

Варіанти утримування м'яча:

- м'яч устанавлюється на голові й притримується однією рукою;
- м'яч утримується між стопами ніг;
- м'яч закріплюється між ліктями перед грудьми.

## Хто найсильніший?

Усі гравці об'єднуються у дві команди. З кожної команди викликають по одному гравцеві, що стають біля лінії обличчям одне до одного в положенні випаду, узявшись за руки. За сигналом кожний гравець намагається перетягти свого суперника за лінію.

Переможцем вважається той, кому це вдається. Руки при цьому відпускати не можна.

## ДОДАТОК 3

### КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

#### Комплекс вправ у русі (прохідний спосіб)

##### Варіант 1

- 1) В. П.— руки за спиною. 1–4 — ходьба на носках. 5–8 — ходьба звичайним кроком. 9–16 — те саме на п'ятках.
- 2) В. П.— руки на поясі. 1–16 — нахили голови вперед та назад. 17–32 — те саме в сторони.
- 3) В. П.— руки донизу. 1–4 — повільний присід, руки на коліна. 5–8 — В. П.
- 4) В. П.— руки попереду. 1 — ривком руки у сторони. 2 — В. П. 3 — ривком руки вгору. 4 — В. П.
- 5) В. П.— руки за головою. 1–8 — повороти тулуба в сторони.
- 6) В. П.— руки знизу-позаду, пальці з'єднані. 1 — ривком руки назад, прогнутися. 2 — В. П.

- 7) В. П.— ліва рука вгорі. 1–16 — послідовні кола руками вперед — кроль на грудях. 17–32 — те саме назад, кроль на спині.
- 8) В. П.— руки за голову. 1 — нахил уліво, ліву руку в сторону долонею вгору. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.
- 9) В. П.— руки вгору. 1–2 — однойменний мах лівою, руки вперед-назовні долонями вниз, крок лівою, руки вгору. 3–4 — те саме правою ногою.
- 10) В. П.— ліва рука на поясі, права — в сторону. 1 — стрибком стійка ніг нарізно, змінити положення рук. 2 — стрибком ноги разом, змінити положення рук.  
Біг та ходьба в обхід.

#### Комплекс вправ у русі (прохідний спосіб)

##### Варіант 2

- 1) В. П.— руки вниз. 1 — праву руку вперед. 2 — ліву руку вперед. 3 — руки в сторони, долонями уверх. 4 — В. П.
- 2) В. П.— те саме. 1–8 — сім кроків і приставити праву ногу. 9 — упор присівши. 10 — упор лежачи. 11–12 — зігнути і розігнути руки. 13–14 — поворот ліворуч навкруги. 15–16 — В. П. 17–32 — те саме, але поворот виконати у правий бік.
- 3) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і, приставляючи праву ногу, руки на пояс. 5 — випад лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки на пояс. 7–8 — те саме, виконати випад правою ногою в сторону.
- 4) В. П.— те саме. 1–4 — три кроки і махом правою ногою поворот ліворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 5–6 — нахил прогинаючись. 7–8 — випростатися із поворотом праворуч — В. П. 9–16 — те саме, але виконати поворот праворуч.
- 5) В. П.— те саме. Перекиди вперед у групуванні. Перекиди назад у групуванні. Переворот боком ліворуч. Переворот боком праворуч.
- 6) В. П.— руки на поясі. 1–16 — пересування кроком польки.
- 7) В. П.— руки вниз. 1–4 — три кроки і, приставляючи ногу, руки до плечей. 5 — мах лівою ногою в сторону, руки в сторони. 6 — приставити ліву ногу, руки до плечей. 7–8 — те саме, мах правою ногою і В. П.
- 8) В. П.— руки на поясі. 1–2 — стрибки на двох нагах. 3–4 — стрибки, ноги нарізно, руки в сторони. Біг і ходьба в обхід.

## Комплекс вправ на місці – варіанти 1, 2

### Комплекс вправ на місці № 1

- 1) В. П.— руки вниз, пальці з'єднані. 1–2 — піднятися на носки, руки вгору, долонями нагору. 3–4 — В. П. Повторити 4 рази.
- 2) В. П.— руки в сторони. 1–2 — напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки вгору. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другою ноги.
- 3) В. П.— широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 — згинаючи ліву ногу, нахил праворуч, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитися через праве плече. 2 — В. П. 3–4 — те саме в інший бік. Повторити 8 разів.
- 4) В. П.— стійка на колінах, руки за головою. 1–2 — поворот праворуч, нахил назад, правою рукою торкнутися п'яток. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в інший бік. Повторити 8 разів.
- 5) В. П.— сід, руки в сторони. 1 — піднімаючи ноги, сплеск у долоні під ними. 2 — В. П. Повторити 8 разів.
- 6) В. П.— упор сидячи. 1–2 — упор лежачи ззаду, праву вперед. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з другої ноги. Повторити 4 рази.
- 7) В. П.— сидячи, ноги нарізно, руки в сторони. 1 — пружний нахил до лівої ноги, торкнутися руками носка. 2 — те саме вперед, торкнутися руками підлоги. 3 — те саме до правої ноги. 4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 8) В. П.— лежачи на спині, з опорою на зігнуті ноги і руки. 1–2 — міст. 3–4 — В. П. Повторити 8 разів.
- 9) В. П.— упор лежачи. 1 — зігнути руки, ліву назад. 2 — В. П. 3–4 — те саме, але праву назад. Повторити 4 рази.
- 10) В. П.— руки в сторони. 1 — стрибок угору і сплеск у долоні перед собою. 2 — стрибок угору зі сплеском у долоні за спиною. Повторити 16 разів.  
Ходьба на місці.

### Комплекс вправ на місці № 2

- 1) В. П.— О. С. 1 — крок лівою ногою в сторону, руки до плечей. 2 — стійка на носках, руки вгору-назовні, пальці нарізно. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою.
- 2) В. П.— стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил ліворуч, праву руку до плеча. 2 — пружний нахил ліворуч, праву руку вгору. 3 — випростатися, руки в сторони. 4 — В. П. 5–8 — те саме праворуч.

- 3) В. П.— О. С. 1 — зігнути ліву ногу у групуванні. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба ліворуч, праву руку ліворуч, сплеск. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч.
- 5) В. П.— ліва рука вгорі. 1–8 — послідовні кола руками вперед. 9–16 — те саме назад.
- 6) В. П.— О. С. 1 — упор присівши. 2 — упор стоячи. 3–4 — В. П.
- 7) В. П.— стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба з поворотом уперед-ліворуч, праву руку ліворуч. 2 — В. П. 3–4 — те саме з поворотом уперед-праворуч.
- 8) В. П.— руки в сторони. 1 — мах лівою, сплеск руками під ногою. 2 — В. П. 3–4 — те саме правою ногою. 5–8 — те саме, сплески за спиною.
- 9) В. П.— руки на поясі. 1–4 — стрибки на двох ногах. 5–8 — послідовними стрибками поворот ліворуч на 360°. 9–16 — те саме з поворотом праворуч.  
Ходьба на місці.

## Комплекс вправ у парах

- 1) В. П.— стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані вниз. 1–2 — крок лівою ногою, руки дугами назовні вгору, прогнутися. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме кроком правою. Варіант: те саме, виконуючи випади.
- 2) В. П.— стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані у ліктях. 1–2 — присід. 3–4 — В. П.
- 3) В. П.— те саме, руки з'єднані вгорі. 1–4 — нахил прогинаючись з партнером на спині. 5–8 — В. П. 9–16 — те саме виконує партнер.
- 4) В. П.— стійка ноги нарізно, стоячи спиною одне до одного, руки з'єднані, в сторони. 1 — нахил ліворуч. 2 — В. П. 3–4 — те саме праворуч. 5–6 — переступанням поворот ліворуч на 270°. 7–8 — В. П. 9–16 — те саме, виконуючи поворот праворуч.
- 5) В. П.— стійка ноги нарізно, стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах партнера. 1–3 — пружні нахили вперед прогинаючись. 4 — В. П.
- 6) В. П.— те саме, але триматися за руки попереду. 1–2 — присід на лівій нозі, праву вперед — «пістолет». 3–4 — В. П. 5–8 — те саме на правій нозі.

- 7) В. П.— стоячи боком одне до одного, ближні руки на плечах партнерів. 1 — різнойменний мах лівою, праву руку вперед, долонею униз. 2 — В. П. 3—4 — те саме правою ногою (після повороту кругом).
- 8) В. П.— стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах партнерів. 1—4 — стрибки на двох із опором. 5—8 — послідовними стрибками поворот ліворуч кругом. 9—16 — те саме з поворотом в інший бік. Ходьба на місці.

### Комплекс вправ з набивним м'ячем

- 1) В. П.— м'яч біля лівого плеча. 1 — стійка на носках, м'яч угору, права рука в сторону. 2 — В. П. 3 — стійка на носках, м'яч угору, передати його у праву руку. 4 — В. П. 5—8 — те саме правою рукою.
- 2) В. П.— широка стійка, ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 — глибокий присід на лівій, м'яч уперед. 2 — В. П. 3—4 — те саме на правій нозі.
- 3) В. П.— м'яч унизу. 1 — нахил уперед, покласти м'яч на підлогу. 2—3 — прокотити м'яч праворуч навколо ніг. 4 — В. П. 5—8 — те саме, обводячи м'яч ліворуч навколо ніг.
- 4) В. П.— м'яч за головою. 1 — нахил ліворуч, м'яч угору. 2 — В. П. 3—4 — те саме в інший бік.
- 5) В. П.— м'яч унизу. 1 — упор присівши. 2 — упор лежачи. 3 — упор присівши. 4 — В. П.
- 6) В. П.— стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1—4 — оберти тулуба ліворуч. 5—8 — те саме праворуч.
- 7) В. П.— руки в сторони, м'яч у лівій. 1 — мах лівою ногою вперед, передати м'яч під ногою у праву. 2 — В. П. 3—4 — те саме правою ногою.
- 8) В. П.— м'яч перед грудьми. 1—2 — стрибки на двох ногах. 3 — стрибком поворот ліворуч кругом і кидок м'яча вгору. 4 — стрибок, підняти м'яч і В. П. 5—8 — те саме з поворотом у протилежний бік. Ходьба на місці.

### Комплекс вправ із гімнастичною палицею або скакалкою складеною вчетверо

- 1) В. П. — стійка ноги разом, палиця внизу, хват ширше плечей. 1 — палиця на груді; 2 — палиця вгору, піднятися на носки й потягнутися — вдих; 3 — опуститися на повну ступню, палиця на груді; 4 — палиця вниз — видих.

- 2) В. П. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1—2 — відставляючи праву ногу назад й опускаючись на коліно, приставити ліву ногу й перейти в сід на п'ятах; 3—4 — піднімаючись і виставляючи вперед праву ногу, встати. 5—8 — те саме з лівої ноги.
- 3) В. П. — стійка на колінах, палиця за головою на плечах. 1 — поворот тулуба праворуч — видих; 2 — В. П. — вдих; 3—4 — те саме ліворуч.
- 4) В. П. — стійка ноги разом, палиця вертикально попереду. 1 — мах правою ногою вбік; 2 — приставити ногу; 3—4 — те саме лівою ногою.
- 5) В. П. — сід у групуванні, тримаючись зігнутими руками за палицю, затиснуту під коліньми. 1 — перекаат назад на лопатки; 2 — перекаатом уперед сід.
- 6) В. П. — стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил уперед прогинаючись, палиця вгору — видих; 3—4 — випрямитися, палиця вниз — вдих.
- 7) В. П. — стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця на підлозі між ніг. 1—3 — три стрибки на місці; 4 — стрибок із поворотом навколо себе на 180° ліворуч. 5—8 — те саме поворотами праворуч. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Комплекс вправ із гімнастичними лавами

- 1) В. П. — стоячи на перевернутій лаві, ноги разом. 1 — піднятися на носки, руки вгору; 2—3 — нахили уперед; 4 — В. П.
- 2) В. П. — основна стійка, руки з лавою вгору. 1 — випад ліворуч; 2 — В. П.; 3—4 — те саме праворуч.
- 3) В. П. — сидячи на підлозі ноги нарізно, лава на прямих руках. 1 — нахил ліворуч, поставити лаву на підлогу; 2 — В. П.; 3—4 — те саме праворуч.
- 4) Згинання і розгинання рук в упорі, спираючись на лаву руками (ногами).
- 5) Присідання, тримаючи лаву на прямих руках над собою.
- 6) В. П. — лежачи на підлозі на спині, руками триматися за лаву. 1 — торкнутися ногами лави за спиною; 2 — В. П.
- 7) В. П. — присід перед лавою, руки на пояс. 1 — піднятися на лаву у присіді без допомоги рук; 2 — спуститися з лави без допомоги рук.
- 8) Стрибки на лаву та з лави на обох ногах.

### Комплекс вправ із джгутами

- 1) Розтягування еспандера або гумового джгута перед грудьми в сторони. 15—20 повторень.

- 2) Стоячи на гумовому джгуті, взяти його кінці в руки й згинати та розгинати руки в ліктях. 15–20 повторень.
- 3) Стоячи на гумовому джгуті, взяти його кінці в руки й підняти лікті вгору таким чином, щоб кисті рук виявилися за головою. Розгинати руки в ліктях. 15–20 повторень.
- 4) Те саме, тільки кінці джгута від плечей вижимаються вгору. 15–20 повторень.
- 5) Наступивши на гумовий джгут, нахилитися вперед, взяти його за кінці й тягнути їх до рівня грудей. 15–20 повторень.
- 6) Стати спиною до скоби, зігнути руки зі джгутом до грудей. Нахили вперед та випрямлення тулуба. Темп рухів середній і швидкий. 20–30 повторень.
- 7) Пропустити джгут під нижньою рейкою лави, лягти на неї обличчям угору, взятися за кінці джгута. Розгинати руки вгору та повільно згинати до плечей. 15–20 повторень.
- 8) Те саме, але руки витягнуті в сторони. Зведення рук уперед і розведення їх у сторони. 15–20 повторень.
- 9) Лежачи на спині, підкласти під неї гумовий джгут. Піднімати руки з кінцями джгута вгору. 15–20 повторень.

### Комплекс вправ ритмічної гімнастики

- 1) В. П. — стоячи, ноги нарізно. 1–4 — коловий рух головою праворуч; 5–8 — те саме ліворуч.
- 2) В. П. — те саме. 1 — праве плече вперед; 2 — В. П.; 3 — ліве плече вперед; 4 — В. П.; 5–7 — по черзі вперед праве й ліве плече; 8 — В. П.
- 3) В. П. — те саме, руки до плечей ліктями вниз, кисті в кулаки. 1 — згинаючи праве коліно, випрямити ліву руку убік; 2 — В. П.; 3–4 — те саме правою рукою; 5–8 — те саме, випрямляючи руки вгору.
- 4) В. П. — те саме, руки в сторони долонями вперед. 1 — напівприсід, лікті намагатися з'єднати за спиною; 2 — В. П.
- 5) В. П. — те саме, руки на стегнах. 1 — напівприсід, коліна в сторони; 2 — плечі й тулуб ліворуч; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону.
- 6) В. П. — стоячи, права нога вперед, ліва позаду, руки на поясі. 1 — напівприсід на лівій нозі, лікті вперед, спину округлити, голову опустити; 2 — В. П., лікті назад, лопатки з'єднати; 3–4 — те саме, згинаючи ліву ногу.

- 7) В. П. — стоячи, ноги разом, руки опущені. 1–4 — коловий нахил тулуба з переходом у положення присіда; 5–8 — повільно випрямитися; 9–16 — те саме в іншу сторону.
- 8) В. П. — стоячи, ноги нарізно. 1 — зігнути праву ногу; 2 — випрямити праву ногу, стегно праворуч, руки вниз; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П.; 5–8 — те саме в іншу сторону.
- 9) В. П. — стоячи, ноги разом, руки в сторони. 1 — напівприсід на лівій нозі; 2 — крок правою убік, стегно праворуч, руки в сторони; 3 — як на рахунок 1; 4 — В. П., піднімаючись на носки; 5–8 — те саме в іншу сторону.

## ДОДАТОК 4

### ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

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

На робочому місці (спортзала, тренажерна зала, спортивний майданчик на відкритому повітрі та басейн) не повинно бути предметів, що не пов'язані з виконанням відповідної роботи.

### Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з легкої атлетики

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

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