

Усі уроки
ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
6 клас
І. В. Луцик

2-ге видання, оновлене за
новою програмою

Харків
Видавнича група «Основа»
2014

УДК 37.016
ББК 74.267.5
Л87

Серія «Усі уроки»
Заснована 2011 року

Лущик І. В.

Л87 Усі уроки фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. — 2-ге вид., оновл. за нов. прогр. — Х. : Вид. група «Основа», 2014. — 288, [2]с. : іл., табл. — (Серія «Усі уроки»). ISBN 978-617-00-2205-9.

У виданні детально розглянуто теоретичні та практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 6-го класу загальноосвітньої школи. Значну увагу приділено плануванню та організації роботи. 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

ISBN 978-617-00-2205-9

© Лущик І. В., 2011
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2014

Зміст

<i>Переднє слово</i>	4
<i>Розділ 1. Особливості планування та організації навчальної роботи з фізичної культури</i>	5
Особливості складання документів планування	6
Способи організації учнів на уроці фізичної культури	8
<i>Розділ 2. Теоретико-методичні знання для учнів 6-го класу</i>	11
Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини	12
Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді	13
Олімпійські ігри у Давній Греції	14
Засоби розвитку витривалості та методи контролю	15
Правила поведінки під час занять плаванням	16
Теоретичні відомості з легкої атлетики	16
Теоретичні відомості з футболу	22
Теоретичні відомості з гімнастики	26
Теоретичні відомості з баскетболу	31
Теоретичні відомості з волейболу	40
Теоретичні відомості з туризму	41
<i>Розділ 3. Річне та календарне планування для учнів 6-го класу</i>	43
Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік	44
Календарний план на 1-й семестр	44
Календарний план на 2-й семестр	53
<i>Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 6-го класу</i>	67
Модуль «Легка атлетика»	68
Модуль «Футбол»	104
Модуль «Гімнастика»	144
Модуль «Баскетбол»	186
Модуль «Волейбол»	218
Модуль «Туризм»	252
<i>Додатки</i>	270
Додаток 1. Рухливі ігри	270
Додаток 2. Комплекси загальнорозвивальних вправ	276
Додаток 3. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури	282
<i>Література</i>	286

Переднє слово

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, що полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навички виконання фізичних вправ, але й повинен опанувати способи діяльності (оперувати ними).

Перший розділ посібника висвітлює особливості планування та організації навчальної роботи з фізичної культури.

Другий розділ містить теоретико-методичні знання, що є необхідними під час викладання матеріалу з фізичної культури для учнів 6-го класу.

Третій розділ містить орієнтовне річне та календарне планування навчального матеріалу за семестрами з відповідних модулів.

Четвертий розділ містить орієнтовні плани-конспекти уроків із фізичної культури за п'ятьма навчальними модулями (легка атлетика, футбол, гімнастика, баскетбол, волейбол).

У додатках наведено рухливі ігри, комплекси загальнорозвивальних вправ і правила техніки безпеки на уроках фізичної культури.

Відповідно до навчальної програми для 5–9-х класів (2012) навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета «Фізична культура» з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є використання засобів теоретичної та загальнофізичної підготовки, що передбачені програмою для певного класу до кожного варіативного модуля. У 6-му класі учні мають опанувати 5–6 варіативних модулів, опанування кожного з яких займає приблизно однакову кількість годин.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів на вивчення фізичної культури у 6-му класі передбачено 3 год на тиждень (лист Міністерства освіти і науки України від 01 .07. 2014 № 1/9-343). Це пов'язано зі значною варіативністю обирання навчальних модулів і спробою охопити весь обсяг навчального матеріалу. Для зручності конспекти уроків поєднано у навчальні модулі, а не розташовано згідно з послідовністю уроків упродовж року.

Наведені матеріали допоможуть учителям організувати навчальну діяльність із фізичного виховання на високому рівні за умови їх творчого використання.

Розділ 4

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 6-го КЛАСУ

УРОК № 1 (1)

Завдання уроку: 1) ознайомити з особливостями фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому віці; 2) повторити біг по дистанції 30 м; 3) повторити кидки набивного м'яча з положення стоячи.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання
	Завдання на рік і семестр. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком)
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
Основна (25–27 хв)	Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому віці
	Спеціальні бігові вправи: <input type="checkbox"/> стрибки з ноги на ногу; <input type="checkbox"/> біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; <input type="checkbox"/> біг стрибками з переходом у звичайний біг
	Біг по дистанції 30 м
	Кидки набивного м'яча з положення сидячи
Заключна (3–5 хв)	Гра на зосередження уваги «Заборонений рух»
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Домашнє завдання
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: прапорці; набивні м'ячі.

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 становить 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання
1–1,5 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	У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук
6–7 хв	<i>Див. розділ 2</i>
2–3 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель знаходиться на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент — на відштовхування з розгинанням колінного суглоба. Активне винесення стегна махової ноги вперед-вверх. Стрибками подолати 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг
8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Підтримувати максимальну швидкість протягом усієї дистанції
6–7 хв	У парах із одним м'ячем, відстань — 4–5 м
До 2 хв	Учні, рухаючись по колу, повторюють усі рухи за вчителем, крім одного. Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС становить до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	Біг із різних вихідних положень, жонгливання м'ячем
До 30 с	У колону по одному

УРОК № 2 (2)

Завдання уроку: 1) ознайомити з фізичними якостями, що розвиваються засобами легкої атлетики; 2) повторити стрибки у довжину з місця; 3) повторити метання малого м'яча у горизонтальну ціль.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук)
	Повільний біг
	Перешикування
	Комплекс ЗРВ
	Перешикування
Основна (25–27 хв)	Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості
	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <input type="checkbox"/> багатоскоки з ноги на ногу; <input type="checkbox"/> біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук; <input type="checkbox"/> біг стрибками з переходом у звичайний біг
	Стрибки у довжину з місця
	Спеціальні вправи для метання: <input type="checkbox"/> підкидання та ловіння м'яча; <input type="checkbox"/> перекидання м'яча з однієї руки в другу; <input type="checkbox"/> те саме, збільшуючи відстань між руками
	Метання малого м'яча у горизонтальну ціль
Заключна (3–5 хв)	Вправи для запобігання плоскостопості
	Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: тенісні м'ячі; прапорці; секундомір; рулетка; граблі; лопата.

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 становить 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання
1–1,5 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
5–5,5 хв	<i>Див. додаток 2</i>
До 30 с	У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук
6–7 хв	<i>Див. розділ 2</i>
2–3 хв	Учитель знаходиться за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент — на відштовхування з розгинанням коліна. Активне винесення стегна махової ноги вперед-уверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг
7–8 хв	Фронтально одночасно. Енергійний мах руками вперед-угору в момент відштовхування. Кут відштовхування наближений до 30°
2–3 хв	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути дещо зігнутими. Підкидати однією, а ловити обома руками. Висоту підкидання збільшувати
5–6 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з місця, стоячи боком у напрямку метання. Нагадати про положення «натягнутого лука»
1–2 хв	Під час ходьби у колону по одному
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС становить до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному

УРОК № 3 (3)

Завдання уроку: 1) навчати фінішування; 2) повторити стрибки у довжину з місця; 3) повторити метання малого м'яча у горизонтальну ціль.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки.
	Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук)
	Повільний біг
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
Основна (25–27 хв)	Перешиккування
	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <input type="checkbox"/> багатоскоки з ноги на ногу; <input type="checkbox"/> біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук; <input type="checkbox"/> біг стрибками з переходом у звичайний біг
	Фінішування
	Стрибки у довжину з місця
	Спеціальні вправи для метання: <input type="checkbox"/> підкидання та ловіння м'яча; <input type="checkbox"/> перекидання м'яча з однієї руки в другу; <input type="checkbox"/> те саме, збільшуючи відстань між руками
Метання малого м'яча у горизонтальну ціль	
Заклучна (3–5 хв)	Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стійка ноги разом. 1 — підняти праве плече якнайвище, одночасно переносячи центр ваги на праву ногу й піднімаючи ліве стегно; 2 — В. П.; 3–4 — те саме ліворуч)
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: тенісні м'ячі; прапорці; секундомір; рулетка; граблі; лопата.

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
1–1,5 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
5–5,5 хв	<i>Див. додаток 2</i>
До 30 с	У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук
2–3 хв	Учитель знаходиться за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент — на відштовхування з розгинанням коліна. Активне винесення стегна махової ноги вперед-уверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг
6–7 хв	Для ефективного фінішування слід різко зменшити кут відштовхування від опори з одночасним збільшенням нахилу тулуба вперед на останньому кроці
7–8 хв	Фронтально одночасно. Енергійний мах руками вперед-угору в момент відштовхування. Кут відштовхування наближений до 30°
2–3 хв	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути дещо зігнутими. Підкидати однією, а ловити обома руками. Висоту підкидання збільшувати
5–6 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з місця, стоячи боком у напрямку метання. Нагадати про положення «натягнутого лука»
До 2 хв	В одну шеренгу, не заважаючи одне одному
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному

УРОК № 4 (4)

Завдання уроку: 1) повторити стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги»; 2) повторити метання малого м'яча із положення сидячи; 3) розвивати витривалість у рівномірному бігу до 1200 м.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок)
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ
Основна (25–27 хв)	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> багатоскоки з ноги на ногу; <input type="checkbox"/> біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук; <input type="checkbox"/> біг стрибками з переходом у звичайний біг
	Стрибки у довжину у спосіб «зігнувши ноги»
	Спеціальні вправи для метання: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> підкидання та ловіння м'яча; <input type="checkbox"/> перекидання м'яча з однієї руки в другу; <input type="checkbox"/> те саме, збільшуючи відстань між руками
	Метання малого м'яча із положення сидячи
	Рівномірний біг
Заключна (3–5 хв)	Вправи для відновлення дихання
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: тенісні м'ячі; 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 становить 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
6–7 хв	<i>Див. додаток 2</i>
2–3 хв	Почергово. Учитель знаходиться за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент — на відштовхування з розгинанням коліна. Активне винесення стегна махової ноги вперед-вверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг
3–4 хв	Під час відштовхування набути положення «у кроці». Потім махову ногу опустити вниз, а поштовхову — підтягнути до неї та набути положення групування. Випрямити ноги в колінах, одночасно руки опустити вниз-назад. Під час торкання землі ноги зігнути в колінах, а руки винести вперед
2–3 хв	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути дещо зігнутими. Підкидати однією, а ловити обома руками. Висоту підкидання збільшувати
4–5 хв	Почергово. Збирати м'ячі бігом і передавати наступній шерензі
До 1200 м	Загальний старт. Без урахування часу, в індивідуальному темпі
До 2 хв	Ходьба у колону по одному, дистанція — 2 кроки
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС становить до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному

УРОК № 5 (5)

Завдання уроку: 1) повторити біг 30 м; 2) повторити стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги»; 3) повторити метання малого м'яча на дальність із трьох кроків.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шикування в одну шеренгу, привітання
	Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС
	Організаційні вправи
	Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін)
	Повільний біг
	Комплекс ЗРВ
Основна (25–27 хв)	Спеціальні бігові й стрибкові вправи: <input type="checkbox"/> багатоскоки з ноги на ногу; <input type="checkbox"/> біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук; <input type="checkbox"/> біг стрибками з переходом у звичайний біг
	Біг 30 м
	Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги»
	Спеціальні вправи для метання: <input type="checkbox"/> підкидання та ловіння м'яча; <input type="checkbox"/> перекидання м'яча з однієї руки в другу; <input type="checkbox"/> те саме, збільшуючи відстань між руками
	Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків
Заключна (3–5 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Організоване залишення місця занять

Інвентар: тенісні м'ячі; прапорці; секундомір; рулетка; граблі; лопата.

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 становить 70–80 уд/хв
До 30 с	Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання
1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки
1–2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного
5–6 хв	<i>Див. додаток 2</i>
3–4 хв	Почергово. Учитель знаходиться за 4–5 м біля доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка. Акцент — на відштовхування з розгинанням коліна. Активне винесення стегна махової ноги вперед-вверх. Стрибками 10–15 м, потім 15–20 м — звичайний біг
5–6 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Швидкість — максимальна
6–7 хв	Почергово одне за одним. Рівноприскорений розбіг. Відштовхуватися від планки, не заступаючи
2–3 хв	У дві шеренги, розімкнутися на відстань 2,5 м. Перед ловінням м'яча ноги повинні бути дещо зігнутими. Підкидати однією, а ловити обома руками. Висоту підкидання збільшувати
6–7 хв	Почергово. Збирати м'ячі бігом і передавати наступній шерензі. Після випущення м'яча зберігати стійке положення
До 2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС становить до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих
До 30 с	У колону по одному