

**Г. С. Ільницька**

**УСІ УРОКИ  
ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**  
**2 клас**

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2015

УДК 796.01  
ББК 75.1  
І-48

Серія «Усі уроки»  
Заснована 2008 року

**Ільницька Г. С.**  
І-48 Усі уроки фізичної культури. 2 клас.— Х. : Вид. група «Основа», — 2015.— 192 с. : іл., табл.— (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-2398-8.

Посібник складено за новою програмою Міністерства освіти України для використання у загальноосвітньому процесі. Наведені орієнтовне календарне та тематичне планування та 105 планів-конспектів уроків з фізичної культури у 2-му класі допоможуть учителеві підготуватися до уроку (доповнюючи або дещо змінюючи запропонований матеріал власними напрацюваннями) та провести його на найвищому рівні.

Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01  
ББК 75.1

Навчальне видання  
Серія «Усі уроки»

**ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна**

**УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**2 клас**

Відповідальний за випуск *Ю. М. Афанасенко*  
Технічний редактор *В. О. Лебедєва*

Підп. до друку 05.05.2015. Формат 84×108/16. Папір газет.  
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 20,16. Зам. № 15-05/18-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»  
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66  
Тел. (057) 717-99-30

e-mail: [office@osnova.com.ua](mailto:office@osnova.com.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978-617-00-2398-8

© Ільницька Г. С., 2015  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2015

## Зміст

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| Передмова . . . . .   | 4         | Урок № 54 . . . . .   | 96         |
| <i>Розділ 1. КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ<br/>З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br/>ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ . . . . .</i> | <i>5</i>  | Уроки № 55—56 . . . . .   | 98         |
| <i>Розділ 2. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ<br/>З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br/>ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ . . . . .</i>  | <i>8</i>  | Урок № 57 . . . . .   | 101        |
| <i>Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ<br/>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br/>ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ . . . . .</i>  | <i>10</i> | Уроки № 58—59 . . . . .   | 104        |
| Уроки № 1—2 . . . . .   | 10        | Урок № 60 . . . . .   | 107        |
| Урок № 3 . . . . .  | 12        | Уроки № 61—62 . . . . .   | 110        |
| Уроки № 4—5 . . . . .   | 15        | Урок № 63 . . . . .   | 113        |
| Урок № 6 . . . . .  | 17        | Уроки № 64—65 . . . . .   | 115        |
| Уроки № 7—8 . . . . .   | 20        | Урок № 66 . . . . .   | 118        |
| Урок № 9 . . . . .  | 22        | Уроки № 67—68 . . . . .   | 120        |
| Уроки № 10—11 . . . . .   | 25        | Урок № 69 . . . . .   | 123        |
| Урок № 12 . . . . .   | 27        | Уроки № 70—71 . . . . .   | 126        |
| Уроки № 13—14 . . . . .   | 29        | Урок № 72 . . . . .   | 128        |
| Урок № 15 . . . . .   | 31        | Уроки № 73—74 . . . . .   | 130        |
| Уроки № 16—17 . . . . .   | 33        | Урок № 75 . . . . .   | 133        |
| Урок № 18 . . . . .   | 35        | Уроки № 76—77 . . . . .   | 134        |
| Уроки № 19—20 . . . . .   | 37        | Урок № 78 . . . . .   | 137        |
| Урок № 21 . . . . .   | 40        | Уроки № 79—80 . . . . .   | 139        |
| Уроки № 22—23 . . . . .   | 42        | Урок № 81 . . . . .   | 141        |
| Урок № 24 . . . . .   | 45        | Уроки № 82—83 . . . . .   | 143        |
| Уроки № 25—26 . . . . .   | 47        | Урок № 84 . . . . .   | 145        |
| Урок № 27 . . . . .   | 49        | Уроки № 85—86 . . . . .   | 147        |
| Уроки № 28—29 . . . . .   | 51        | Урок № 87 . . . . .   | 150        |
| Урок № 30 . . . . .   | 53        | Уроки № 88—89 . . . . .   | 153        |
| Уроки № 31—32 . . . . .   | 57        | Урок № 90 . . . . .   | 156        |
| Урок № 33 . . . . .   | 60        | Уроки № 91—92 . . . . .   | 158        |
| Уроки № 34—35 . . . . .   | 63        | Урок № 93 . . . . .   | 161        |
| Урок № 36 . . . . .   | 65        | Уроки № 94—95 . . . . .   | 163        |
| Уроки № 37—38 . . . . .   | 68        | Урок № 96 . . . . .   | 166        |
| Урок № 39 . . . . .   | 70        | Уроки № 97—98 . . . . .   | 168        |
| Уроки № 40—41 . . . . .   | 72        | Урок № 99 . . . . .   | 172        |
| Урок № 42 . . . . .   | 74        | Уроки № 100—101 . . . . .   | 175        |
| Уроки № 43—44 . . . . .   | 78        | Урок № 102 . . . . .  | 178        |
| Урок № 45 . . . . .   | 80        | Уроки № 103—104 . . . . .   | 181        |
| Уроки № 46—47 . . . . .   | 83        | Урок № 105 . . . . .  | 183        |
| Урок № 48 . . . . .   | 85        | <b>ДОДАТКИ . . . . .</b>  | <b>187</b> |
| Уроки № 49—50 . . . . .   | 88        | <i>Додаток 1. Правила безпеки під час занять<br/>фізичною культурою . . . . .</i>   | <i>187</i> |
| Урок № 51 . . . . .   | 91        | <i>Додаток 2. Про неухильне дотримання<br/>принципів гарантування свободи педагогічної<br/>діяльності вчителя . . . . .</i> | <i>188</i> |
| Уроки № 52—53 . . . . .   | 93        | <i>Додаток 3. Орієнтовні навчальні нормативи<br/>і вимоги . . . . .</i>   | <i>189</i> |
|   |           | Література . . . . .  | 192        |

## Передмова

Для учнів фізична культура має особливо велике значення зокрема у формуванні необхідних в житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 2-го класу всі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Заняття з фізичної культури будують та проводять на основі планування занять у навчальних закладах.

Планування — це один з основних компонентів організації та управління системою фізичного виховання учнів. Важливо, щоб учитель плануючи фіксував свої основні думки, пошуки, зважав на конкретні умови, у яких він працює, зокрема: кліматичні особливості, наявність спортивного інвентарю та ін. Для цього в посібнику у кожному плані-конспекту уроку відведено окремий стовпчик для творчості вчителя, куди він може вписувати свої нотатки та доповнення.

На підставі програми з фізичної культури складають один з головних документів планування — план-графік проходження навчального матеріалу за рік. У практиці використовують різні плани-графіки, однак найбільш ефективним є графік, складений за принципом постановки навчальних завдань, що необхідно розв'язувати в певному класі або на уроці.

У *першому розділі* посібника наведено календарне планування з фізичної культури для учнів 2-го класу, що розподілено на 2 семестри навчального року. Календарне планування побудовано та розроблено на основі основних завдань (шкіл), що розв'язуються на уроці.

*Другий розділ* містить тематичне планування, що створено на основі рекомендованого посібника [2—3], який отримав гриф Міністерства освіти та науки України.

*Третій розділ* містить 105 планів-конспектів уроків фізичної культури. Кожен урок містить школу постави, школу культури рухів з елементами гімнастики (стройові вправи), школу пересувань, школу активного відпочинку (рекреації) (рухливі ігри: обов'язкові згідно з програмою та додаткові (творчі)). Кожен третій урок є сюжетним або ігровим для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою. У його ході також реалізують основні завдання фізичного виховання та викладають обов'язковий навчальний матеріал.

У додатках наведено Правила безпеки під час занять фізичною культурою, Лист Міністерства освіти та науки України «Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя», що дає можливість учителю проявляти творчість під час проведення занять, та орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Посібник складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури, та допоміжного інвентарю.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені матеріали цього посібника, що містять ілюстрації для полегшеного викладення навчального матеріалу, які допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні.

Тривалість уроку — 40 хв.

## Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

### УРОКИ № 1—2

Тема. *Школа пересувань. Ходьба. Високий старт. Біг на дистанцію 30 м*

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпеки на уроках фізичної культури.
2. Навчити різновидів ходьби. (2 — повторити.)
3. Навчити високого старту. (2 — повторити.)
4. Розвивати швидкість бігом на дистанцію 30 м.
5. Розвивати правильну поставу.
6. Розвивати спритність рухливою грою «Заєць-безхатько».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір.

#### ХІД УРОКУ

| Частини уроку   | Зміст уроку  | Дозування                       | Організаційно-методичні вказівки                        | Для творчості учителя |
|---|--|---------------------------------|---|-----------------------|
| Підготовча частина (10 хв)  | Шиккування в одну шеренгу, привітання  | 15 с                            | Перевірка спортивної форми                              |                       |
|   | Ознайомлення із завданнями уроку   |                                 |   |                       |
|   | (1) <b>Правила безпеки на уроках фізичної культури.</b> Заходити до спортивної зали тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у спортивній формі. У спортивній і тренувальній залах учням заборонено користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя. На робочому місці (спортивна зала, тренажерна зала, спортивний майданчик на відкритому повітрі) не повинно бути предметів, що не пов'язані з виконанням відповідної роботи. |                                 |   |                       |
|   | (2) <b>Правила безпеки на уроках фізичної культури.</b> Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці. Під час бігу на довгу дистанцію темп виконання — повільний, не розмовляти, у кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, що лежать, кущі), рухатися з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті необхідно бігти по своїй доріжці  |                                 |   |                       |
|   | Розподіл по порядку.<br>Розподіл на 1—2  | 1 хв                            |   |                       |
|   | <b>Ходьба:</b><br>□ на носках, руки до плечей;<br>□ на п'ятах, руки за спину;<br>□ перекатним кроком, руки за голову;<br>□ в напівприсіді, руки за голову  | По 30 м на різновид             | У колону по одному в обхід залю                         |                       |
|   | <b>Біг:</b><br>□ спиною вперед;<br>□ обличчям уперед   | По 50 м                         | У колону по одному. Учні СМГ продовжують активну ходьбу |                       |
|   | <b>Комплекс ЗРВ* у русі</b>  |                                 |   |                       |
| 1. Ходьба з переходом на біг  | 1,5—2 хв   | Стежити за диханням             |   |                       |
| 2. Ходьба з виконанням на кожен крок рухів руками:<br>1 — уперед;<br>2 — уверх;<br>3 — у сторони;<br>4 — униз | 6—8 р.   | Дотримувати безпечної дистанції |   |                       |

\* Умовні скорочення: ЗРВ — загальнорозвивальні вправи; ЗСЖ — здоровий спосіб життя; СМГ — спеціальна медична група; в. п. — вихідне положення; о. с. — основна стійка.

| Частина уроку              | Зміст уроку   | Дозування             | Організаційно-методичні вказівки  | Для творчості учителя |
|----------------------------|---|-----------------------|---|-----------------------|
| Підготовча частина (10 хв) | 3. Ходьба з випадками і рухами руками<br>1 — випад правою, праву руку назад, ліву дугою вперед — уверх, ривок обома назад; 2 — випад лівою, дугами вперед змінити положення рук   | 8—12 р.               | Середня інтенсивність виконання вправ   |                       |
|                            | 4. В. п.— широка стійка обличчям до центра. 1—3 — пружні нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів і торкаючись долонями землі; 4 — випрямитися з поворотом кругом на правій у в. п. спиною до центра; 5—8 — те саме і, випрямляючись, поворот кругом на лівій нозі   | 8—10 р.               | Коліна не згинати   |                       |
|                            | 5. Ходьба в повільному темпі, виконуючи одноіменні повороти тулуба ліворуч і з вільними маховими рухами рук убік повороту   | 16—20 р.              | Дотримувати безпечної дистанції   |                       |
|                            | 6. Почергові стрибки з ноги на ногу, високо піднімаючи стегно, з просуванням уперед, руки на пояс   | 3—4 серії по 10—12 р. | Стрибки чергувати з ходьбою   |                       |
| Основна частина (23 хв)    | <b>Високий старт</b><br>(1) Одна нога стає назад, ноги злегка згинаються в колінах, тіло нахилиється вперед. Руки згинають у ліктьових суглобах і одну, різнойменну нозі, виставляють уперед.<br>Сильно відштовхнувшись ногами від підлоги (землі), починати бігти, намагаючись якомога швидше розвинути швидкість.<br>(2) Почувши команду «На старт!», учні виходять до стартової лінії. «Увага!» — поставлення ніг та рук, нахил уперед. «Руш!» — відштовхування, біг   | 5 хв                  | Стежити за технікою і пояснювати, щоб учень не перетинав доріжку іншого, тобто уникнути зіткнення   |                       |
|                            | Біг на дистанцію 30 м   | 10 хв                 | Забігами по троє учнів, використовуючи техніку високого старту  |                       |
|                            | <b>Рухлива гра «Заєць-безхатко»</b><br>Гравці, крім двох, парами утворюють коло (обличчям одне до одного), узявшись за руки. Один із гравців — «заєць», інший — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «зайцем-безхатком». Якщо «вовкові» вдається наздогнати «зайця», вони міняються ролями  | 8 хв                  | Учні по черзі міняються ролями. У грі беруть участь усі учні класу  |                       |
| Заключна частина (7 хв)    | <b>Комплексе вправ для формування правильної постави</b><br>1. В. п.— стоячи, стопи паралельні на ширині плечей, руки на поясі. Перекат з п'яти на носок.<br>2. В. п.— о. с. Напівприсідання і присідання на носках, руки в сторони, уверх, уперед.<br>3. В. п.— стоячи, ноги на ширині плечей, ліву руку підняти вгору, праву відвести якомога далі назад — у сторону. Згинаючи ноги в колінах, нібито виконуючи напівприсід, схрестити руки попереду. Повторити вправу, піднявши вгору праву руку і відвівши назад, убік ліву | 4 хв                  | Дихання вільне, рівномірне. Не сутулитися, усі вправи виконувати в спокійному темпі, без затримань дихання. Кожну вправу виконують 4—5 р., згодом кількість повторень поступово збільшувати до 10—12 р. |                       |
|                            | <b>Підбиття підсумків</b>   | 1 хв                  |   |                       |

## УРОК № 3

### Інтегрований сюжетно-рольовий урок «Подорож до Дісней-ленду» (українською та російською мовами)

#### Завдання уроку:

1. Формувати навички бігу.
2. Виховувати швидкість, спритність.
3. Виховувати дисципліну, відповідальність, сміливість.

**Інвентар:** паперові різнокольорові кола (для гри «Світлофор»); крейда або обручі (для гри «Космонавти»); 3 різнокольорових прапорці (для гри «Командири»); тенісні м'ячі; 4 гімнастичні лави.

#### ХІД УРОКУ

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10 хв)

##### Шикуння, перевірка спортивної форми, поставлення завдань уроку

1 - й учитель. Сьогодні ми вирушаємо в дивовижну країну, де зустрінемося з ведмедиками Гаммі, кумедними каченятами, Чіпом і Дейлом та іншими мешканцями Дісней-світу.

2 - й учитель. Друзі, в цю країну ми полетимо на ракетах. Для того щоб дістатися ракетодрому, нам доведеться перейти багато вулиць у місті. Через дорогу, якою рухається багато машин, нам допоможе перейти світлофор.

##### Гра «Світлофор»

Учитель показує учням кола зеленого, червоного і жовтого кольорів. Учні виконують такі рухи:

- на зелений — ідуть у колону по одному в обхід залю (або майданчиком);
- на жовтий — руки на пояс, стрибки на місці на двох ногах;
- на червоний — стоять по стійці «струнко!».

Хто виконає неправильно, того вважають переможеним.

1 - й учитель. Друзі, ми прийшли на ракетодром.

##### Гра «Космонавти»

У кутах зали (або майданчика) креслять великі кола (або розкладають обручі) — «ракети». Кількість ракет має бути меншою ніж кількість гравців. Гравці йдуть по колу, узявшись за руки, і вимовляють (за підказками вчителя):

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим —  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет!

Після цих слів усі біжать до «ракет» і займають вільні місця. Програє той, кому забракло «ракети».

2 - й учитель. А хто їде на гостину без подарунка? Складімо нашим друзям букети квітів. Щоб нам не заблукати, потрібно залишити на ракетодромі командирів з різнокольоровими прапорцями.

##### Гра «До своїх командирів!»

Учні грають, об'єднавшись у 3 групи. Вони шикуються у колону по одному, попереду — командир з прапорцем, що відрізняється за кольором від інших. За сигналом учителя учні розбігаються майданчиком і «збирають квіти» (тенісні м'ячі). У цей час командири міняються місцями. За сигналом «До своїх командирів!» усі учні швидко біжать до свого командира і шикуються у колону по одному. Виграє команда, чії «пілоти» зібралися швидше.

Після цього учні розводять руки в сторони, утворюючи «крила ракети», біжать по колу зі словами:

Мчат нас быстрые ракеты  
Через горы, через реки.  
И летят они туда,  
Где любимые учителя.

### ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв)

1 - й у ч и т е л ь. Ми прилетіли сюди, а тут — веселощі та гра! Друзі, хто це? Ну, звісно ж, Чіп і Дейл!

#### Гра «Чіп і Дейл поспішають на допомогу»

Посередині зали ставлять чотири гімнастичні лави у вигляді квадрата, рейками вгору. Це — «будинок каченят». Обирають двох ведучих — Чіпа і Дейла, які розташовуються в одному з кутків зали. Обирають «лисицю». В іншому кутку знаходиться її «нора». Решта дітей — «каченята».

За сигналом «каченята» починають стрибати і бігати навколо свого «будинку». За другим сигналом «лисиця» підкрадається і ловить одного з «каченят». Потім бере спійманого за руку і веде до своєї «нори». Якщо на її шляху зустрічаються Чіп і Дейл, то вона відпускає «каченят» і біжить до своєї «нори». А якщо Чіп і Дейл наздоженуть «лисицю», то обирають нову. Виграють учні, яких жодного разу не спіймали.

2 - й у ч и т е л ь. Друзі, ми гостювали у Чіпа, Дейла і каченят. Дружно прощаємося з ними. Попереду на нас чекають нові пригоди.

#### Гра «Привид»

У кутку зали (майданчика) креслять коло діаметром 1 м — це «будинок привидів». З-поміж гравців обирають ведучого — «привида», який перебуває в будинку.

За сигналом «День!» усі учні починають бігати, стрибати, виконувати різні вправи. За сигналом «Ніч!» усі застигають на місці, а «привид» «виходить на полювання». Якщо він помітить, що хто-небудь з учнів заворушився, то забирає його до себе в «будинок». За сигналом «День!» усі учні знову починають рухатися, а «привид» повертається в «будинок». Так грають декілька разів. Потім учні просять «привида» віддати спійманих товаришів.

1 - й у ч и т е л ь. Учні, привид не віддає наших товаришів, вимагає за них викуп. Ми повинні відгадати загадки, що він нам загадає.

Учні відгадують загадки. За кожну правильно відгадану загадку «привид» відпускає одного учня.

#### Загадки

- Бокс, хокей, бобслей, футбол,  
Сноуборд і волейбол...  
Стадіон, басейни, корт —  
Об'єднало слово... (*спорт*).
- Кинеш у річку — не тоне,  
Б'єш об стінку — не стогне,  
Будеш об землю кидати —  
Стане уверх літати. (*М'яч*)
- Дерев'яні коні по снігу йдуть,  
А в сніг не провалюються. (*Лижі*)
- Ой, немає їм ціни!  
По льоду біжать вони —  
Швидконогі... (*ковзани*).
- Тримаюся я тільки на ходу,  
А якщо стану — упаду! (*Велосипед*)

- Кулю шкіряну ганяють,  
Лиш одну на полі мають!  
По ногах не б'ють — це фол!  
Називають гру... (*футбол*).
- Ця спортивна боротьба —  
Рух на лижах і стрільба...  
Гонка — справжній марафон!  
Цей вид спорту... (*біатлон*).
- З гірки мчаться сани-біб,  
В них сидить кілька осіб.  
Швидкість там — не для дітей!  
Звуть вид спорту цей... (*бобслей*).
- Той, хто диво-дошку має,  
Із гори, мов птах злітає.  
Це не гра — зимовий спорт!  
Зветься вид цей... (*сноуборд*).
- Дві команди, як в футболі,  
Та на крижаному полі,  
І дорослих, і дітей  
Позбирав на лід... (*хокей*).

### **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5 хв)**

3-й учитель. Учні, на нас чекають улюблені предмети. Але нас до ракет не пускають злі брати Гавс.

#### **Гра «Брати Гавс»**

На протилежних сторонах зали (майданчика) на відстані 12—15 м відзначають лініями «ракетодром „Дісней-ленд“». Обирають трьох ведучих — «трьох братів Гавс». Учні шикуються в одну шеренгу за лінією «Дісней-ленду». Перед ними на відстані 5—6 м стоять «брати Гавс». Вони звертаються до учнів зі словами:

Мы три брата молодые,  
Три злодея удалые.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?

Учні (*хором*). Мы друзья смелые, ловкие и умелые!

Після цих слів учні поспішають на «ракетодром». «Брати» ловлять утікачів. Спіймані учні зупиняються на тому місці, де їх заквацали.

#### **ФІНАЛ**

Учні утворюють «ракети», як для гри «До своїх командирів!», шикуються у колону по одному. Ідуть в обхід залю зі словами:

Мчат нас быстрые ракеты  
Через горы, через реки.  
И летят они туда,  
Где любимые учителя.

Шиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку.