

Ільницька Г. С.
I-48 **Фізична культура. 1 клас. I семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2018. — 112 с. : іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3439-7

Видання складено за новою програмою (2017) для першого класу. Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. I семестр» є вдалим симбіозом дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Наведено 48 уроків для викладання у I семестрі.

Для вчителів фізичної культури, класних керівників і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01

Навчальне видання
Серія «Мій конспект»

ІЛЬНИЦЬКА Ганна Сергіївна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**1 клас
I семестр**

Відповідальний за видання: *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор: *Є. С. Островський*
Коректор: *О. М. Журенко*

Підп. до друку 25.06.2018. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 18-07/16-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua
Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 21. «Людина-маска»	53
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 22. «Тімон та Пумба»	55
<i>ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ</i>	6	Урок № 23. «Як козаки зустрічали	
1.1. Календарний план	6	прибульців»	57
1.2. Тематичний план	8	Урок № 24. «Поліція»	59
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ</i>		Урок № 25. «Том і Джеррі»	61
<i>УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 26. «Льодовиковий період»	63
<i>ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ</i>	9	Урок № 27. «Рататуй»	65
Урок № 1	9	Урок № 28. «Смурфіки»	67
Урок № 2. «Пташки»	11	Урок № 29. «Білка та Стрілка у космосі»	69
Урок № 3. «Баранчик Шон»	13	Урок № 30. «Корпорація монстрів»	73
Урок № 4. «Ну, постривай!»	15	Урок № 31. «Веселі конячки»	75
Урок № 5. «Маша та Ведмідь»	17	Урок № 32. «Панда Кунг-фу»	77
Урок № 6. «Пташина країна» (за мотивами		Урок № 33. «Супер Маріо»	79
мультфільму « <i>Angry birds</i> ») ч. 1	19	Урок № 34. «Пригоди Шрека»	81
Урок № 7. «Пташина країна» (за мотивами		Урок № 35. «Друзі з Мадагаскару»	83
мультфільму « <i>Angry birds</i> ») ч. 2	21	Урок № 36. «Пригоди піжами Сема»	85
Урок № 8. «Сіра хмаринка»	23	Урок № 37. «Чіп і Дейл»	87
Урок № 9. «Мангуст Ріккі-Тіккі-Таві»	25	Урок № 38. «Пірати»	89
Урок № 10. «Даша-мандрівниця»	27	Урок № 39. «Шпигуни»	91
Урок № 11. «Лунтик»	29	Урок № 40. «Веселі танці»	93
Урок № 12. «Динозаври-роботи»	31	Урок № 41. «Буратіно-танцівник»	95
Урок № 13. «Черепашки-ніндзя»	33	Урок № 42. «Господарський урок»	97
Урок № 14. «Рапунцель»	35	Урок № 43. «Астерікс та Обелікс»	99
Урок № 15. «Фіксики»	37	Урок № 44. «Бетмен»	101
Урок № 16. «Рибки»	39	Урок № 45. «Спайдермен»	103
Урок № 17. «Русалонька Аріель»	41	Урок № 46. «Правильна постава — сам собі	
Урок № 18. «Дивний мисливець»		лікар»	105
(за В. Сухомлинським)	43	Урок № 47. «Правильна постава — запорука	
Урок № 19. «Вуншпунш»	47	здоров'я»	109
Урок № 20. «У цирку»	51	Урок № 48. «Правильна постава — запорука	
		краси та здоров'я»	111

Передмова

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загально-розвивальною спрямованістю. Програмою з дисципліни «Фізична культура» для учнів перших класів Нової української школи передбачено, що основною метою навчального предмета є розвиток в учнів початкової школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

Саме тому гімнастика посідає важливе місце у навчальних програмах з фізичної культури, а також у практичній роботі вчителів фізичної культури. Уважається, що гімнастика — це система фізичних вправ, що є основою державних програм фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку.

Засоби гімнастики:

- організаційні вправи, різновиди ходьби та бігу;
- загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами;
- вільні вправи;
- прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори);
- елементи акробатики та художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки тощо.

У перших класах школярі засвоюють основні засоби рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для опанування навичок пересувань;
- вправи для опанування навичок володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Цей період дійсно можна вважати певною школою формування початкової культури техніки виконання рухів (бігу, стрибків, метань, ходьби, різних рухів кінцівками тощо), що є засобами основної гімнастики.

Навчальна програма з фізичної культури для початкової школи є продовженням навчальної програми у ДНЗ, що відображено у відповідних державних стандартах. Зміст навчальної програми побудовано на основі макроциклу, розрахованого на 12 років навчання, що зумовлює циклічність навчального матеріалу, починаючи з ДНЗ.

У нашому виданні для учнів перших класів акцентовано увагу на вивченні техніки

виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість, оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у першокласників сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціальної адаптації молодших школярів до навчальної діяльності та навколишнього середовища.

Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. I семестр» є вдалим симбіозом дисципліни (для підтримування порядку та запобігання травматизму на уроках) та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям.

Навчальне видання 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 допоміжний інвентар.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені матеріали цієї збірки конспектів для полегшеного та творчого викладення навчального матеріалу, що допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні як фахівцям з фізичної культури, так і класним керівникам.

Тривалість уроку — 35 хв.

Також ми пропонуємо учителям використовувати **орієнтовний музичний репертуар для супроводу уроків (українською, англійською, російською, італійською та іспанською мовами):**

- Monatik — Кружит.
- ТНМК — Молодець (не стій, стрибай).
- Нумер 482 — Добрий Ранок, Україно.
- Гайтана — Сонце нам сяє!
- Гайтана — Танці.
- Гайтана та діти світла — Африка.
- Гайтана — Діти світла.
- Гайтана та діти світла — Ялиночка.
- Гайтана — Be my guest.
- Гайтана та діти світла — Кукабарра.
- Гайтана та діти світла — Купите мне собаку.
- Гайтана та діти світла — Все профессии.
- Гайтана та діти світла — Каникулы.
- Руслана — Дикі танці.
- Руслана — У ритмі серця.
- Oceana — Endless summer.
- Євро 2012 — Україно вперед, Україно давай!
- ТНМК (до Євро 2016) — Віва Україно.

- Open kids — Круче всех.
- Мультфільм «Осторожно, обезьянки» — В каждом маленьком ребёнке (минусовка 2 мин 30 с):
- Shakira — waka waka (time for Africa).
- Ламбада (3 мин 24 с).
- На-фа-на-на.
- Adriano Celentano & Clown — La Pigiatura.
- Calvin Harris — Feels (feat. Pharrell Williams, Katy Perry & Big Sean).
- Потап и Настя — Руруру.
- Потап и Настя — Прилелето.
- Саундтреки з мультфільму «Фіксики».
- Саундтреки із мультфільму «Маша и Медведь» «Песенка-зарядка» и др..
- Crazy frog — Crazy frog in the house.
- Axel F — Crazy frog.
- Holly Dolly (холлі доллі) фінська полька.
- Gummy bear — I am gummy bear.
- Old Mcdonald had a farm.
- Саундтрек із мультфільму «Баранчик Шон».
- Ofenbach & Nick Waterhouse — Katchi (4:57).
- Вуншпунш — Wunshpunsh (2:10).
- Hans Zimmer — I Like To Move It.
- Саундтрек із мультфільмів «Король Лев» та «Акунаматата».
- Саундтрек із комп'ютерної гри «Супер Маріо».
- Саундтреки із мультфільму «Шрек».

Під час складання нашого навчального видання було використано такі **літературні та інтернет-ресурси**:

1. *Круцевич Т.* Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивный вестник Придніпров'я. — 2012. — № 2 (163). — С. 4—6.
2. *Луцки І. В.* Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: метод.

- посіб / І. В. Луцки. — Х. : Основа, 2007. — 208 с.
3. *Луцки І. В.* Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцки. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 126 с.
4. *Луцки І. В.* Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота / І. В. Луцки. — Х. : Ранок, 2007. — 224 с.
5. *Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М.* Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів — Вінниця : ВДПУ. — 2007 — 195 с.
6. *Провозюк Г. Г.* Гра і здоров'я: методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку / Г. Г. Провозюк. — Тернопіль : Мальва-ОСО, 2005. — 114 с.
7. *Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х. : ХДАФК, 2009. — № 2. — С. 157—160.*
8. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>
9. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
10. <http://ukped.com/okhorona-zdorov-ia/6939-fizkultkhylynky-na-urokakh.html>
11. http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blog-post_17.html
12. https://www.obozrevatel.com/mamaclub/ranee-razvitie/material/dityachi_virshiki-434.html
13. <http://www.procofieva.by.ru>.

Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

I СЕМЕСТР (48 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>1-ша чверть — 24 години</i>		
1	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. Шикування в шеренгу. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу»	
2	«Пташки». Шикування в шеренгу. Команда «Рівняйсь! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Літає — не літає»	
3	«Баранчик Шон». Шикування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!». Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Театр звірів»	
4	«Ну, постривай!». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Ну, постривай!»	
5	«Маша та Ведмідь». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «На свої місця»	
6	«Пташина країна (ч. 1)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Повороти праворуч, ліворуч. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Переліт птахів»	
7	«Пташина країна (ч. 2)». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба на носках та на п'ятах. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пташки у шпаківні»	
8	«Сіра хмаринка». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Світлофор»	
9	«Мангуст Ріккі-Тіккі-Таві». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Життя лісу»	
10	«Даша-мандрівниця». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук. Рухлива гра «Повітря, земля, вода»	
11	«Лунтик». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Ходьба з високим підніманням стегон. ЗРВ із прапорцями. Основні положення ніг. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
12	«Динозаври-роботи». Шикування в шеренгу та колону. Команди «Рівняйсь! Струнко!». Поворот та команда «Кругом». Різновиди ходьби. ЗРВ із прапорцями. Основні положення рук та ніг. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»	
13	«Черепашки-ніндзя». Організаційні справи. Ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи, із захльостуванням гомілок назад. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14	«Рапунцель». Організаційні справи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Спробуй злови»	
15	«Фіксики». Організаційні справи. Різновиди ходьби. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Секретне завдання»	
16	«Рибки». Організаційні справи. Ходьба «змійкою». Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17	«Русалонька Аріель». Організаційні справи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря»	
18	«Дивний мисливець». Організаційні справи. Різновиди ходьби. Техніка бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Дідусь і зайчата»	
19	«Вуншпунш». Розмикання та змикання. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Проженімо зло гучно»	
20	«У цирку». Організаційні справи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кролики»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
21	«Людина-маска». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22	«Тімон та Пумба». Розрахунок на 1—2. Ходьба у напівприсіді та повному присіді. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	
23	«Як козаки зустрічали прибульців». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Горобчики»	
24	«Поліція». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Вершники-спортсмени»	
<i>2-га чверть — 24 години</i>		
25	«Том і Джеррі». Розрахунок номерів по порядку. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Кіт і мишеня»	
26	«Льодовиковий період». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
27	«Рататуй». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Совонька»	
28	«Смурфіки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки з поворотами та з просуванням. Лазіння/підлізання. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Рухлива гра «По гриби»	
29	«Білка та Стрілка у космосі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Космонавти»	
30	«Корпорація монстрів». Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки. Вправи в русі. ЗРВ на місці. Лазіння/підлізання. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
31	«Веселі конячки». Організаційні вправи. Біг із високим підніманням стегон та закиданням гомілок назад. Стрибки у присіді. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Іподром»	
32	«Панда Кунг-фу». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «До своїх прапорців»	
33	«Супер Маріо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Перелізання через перешкоду. Рухлива гра «Вовк у рову»	
34	«Пригоди Шрека». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Невід»	
35	«Друзі з Мадагаскару». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
36	«Пригоди піжами Сема». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ на місці. Лазіння. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
37	«Чіп і Дейл». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. Техніка «човниково-го» бігу. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Виклик номерів»	
38	«Пірати». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39	«Шпигуни». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ у русі. «Човниковий» біг. Лазіння. Рухлива гра «Шпигуни»	
40	«Веселі танці». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Танок м'ячів». Рухлива гра «Тихо-гучно»	
41	«Буратіно-танцівник». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Музична гра «Буратіно танцює». Рухлива гра «Буратіно та Мальвіна»	
42	«Господарський урок». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ритмічні вправи. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Садження картоплі»	
43	«Астерікс та Обелікс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Рибалка»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
44	«Бетмен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Підморгни!»	
45	«Спайдермен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичними палицями. Ритмічні вправи. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»	
46	«Правильна постава — сам собі лікар». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. стоячи. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Вовк, лисиця і зайці»	
47	«Правильна постава — запорука здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Сова і миші»	
48	«Правильна постава — запорука краси та здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Танцювальні кроки. Рухлива гра «Зайці на городі»	

1.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
Основи знань з ФК	У процесі уроків																																																				
Організаційні вправи	У процесі уроків																																																				
ЗРВ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Сіди																																										X	X	X									
Ходьба							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Біг																X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Танцювальні кроки																																										X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Лазіння / перелізання																											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X													
Рухливі ігри	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Стрибкові вправи																X	X	X	X	X	X	X	X																									X	X	X			
Вправи для розвитку фізичних якостей																																																					
спритності	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
гнучкості																																																	X	X	X		
Вправи для формування постави	У процесі уроків																																																				

Список умовних скорочень:

- ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;
- В. п. — вихідне положення;
- О. с. — основна стійка;
- ОМВ — організаційно-методичні вказівки;
- ДНЗ — дошкільний навчальний заклад.

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ

Дата _____

Клас _____

Урок № 1

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Навчати організаційних вправ: шиккування в шеренгу.
3. Вивчити фізкультхвилинку.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Швидко вишикуватися в шеренгу».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

І. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Привітання.

Ознайомлення з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури (2 хв)

1. Заходити до спортивної зали у спортивній формі та спортивному взутті тільки з дозволу вчителя.
2. Не залишати спортивну залу без дозволу вчителя. Якщо є питання чи виникла проблема, слід підвести руку.
3. Виконуючи вправи, не заважати однокласникам, уникати зіткнень, не штовхатися.
4. У разі появи больових відчуттів або поганого самопочуття — повідомити вчителеві.
5. Уважно слухай вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати.

— А зараз, діти, зверніть увагу на те, як ви стоїте. Нам потрібно, щоб ми зараз вишикувалися за зростом: хлопчики стають першими, за ними дівчатка. Високі хлопчики стають у шеренгу першими, а далі нижчі за зростом. Дівчатка так само.

Тепер перевірте своїх сусідів. Чи всі вишикувалися правильно за зростом? Вам потрібно підрівнятися під лінійку (лінія на підлозі). Не штовхайтесь плечима.

ОМВ. Шеренга — стрій, у якому учні розміщені одне біля одного на одній лінії. Шиккування за зростом. Рівняння по носках. Дотримання дистанції.

— Запам'ятали? Увага! А тепер пограймо у цікаву гру **«Швидко вишикуватися в шеренгу»**. Коли я дам команду «Швидко на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись. Домовилися? Будьте уважними!

Хід гри

Усі учні шикуються в одну шеренгу (між ними стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків розташовується з правого флангу, шеренга дівчаток — із лівого. Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Бігом!» учні розбігаються навсібіч залу. За командою «Швидко на місця!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

ОМВ. Виконувати під музичний супровід.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—16 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. *(Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.)*

Це у нього голова — два. *(Руки кладуть на голову.)*

Це у нього вуха догори — три. *(Піднімають руки вгору.)*

Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. *(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)*

Це очі весело говорять — п'ять. *(Прикладають руки до очей.)*

Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. *(Імітують жування морквини.)*

Шубка тепла м'яка на ньому — сім. *(Плещуть у долоні.)*

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. *(Підстрибують на місці.)*

Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. *(«Саджають дерева», «притоптують ямки».)*

І хай сонце сяє з піднебесся — десять. *(Піднімаються на носках, руками тягнуться вгору.)*

ОМВ. Час виконання кожної вправи 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Гра на релаксацію «Цікава Варвара»

— Цікава Варвара дивиться ліворуч *(повернути голову ліворуч і 3 с утримувати положення)*, дивиться праворуч *(голова праворуч)*. А потім знову вперед — тут трохи відпочине *(голову повернути вперед і дивитися перед собою 3 с)*. А Варвара дивиться вгору якнайдовше і якнайдалі! *(Підняти голову вгору і дивитися на стелю 5 с.)* Повертається назад! *(Набути в. п. — погляд вперед.)* А тепер подивимося вниз — м'язи шиї напружилися! *(Голову повільно опустити вниз і притиснути підборіддя до грудей.)* Повертаємося назад! *(Голову знову підняти і дивитися перед собою, розслабити м'язи.)*

ОМВ. Учитель промовляє слова, а учні виконують те, про що йдеться. Грати потрібно стоячи, в позиції ноги на ширині плечей, руки вниз, розслаблені.

— Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб нам залишити залу, потрібно дещо пригадати. Увага! В одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити учнів за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 2. «ПТАШКИ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу.
2. Навчати команди «Рівняйся! Струнко!».
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Літає — не літає».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

— Діти, сьогодні на уроці ми будемо пташками. Яких пташок ви знаєте? (Відповіді учнів.) Що пташки вміють робити? (Літати та гарно співати.) Пропоную вам стати на час уроку тією пташкою, назву якої ви знаєте. Я перетворю вас на пташок (виконати помах рукою наче магичною паличкою). Оскільки пташки люблять та вміють літати, то ми пограємо у відому нам уже **гру «Швидко вишикуватися в шеренгу»**. Нагадаю пташині правила: коли я дам команду «Швидко на місце!» вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як уже вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхаючись. Домовились? Будьте уважними. Отже, пташки, полетіли!

Хід гри

Усі учні шикуються в одну шеренгу (між ними — стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків розташовується з правого флангу, шеренга дівчаток — із лівого. Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Бігом!» учні розбігаються навсбіч залу. За командою «Швидко на місце!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

ОМВ. Виконувати під музичний супровід.

— Ой, які пташки вправні, уважні та спритні! Це дуже добре! Щоб у пташиній родині був порядок, потрібно бути слухняною пташкою, яка слухає дорослих. Отже, я доросла пташка. Пропоную вам, пташенятам, навчитися порядку. Коли я промовлю: «Рівняйся!», ви повернете голову праворуч (або праворуч, де є якийсь об'єкт, щоб звернути увагу учнів). А коли промовлю: «Струнко!» ви повернете голову і подивитись на мене. Домовились? Спробуймо?

ОМВ. «Рівняйся!» — випрямити спину, опустити руки та розслабити плечі, голову повернути праворуч. «Струнко!» — поворот голови в положення прямо і зазвмерти.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. (Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.)

Це у нього голова — два. (Руки кладуть на голову.)

Це у нього вуха догори — три. (Піднімають руки вгору.)

Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. (Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)

Це очі весело говорять — п'ять. (Прикладають руки до очей.)

Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. (Імітують жування морквини.)

Шубка тепла м'яка на ньому — сім. (Плещуть у долоні.)

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. (*Підстрибують на місці.*)
Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. (*«Саджають дерева», «притоптують ямки».*)
І хай сонце сяє з піднебесся — десять. (*Піднімаються на носках, руками тягнуться вгору.*)

ОМВ. Час виконання кожної вправи — 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

— Що робить налякана пташка? (*Швидко відлітає геть.*) У пташок добре розвинена увага. Вони спритні. Пропоную перевірити вашу увагу на нашому уроці.

Рухлива гра «Літає — не літає»

Учитель промовляє різні слова. Якщо він називає предмет або істоту, які літають, то учні «літають» (піднімають і опускають руки через сторони), видають характерні звуки. Якщо вчитель називає предмет, що не літає, то учні не піднімають руки й мовчать.

ОМВ. Стоять у довільному порядку.

— Наш пташиний урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, пташеняттам потрібно дещо пригадати.

Увага! Пташки, в одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 3. «БАРАНЧИК ШОН»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйся! Струнко!».
2. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Театр звірів».

Інвентар: музичний програвач, саундтрек з мультфільму «Баранчик Шон», іграшка собака.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

— Діти, чи переглядали ви мультфільм про баранчика Шона? Мені дуже подобається цей мультик. Цей баранчик дуже кмітливий та розумний.

Я вам нагадаю сюжет. Фермер вважає, що його отара — це прості тварини, яких цікавить тільки їжа. Насправді, вівці постійно шукають собі розваги. Вівці, особливо Шон, завжди намагаються не виявляти фермерові свої знання й уміння, але роблять усе, щоб приховати всі можливі сліди, що свідчать про їхню «розумну та хитру діяльність».

На час нашого уроку я стану фермером, а ви маленькими шкідливими вівцями. Буде цікаво! Коли фермер відволікається чи йде у своїх справах, отара робить, що заманеться. А коли фермер повертається, то в отарі відновлюється порядок. Пропоную вам пригадати нашу **гру «Швидко вишикуватися в шеренгу»**.

Я — фермер, коли я відвернусь чи заплющу очі, то ви зможете трохи побавитись, а коли почуєте команду «Швидко на місця!», вам потрібно вишикуватися в шеренгу, як уже вивчили: за зростом, біля лінії на підлозі, не штовхуючись.

Хід гри

Усі учні шикуються в одну шеренгу (між ними — стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків розташовується з правого флангу, шеренга дівчаток — із лівого. Між шеренгами хлопчиків і дівчаток — інтервал 1—3 м. За командою «Вігом!» учні розбігаються навсібіч залу. За командою «Швидко на місця!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

ОМВ. Виконувати під саундтрек з мультфільму «Баранчик Шон».

— Ой, щось мої вівці дуже бешкетують, мабуть, покличу я собаку Бітцера на допомогу для відновлення порядку.

С о б а к а. Коли я промовлю: «Рівняйся!», ви повернете голову праворуч (або праворуч, де є якийсь об'єкт, щоб звернути увагу учнів). А коли промовлю: «Струнко!», ви повернете голову і подивитесь на фермера. Зрозуміло?

ОМВ. Тон собаки строгий. «Рівняйся!» — випрямити спину, опустити руки та розслабити плечі, голову повернути праворуч. «Струнко!» — поворот голови в положення прямо і завмерти.

— Добре, відновили порядок в отарі. Пропоную вам віршик на вибір для виконання фізкультхвилинки.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Фізкультхвилинка № 1

Намалюймо зайчика для нас — раз. (Виконують колові рухи зігнутими руками перед собою, наче малюють.)

Це у нього голова — два. *(Руки кладуть на голову.)*
Це у нього вуха догори — три. *(Піднімають руки вгору.)*
Це стирчить у нього хвостик сірий — чотири. *(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)*
Це очі весело говорять — п'ять. *(Прикладають руки до очей.)*
Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість. *(Імітують жування морквини.)*
Шубка тепла м'яка на ньому — сім. *(Плещуть у долоні.)*
Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім. *(Підстрибують на місці.)*
Ще навколо посадимо дерева — дев'ять. *(«Саджають дерева», «притоптують ямки».)*
І хай сонце сяє з піднебесся — десять. *(Піднімаються на носках, руки тягнуться вгору.)*

ОМВ. Час виконання кожної вправи — 10—15 с.

Фізкультхвилинка № 2

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз — присіли, два — піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

— Яких звірів ви знаєте? Зараз ви перетворитеся на своїх улюблених звірів, а я спробую відгадати, хто є ким.

Рухлива гра «Театр звірів» (7 хв)

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів). У грі діти вдосконалюють свої рухи; розвивають їхню виразність, точність, різноманітність; навчаються володіти своїм тілом.

— Наш цікавий фермерський урок добігає завершення, час рухатися до класу. Для того щоб залишити залу, вівцям потрібно дещо пригадати. Увага! Вівці, в одну шеренгу шикуйсь!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 4. «НУ, ПОСТРИВАЙ!»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування в шеренгу та команди «Рівняйсь! Струнко!».
2. Навчати поворотів праворуч, ліворуч, шиккування в колону.
3. Розвивати спритність рухливою грою «Ну, постривай!».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (14—15 хв)

Шиккування перед входом до спортивної зали. Дисциплінований вхід. Шиккування дітей у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Команди «Рівняйсь!» та «Струнко!». Привітання.

— Ви всі, напевне, знаєте популярний мультфільм «Ну, постривай!». Ви пам'ятаєте головних персонажів? (*Вовк та заєць.*)

— А хто із них поганий, а хто добрий?

— Що робив вовк, а що заєць?

— Коли заєць тікав від вовка, як ви гадаєте, чи знав він, куди тікає від вовка? Він біг будь-куди: праворуч, ліворуч, уперед та назад.

— А ви знаєте, де праворуч, а де ліворуч?

ОМВ. Учитель просить дітей продемонструвати відповідь на запитання, піднявши вгору однойменну руку.

— Добре, з'ясували. А як визначитися з поворотами праворуч та ліворуч, щоб розуміти, куди тікати від вовка? Якщо я скажу «право-РУЧ!», то вам слід із вашої шеренги повернутись у сторону правої руки. Таким чином ви вишикуєтесь в потилицю одне за одним. Те саме щодо лівої руки та повороту ліворуч. Якщо ви вишикуєтесь в потилицю одне за одним, то називається колоною.

ОМВ. За командою з шеренги поворот праворуч на 45 град. (4 р.), ліворуч (4 р.), з колони по 1 р. (одному повороту) праворуч та ліворуч, шиккування в шеренгу. Поворот виконувати на 2 рахунки: раз-два, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали (обличчям до вікна або стінки). Команди звучать так: «Право-РУЧ! Ліво-РУЧ!». Після «РУЧ» можна додати «раз-два». Праворуч повертаються на п'яті правої ноги і носку лівої, а ліворуч — навпаки.

— Упорались і з цим завданням! Дуже добре. А чому зайчата такі білі та чисті? (*Вони часто вмиваються.*) Ми теж чистьохи.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Комплекс ЗРВ (розставити дітей у довільному порядку)

— Діти, нумо наповнимо бочку водою для купання. (*Руки вгору, нахили тулубом ліворуч, праворуч (4 р.)*)

Бочка наповнюється — вода розливається. (*Нахили ліворуч, праворуч, руки в сторони (4 р.)*)

Зобразимо слоника. Як він миє вухка? (*Руки за голову, ривки руками вперед, назад (4 р.)*)

Як слоник дивиться у сторони? (*Руки за голову, повороти тулуба праворуч, ліворуч (4 р.)*)

Вправа «Метелик»

В. п. — руки вздовж тулуба. 1—2 — руки через сторони підняти вгору; 3—4 — в. п. (4—6 р.)

Вправа «Бабка»

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2—3 — присісти, руки на коліна; 4 — в. п. (6 р.)

— Дізнаймося, хто довше простоїть на одній нозі.

Вправа «Чапля»

Учні розводять руки в сторони, піднімають ліву ногу. Учитель лічить до 10.
— Молодці!

Вправа «Жабеня»

Діти вистрибують з присіду вгору. (5—7 р.)

Вправа «Сонечко»

В. п. — о. с. 1—2 — глибокий вдих, руки через сторони вгору, підйом на носки; 3—4 — видих, в. п. Ця вправа дуже корисна для легенів. (4 р.)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

— Як ви вважаєте, хто спритніший — вовк чи заєць? (Відповіді учнів.) Перевірмо?

Рухлива гра «Ну, постривай!»

Грають під музику. Поміж дітей обирають «вовка». Він ловить зайців. Бажано кожному учневі трохи побути у ролі вовка.

— Наш цікавий вовчо-заячий урок добігає завершення, час повертатися до класу. Для того щоб залишити залу, потрібно дещо пригадати.

Увага! Зайці, в одну шеренгу шикуйсь! Де права рука? Де ліва рука? Де права нога? Де ліва нога? Усе правильно!

ОМВ. Допомогти дітям вишикуватися в шеренгу. Похвалити клас за гарну увагу.

Підбиття підсумків уроку

Учні дисципліновано залишають залу.