

Усі уроки
ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
І. В. Луцик **5 клас**

**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. 5 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 978-617-00-2226-4.

У виданні детально розглянуто теоретичні та практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 5-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 загальноорозвивальних вправ і вимоги техніки безпеки.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

УДК 37.016
ББК 74.267.5

ISBN 978-617-00-2226-4

© 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 5-го класу</i>	11
Загальна характеристика здорового способу життя	12
Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою	13
Види порушень постанти та їх профілактика	14
Фізичне виховання в Давній Греції	16
Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості	17
Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами	19
Теоретичні відомості з легкої атлетики	19
Теоретичні відомості з футболу	23
Теоретичні відомості з гімнастики	25
Теоретичні відомості з баскетболу	28
Теоретичні відомості з волейболу	34
Теоретичні відомості з туризму	38
<i>Розділ 3. Річне та календарне планування для учнів 5-го класу</i>	39
Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік	40
Календарний план на 1-й семестр	40
Календарний план на 2-й семестр	49
<i>Розділ 4. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 5-го класу</i>	61
Модуль «Легка атлетика»	62
Модуль «Футбол»	98
Модуль «Гімнастика»	140
Модуль «Баскетбол»	182
Модуль «Волейбол»	216
Модуль «Туризм»	250
<i>Додатки</i>	266
Додаток 1. Рухливі ігри	266
Додаток 2. Комплекси загальнорозвивальних вправ	277
Додаток 3. Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури	284
<i>Література</i>	287

Розділ 4

**ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ
УЧНІВ 5-го КЛАСУ**

МОДУЛЬ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ; 18 ГОД)

УРОК № 1 (1)

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; 2) повторити бігові та стрибкові вправи; 3) повторити стрибки у довжину з місця.

Частина уроку	Зміст
Підготовча (14–15 хв)	Шиккування 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
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
Основна (25–27 хв)	Перешиккування
	Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять
	Спеціальні бігові та стрибкові вправи: стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук; біг стрибками з переходом у звичайний біг
Заключна (3–5 хв)	Стрибки у довжину з місця
	Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стоячи навколішки, обпертися руками об підлогу, голова опущена на груди, спину прогнути. Підняти голову й відвести її якнайдалі назад, водночас прогинаючи хребет)
	Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС
	Підбиття підсумків
	Домашнє завдання
Організоване залишення місця занять	

Інвентар: 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 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. додаток 3</i>
8–10 хв	Почергово забігами по 4–5 учнів. Учитель перебуває 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	Фронтально водночас. Енергійний мах руками вперед-вгору в момент відштовхування. Кут відштовхування наближений до 30°
До 2 хв	Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім збільшити темп
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих
До 30 с	Біг із різних вихідних положень, жонглювання м'ячем
До 30 с	У колону по одному

УРОК № 2 (2)

Завдання уроку: 1) навчати низького старту у бігу 30 м; 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
	Перешиккування
	Комплекс ЗРВ
	Перешиккування
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
	Старт у бігу 30 м
	Стрибки у довжину з місця
	Спеціальні вправи для метання: <input type="checkbox"/> підкидання та ловіння м'яча; <input type="checkbox"/> перекидання м'яча із однієї руки в другу; <input type="checkbox"/> те саме, збільшуючи відстань між руками
	Метання малого м'яча у горизонтальну ціль
Заключна (3–5 хв)	Біг у чергуванні з ходьбою
	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 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
3–4 хв	Почергово. Учитель перебуває 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	Руки, що випрямлені у ліктьових суглобах, установлюють перед лінією старту, пальці рук утворюють пружне склепіння, відстань між кистями — дещо ширше від плечей, плечі — над лінією старту. За командою «Увага!» таз піднімати на 10–15 см вище за рівень плечей, голову не піднімати. Активне винесення стегна зігнутої махової ноги
5–6 хв	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
7–8 хв	Почергово шеренгами, після метання зібрати м'ячі. Метати з місця, стоячи боком у напрямку метання. Нагадати про положення «натягнутого лука»
1–2 хв	У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання
До 1 хв	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв
1–2 хв	Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих
До 30 с	У колону по одному