

**Ільницька Г. С.**  
I-48 **Фізична культура. 1 клас. II семестр.** — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 120 с. : іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).  
ISBN 978-617-00-3440-3

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

Видання «Мій конспект. Фізична культура. 1 клас. II семестр» є вдалим симбіозом дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. Наведено 57 уроків для викладання у II 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**  
**II семестр**

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

Підп. до друку 28.11.2018. Формат 84×108/16. Папір газет.  
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 12,6. Зам. № 18-12/17-05.

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: office1@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 .....	3	Урок № 76 «Канікули у Простоквашино» .....	63
Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ .....	4	Урок № 77 «Майкл Джордан» .....	67
Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-го КЛАСУ .....	7	Урок № 78 «Капітошка» .....	69
Урок № 49 «Бурундуки» .....	7	Урок № 79 «У лісі» .....	71
Урок № 50 «Смішарики» .....	11	Урок № 80 «Андрій Шевченко» .....	73
Урок № 51 «Шалені м'ячі» .....	13	Урок № 81 «Робін Гуд» .....	75
Урок № 52 «Поні та м'яч» .....	15	Урок № 82 «Турбо» .....	77
Урок № 53 «Колобок» .....	17	Урок № 83 «Сергій Бубка» .....	81
Урок № 54 «Містер Пончик» .....	19	Урок № 84 «Крихітка Єнот» .....	83
Урок № 55 «Наші брати менші» .....	21	Урок № 85 «Луїджі» .....	85
Урок № 56 «У селі» .....	23	Урок № 86 «На городі» .....	89
Урок № 57 «Звірополіс» .....	25	Урок № 87 «Черв'як Джим» .....	91
Урок № 58 «Карлсон» .....	27	Урок № 88 «Режим дня» .....	93
Урок № 59 «Пригоди Аладіна» .....	29	Урок № 89 «Режим дня. Перевірка» .....	95
Урок № 60 «Іграшки» .....	31	Урок № 90 «Олімпійські ігри» .....	97
Урок № 61 «Бебі Бос» .....	33	Урок № 91 «Вінні-Пух» .....	99
Урок № 62 «Мій песик» .....	35	Урок № 92 «Качині історії» .....	101
Урок № 63 «Кішка Мішель» .....	37	Урок № 93 «Цибуліно» .....	103
Урок № 64 «Моряк Попай» .....	39	Урок № 94 «Каспер» .....	105
Урок № 65 «Синдбад-мореплавець» .....	41	Урок № 95 «Пітер Пен» .....	107
Урок № 66 «Аквімен» .....	43	Урок № 96 «Мауглі» .....	109
Урок № 67 «Лялькові друзі» .....	45	Урок № 97 «Пригоди двох друзів» .....	111
Урок № 68 «Трансформери» .....	47	Урок № 98 «У супермаркеті» .....	113
Урок № 69 «У сусіда на подвір'ї» .....	49	Урок № 99 «Долина солодоців» .....	115
Урок № 70 «Паличка-стукалочка» .....	51	Уроки 100—105. Орієнтовне комплексне тестування .....	117
Урок № 71 «Король Лев» .....	53	<i>Додаток 1.</i> Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей .....	118
Урок № 72 «Джекі Чан» .....	55	<i>Додаток 2.</i> Орієнтовні показники оцінювання фізичного розвитку учнів 1-х класів .....	120
Урок № 73 «Робінзон Крузо» .....	57	Література .....	120
Урок № 74 «Брюс Лі» .....	59		
Урок № 75 «Весна» .....	61		

## Передмова

У нашому виданні «Мій конспект. Фізична культура. 1-й клас. II семестр» акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, сила та гнучкість. Видання розраховано на II семестр (3-тя та 4-та чверті).

У 3-й чверті запропоновано до вивчення гімнастичні вправи та вправи з м'ячами, а у 4-й чверті — метання, стрибки у глибину, висоту та довжину, пересування з м'ячами і без них.

Семестр розраховано на 57 уроків, з яких 52 уроки — сюжетні, 5 — тестові.

Наше видання допоможе сформувати не тільки загальне уявлення про навчальний предмет

«Фізична культура», але й мотивуватиме учнів до подальших занять фізичним вихованням, бо у змісті конспектів міститься інформація про видатних та відомих світових спортсменів, деякі цікаві факти з їхньої біографії для загального розвитку.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені творчі 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.

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

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Урок № 49 «БУРУНДУКИ»

**Тема.** Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор, безпеки на уроках фізичної культури та з правилами поводження з м'ячем.
2. Повторити сід ноги нарізно.
3. Навчати тримати м'яч.
4. Розвивати гнучкість.
5. Розвивати спритність рухливою грою «Гарячий м'яч».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2), малюнок бурундука.

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

#### Ознайомлення з правилами безпечної поведінки та поводження з м'ячами 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 вчителів.
5. Уважно слухати вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати.
6. Не кидати м'яч без дозволу та без призначення; не цілити ним в обличчя.

#### Правила рухливих ігор на уроках фізичної культури

- Правильно організовані рухливі ігри сприятливо позначаються на стані здоров'я і самопочутті учнів. Однак слід урахувати, що це можливо тільки за суворого дотримання правил безпеки.
- Починати гру, робити зупинки та завершувати гру потрібно тільки за сигналом учителя.
- Неухильно виконувати всі правила рухливої гри.
- Грати дружно, без сварок, завжди пам'ятати, що успіх команди не вирішує один гравець.
- Не брати всю гру на себе.
- Пам'ятати найголовніше правило: «Всі за одного, один за всіх».
- Поважати супротивника, оскільки він супротивник тільки в грі, а після гри — це товариш.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про життя дуже милих тваринок бурундуків. Це тваринки схожі на знайомих нам уже Чіпа та Дейла з відомого мультфільму. Найчастіше вони мешкають у лісах. Їхня вага може становити від 30 до 120 г, довжина тіла — від 16 до 30 см. Відмітною ознакою всіх бурундуків є п'ять темних смужок уздовж спини, розділених білими або сірими смужками. Бурундук, як і білка, живе у лісі, проте йому не обов'язково потрібні старі високі дерева, він віддає перевагу місцинам, заваленим буреломом

і хмизом по берегах річок і струмків. У норі, яка буває досить довгою, крім гнізда, завжди є великі комори для запасів і «туалети». Житло вистилає сухою травою і листям. У ній тварини сплять уночі та під час зимової сплячки.

Сьогодні ви не тільки дізнаєтеся дещо цікаве про бурундуків, але й самі ними станете.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

**ОМВ.** Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

Перешикунання на 1—2 (для утворення двох шеренг).

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім бурундукам виконати зарядку з горішками (кубиками). Беріть горіхи до рук та починаймо!

### ЗРВ із кубиками

#### 1. «Подивись угору на горішки!»

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. (6—8 р.)

#### 2. «Підйомний кран для горіхів».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — нахил тулуба праворуч — «подаємо горішок праворуч»; 3—4 — нахил тулуба ліворуч — «подаємо горішок ліворуч».

**ОМВ.** Дихання вільне. (6 р.)

#### 3. «Горішки до підлоги».

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** 6—8 р.

#### 4. «Поплисти за горіхами».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки, груди вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Темп виконання повільний. (6—8 р.)

#### 5. «У бурундуків спритні лапки».

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути праву ногу в коліні, підтягнути до грудей, торкнутися кубиками до коліна; 2 — в. п.; 3 — зігнути ліву ногу в коліні, підтягнути до грудей, торкнутися кубиками коліна; 4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.)

#### 6. «Бурундуки стрибають на доріжці».

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

**ОМВ.** Кубики покласти на підлогу з обох боків. (16 р.)

#### 7. Вправа на відновлення дихання «Баян».

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримати дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом і сказати: «А-а-а!».

**ОМВ.** 5 р.

— А горішки бувають не тільки маленькими, але й величезними. Беріть великі м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми навчимося, як потрібно правильно тримати м'ячі-«горіхи».



**ОМВ.** Узяти м'яч до рук, пальці розчепірені, фаланги пальців зігнуті та охоплюють м'яч.

— Запам'ятали? Добре, кладіть м'ячі-«горіхи» на місце та беріть каремати, розстилайте їх як листячко, на якому сплять бурундуки, та сідайте на них. Набудьте положення сиду ноги нарізно та утримуйте це положення.

Придбав Бурундучок  
У крамниці рюкзачок.  
Стане в пригоді для зимівлі,  
Щоб робити заготовлі.  
Напхав Бурундучок  
Повний-повний рюкзачок  
Листя, ягоди, грибочки,  
Шарфик, шапочки, носочки.  
В результаті рюкзачок  
Почав скидатися на сундучок.

**ОМВ.** Сід ноги нарізно — прямі ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо, спина пряма. (2—3 р., руки за голову, в сторони, вгору.)

### Розвиток гнучкості

— На зиму бурундуки впадають у сплячку. Вони прокидаються серед зими, їдять, а потім знову засинають.

**«Бурундуки у сплячці».**

**В. п.** — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками, коліна не згинати.

**«Бурундуки прокинулись, сонечку посміхнулись».**

**В. п.** — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма.

**ОМВ.** 8—10 р.

— А зараз бурундуки пограють у гру.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

#### Рухлива гра «Гарячий м'яч» (6 хв)

Учні утворюють коло. З початком музики починають передавати м'яч, імітуючи, що він гарячий. Важливо не пропускати нікого і не перекидати м'яч, а передавати його по черзі з рук у руки.

Учень, отримавши м'яч, має якомога швидше його позбутися. Щойно музика затихає, всі учні піднімають угору руки, а той, у кого в цей час м'яч, залишає гру. Так триває, поки не залишиться один учасник.

**ОМВ.** Якщо немає музики, учитель може подавати команди «Старт!» і «Стоп!».

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

Ні, смугастий бурундук	Від зорі і до зорі
Не складає все в сундук.	Він складає у норі
Бо немає сундука	Про запас горішки.
Для добра в бурундука.	Дасть і нам їх трішки.

#### Підбиття підсумків уроку

## ДОДАТОК

### ЗРВ із кубиками

#### 1. Жваві ручки.

**В. п.** — стоячи ноги нарізно, кубики у двох руках унизу. 1 — підняти руки з кубиками до плечей; 2 — угору; 3 — до плечей; 4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (10 р.)

## **2. Нахились нижче.**

В. п. — стоячи на колінах, руки перед грудьми, зігнуті у ліктях. 1—2 — нахил тулуба праворуч, ліва рука вгору над головою (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба ліворуч, права рука вгору над головою (видих); 7—8 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (8—10 р.)

Або

### **Нахились нижче — 1.**

В. п. — стоячи на колінах, руки перед грудьми, зігнуті у ліктях. 1—2 — нахил тулуба праворуч, підняти дві руки вгору над головою (видих); 3—4 — в. п. (вдих); 5—6 — нахил тулуба ліворуч, підняти дві руки вгору над головою (вдих); 7—8 — в. п. (видих).

## **3. Граємо з кубиками.**

В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки з кубиками на ногах. 1—2 — нахил тулуба вперед, кубики покласти на підлогу якомога далі (видих); 3—4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (10 р.)

## **4. Прогни тулуб.**

В. п. — лежачи на животі, руки з кубиками витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки з кубиками вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (8 р.)

## **5. Плескаємо кубиками.**

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1 — зігнути праву ногу в коліні, підтягнути до грудей, стукнути кубиками під ногою; 2 — в. п.; 3 — зігнути ліву ногу в коліні, підтягнути до грудей, стукнути кубиками під ногою; 4 — в. п.

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (8—10 р.)

Або

### **Плескаємо кубиками — 1.**

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги разом. 1—2 — зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, стукнути кубиками під ногами; 3—4 — в. п.

## **6. Стрибки.**

В. п. — о. с. Стрибки почергово на правій (лівій) нозі, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

Або

### **Стрибки — 1.**

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, кубики покласти на підлогу, у чергуванні з ходьбою. (20 р.)

## **7. Вправа на відновлення дихання.**

В. п. — о. с. кубики у двох руках унизу. 1 — підняти руки через сторони вгору, глибокий (вдих) ротом; 2 — обхопити себе за плечі, голову опустити вниз на груди (видих). (4—5 р.)

## **Рухлива гра «Дзвінок на урок»**

*Завдання:* сприяти розвитку стрибучості, швидкості.

Учнів об'єднують у дві групи. Для груп креслять прямокутники (можна використати малі обручі), яких на 1—3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!». За сигналом дзвінка (будильник, свисток) або після слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи».

*Правила.* У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

## Урок № 50 «СМІШАРИКИ»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

#### Завдання уроку:

1. Повторити сід ноги нарізно.
2. Повторити тримання м'яча.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність та координацію рухів рухливою грою «Не впусти м'яч».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2).

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на уроці ми пригадаємо наших знайомих смішариків, зокрема: непосидючого веселуна Кроша, ліричного мрійника Бараша, розумного і боязкого Їжачка, цікаву кокетку Ньюшу, незграбного вченого Лосяша, спортсменку Совунью, геніального винахідника Піна, працьовитого садівника Копатича та артиста Кар-Карича. У кожній серії мультсеріалу ці кумедні персонажі потрапляють у кумедні ситуації, розв'язують серйозні питання і пізнають світ.

Отже, і ми разом зі смішариками вирушаймо у світ радощів, сміху та фізкультури.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

**ОМВ.** Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу; стежити за правильною виконанням.

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім смішарикам виконати зарядку з цукерками (кубиками). Берімо цукерки до рук та починаймо!

##### **ЗРВ із кубиками**

##### **1. «Піднімаємо цукерки вгору».**

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на кубики; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. (6—8 р.)

##### **2. «Тягнемось за цукерками сусіда».**

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — нахил тулуба праворуч; 3—4 — нахил тулуба ліворуч.

**ОМВ.** Дихання вільне. (6 р.)

##### **3. «Піднімаємо цукерки».**

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** 6—8 р.

##### **4. «Цукерки далеченько».**

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки, груди та стегна вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Темп виконання повільний. (6—8 р.)

##### **5. «Стрибаємо з цукерками».**

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

**ОМВ.** Кубики в руках. (16 р.)

## 6. Вправа на відновлення дихання «Веселий смішарик».

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримати дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом, сказати: «Ха-ха-ха!».

ОМВ. 5 р.

— А які цукерки бувають круглими? (*Skittles, M&Ms.*) Але цукерки бувають не тільки маленькими, але й великими. Беріть великі м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми повторимо, як потрібно правильно тримати *Skittles* або *M&Ms*.

ОМВ. Див. урок № 49.

— Пригадали. Добре, кладіть м'ячі на місце та беріть каремати, розстилайте та сідайте на них. Набудьте положення сиду ноги нарізно та утримуйте це положення. Оскільки смішарики круглі, то їм досить важко тримати рівновагу, аби не перекочуватися.

ОМВ. Див. урок № 49.

### Розвиток гнучкості

#### 1. «Круглі смішарики намагаються торкнутися своїх п'ят».

В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.

#### 2. «Смішарики прокидаються, посміхаються та сміються».

В. п. — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма.

ОМВ. 8—10 р.

— А зараз на смішариків очікує гра.

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

### Рухлива гра «Не впустити м'яч» (6 хв)

На ігровому майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 4—6 м. Діти об'єднуються у 2 команди з рівною кількістю учасників. Команди шикуються в колону біля першої лінії на відстані 2—3 м одне від одного. Учень, який стоїть першим, отримує м'яч і затискає його між ніг. За сигналом або командою діти починають стрибати на двох ногах до другої лінії. Після її перетину вони (правильно!) беруть м'яч до рук, бігом повертаються назад, передають м'яч наступному учневі, а самі стають у кінець колони.

Перемагає та команда, чий останній гравець першим перетне лінію «старту» з м'ячем у руках.

### Варіант гри

На другій лінії для кожної команди ставлять орієнтир, навколо якого повинна стрибати дитина, а потім також стрибками повертатися із затиснутим поміж ніг м'ячем до першої лінії, передаючи його наступному гравцеві за першою лінією.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Наприкінці заняття відгадаймо декілька загадок.

1. Будь-який рецепт, будь-яка порада,  
І найкращий лікар (іншого немає!),  
Її мудрості на всіх вистачає,  
І спорт вона не забуває... Хто це? (*Совунья.*)

2. Співак, романтик і поет —  
Майже закінчений портрет,  
Він — меланхолік і педант,  
Він — нерозтрачений талант. (*Бараш.*)

## Підбиття підсумків уроку



## Урок № 51 «ШАЛЕНІ М'ЯЧІ»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

#### Завдання уроку:

1. Закріпити сід ноги нарізно.
2. Закріпити тримання м'яча.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Перегони м'ячів по рядах».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), кубики за кількістю учнів (× 2), малюнок м'яча для регбі.

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шикування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Сьогодні на уроці ми багато часу приділятимемо м'ячам, у нас буде справжній урок з ними.

Отже, прошу вас, дотримувати правил безпечної поведінки на уроці та не порушувати дисципліну.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залом за напрямним кроком руш!

**ОМВ.** Повторити раніше вивчені різновиди ходьби та бігу, стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Пропоную всім виконати зарядку з космічними м'ячами (кубиками). Чому м'ячі космічні? Бо вони квадратні, а не круглі. Берімо квадратні м'ячі до рук та починаймо космічну зарядку!

##### ЗРВ із кубиками

##### 1. «Запускаємо блискавки в небо».

В. п. — о. с. 1—2 — підняти руки через сторони вгору, подивитися на кубики; 3—4 — в. п.

**ОМВ.** Дихання вільне. (6—8 р.)

##### 2. «Пускаємо блискавки по сторонах».

В. п. — стоячи ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — нахил тулуба праворуч; 3—4 — нахил тулуба ліворуч.

**ОМВ.** Дихання вільне. (6 р.)

##### 3. «Блискавки в землю».

В. п. — сидячи на підлозі «по-турецьки», кубики до плечей. 1 — поворот тулуба праворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, кубиками торкнутися підлоги (видих); 4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** 6—8 р.

##### 4. «Блискавки пускаємо далеченько».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки, груди та стегна вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Темп виконання повільний. (6—8 р.)

##### 5. «Стрибаємо від блискавки».

В. п. — о. с. Стрибки на обох ногах, чергуючи з ходьбою.

**ОМВ.** Кубики на підлозі. (16 р.)

## **6. Вправа на відновлення дихання «Грім та блискавка».**

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях «як у баяніста». 1 — глибокий вдих (носом), руки повільно розвести в сторони, затримання дихання на декілька секунд; 2 — в. п. (видих) ротом, сказати: «Тщ-щ-щ-ща».

ОМВ. 5 р.

— Чи бачили ви м'ячі не круглої форми? (Показати малюнок м'яча для регбі.) Але кругла форма м'яча є найпопулярнішою. Волейбольні, футбольні, тенісні та баскетбольні м'ячі мають круглу форму.

Беріть м'ячі та ставайте на свої місця. Зараз ми повторимо, як слід правильно тримати м'ячі.

ОМВ. Див. урок № 49.

— Пригадали. Добре, кладіть м'ячі на підлогу біля свого місця та беріть каремати, розстилайте та сідайте на них. Набудьте положення сиду ноги нарізно та утримуйте це положення.

ОМВ. Див. урок № 49.

### **Розвиток гнучкості**

1. В. п. — сід ноги разом. Перекочування м'яча по стегнах від себе і до себе.

2. В. п. — сід ноги разом. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками з м'ячем, коліна не згинати.

3. В. п. — сід ноги нарізно, м'яч біля стоп. Пружинисті нахили вперед, поклавши руки на м'яч, коліна не згинати.

ОМВ. Дозування — на розгляд учителя.

— А зараз на вас очікує цікава естафета.

## **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)**

### **Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах» (6 хв)**

Усі учні об'єднуються у дві рівні команди, які шикуються у колони одна навпроти іншої. Перші учні в кожній колоні тримають у руках по м'ячу. За командою учителя «Увага, руш!» учні починають передавати над головами м'яч від початку в кінець колони від першого учня останньому. Останні у колоні учні, отримавши м'яч, біжать і стають першими в своїх колонах, після чого знову починається передача м'яча від одного до іншого в кінець колони. Коли учень, який починав гру, виявиться останнім, то, отримавши м'яч, він повинен пробігти вперед уздовж своєї колони, стати першим у ній і підняти м'яч над головою. Перемагає команда, яка першою завершила перегони м'яча.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Діти, нагадайте мені, будь ласка, у яких відомих вам видах спорту використовують м'яч? Ви дуже добре сьогодні попрацювали, були спритними та уважними.

### **Підбиття підсумків уроку**

## Урок № 52 «ПОНІ ТА М'ЯЧ»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

#### Завдання уроку:

1. Повторити сід на п'ятах.
2. Навчати вису стоячи.
3. Навчати підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір рухливою грою «М'яч — квач».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), перекладина.

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

— Одного разу наша улюблена поні Веселка Деш захворіла і тепер їй доведеться лежати в ліжку тривалий час. Усі її друзі давно гуляють на вулиці, а вона лежить одна і сумує. Щоб хоч якось розвеселитися, вона придумала веселі ігри і вправи з м'ячиком, поділилася з нами знаннями.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залогою за напрямним кроком руш!

#### Різновиди ходьби та бігу

- Ходьба (10 с);
- ходьба на носках, руки вгору (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба на п'ятах, руки за спиною (10 с);
- ходьба звичайна (10 с);
- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки на пояс;
- ходьба звичайна (10 с);
- біг у середньому темпі (25 с);
- ходьба звичайна (10 с).

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

Перешикування на 1—2 (для утворення двох шеренг).

— Розпочинаймо виконання вправ з м'ячем, що нам порадила поні. Беріть каремати та м'ячі.

#### ЗРВ із м'ячами

##### 1. «Підніми вище м'яч».

В. п. — о. с. 1 — підняти м'яч уперед; 2 — вгору, подивитись на м'яч (вдих); 3 — вперед; 4 — в. п. (видих).

ОМВ. Дихання вільне, спина пряма. (6—8 р.)

##### 2. «Крила».

В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, м'яч у руках біля грудей, лікті опущені, 1 — підняти лікті в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.)

##### 3. «Поверни тулуб».

В. п. — стоячи на колінах, м'яч у руках унизу. 1 — поворот тулуба праворуч, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6—8 р.)

##### 4. «Веселі ніжки».

В. п. — сидячи ноги нарізно, м'яч у руках на підлозі. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутися носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, торкнутися носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

### 5. «Радіємо сонечку».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки, груди вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.)

### 6. «Стрибки на повітряних подушках».

Стрибки з підніманням м'яча вгору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

### 7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях, біля грудей. 1 — руки з м'ячем витягнуті вперед, зробити глибокий (вдих) носом; 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Веселка Деш дуже хоче, аби зима швидше скінчилась та визирнуло тепле сонечко, яке зігрівало б та наповнювало б радістю всі дні.

Ця вправа допоможе нам покликати сонечко.

В. п. — сід на п'ятах, м'яч у руках унизу. 1 — стійка на колінах, руки вгору, потягнутись за м'ячем; 2 — в. п.

ОМВ. Сід на п'ятах — гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях. Промовляти щоразу назву сиду та стійки. (8 р.)

— Складіть каремати на місце. Тепер нам потрібно зміцнити наші руки для того, аби впевнено утримувати м'ячі та легко з ними вправлятись.

В. п. — вис стоячи. 1 — зігнувши руки в ліктях, притягнути тулуб до перекладини; 2 — в. п. (8—10 р.)

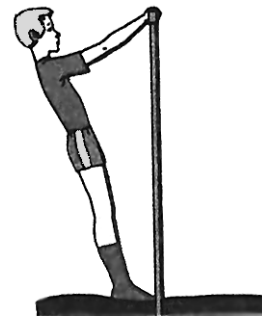
ОМВ. Вис стоячи — похиле положення тіла стоячи з хватом за прилад; тулуб і ноги випрямлені, голову та спину тримати прямо.

— Добре, беріть м'ячі. Перевіримо, як ви зміцнили руки попередньою вправою.

### Підкидання та ловіння м'яча

- В. п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем попереду. Випустити м'яч із рук і зловити до відскоку від землі.
- В. п. — те саме, кинути м'яч обома руками об підлогу та зловити його після відскоку (перед собою, ліворуч і праворуч).
- В. п. — те саме, підкидаючи обома руками та ловлячи після відскоку.

— Ми добре позаймались, тепер можна і пограти!



## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

### Рухлива гра «М'яч — квач» (6 хв)

Діти утворюють коло. У центрі — ведучий з м'ячем у руках. Діти, тримаючись за руки, під музику ходять по колу праворуч, потім — ліворуч. Коли музика раптово замовкне, вони швидко розбігаються майданчиком, а ведучий — квач — кидає в когось м'ячем. Кого поцілить, той стає всередину кола і стає квачем.

ОМВ. Кидати м'яч можна лише під ноги, тікати врізнобіч. Гру можна проводити, поставивши в центр кола двох—трьох дітей із м'ячами.

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ось такі цікаві ігри та вправи порадила нам Веселка Деш! Вона впевнена, що цікаві вправи з предметами поліпшують настрій та сприяють руховій активності.

### Підбиття підсумків уроку

## Урок № 53 «КОЛОБОК»

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

#### Завдання уроку:

1. Повторити сід на п'ятах.
2. Повторити вис стоячи.
3. Повторити підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги.
4. Розвивати спритність, удосконалювати навички підкидання м'яча і ловіння його рухливою грою «Гарячий колобок».

**Інвентар:** музичний програвач, свисток, каремати, м'ячі (футбольні або баскетбольні), перекладина.

### ХІД УРОКУ

#### I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування дітей у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Були собі дід і баба та й дожились уже до того, що й хліба нема. Дід і просить:

— Бабусю! Спекла б ти колобок!

— Та з чого ж я спечу, як і борошна нема?

— От, бабусю, піди в хижку та назмітай у засіку борошенця, то й буде колобок.

Послухалась баба, пішла в хижку, назмітала в засіку борошенця, витопила в печі, замісила гарненько борошно, спекла колобок та й поклала на вікні, щоб простигав.

Клас, рівняйсь! Струнко! Право—РУЧ! В обхід залю за напрямним кроком руш!

— А він лежав, лежав на вікні, а тоді з вікна на призьбу, а з призьби на землю в двір, а з двору за ворота та й побіг-покотився дорогою.

**ОМВ.** Див. урок № 52. Стежити за правильністю виконання.

Перешиккування на 1—2 (1—3) (для утворення двох (трьох) шеренг).

— Беріть каремати та м'ячі.

#### ЗРВ із м'ячами

Біжить та й біжить дорогою, коли це назустріч йому зайчик.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, зайчику-лапанчику, я тобі пиріжок дам.

1. В. п. — о. с. 1 — підняти м'яч уперед; 2 — угору, подивитись на нього (вдих); 3 — уперед; 4 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Дихання вільне, спина пряма. (6—8 р.)

Та й побіг знову. Біжить та й біжить... Перестриває його вовк:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, вовчику-братуку, я маю крила. Зараз покажу.

2. В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, м'яч у руках біля грудей, лікті опущені, 1 — підняти лікті в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих).

**ОМВ.** Дихання вільне. Темп виконання середній. (6—8 р.)

Та й побіг... Аж іде дроворуб.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, дроворубе, я теж вмю сокирою махати так, як і ти.

3. В. п. — стоячи на колінах, м'яч у руках унизу. 1 — поворот тулуба праворуч, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).

**ОМВ.** Темп виконання середній. (6—8 р.)

Назустріч йому йде ведмідь.

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, ведмедюку, я тобі покажу вправу. Може, наздоженеш мене?

4. В. п. — сидячи ноги нарізно, м'яч у руках на підлозі. 1 — нахил тулуба до правої ноги, торкнутися носка (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил до лівої ноги, торкнутися носка (видих); 4 — в. п. (вдих).

ОМВ. Темп виконання середній. (6 р.)

Колобок побіг. Біжить та й біжить дорогою... Та зустрівся зі змією:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Як можеш ти, така худа, мене з'їсти? Я, до речі, теж можу перетворитися на змію! Дивись.

5. В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед, ноги разом. 1—2 — підняти голову, руки з м'ячем, груди вгору, подивитись уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6—8 р.)

Та й побіг. Біжить дорогою... Зустрічається з лисичкою:

— Колобок, колобок, я тебе з'їм!

— Не їж мене, лисичко-сестричко, я тобі пісеньку заспіваю.

— Ану заспівай!

Я по засіку метений,

Я із борошна спечений, —

Я від баби втік,

Я від діда втік,

Я від зайця втік,

Я від вовка втік,

Від дроворуба втік,

Від ведмедя втік,

Від змії втік,

То й від тебе втечу!

— Ну й пісня ж гарна! — каже лисичка. — От тільки я недочуваю трохи. Заспівай-бо ще раз та сідай до мене на язик, щоб чутніше було.

Колобок скочив їй на язик та й почав співати:

Я по засіку метений...

А лисичка — гам його! Та й з'їла!

6. Стрибки з підніманням м'яча вгору, чергуючи з ходьбою. (16 р.)

7. Вправа на відновлення дихання.

В. п. — стоячи, руки зігнуті у ліктях, біля грудей. 1 — руки з м'ячем витягнути вперед, зробити глибокий (вдих) носом; 2 — в. п. (видих).

ОМВ. Темп виконання повільний. (6 р.)

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (15—17 хв)

— Чи схожий Колобок на сонечко?

В. п. — сід на п'ятах, м'яч у руках унизу. 1 — стійка на колінах, руки вгору, потягнутись за м'ячем; 2 — в. п. (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Тепер нам потрібно зміцнити наші руки для того, щоб упевнено тримати Колобка.

В. п. — вис стоячи. 1 — зігнувши руки в ліктях, притягнути тулуб до перекладни; 2 — в. п. (8—10 р.) (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Добре, беріть наших колобків та пограйте з ними.

Підкидання та ловіння м'яча (ОМВ. Див. урок № 52.)

— Ми позаймались, а тепер можна і пограти.

## III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Гарячий колобок» (6 хв)

Діти утворюють коло і передають «гарячий колобок» по колу дуже швидко, щоб не «обпекти» руки. (ОМВ. Підкидати та ловити м'яч.)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи.

— Ви дуже добре виконали вправу із м'ячами-«колобками». Нікому колобок ручки не обпек? Звісно нікому, бо ви все робили швидко та вправно!

**Підбиття підсумків уроку**