тумба	Підвищення для старту під час змагань з плавання.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

<i>Лижі</i>	Спортивний інвентар, за допомогою якого пересуваються по снігу.
<i>Лижне кріплення</i>	Пристрій, за допомогою якого прикріплюються черевики до лиж.
<i>Лижні палиці</i>	Палиці для відштовхування і збереження рівноваги при пересуванні на лижах.
<i>Лижний костюм</i>	Вітрозахисний костюм для занять лижною підготовкою.

КРОСВОРД "СПОРТИВНІ ТЕРМІНИ"



По горизонталі:

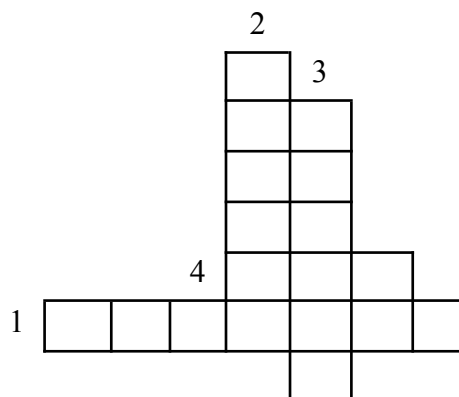
1. Природний спосіб пересування людини по суші.
2. Переміщення по гімнастичній стінці, лаві, канату.
3. Максимально прогнуте дугоподібне положення тіла з опорою руками і ногами.

По вертикалі:

4. Цей вид руху використовується для визначення найвлучнішого учня.
5. Швидкий спосіб переміщення, без якого не обходиться жодна гра.

Відповіді: 1. Ходьба. 2. Лазіння. 3. Міст 4. Метання (у ціль) . 5. Біг.

КРОСВОРД "СПОРТИВНІ ТЕРМІНИ"





1. Вид вправ, що передбачає кидання предметів.
2. Вид пересування.
3. Переміщення по гімнастичній стінці, лаві, канату.
4. Швидкий спосіб пересування.

Відповіді: 1. Метання 2. Ходьба. 3. Лазіння. 4. Біг.

“МИ МАЛЕНЬКІ СПОРТСМЕНИ”

Діти поділені на дві команди:

Перша команда

*Ми веселі й жартівливі
Хлопці і дівчата.
Є високі і низенькі,
Худенькі і повненькі.*

Друга команда

*А ми дуже дружелюбні,
І, щоб повірили ви нам,
Прийміть усі від нас ви
Такі маленькі дари.*

(Команди дарують одна одній саморобні подарунки – книжечки на спортивну тематику).

Розпочинаються змагання – ігри та естафети, вікторини, конкурси.

Звучить весела мелодія.

Команди розходяться по місцях старту.

Гра-естафета “Баскетболісти”.

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і кидає в нього. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те саме, що й попередній. Команда яка виконає завдання швидше, отримує 100 балів, та що пізніше, - 50.

Спортивна вікторина.

Скільки гравців у футбольній команді? (11).

Скільки гравців у волейбольній команді? (6).

Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).

Які ви знаєте фізичні якості?

Скільки білих фігур у шахах?

Який м'яч важчий: футбольний чи волейбольний?

Як часто проводяться Олімпійські ігри?

За кожную правильну відповідь команді нараховується 10 балів.

Естафета “Подорож по горах”.

Дистанція для пробігання ділиться на три рівні частини. Гравець першу частину стрибає на лівій нозі, другу - на правій, третю - на двох. Назад повертається бігом. Команда - переможець, яка швидше закінчила естафету, отримує 100 балів, інша – 50.

Конкурс на координацію.

Двоє дітей сідають на стільці, їм зав'язують очі. Встають із стільця, повертаються направо і роблять два кроки, далі наліво і роблять два кроки і так ще двічі, утворюючи квадрат та

повертаючись назад до стільця. Перемагає той учень який найближче підійде до стільця. За перемогу нараховується 100 балів, іншому 50.

Конкурс капітанів на краще прислів'я про здоров'я.

Бережи одяг поки новий, а здоров'я, поки молодий.

Здоров'я усьому голова.

Шкіра дзеркало здоров'я.

Без здоров'я немає щастя.

Як про здоров'я дбаєш, таке і маєш.

Наше здоров'я в наших руках.

За кожне прислів'я нараховується по 10 балів.

Естафета “Передача м'яча над головою”.

Команди шикуються в колони. Першим гравцям даються м'ячі. За командою м'яч передається над головою гравцеві, що стоїть за спиною. Коли м'яч дійде до останнього учасника той перебігає на початок строю і передає м'яч назад. Естафета продовжується доти, доки направляючий не повернеться на своє місце. Перемагає та команда, направляючий якої швидше займе своє місце. За перемогу команді нараховується 100 балів, за друге місце - 50.

Конкурс експрес малюнків на спортивну тематику.

Потрібно на листку паперу простим олівцем на 3 хвилини створити малюнок на спортивну тематику. Перемагає та команда, у якої малюнків більше чи вони кращі. За перемогу нараховується по 10 балів за кожний малюнок.

Скільки не співали й грали, а кінчати час.

Кращі побажання ви прийміть від нас:

І в вас, і в нас хай все буде гаразд,

Щоб ви і ми здорові були.

Прощавайте, люди, низький вам уклін,

Щастя і здоров'я зичимо вам всім.

Підводяться підсумки, нагороджуються переможці.

СПОРТИВНО-ХУДОЖНІЙ РАНОК “МИ ВЕСЕЛІ МОРЯКИ”

У спортивному залі встановлено імпровізовану щоглу, в основі якої розміщені два червоні круги. Зліва і справа від щогли – по 10 стільців для екіпажів кораблів.

Свято проводить учитель. Судді – капітанська рада (старшокласники-спортсмени).

Ведучий розпочинає ранок з розповіді про те, що два кораблі (“Фізкультура” і “Спритність”) вирушили в плавання. Для успішного плавання кораблі потрібно укомплектувати командами (2 команди по 10 учнів).

Після команди “Свистати всіх на верх” учасники займають свої місця.

Який з кораблів швидше допливе до порту призначення, можна визначити по тому, яка з команд спритніша.

Розпочинаються змагання.

Конкурс “Розподіл доручень”.

Кожний учасник стає навпроти стільця, на якому стоять таблички з вказівкою, яку роль вони будуть виконувати. За сигналом повинен надіти на себе той одяг який лежить на стільці (ковпак, фартух). Перемагає команда яка швидше справилась із завданням.

Конкурс “Знайомство екіпажів”.

На палубі (підлозі) лежать літери з яких потрібно скласти назву корабля. Перемагає та команда, яка зробить це швидше.

Конкурс “Стройова підготовка”.

Команди кораблів демонструють уміння ходити стройовим кроком із піснею, виконувати повороти “Налі-во!”, “Напра-во!”, “Кругом!”. Судді оцінюють, яка з команд краще виконує стройові вправи.

Конкурс “Перетягування каната”

Якір піднятий, звучать гудки, кораблі відправляються у плавання. Перше випробування - перетягування каната.

Конкурс капітанів.

Капітани повинні збити м’ячем кеглю, яка розташована на віддалі 5 метрів.

Конкурс лоцманів.

Лоцмани повинні провести кораблі по заданому фарватеру. Їм зав’язують очі, пропонують пройти між кеглями, так щоб жодна з них не була збита. Коли кегля збита, вважається, що корабель сів на мілину й команда виконує по 10 присідів - знімає його з мілини.

Конкурс “Пробоїна на кораблі”.

Ведучий оголошує, що в днищі кораблів пробоїна. Члени команди діляться по двоє. Стають один до одного спинами, захоплюють один одного руками. Щоб викачати воду, виконують присіди. Перемагає та команда, яка виконає більшу кількість присідів – викачає більше води.

Укінці ранку судді визначають кращий корабель, проходить нагородження переможців.

СПОРТИВНО-ХУДОЖНІЙ РАНОК “МИ ВЕСЕЛІ АКРОБАТИ”

Свято відбувається у спортивному, святково прибраному прапорцями, гірляндами, малюнками на спортивну тематику залі. На двох стінах - плакати із назвами команд “Шпунтик” і “Гвинтик”. Прямо великий плакат “Привіт, Спортландіє”.

На середину виходить ведучий.

Ведучий: Добрий день, дорогі діти, батьки, шановні гості та журі! Це свято, яке з року в рік ми влаштовуємо, щоб позмагатися і виявити переможців. Й ось знову запрошує країна Спортландія на змагання веселих акробатів.

Діти всі разом говорять речівку:

*Гей, веселі акробати,
Нам в шеренгу треба стати.
Раз, два, три!
На найпершого рівняйсь!
Струнко стань і привітайсь!*

Ведучий: Сьогодні будуть змагатись дві команди “Шпунтик” і “Гвинтик” (звучить музика, виходять команди і шикуються в центрі одна навпроти одної). Ведучий представляє команди та журі. Учасники обмінюються власноруч виготовленими вимпелами й медалями.

Ведучий: Перший конкурс

“На зарядку ставай”

Команди по чергово під музичний супровід виконують комплекс загальнорозвиваючих вправ. Журі визначає яка з команд була кращою. Команді - переможниці нараховується 10 балів.

Ведучий: А зараз естафета

“Біг в одному обручі”

Два хлопчики і дівчинка знаходяться всередині обруча. Потрібно пробігти відрізок 15 м, оббігти прапорець і повернутись назад, передати обруч іншій трійці і стати в стрій. Перемагає команда яка швидше закінчить естафету. За перемогу нараховують 10 балів.

Поки підраховуються бали, учні старших класів виконують спортивний танець.

Ведучий: А тепер наступна естафета

“Біг по купинах”.

На відстані 15 м, до прапорця розставляються 10 різнокольорових кружків (купин). Відстань між купинами - 1м. За командою стартують перші учасники – долають дистанцію, лише стаючи на купини (минати купини заборонено), оббігають прапорець і якомога швидше повертаються назад, передають естафету іншому учаснику. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. За пропущену купину нараховується одне штрафне очко. За перемогу команда нагороджується 10 балами.

Поки підраховуються бали виступають юні гімнасти.

Ведучий: А зараз ми проведемо

“Солодкий конкурс”.

З кожної команди виходить по одному учаснику й підходить до столу, на якому стоїть тарілка з цукерками, засипаними борошном. З муки виглядає лише кінчик цукерки. Потрібно зубами вхопити його і витягнути цукерку з борошна. Перемагає той, хто після виконання завдання залишився чистим. За перемогу нараховується 5 балів.

Поки підраховують бали, учні виконують акробатичні піраміди.

Ведучий: У наступному змаганні ми визначимо,

“Найспритніша сім’я”

У змаганні беруть участь двоє дорослих і двоє дітей.

Почергово учасники сімейної команди виконують стрибок у довжину. Після першого учасника з місця приземлення стрибок виконує другий і так далі. Перемагає та команда яка стрибне якомога далі. За перемогу нараховується 10 балів.

Поки їх підраховують, виконується пісня на спортивну тематику.

Ведучий: А тепер весела естафета (беруть участь батьки і діти)

“Перенесення сметани”.

На двох столах тарілка із сметаною і ложка (кількість сметани (ложок) повинна відповідати кількості учасників у команді). Перший учасник пробігає дистанцію 10 м тримаючи в руках ложку із сметаною, і виливає в чисту тарілку, яка стоїть на іншому столі, та повертається назад. Естафета триває доти, поки одна із команд не перенесе всю сметану. Перемагає та команда, яка швидше перенесе сметану. Їй нараховується 10 балів. З учасника, який розлив сметану знімається один штрафний бал.

Поки підраховуються бали, проходить

Конкурс капітанів.

Капітани почергово декламують вірш на спортивну тематику. За перемогу нараховується 5 балів.

Голова журі оголошує загальні результати змагань і конкурсів. Проходить нагородження переможців.

Ведучий: Ось і завершилось наше свято. Сподіваюсь, що ви завжди будете такими веселими й бадьорими.

Звучить спортивний марш, під оплески глядачів команди організовано залишають зал.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ СВЯТО “МАЛІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ”

(перший варіант)

Ведучий: Парад, Шикуйсь! Струнко! На спортивне свято, приурочене відкриттю Малих олімпійських ігор, Кроком-Руш! Парад, Стій!

Капітанам команд приготуватись здати рапорт!

Капітан команди “Чемпіон”? Командо “Чемпіон”! Рівняйсь! Струнко! Наш девіз:

Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям.

Коли спорт полюбиш -

Сильним, спритним будеш.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Чемпіон” на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Капітан команди “Дельфін”: Командо “Дельфін”! Рівняйся! Струнко! Наш девіз:

*Всім відомо: це чудово,
Коли кожен з нас здоровий,
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.*

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Дельфін” на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Капітан команди “Веселка”: Командо “Сонечко”! Рівняйся! Струнко! Наш девіз:

*Щоб міцним зробилось тіло,
Тренуватись треба вміло.*

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Сонечко” на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Капітан команди “Веселка”: Команда “Веселка” Рівняйся!, Струнко! Наш девіз:

*Щоб росли ми вмілими,
Сильними, сміливими,
Покажемо, які ми вправні,
Дружно виконаємо вправи*

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда “Веселка” на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Ведучий: Головний суддя змагань, дозвольте олімпійський прапор підняти, олімпійський вогонь запалити.

Лунає музика, вносять олімпійський прапор.

Головний суддя: Прапор підняти.

1-й учень: На прапорі не пишуть слів. Але всі дорослі і малі знають, що п’ять переплєтених різнокольорових кілець на білому полотні символізують п’ять континентів земної кулі і є символом свята, миру та дружби.

2-й учень: Вони закликають спортсменів боротися один з одним за правилами честі та справедливості.

3-й учень:

*Розквітає країна рідна,
Щедра і багата!
І її турбота ніжна -
Про вас, дівчата і хлоп’ята,
Щоб росли ви вмілими,
Сильними, сміливими*

Ведучий: Діти! Сьогодні на нашому святі, присутня богиня Феміда та її вірні помічники – судді. Зустрічайте Феміду!

І сьогодні богиня правосуддя передає священний олімпійський вогонь кращому спортсмену школи (передає вогонь під звуки спортивного маршу).

Феміда: Вогонь Малих олімпійських ігор запалити!

Ведучий: За стародавньою спортивною традицією, яка прийшла до нас із Греції, усі спортсмени дають клятву, що будуть чесно змагатися.

Клятва спортсмена:

Я зобов’язуюсь:

Чесно дотримуватись спортивних правил.

*Бути справедливим, вимогливим до себе й товаришів.
Прагнути доводити боротьбу до кінця.
Не зазнаватися, досягнувши перемог.
Не сумувати в разі невдачі.*

Головний суддя: Діти! Хто це там з'явився?

Феміда: Та це із стародавньої Греції до нас на свято завітали гладіатори.

Головний суддя: Зараз ми з вами зможемо побачити перше спортивне змагання наших Малих олімпійських ігор. Подивимось, хто сильніший та спритніший. Бій гладіаторів (показові виступи борців). Переміг гладіатор з міста Олімпія.

Ведучий: У чому секрет перемоги гладіатора?

Відповідь гладіатора: Кожного ранку обов'язково потрібно робити зарядку, займатись фізкультурою, відвідувати спортивну секцію.

Головний суддя: А зараз наші команди покажуть нам свою силу та спритність.

*Ось, спортсмени, вам м'ячі,
Потренуйтеся, силачі.*

Змагання:

Яка команда більше закине м'ячів у кошик. У кожної з команд по 1 м'ячу, а п'ятий гравець ловить м'ячі кошиком. Треба ввіймати якомога більше м'ячів.

Змагання з кульками. У кожного учасника прив'язано за спиною по дві кульки. Перемагає той, хто зможе зберегти свої кульки, а суперників - знищити.

Змагання знавців історії спорту.

У якому році було проведено перші Олімпійські ігри?

Хто був першим головою міжнародного олімпійського комітету?

У якому році футбол був включений до програми Олімпійських ігор?

Змагання з кеглями

Естафета з обручами.

Конкурс капітанів. Хто першим добіжить до тарілочки з апельсином, почистить його, з'їсть і швидко повернеться назад.

Естафета "Смуга перешкод".

Естафета з м'ячем.

Гра "Які спритні". За стартовою лінією розкидані м'ячі (більше 20). За командою по одному учаснику від команди починають збирати м'ячі. Перемагає той, хто зможе донести до фінішу якомога більше м'ячів.

Ведучий: Дорогі діти і гості! Ось і закінчились наші Малі олімпійські ігри, тепер просимо журі підвести підсумки й визначити переможця.

Капітанам команд дають стрічки переможців, учасникам - медалі.

Під спортивний марш команди роблять коло пошани і виходять із залу.

(другий варіант)

Мета: створити атмосферу свята; ознайомити дітей зі Стародавньою Грецією та її традиціями; історією виникнення Олімпійських ігор та їх символікою (прапор, факел); поглибити знання учнів про видатних спортсменів України; формувати інтерес до вивчення історії спорту; розвивати фізичні якості та рухові уміння.

Оформлення залу: декорація "мармуровий храм" з міста Олімпія, на центральній стіні п'ять олімпійських кілець, факел, олімпійський вогонь, олімпійський та державний прапори.

Ведуча: Добрий день, шановні гості! Ми раді вас вітати на нашому святі! Сьогодні ви станете свідками народження майбутніх чемпіонів. Зустрічайте майбутнє України!

(Звучить спортивний марш).

1-а дитина: Не можемо прожити ні дня без спорту!

2-а дитина: Нам сонце світить з висоти!

3-а дитина: Досягнем ми всесвітнього рекорду!

4-а дитина: І збудуться всі мрії і надії!

Феміда: Вітаю вас, дорогі діти і шановні гості. Ви мене впізнали? Я богиня правосуддя. Прийшла до вас із самої Греції. Там мене всі знають і поважають, бо я допомагаю людям усувати чвари, суперечки, судити змагання. А роблю я це завжди мудро і об'єктивно. Ніхто не залишається ображеним. Ось і сьогодні, дізнавшись, що у вас відкриття великого свята – Олімпіади, я вирішила неодмінно побувати й оцінити ваші змагання. Але спочатку хочу дізнатися, чи знаєте ви, звідки прийшли Олімпійські ігри, з яких часів, з яких країн? Для цього пропоную почитати цікаву книжку про минуле.

Отже, у минуле сторінками історії. Було це дуже давно, коли люди думали лише про те, як вижити, їм необхідно було вміти швидко бігати, плавати, метати, долали перешкоди.

Від умінь людини наздогнати та влучити у здобич, від здібності бути загартованою залежала її мисливська вдача, а значить, і життя. Давайте подивимось, як це було (виконується танець первісних людей).

Отже стародавнім людям були знайомі елементи спорту – біг, стрибки, метання. Але про спорт ще не було й мови. Народився він пізніше. А батьківщиною його вважають Стародавню Грецію.

Легенд про виникнення Олімпійських ігор було багато, але існує одна найбільш правдива, яку взято за основу. Ось послухайте. Тяжкі війни розорювали грецьку державу. Народ не мав спокою. Загарбники безжалісно вирубували сади та виноградники, спустошували поля, руйнували будинки та храми. Люди боялися виходити на вулицю, бо їх могли не тільки пограбувати, а й найжахливіше вбити (виконується танок воїнів).

Люди хотіли покласти кінець війнам, але не знали, як це зробити. Вихід знайшов цар Іфрит. Від звернувся до мудреця.

Іфрит: О великий мудрець! Що мені робити, як зберегти свій народ?

Мудрець: Ти повинен організувати ігри на честь богів.

Ведуча: Й Іфрит пішов на зустріч з воїнами.

Іфрит: Забудемо про наші чвари. А суперечки давайте розв'язувати не зброєю, а в змаганнях на швидкість і спритність. Нехай кожен грек прийде в Олімпію на стадіон і покаже на що він здатен.

Ведуча: Ідея Іфрита сподобалась воїнам, і вони погодились. Стадіон шумів від захоплення, бо до бою вступали найкращі атлети Греції.

Першим видом змагань був біг.

Другим - метання списа.

Третім - боротьба.

Останнім - кулачні бої.

Легкоатлетичні змагання Олімпійських ігор доповнював конкурс майстрів мистецтв. У Греції вважають, що гармонія тіла і духовного світу нероздільні (виконується танок Афродіти).

Ведуча: Після закінчення Олімпійських ігор, які тривали декілька днів, переможців усіх видів змагань нагороджували оливковими листками.

До залу заходить хлопчик з державним прапором України.

Хлопчик: Українські спортсмени перемогли!

Діти: Ура! Ура! Ура!

Феміда: Зустрічайте та вітайте переможців сучасних олімпіад (пісня "Герої спорту").

Феміда: Право пронести олімпійський вогонь і прапор надається кращим спортсменам школи.

Феміда: З цієї хвилини, Малі олімпійські ігри я оголошую відкритими.

Змагайтеся! Перемагайте! Хай щастить вам, любі діти! А мені вже час. До побачення!

Вбігають клоуни.

Клоуни Мямлик і Шустрик оглядають святково прибраний спортивний зал, знайомляться з присутніми, з'ясовують, що тут відбувається. Клоуни вдають із себе чемпіонів, роблять антирекламу спорту. Але діти їх не підтримують. Клоуни запитують у школярів:

- Які ви знаєте види спорту?

- Хто такий чемпіон?

- Чим нагороджуються чемпіони?

- Які ви знаєте спортивні прилади та інвентар?

Клоуни бачать, що діти багато знають про спорт, вирішують і собі зайнятися спортом.

До залу вбігає тренер із свистком.

Тренер: Хто тут погано говорить про спорт?

Клоуни: Вибачте, ми більше не будемо. Ваші учні нам багато розповіли про спорт. Дозвольте і нам з вами займатися.

Тренер: Спробуйте і ви будете задоволені. Команди, Шикуйсь!

1-й учень: Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям:

Коли спорт полюбиш -

Сильним, спритним будеш.

Усі разом: Сильним спритним будеш!

2-й учень: Всім відомо це чудово,

Коли кожен з нас здоровий!

Тільки треба знати...

Усі разом: Як здоровим стати.

Тренер: Наші діти всі сміливі, сильні, спритні, а це тому, що в нашій школі фізкультура на першому місці. Доведемо це?

А судитимуть змагання арбітри – наші гості.

Команди, шикуйсь! (проходять змагання)

Естафета “Передача м’яча над головою”.

Естафета “Юні гімнасти”.

Естафета “Подолання перешкод”.

Змагання з лазіння по канату.

Естафета “Лабіринт”.

Тренер: Ну, ось і закінчуються наші Малі олімпійські ігри. Тепер просимо журі підвести підсумки змагань. Слово надається голові журі (проходить нагородження переможців).

Лунає спортивний марш, діти виходять із залу під оплески глядачів.

СПОРТИВНЕ СВЯТО “КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ”

Свято починається піснею “Гей, там на горі січ іде”. Діти заходять у зал. Дівчата вітають гостей.

Добрий день вам, люди добрі,

Щиро просимо до нас.

Раді вас усіх вітати, щастя, радості бажати!

Сьогодні свято, конкурс нині,

Сьогодні все козацтво тут.

І в цьому залі радість лине,

Козацькі ігри всіх нас ждуть!

Ми роду козацького діти,

Ми любимо сонце і квіти,

І сонце, нам шле свій привіт.

Ми роду козацького діти,

Землі української цвіт.

Усі: *Ми вам зичим літ багато*

На добро і згоду.

Хай не буде переводу

Козацькому роду.

Ведучий: Як відомо людина нерозривно пов’язана з минулим свого народу, його історією, і сьогодні ми перегорнемо одну із сторінок нашого славного минулого, проведемо один день на Запорізькій Січі й ближче познайомимся із життям та побутом українських козаків.

А зараз запрошуємо наших славних козаків (під марш хлопці шикуються, проходять коло і стають в кінці залу).

Кошовий: *Поведу таку я річ:*

Що ви знаєте про Січ?

І про нашу Україну?

Розкажи усім нам, сину.

1-й учень: *Знаю, батьку, славна Січ
ворогам ішла навстріч,
рідну землю захищала
і народ наш прославляла.*

2-й учень: *Лихо отчий край зазнав -
не бажаємо нікому.
Людолов нас чатував,
щоб позбавить свого дому.*

3-й учень: *Бранців до галер кували,
ржею злоби пожирали.
шляхта нас вогнем пекла,
на тортури прирекла.*

4-й учень: *Цар Петро і Катерина
зневажали наш народ.
горювала Україна
під п'ятою всіх заброд.*

5-й учень: *Але наш народ боровся,
і Хмельницький в нас знайшовся,
і Сірко, і Дорошенко,
Полуботок й Морозенко.*

6-й учень: *Рабства каламутну ніч
переборювала Січ.
козаків боялись завжди,
бо була в них сила правди.*

Кошовий: *Що говорить вам козак,
це крилате горде слово.
Чом завжди буває так,
що світлішає від нього?*

Разом: *Козаки - це вільні люди.
Козаки безстрашні всюди.
Козаки - борці за волю,
За народну щастя й долю.*

7-й учень: *Козак - чесна, смілива людина,
найдорожча йому Батьківщина!*

8-й учень: *Козак - слабкому захисник,
цінити побратимство звик.*

9-й учень: *Козак - усім народам друг,
і лицарський у нього дух.*

10-й учень: *Козак - це той, що за освіту,
хто прагне волі і блакиту.*

11-й учень: *Козак вкраїнську любить мову,
він завжди здержить своє слово!*

Кошовий: *Козацькому гурту ви, бачиться, раді,
Скажіть, чи готові ви жити по правді?*

Козачата: *Готові, так. І жити чесно будем,
І правил ми козацьких не забудем.*
(Звучить пісня "Козацькому роду нема переводу")

Ведучий: А зараз станьте кожен у свій курінь. Прошу представитись. Курінь імені Петра Сагайдачного.

*Гетьман Сагайдачний – слава Батьківщині.
Кожен в братстві вдячний лицарю України. Про гетьмана слава лине – Чорне море
він скорив.*

*Для козацтва України, все, що міг, те і зробив.
Під Хотином честь зберіг, армію турецьку зміг.
Розгромити і прогнати, а його “козацька мати”
Завжди гострою була, в бій за волю всіх вела.
Гетьман славний Сагайдачний,
Тобі кожний братчик вдячний!*

Тепер представляються козаки з куреня імені Богдана Хмельницького

*Слава навіки буде з тобою,
Вільності отче, Богдане - герою!
Нашу землю ти прославив перемогами гучними
Для Української держави гуртував козацькі сили.
Щоб не втратить булави, розум мав у голові.
Помилки складного часу не візьмем в державу нашу.
Ми Богдана не забудем, його слава з нами буде.*
(Звучить пісня “Ой на горі та женці жнуть”).

Що ж, бачу, ви готові до змагання, то ж починаємо наші забави.

1-й курінь: *Для боротьби ми не збирали
ані рушниць, ані гармат,
здоров'я повен міх набрали,
стане його для всіх команд.*

2-й курінь *Ми сюди прийшли сьогодні,
щоб вести запеклий бій,
тільки ні, не кулаками,
а в веселій дружній грі.*

Якою б не була погода, козаки кожного куреня вставали до схід сонця і бігли на річку купатися (Саламаху). А що таке саламаха? (Затирка заправлена салом чи олією).

Потім йшли до церкви. Після ранішньої служби починалась бойова підготовка, і наші славні козаки продемонструють свою силу, спритність, кмітливість, винахідливість.

Перший конкурс.

Пробігти дистанцію, вдарити шаблею по дзвіночку, повернутися в курінь і передати шаблю.

Другий конкурс.

Проскакати на “коні” (з м’ячем затиснутим між ногами) дистанцію, повернутись у курінь і передати “коня”.

Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. З цим сигналом козаки йшли обідати.

А які козацькі страви вам відомі?

Тетеря – зварене пшоно або житнє борошно на квасі, варена або печена риба, мед, пиво, галушки, юшка, куліш з салом або олією, баранина або дичина.

Давайте і ми пообідаємо.

Третій конкурс.

Хто швидше з’їсть кашу.

Четвертий конкурс.

Хто швидше вип’є кружку молока.

П’ятий конкурс.

Втеча з полону – розв’язування вузлів.

Шостий конкурс.

Стрибки в мішках.

А ще любили козаки ввечері співати. Давайте і ми заспіваємо (пісня про Україну).

Оголошення переможців, вручення призів.

Під козацький марш діти виходять із залу.

СІЧОВИЙ МАРШ

Гей, там на горі січ іде,
Гей, малиновий стяг несе,
Гей, малиновий – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, на переді кошовий,
Як той орел степовий,
Гей, як той орел – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, а позаду осавул,
Гей, твердий хлопець, як той мур,
Гей, твердий хлопець – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

(Кирило Трильовський)

ГЕЙ, ВИ, ХЛОПЦІ СІЧОВІЇ!

Гей, ви, хлопці січовії, раз, два, три,
Вже вороже серце мліє, раз, два, три,
На ніщо ми не зважаймо,
Лиш наперед ступаймо,
Раз два-раз, два-раз, два, три!

Попереду сотник йде, раз, два, три,
Від до пекла з нами піде, раз, два, три,
Бо він хлопець, як сметана, має рангу капітана,
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
(Кирило Трильовський)

НАША СЛАВНА УКРАЇНО!

Наша славна Україно,
Прабатьківська земле мила,
Ми за тебе без упину
Мем боротись кілька сил.

Дорога твоя нам слава,
В серцю нашім ти єдина,
Мила там, де степ широкий
Мила там, де верховина.,

Наша славна Україно,
В нас для тебе серце б'ється,
Повиваєш долі днину.
Свобода тобі всміхнеться.
(Сільвестер Яричевський)



Місце проведення: галявина в парку.

Обладнання: 20 дерев'яних брусочків.

Гра через горбики і пеньочки

На одній стороні галявини розташований табір, де живуть школярі. За лінією ліс. На відстані 40-50 см один від одного розкидані кружки (пеньочки) і квадратики (горбочки). На протилежній частині галявини високе дерево у якому дупло з дикими бджолами.

Всі гравці розміщуються в таборі. Троє ведучих – бджоли стоять за деревом. За сигналом учителя всі учні піднімаючи високо ноги, ідуть по пеньочках і горбиках.

На галявину ми вийшли,
Піднімаєм ноги вище
Через кущики, горбочки,
Через гілки і пеньочки.

Хто високо крокував,
Не спіткнувся не упав,
Глянь в дупло старої гілки,
Вилітають на нас бджілки.

Ведучі (бджоли) починають кружляти навколо дерева і промовляють:
“Жу-жу-жу”.

Інші гравці говорять:

Швидких не догнати!
Нестрашний нам бджолин рій!
Утікаємо в дім хутчій!

Слово “дім” служить сигналом, за яким усі гравці, стрибаючи по горбиках і пенечках, повертаються в табір. Бджоли кусають утікачів. В кінці етапу підраховують покусаних. Ведучі змінюються, і гра продовжується.

“ПОДОРОЖ У ЛІС”

У таборі у якому відпочивають учні, день починається з ранкової гігієнічної гімнастики (учні виконують положення рук угору, у сторони, уперед). Після сніданку вони , а разом з ними і ми пішли в ліс за грибами (ходьба з нахилами вперед , вліво , в право). Побачили лісові горіхи, зупинились. Але горіхи ростуть високо (потягнулись, пострибали). Ідемо далі. На нашому шляху глибока річка, через яку перекинута колода (ходьба по лінії, руки в сторони). Вийшли на галявину, але це болото, перейти через яке можна, лише просуваючись по купинах (стрибки зигзагом з ноги на ногу). Знову річка, але неглибока – переходимо в брід (ходьба з високим підніманням стегна). День видався жаркий, чому б не скупатись. Пливемо кролем (колові почергові рухи руками), брасом (відведення зігнутих рук назад і прямі вперед). Вийшли на берег, у вуха позатікала вода (стрибки на лівій і правій нозі). Ось уже сутеніє, повертаємось у табір (ходьба).

1. Андрощук Н. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1 – 4 класи. – Т.: Підручники і посібники, 2003. – 72 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. – К.: Радянська школа, 1983. – 94 с.
4. Буклів І.М., Войтович М.Х. Гімнастика в школі. – Самбір: СПК, 2007. – 40 с.
5. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
6. Волков Л В. Виховання фізичних здібностей учнів.–К.:Радянська школа,1980.–102 с.
7. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.
8. Кинль В.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продлённого дня младших школьников: Пособие для учителя. – К.:Радянська школа, 1988. –160 с.
9. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – 232 с.

10. Кругляк О.Я. Фізична культура. Поурочне планування. 1 – 4 класи. – Т.: Підручники і посібники, 2008. – 80 с.
11. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. – Т.: Підручники і посібники, 2008. – 80 с.
12. Лабащук О., Кругляк О. Основи здоров'я: Навчальний посібник для учнів 1 класу – Т.: Підручники і посібники, 2004. – 80 с
13. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1996. – 160 с.
14. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 191с.
15. Новикова Н.І., Рефцьонов Р.П. Основи валеології: Посібник для вчителя. – Л.: ВНТЛ, 1999. – 80 с.
16. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 - 11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
17. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: Перун, 2005 – 272 с.
18. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1 - 2 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 296 с.
19. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 3 - 4 класи. – К.: Початкова школа, 2003. – 292 с.
20. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Укл. Л.І.Чипиленко, Г.І.Довгаль, Ф.А.Непийвода. – К.: ІЗМН, 1997. – 160 с.
21. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр “Академія“, 2002. – 528 с.
22. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с.
23. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 248 с.

