

УДК 37.016
ББК 74.267.5
Л87

Серія «Усі уроки»
Заснована 2011 року

Лущик І. В.
Л87 Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навч.-метод. посіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 221, [3] с. : іл., табл. — (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-1382-8.

У виданні значну увагу приділено плануванню та організації роботи з фізичної культури для учнів 1-го класу загальноосвітньої школи за новою програмою (2011). Наведено графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік, календарні плани на 1-й і 2-й семестри та конспекти уроків основних навчальних модулів. У додатках наведено рухливі ігри, комплекси загальнорозвивальних вправ і вимоги техніки безпеки.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

УДК 37.016
ББК 74.267.5

ЗМІСТ

<i>Переднє слово</i>	4
<i>Розділ 1. Особливості планування навчальної роботи з фізичної культури</i>	5
Річний план	6
Календарний план на семестр	6
План-конспект уроку	6
<i>Розділ 2. Теоретико-методичні знання з фізичної культури для учнів 1-го класу</i>	9
Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я	10
Життєво важливі способи пересування людини	11
Постава як основа здоров'я	13
Режим дня	14
Особиста гігієна	17
Спортивний одяг і взуття	18
Правила безпеки на уроках фізичної культури	20
Міфи та легенди Давньої Греції про виникнення Олімпійських ігор	21
<i>Розділ 3. Річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 1-го класу</i>	23
Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік	24
Календарний план на 1-й семестр	25
Календарний план на 2-й семестр	31
<i>Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 1-го класу</i>	39
<i>Додатки</i>	204
<i>Додаток № 1. Рухливі ігри</i>	204
<i>Додаток № 2. Комплекси загальнорозвивальних вправ</i>	214
<i>Додаток № 3. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури</i>	219
<i>Література</i>	222

Розділи й теми/год		Уроки													
Теоретико-методична підготовка (3)	1									82			95		
У процесі уроків															
Загальнофізична підготовка															
Школа культури рухів із елементами гімнастики (17)						25-41									
Школа пересувань (26)			9-16					52-61				83-90			
Школа м'яча (12)										62-73					
Школа стрибків (8)					17-20								91-94		
Школа активного відпочинку (рекреації) (17)	2-7							46-51			74-78				
У змісті відповідних розділів програми															
Школа постави															
Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей (2)														96	
Резервний час (20)															97-105

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-й СЕМЕСТР

45 уроків:

- 1 — теоретико-методична підготовка;
- 6 — школа активного відпочинку (рекреації);
- 1 — визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей;
- 8 — школа пересувань;
- 4 — школа стрибків;
- 17 — школа культури рухів із елементами гімнастики;
- 8 — резервний час.

Завдання на 1-й семестр

1. Ознайомлювати з теоретико-методичними знаннями.
2. Навчати брати участь у рухливих іграх і використовувати їх під час активного відпочинку.
3. Навчати різновидів ходьби та бігу.
4. Навчати стрибків на місці, із просуванням і з місця, а також стрибків зі скакалкою.
5. Навчати організаційних і загальнорозвивальних вправ; комплексів вправ для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи; положень тіла у просторі (сіди, виси та упори); елементів акробатики.
6. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

Контрольні навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
Школа культури рухів із елементами гімнастики	Комплекси: <ul style="list-style-type: none"> • ранкової гігієнічної гімнастики; • для формування правильної постави; • для запобігання плоскостопості; • фізкультурної паузи 	Не виконує жодного	1	2	3

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
Школа культури рухів із елементами гімнастики	Стройові команди та прийоми: а) команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»; б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч!»; в) поворот «Кругом!»	а)	а), б)	а), б), в) із незначними помилками	а), б), в)
	Акробатичні елементи на вибір: • групування сидячи; • переكاتи в групуванні; • перекид боком	Не виконує жодного	1	2	3
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; к-ть разів: • хлопці • дівчата	3 2	6 4	10 6	Результат, вищий за достатній рівень
	Нахил тулуба із положення сидячи; см: • хлопці • дівчата	0 1	1 2	2 4	Результат, вищий за достатній рівень
	Підтягування у висі лежачи; к-ть разів: • хлопці • дівчата	3 2	6 5	9 7	Результат, вищий за достатній рівень
	Школа стрибків	Стрибок у довжину з місця; см: • хлопці • дівчата	85 75	95 85	100 90
Стрибки зі скакалкою на обох ногах; к-ть разів: • хлопці • дівчата		Менше 5 Менше 8	5 8	7 10	9 15
Школа пересувань	«Човниковий» біг 4×9 м; с: • хлопці • дівчата	14,8 15,4	14,2 14,4	13,6 14,1	Результат, вищий за достатній рівень
	Чергування ходьби та бігу; м: • хлопці • дівчата	800 600	900 700	1000 800	Результат, вищий за достатній рівень

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
Теоретико-методична підготовка			
1	Завдання на рік і семестр. Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Поставка як основа здоров'я. Правила рухливих ігор і техніки безпеки на уроках фізичної культури		
Школа активного відпочинку (рекреації)			
2	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Совонолька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя». Ходьба з вправами для відновлення дихання		
3	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу». Вправи для розвитку еластичності м'язів		
4	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Літа — не літає», «Клас, струнко!», «На свої місця». Вправи для профілактики плоскостопості		
5	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Вершники-спортсмени», «Переліт птахів», «Тихо-гучно». Дихальні вправи		
6	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Швидко стати в шеренгу», «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики». Чергування ходьби та бігу		
7	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Секретне завдання», «Стрибки по "купинах"», «Через зони». Вправи для формування правильної постави		
Визначення динаміки показників розвитку фізичних якостей			
8	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Тестування швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності та швидкісно-силових якостей. Рухлива гра на увагу		
Школа пересувань			
9	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба у напівприсіді, присіді, із різним положенням рук. Біг із різних вихідних положень. Чергування ходьби та бігу до 600 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
10	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба у напівприсіді, присіді, із різним положенням рук. Біг зі зміною напрямку. Стрибки на місці. Ходьба з вправами для відновлення дихання		
11	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4×9 м. Стрибки на місці. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
12	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній опорі. Біг із високого старту. Стрибки з поворотами. Вправи для профілактики плоскостопості		
13	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній опорі. Стрибки з поворотами. Чергування ходьби та бігу до 800 м. Дихальні вправи		
14	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з просуванням уперед. «Човниковий» біг 4×9 м. Біг до 400 м. Вправи для формування правильної постави		
15	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній опорі. Контрольний норматив із «човникового» бігу 4×9 м. Стрибки у присіді. Чергування бігу та ходьби		
16	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба по підвищеній опорі. Стрибки у довжину з місця. Контрольний норматив із чергування ходьби та бігу. Рухлива гра на увагу		
Школа стрибків			
17	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Стрибки у довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Повільний біг		
18	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця. Стрибки зі скакалкою. Біг до 400 м. Ходьба з вправами для відновлення дихання		
19	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ходьба у напівприсіді та присіді. Стрибки зі скакалкою. «Човниковий» біг 4×9 м. Вправи для розвитку еластичності м'язів		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
20	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Контрольний норматив зі стрибків зі скакалкою. Рухлива гра «Секретне завдання». Вправи для профілактики плоскостопості		
21–24	Резервний час		
Школа культури рухів із елементами гімнастики			
25	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Розмикання та змикання. Положення тіла у просторі (сіди). Комплекс вправ для формування правильної постави. Дихальні вправи		
26	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (сіди). Групування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Чергування ходьби та бігу		
27	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (сіди). Групування. Нахили тулуба з положення сидячи. Вправи для формування правильної постави		
28	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (упори). Групування. Підтягування у положенні лежачи. Рухлива гра на увагу		
29	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (упори). Групування. Комплекс вправ для формування правильної постави. Рухлива гра «Колобки та їжачки». Повільний біг		
30	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекати у групуванні. Положення тіла у просторі (упори). Нахили тулуба з положення сидячи. Ходьба з вправами для відновлення дихання		
31	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (виси). Перекати у групуванні. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
32	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (виси). Перекати у групуванні. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для профілактики плоскостопості		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
33	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Положення тіла у просторі (висі). Перекати у групуванні. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Дихальні вправи		
34	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Підтягування у положенні лежачи. Рухлива гра «Слухай сигнал». Чергування ходьби та бігу		
35	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Перекид боком. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для формування правильної постави		
36	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Нахили тулуба з положення сидячи. Комплекс вправ для фізкультурної паузи. Контрольний норматив із виконання стройових команд і прийомів. Рухлива гра на увагу		
37	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Комплекс вправ для фізкультурної паузи. Контрольний норматив із підтягування у висі лежачи. Повільний біг		
38	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Контрольний норматив із виконання комплексів вправ. Рухлива гра «Переліт птахів» Ходьба з вправами для відновлення дихання		
39	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Контрольний норматив зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Рухлива гра «На свої місця». Вправи для розвитку еластичності м'язів		
40	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перекид боком. Контрольний норматив із нахилів тулуба з положення сидячи. Рухлива гра «Збирання листя». Вправи для профілактики плоскостопості		
41	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив із акробатичних елементів. Рухлива гра «Совонька». Дихальні вправи. Підбиття підсумків за семестр		
42–45	Резервний час		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-й СЕМЕСТР

60 уроків:

- 11 — школа активного відпочинку (рекреації);
- 18 — школа пересувань;
- 12 — школа м'яча;
- 4 — школа стрибків;
- 2 — теоретико-методична підготовка;
- 1 — визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей;
- 12 — резервний час.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомлювати з теоретико-методичними знаннями.
2. Навчати брати участь у рухливих іграх і використовувати їх під час активного відпочинку.
3. Навчати пересування на лижах.
4. Навчати ковзання на грудях і спині у плаванні.
6. Навчати танцювальних кроків.
7. Навчати лазіння та перелізання.
8. Навчати передач, ловіння та ведення м'яча у баскетболі; ведення, ударів і зупинок м'яча у футболі; метання малого м'яча у вертикальну ціль.
9. Навчати стрибків у глибину та висоту з розбігу.
10. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

Контрольні навчальні нормативи

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Школа пересувань	Танцювальні кроки на вибір: • приставний крок; • крок галоцу; • крок польки; • танцювальна комбінація на 32 такти	1	2	3	Танцювальна комбінація

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Школа пересувачів	Лазіння та перелізання, на вибір: <ul style="list-style-type: none"> по горизонтальній лаві в упорі стоячи навколішки; по похилій лаві в упорі, стоячи навколішки; по гімнастичній стінці; через перешкоду заввишки до 80 см 	1	2	3	4
	Пересування на лижах, на вибір: <ul style="list-style-type: none"> а) ступаючим кроком; б) ковзним кроком; в) повороти переступанням навколо носків лиж; г) повороти переступанням навколо п'ят лиж 	а)	а), г)	а), г), в)	а), б), г), в)
	Плавання: <ul style="list-style-type: none"> а) ходьба по дну; б) «медуза» або «зірочка»; в) ковзання на грудях; г) ковзання на спині 	а)	а), б)	в) або г)	б), в), г)
Школа активного відпочинку	Уміння грати у народні та рухливі ігри; к-ть ігор	1	2	3	4
Школа м'яча	Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1×1 м) з відстані 6 м із 5 спроб; к-ть влучень: <ul style="list-style-type: none"> хлопці дівчата 	1 жодного	2 1	3 2	4 3

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Школа м'яча	Ведення м'яча на місці правою або лівою рукою; к-ть ударів: <ul style="list-style-type: none"> хлопці дівчата 	4 і менше 3 і менше	5 4	8 6	10 8
	Зупинка м'яча, що котиться, підшвою із 5 спроб; к-ть удалих спроб: <ul style="list-style-type: none"> хлопці дівчата 	1 або жодної Жодної	2 1	3 2	4 3
Школа стрибків	Стрибок у висоту з прямого розбігу; см: <ul style="list-style-type: none"> хлопці дівчата 	Менше ніж 55 Менше ніж 50	55 50	65 60	Результат, вищий за достатній рівень

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
Школа активного відпочинку (рекреації)			
1 (46)	Завдання на семестр. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «На свої місця», «Прокладання залізниці», «Потяг». Ходьба з вправами для відновлення дихання		
2	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Совонька», «Липкі куцики», «Хто влучніше?», «Гравець у колі». Вправи для розвитку еластичності м'язів		
3	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Хвостики». Вправи для профілактики плоскостопості		
4	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Літає — не літає», «Жонглер», «Передає — сідай!», «Стрибунці-горобчики». Дихальні вправи		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
5	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Заїми вільне місце», «Приборкувач м'яча», «Стрибки по "купинах"». Чергування ходьби та бігу		
6	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Бігом по воді», «Рибалки та рибки», «Квач на воді». Вправи для формування правильної постави		
Школа пересувань			
7 (52)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підготовчі вправи для звикання до води. Вправи для ознайомлення з диханням у воді. Рухлива гра «Квач на воді». Рухлива гра на увагу		
8	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підготовчі вправи для звикання до води. Вправи для ознайомлення з диханням у воді. Рухи руками та ногами, стоячи на дні. Вправи для пересування по дну. Рухлива гра «Бігом по воді»		
9	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для навчання дихання. Вправи на занурення та розплющування очей у воді. Вправи на спливання. Рухлива гра «Рибалки та рибки»		
10	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи на занурення та розплющування очей у воді. Вправи на спливання. Ковзання на грудях і спині. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
11	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ковзання на грудях і спині. Контрольний норматив із плавання. Рухлива гра «Квач на воді»		
12	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Організаційні вправи та прийоми з лижами. Пересування ступаючим кроком. Рухлива гра «Прокладання залізничі». Ходьба з вправами для відновлення дихання		
13	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування ступаючим кроком. Пересування ковзним кроком. Чергування ходьби та бігу		
14	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Повороти на місці. Пересування ковзним кроком. Рухлива гра «Потяг». Ходьба з вправами для відновлення дихання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
15	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Повороти на місці. Рухлива гра «Потяг». Повільний біг		
16	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Повороти на місці. Контрольний норматив із пересування на лижах. Ходьба з вправами для відновлення дихання		
Школа м'яча			
17 (62)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Тримання м'яча. Підкидання і ловіння м'яча після відскоку від підлоги. Удари м'яча об підлогу. Рухлива гра «Передав — сідай!». Ходьба з вправами для відновлення дихання		
18	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підкидання і ловіння м'яча після відскоку від підлоги. Передавання м'яча з рук у руки. Ведення м'яча на місці. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
19	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у парах. Ведення м'яча на місці. Рухлива гра «Приборкувач м'яча». Вправи для профілактики плоскостопості		
20	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передавання м'яча з рук у руки. Передачі м'яча у парах. Контрольний норматив із ведення м'яча на місці. Дихальні вправи		
21	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча носком у кроці. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Влучно в ціль». Чергування ходьби та бігу		
22	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зупинка м'яча, що котиться, підшвою. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Гравець у колі». Вправи для формування правильної постави		
23	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча носком. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча, що котиться, підшвою. Рухлива гра на увагу		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
24	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Контрольний норматив із зупинки м'яча, що котиться, підошвою. Рухлива гра «Хто влучніше?». Повільний біг		
25	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Тримання малого м'яча. Підкидання та ловіння малого м'яча. Метання малого м'яча з-за голови. Ходьба з вправами для відновлення дихання		
26	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підкидання та ловіння м'яча. Метання малого м'яча з-за голови. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
27	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг 30 м. Підкидання та ловіння м'яча. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Вправи для профілактики плоскостопості		
28	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підкидання та ловіння малого м'яча. Контрольний норматив із метання м'яча з-за голови у ціль. Рухлива гра «Хто влучніше?». Дихальні вправи		
Школа активного відпочинку (рекреації)			
29 (74)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Колобки та їжачки», «Театр звірів», «Ой, у полі жито», «По гриби». Чергування ходьби та бігу		
30	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Життя лісу», «До своїх прапорців», «Ми весела дітвора», «Хто більше?». Вправи для формування правильної постави		
31	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Вершники-спортсмени», «Виклик номерів», «Вовк у каналі», «Через зони». Рухлива гра на увагу		
32	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Переліт птахів», «Будиночки», «Іподром», «Гравець у колі». Повільний біг		
33	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Горобці й горлиці», «Ловіння мавп». Контрольний навчальний норматив із уміння грати у народні та рухливі ігри. Ходьба з вправами для відновлення дихання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
34–36 (79–81)	Резервний час		
Теоретико-методична підготовка			
37 (82)	Життєво важливі способи пересування людини. Режим дня. Особиста гігієна. Спортивний одяг і взуття		
Школа пересувань			
38 (83)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
39	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Приставний крок. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. «Човниковий» біг 4×9 м. Вправи для профілактики плоскостопості		
40	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Крок галопу. Лазіння по гімнастичній стінці. Вистрибування вгору з присіду. Дихальні вправи		
41	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Крок галопу. Елементи українських народних танців. Перелізання через перешкоду. Чергування ходьби та бігу		
42	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Крок польки. Елементи українських народних танців. Підлізання під перешкодою. Вправи для формування правильної постави		
43	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальна комбінація на 32 такти. Контрольний норматив із лазіння та перелізання. Рухлива гра на увагу		
44	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4×9 м. Танцювальна комбінація на 32 такти. Рухлива гра «Виклик номерів» Повільний біг		
45	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив із танцювальних кроків. Рухлива гра «Вовк у каналі». Ходьба з вправами для відновлення дихання		

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
Школа стрибків			
46 (91)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Стрибки в глибину. Застрибування на підвищену опору. Вправи для розвитку еластичності м'язів		
47	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4×9 м. Стрибки в глибину. Стрибки у висоту з місця. Вправи для профілактики плоскостопості		
48	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у висоту з місця та прямого розбігу. Біг до 500 м. Дихальні вправи		
49	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг з високого старту. Контрольний норматив зі стрибків у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Через зони». Чергування ходьби та бігу		
Теоретико-методична підготовка			
50 (95)	Міфи та легенди Давньої Греції про виникнення Олімпійських ігор		
Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей			
51 (96)	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Тестування швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності та швидкісно-силових якостей. Рухлива гра на увагу. Підбиття підсумків за семестр і рік		
52–60 (97–105)	Резервний час		

РОЗДІЛ 4

ПЛАНІ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА (1 год)

Урок № 1 (1)

- Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.
- Постава як основа здоров'я.
- Правила рухливих ігор і техніки безпеки на уроках фізичної культури (див. розділ 2).

ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (6 год)

Урок № 2 (1)

Завдання уроку: 1) навчати стройових стійок і команд; 2) навчати комплексу загальнорозвивальних вправ на місці без предметів; 3) навчати рухливих ігор «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя».

Частина уроку	Зміст
Підготовка (12–14 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка; команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»)
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різними положеннями рук)
	Повільний біг
	Перешікування
	Комплекс ЗРВ
	Перешікування
Основна (16–18 хв)	Рухлива гра «Совонька»
	Рухлива гра «Колобки та їжачки»
	Рухлива гра «Збирання листя»
Заключна (3–5 хв)	Ходьба з вправами для відновлення дихання
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: секундомір; свисток; паперове листя.

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття
До 1 хв	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання
До 1 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
6–7 хв	Див. додаток № 2
До 30 с	Об'єднати учнів у команди, розподілити ролі, визначити ведучих
6–7 хв	Див. додаток № 1
6–7 хв	Див. додаток № 1
6–7 хв	Див. додаток № 1
1–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному

Урок № 3 (2)

Завдання уроку: 1) повторити стройові стійки та команди; 2) повторити комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предметів; 3) навчати рухливих ігор «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу».

Частина уроку	Зміст
Підготовка (10–12 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка; команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»)
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок)
	Різновиди бігу
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
	Перешиккування
Основна (18–20 хв)	Рухлива гра «Слухай сигнал»
	Рухлива гра «Театр звірів»
	Рухлива гра «Життя лісу»
Заключна (3–5 хв)	Вправи для розвитку еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сидниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до зручного стану прогинання)
	Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: свисток; секундомір.

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття
До 1 хв	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання
До 1 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
4–5 хв	<i>Див. додаток № 2</i>
До 30 с	Об'єднати учнів у команди, розподілити ролі, визначити ведучих
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
До 2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному

Урок № 4 (3)

Завдання уроку: 1) навчати виконання стройових команд; 2) повторити комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предметів; 3) навчати рухливих ігор «Літає — не літає», «Клас, струнко!», «На свої місця».

Частина уроку	Зміст
Підготовча (10–12 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи (команди «Кроком руш!», «Клас, стій!», «У колону по одному — ставай!», «В одну шеренгу — ставай!», «У коло — ставай!», «Відставити!»)
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін)
	Різновиди бігу
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
Основна (18–20 хв)	Рухлива гра «Літає — не літає»
	Рухлива гра «Клас, струнко!»
	Рухлива гра «На свої місця»
Заключна (3–5 хв)	Вправи для запобігання плоскостопості (ходьба перекастом із п'ятки на носок)
	Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: свисток; прапорці; секундомір.

Дозування	Організаційно-методичні вказівки
До 1 хв	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття
До 1 хв	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання
До 1 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук
4–5 хв	<i>Див. додаток № 2</i>
До 30 с	Об'єднати учнів у команди, розподілити ролі, визначити ведучих
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
6–7 хв	<i>Див. додаток № 1</i>
До 2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному