

УДК 796.01
I-48

Серія «Мій конспект»
Заснована 2008 року

Ільницька Г. С.
I-48 **Фізична культура. 2 клас. I семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 112 с. : іл., табл. — (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3666-7

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 48 уроків для 2-го класу згідно з навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 1—4 класів Нової української школи та відповідає вимогам нового Державного стандарту (2018). Акцентовано увагу на вивченні техніки виконання базових вправ та на розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Посібник «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. I семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомоги цікавих сюжетних занять за мотивами сучасних мультфільмів, що подобаються дітям. 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

**2 клас
I семестр**

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

Підп. до друку 16.05.2019. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 11,76. Зам. № 19-06/18-05.
ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua
osnova.com.ua
book.osnova.com.ua

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)

ISBN 978-617-00-3666-7

© Ільницька Г. С., 2019
© Корягін В. О., макет обкладинки, 2019
© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2019

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 25. «Том і Джеррі»	59
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 26. «Добрі справи»	61
ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ	5	Урок № 27. «Машина часу»	63
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ</i>		Урок № 28. «Смурфики»	65
<i>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>		Урок № 29. «Історія Олександра Усика»	67
ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ	9	Урок № 30. «Корпорація монстрів»	71
Урок № 1	9	Урок № 31. «Розвідка»	73
Урок № 2. «Пташина країна»	11	Урок № 32. «Панда Кунг-фу»	75
Урок № 3. «На фермі»	13	Урок № 33. «Супер Маріо»	77
Урок № 4. «Білка з горішком»	15	Урок № 34. «Пригоди Шрека»	79
Урок № 5. «Маша та Ведмідь»	17	Урок № 35. «Друзі з Мадагаскару»	81
Урок № 6. «Злюки бобри»	19	Урок № 36. «Мисливці за привидами»	83
Урок № 7. «Пригоди печива»	21	Урок № 37. «Чіп і Дейл»	85
Урок № 8. «Семеро гномів»	23	Урок № 38. «Пирати»	87
Урок № 9. «Тачки»	25	Урок № 39. «Шпигуни»	89
Урок № 10. «Нікчемний Я»	27	Урок № 40. «Шалені танці»	91
Урок № 11. «Звичайна історія про незвичайну		Урок № 41. «Пінгвіни-танцівники»	93
дівчину»	29	Урок № 42. «Господарський урок»	95
Урок № 12. «Динозаври-роботи»	31	Урок № 43. «Пригоди ведмедиків Гаммі»	97
Урок № 13. «Черепашки-ніндзя»	33	Урок № 44. «Бетмен»	99
Урок № 14. «Метелики»	35	Урок № 45. «Пригоди Фунтика»	101
Урок № 15. «Вася у Зоопарку»	37	Урок № 46. «Правильна постава —	
Урок № 16. «Підводна братва»	39	сам собі лікар»	103
Урок № 17. «Біда через непослух!»	41	Урок № 47. «Правильна постава —	
Урок № 18. «Хлопчик-горобчик»	43	запорука здоров'я»	107
Урок № 19. «Майнкрафт»	45	Урок № 48. «Правильна постава —	
Урок № 20. «У цирку»	49	це краса та здоров'я»	109
Урок № 21. «Людина-маска»	51		
Урок № 22. «Тімон та Пумба»	53	ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	
Урок № 23. «Ніндзяго»	55	УЧНІВ	111
Урок № 24. «Професія поліцейський»	57		
		ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	112

Передмова

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Програмою з дисципліни «Фізична культура» 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.

У виданні 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 молодших школярів сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціальної адаптації до навчальної діяльності та навколишнього середовища. *Значну увагу у нашому виданні приділено протидії колективному булінгу.*

Навчальне видання «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. I семестр» містить цікаві сюжетні заняття за мотивами сучасних мультфільмів, героїв, що подобаються дітям. *У кожному уроці запропоновано стислий опис сюжетів, щоб зробити урок цікавим та пізнавальним для дітей, а для учителя максимально комфортним та творчим, зокрема наведено певні фрази та пряма мова. Написаний сюжет можна застосовувати до кожної із частин уроку або для виконання певної вправи чи завдання.*

Навчальне видання складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України оснащені відповідною матеріально-технічною базою для проведення навчальних занять з фізичної культури та допоміжним інвентарем.

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

Тривалість уроку — 40 хв.

Також ми пропонуємо учителям використовувати той самий орієнтовний музичний репертуар для супроводу уроків (українською, англійською, російською, італійською та іспанською мовами), що і для 1-го класу.

Ми дуже сподіваємось, що наше видання стане вам надійним помічником у вашій нелегкій та благородній справі, будемо щиро раді, якщо воно вам подобається. Бажаємо творчого натхнення і терпіння!

Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-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. Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Мишоловка»	
2	«Пташина країна». Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Літає — не літає»	
3	«На фермі». Організаційні вправи. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «Театр звірів»	
4	«Білка з горішком». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Білка та горішок»	
5	«Маша та Ведмідь». Організаційні вправи. Ходьба. Фізкультхвилинка. Рухлива гра «На свої місця»	
6	«Злюки бобри». Організаційні вправи. Ходьба. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Вовк і хорт»	
7	«Пригоди печива». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Передай іншому»	
8	«Семеро гномів». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Світлофор»	
9	«Тачки». Організаційні вправи. Ходьба із зупинками за сигналом. ЗРВ на місці. Рухлива гра «В магазині дзеркал»	
10	«Нікчемний я». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ в шеренгах та колонах. Рухливі ігри «Повітря, земля, вода», «Виклик номерів»	
11	«Звичайна історія про незвичайну дівчину». Організаційні вправи. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. ЗРВ із прапорцями. Рухлива гра «Слухай сигнал»	
12	«Динозаври-роботи». Організаційні вправи. Ходьба. Біг спиною уперед. ЗРВ із прапорцями. Рухлива гра «Мандрівка оплесків»	
13	«Черепашки-ніндзя». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Черепашки»	
14	«Метелики». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ з прапорцями. Рухлива гра «Спробуй злови метелика»	
15	«Вася у зоопарку». Організаційні вправи. Ходьба. Біг. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Сірий кіт»	
16	«Підводна братва». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Веселі жабенята»	
17	«Біда через непослух!». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Земля, вода, вогонь, повітря»	
18	«Хлопчик-горобчик». Організаційні вправи. Ходьба. Біг із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Зайці в городі»	
19	«Майнкрафт». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Саджання картоплі»	
20	«У цирку». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Кролики»	
21	«Людина-маска». Організаційні вправи. Ходьба та біг приставними кроками. ЗРВ на місці. Рухлива гра «Пастка»	
22	«Тімон та Пумба». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 5 м. Рухлива гра «Тімон та Пумба»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
23	«Ніндзяго». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 7 м. Рухлива гра «Горобчики»	
24	«Професія поліцейський». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. «Човниковий біг» 4 × 9 м. Рухлива гра «Поліцейські проти зомбі»	
<i>2-га чверть — 24 години</i>		
25	«Том і Джеррі». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Кіт і мишеня»	
26	«Добрі справи». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Білочка з горішком»	
27	«Машина часу». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Підлізання та перелізання. Рухлива гра «Динозаврик»	
28	«Смурфики». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «По гриби»	
29	«Історія Олександра Усика». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Через купини та пеньки»	
30	«Корпорація монстрів». Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ на місці. Стрибки на місці з поворотами. Лазіння по похилій лаві. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
31	«Розвідка». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вартові й розвідники»	
32	«Панда Кунг-фу». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «До своїх прапорців»	
33	«Супер Маріо». Різновиди ходьби, бігу та стрибків. ЗРВ на місці. Ходьба по підвищеній опорі. Рухлива гра «Вовк у рову»	
34	«Пригоди Шрека». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Шрек ловить комах»	
35	«Друзі з Мадагаскару». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Горобці й горлиці»	
36	«Мисливці за привидами». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння (підтягування) по похилій лаві. Ходьба по підвищеній опорі. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Ми весела дітвора»	
37	«Чіп і Дейл». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Альпіністи»	
38	«Пірати». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Скарб пірата»	
39	«Шпигуни». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ на місці. Лазіння по гімнастичній стінці. Рухлива гра «Шпигуни»	
40	«Шалені танці». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухлива гра «Тихо-гучно». Дискотека	
41	«Пінгвіни-танцівники». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухлива гра «Злий пінгвін». Дискотека	
42	«Господарський урок». Різновиди ходьби, бігу. Музична гра. Сіди. Рухливі ігри «Дірява ковдра», «Саджання картоплі»	
43	«Пригоди ведмедиків Гаммі». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Танцювальні кроки. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Гуси»	
44	«Бетмен». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Танцювальні кроки. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заєць-безхатько»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
45	«Пригоди Фунтика». Різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ із гімнастичними палицями. Перемінний крок. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Павучок»	
46	«Правильна постава — сам собі лікар». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. стоячи. Танцювальні кроки. Крок польки. Рухлива гра «Жива скульптура»	
47	«Правильна постава — запорука здоров'я». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. сидячи. Танцювальні кроки. Крок польки. Рухлива гра «Сова і миші»	
48	«Правильна постава — це краса та здоров'я». Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ для постави з в. п. лежачи на животі. Танцювальні кроки. Крок польки. 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	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	X	X	X	X	X	X						
Танцювальні кроки																																																			X	X	X	X	X	X	X
Лазіння / перелізання																											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	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.

Корисні навчальні вебінари від Видавничої групи «Основа»

i Інтернет-марафони: в чому користь?
Інтернет-марафони Видавничої Групи «Основа» — безкоштовні вебінари для педагогів.
Інтернет-марафон — це цікава інформація, нові ідеї та практика застосування, атмосфера творчості й натхнення, спілкування з експертами та колегами

Як усе починалося?

Видавнича Група «Основа» започаткувала інтернет-марафон 2013 року. Ми розуміли, що в умовах стрімкого технологічного розвитку педагогам конче потрібна якісна методична інформація для роботи. Першими спікерами стали керівники проекту й редактори журналів, рівень технічних можливостей сягав домашнього рівня, а ми й уявити не могли, що амбітна ідея справді виросте до всеукраїнського масштабу.

За 5 років ми провели 16 інтернет-марафонів, ви зустріли цікавих спікерів та поспілкувалися на 325 вебінарах, а кількість слухачів на них склала 6200 осіб!

Як усе відбувається?

Чотири рази на рік (у березні, червні, серпні та жовтні) упродовж кількох днів творчі вчителі й експерти діляться з вами своїми доробками та знахідками в прямому ефірі.

Ви можете долучитися до нашої події онлайн та спілкуватися зі спікерами в чаті або переглядати записи вебінарів на нашому каналі у YouTube.

Станьте спікером інтернет-марафону!

Кожен учитель знаходить час для творчості та набуває безцінного досвіду. А якщо розповісти про це колегам — то можна дізнатися про нові ідеї щодо реалізації чогось звичного. Станьте спікером нашого інтернет-марафону, поділіться з колегами своїми знахідками, отримайте новий досвід та визнання від колег!

Чому варто долучитися?

Наші вебінари та наші спікери — це самоосвіта, яка дасть змогу змінити себе й усе довкола.

Записи всіх вебінарів можна подивитись на нашому каналі — www.youtube.com/MARAFONOSNOVA

Підпишіться на нашу сторінку в соціальній мережі Facebook — www.facebook.com/InternetMarafon

Замовте сертифікат за прослуханий вебінар — паперовий або електронний!

Запрошуємо вас зростати разом з нами!

Пишіть нам:

на електронну пошту: marafon.osnova@gmail.com

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-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. Повторити організаційні вправи, вивчені у 1-му класі: шиккування в шеренгу, «Рівняйся! Струнко!», розрахунок по порядку номерів, повороти на місці.
3. Вивчити фізкультхвилинки.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Мишоловка».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання з початком нового навчального року.

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 педагога. 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.

Шиккування за зростом. Рівняння по носках щодо лінії на підлозі. Не штовхатися плечима.

ОМВ. Високі хлопчики стають першими, а далі нижчі за зростом. За ними так само шикуються дівчатка.

Команди «Рівняйся! Струнко! Вільно»

ОМВ. «РІВНЯЙСЬ!» — ця команда подається для вирівнювання строю. Учні, крім правофлангового, повертають голову праворуч, трохи піднявши підборіддя. «СТРУНКО!» — за цією командою учні набувають о. с. «ВІЛЬНО!» — команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця.

Розрахунок по порядку номерів. «За порядком — РОЗПОДІЛИСЬ!»

ОМВ. Кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть ліворуч і відразу повертає її у в. п.; лівофланговий голову не повертає.

Повороти на місці «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!»

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування у дві шеренги за розрахунком на 1—2

Фізкультхвилинка 1

Що ж, мабуть, прийшла пора
Всім нам відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Усіх запросити.

Раз, два — всі присіли,
(Упор присівши.)
Потім вгору підлетіли.
(Вистрибування вгору за руками.)

Три, чотири — нахилились,
(Нахил уперед.)
Із струмочка гарно вмились.
(Нахил униз.)
П'ять, шість — всі веселі —
Летимо на каруселі!

Сім, вісім — в потяг сіли,
Ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять — відпочили
І за парти дружно сіли.
(Напівприсід.)

Фізкультхвилинка 2

В казковому лісі розминка —
Настала фізична хвилинка.
Втому проженим руками,
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно —
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.

Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,
Потім ліворуч поклали,
Потім праворуч і стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі. Повторити двічі-тричі.

Рухлива гра «Мишоловка»

Учнів об'єднують у дві групи. Одна з них, узявшись за руки, утворює коло («мишоловку»). Інша група розташовується поза колом («миші»). Учні, які зображують «мишоловку», переміщуються по колу зі словами:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх,
Все, погризли, все поїли,

Як би виловити їх!
Стережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!

Учні, які зображують «мишоловку», зупиняються, піднімають угору зчеплені руки та промовляють:

Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх враз!

Учні, які зображують «мишей», починають вбігати в «мишоловку» та вибігати з неї. За сигналом опускають руки вниз і присідають. «Мишей», які не встигли вибігти з кола, вважають «спійманими». Перемагають три останні «миші», яких не спіймали. Гра триває, гравці міняються місцями.

ОМВ. «Миші» не повинні забігати в коло під час руху «мишоловки». Спіймані «миші» обов'язково стають у коло.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Вправа на релаксацію «Повітряна кулька»

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що ви — велика повітряна кулька, наповнена повітрям. Залишайтеся у такій позі 1—2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явився невеличкий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, тулуба, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення.

ОМВ. Досягти оптимального емоційного стану.

— Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Клас! В одну шеренгу шикуйсь!

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

Урок № 2. «ПТАШИНА КРАЇНА»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Літає — не літає».

Інвентар: музичний програвач.

Сюжет уроку

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). Пташки люблять та вміють літати, грати та бавитись.

(До організаційних вправ) Пташки вправні, уважні та спритні! Це дуже добре! Щоб у пташиній родині був порядок, потрібно бути слухняною пташкою. Отже, я доросла пташка. Пропоную вам, пташенятам, навчитися порядку.

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

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування у шеренгу. Звернути увагу на шиккування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

Організаційні вправи

ОМВ. Див. урок № 1.

Теоретико-методичні знання

Фізкультурні хвилинки та їхнє значення. Фізкультхвилинки під час уроку необхідні для поліпшення вашого стану і підвищення вашої уваги. Вони допомагають позбутися напруження, розслабити руки після письма, трохи розім'яти хребет та м'язи. Вони дуже корисні, якщо ви втомилися сидіти тривалий час за партою. 2–3 вправи дадуть вам змогу трохи розслабитися та відпочити короткий час, щоб надалі продовжувати навчання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Фізкультхвилинки

ОМВ. Див. урок № 1.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

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! «Рівняйсь! Струнко! Вільно». Право-РУЧ, ліво-РУЧ!

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.

ДОДАТОК

Рухлива гра «Подоляночка»

Узявшись за руки, діти ходять по колу, всередині якого стоїть Подоляночка і рухами відтворює все, про що співається. Наприкінці пісні вона обирає когось із кола замість себе, і гра починається спочатку.

Десь тут була Подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона впала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой устань, устань, Подоляночко,
Ой устань, устань, молодесенька,
Вмий своє личко,
Личко біленьке,
Та візьмися в бочки,
Поскачи навскочки,
Біжи до Дунаю,
Бери ту, що скраю.

Рухлива гра «Мак»

Узявшись за руки, діти утворюють коло. У середину сідає одна дівчинка, навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,
Під горою так;
Маки ж мої, маківочки,
Золоті голівочки,
Станьте ви так,
Як на горі мак!

Проспівавши раз, питають у дівчинки:

«Козачок, чи виорав ти мачок?».

Дівчинка відповідає:

«Виорав».

Тоді знову ходять навколо і співають те саме. Питають знову:

«Козачок, чи посіяв мачок?» — «Посіяв».

Знову співають.

«Козачок, чи посходив мачок?» — «Посходив».

Співають.

«Козачок, чи пора полоть мачок?» — «Пора».

Співають.

«Козачок, чи цвіте мачок?» — «Цвіте».

Співають.

«Козачок, чи поспів мачок?» — «Поспів».

Співають.

«Козачок, чи пора брать мачок?» — «Пора».

Тоді усі гуртом кидаються до дівчинки, а дівчинка пручається, поки не розірве чийхось рук і не втече з кола.

Урок № 3. «НА ФЕРМІ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи.
2. Повторити фізкультхвилинки.
3. Розвивати спритність та увагу рухливою грою «Театр звірів».

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

Сюжет уроку

Урок про пристрасті на фермі. Один фермер вважає, що його отара — це прості тварини, яких цікавить тільки їжа. Насправді, вівці постійно шукають собі розваги. Вони завжди намагаються не виявляти фермерові свої знання й уміння, але роблять усе, аби приховати всі можливі сліди, що свідчать про їхню «розумну та хитру діяльність». На час уроку учитель стає фермером, а учні — маленькими шкідливими вівцями.

(До організаційних вправ) Коли фермер відволікається чи йде у своїх справах, отара робить, що заманеться. А коли фермер повертається, то в отарі відновлюється порядок.

(До рухливої гри) 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 штовхаючись.

(До фізкультхвилинки) Добре, відновили порядок в отарі. Пропоную вам віршик на вибір для виконання фізкультхвилинки.

(До рухливої гри) Яких звірів ви знаєте? Зараз ви перетворитеся на своїх улюблених звірів, а я спробую відгадати, хто є ким.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шикування у шеренгу. Звернути увагу на шикування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції. Привітання.

Організаційні вправи

ОМВ. Див. урок № 1.

Рухлива гра «Швидко вишикуватися в шеренгу».

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 навсідч залого. За командою «Швидко на місця!» учні мають повернутися на свої місця. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Фізкультхвилинка № 1 або № 2

ОМВ. Див. урок № 1 або

Фізкультхвилинка 1

Станьмо, діти, чітко в ряд.
Вирушаємо у сад.
Руки вгору піднімаємо,
Наче яблуко зриваємо.
Назбираємо багато,
Щоб узимку ласувати.
Ширше, діти, треба стати.
Будем дрова ми рубати.
Раз — підняли руки вгору,
Два — змахнули всі додолу.

І рубаємо завзято,
Хай тепло приходить в хату.

Фізкультхвилинка 2

Треба трішки пострибати,
Хлопчики й дівчатка!
Колони підрівняйте
Й розминку-веселинку
Зі мною починайте.
Раз — підняти руки вгору,
Два нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.
Будем знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть
І голівки покрутіть.
Нахил вліво — раз, два, три.
Нахил вправо — раз, два, три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте. Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (9—10 хв)

Рухлива гра «Театр звірів»

Діти мають наслідувати рухи тварин і птахів. Перемагає той, кому вдасться найточніше відтворити рухи та звички тварин (птахів).

ОМВ. 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, нам потрібно дещо пригадати. Увага! Мешканці ферми, в одну шеренгу шикуйся!

Теоретико-методичні знання

Фізкультурні паузи та їхнє значення. Фізкультпауза — це рухлива весела перерва між уроками, на яких переважають розумове навантаження (розвиток мовлення, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Фізкультурні паузи допоможуть вам краще навчатись і позбавлятися втоми протягом навчального процесу та дня. Під час фізкультпауз можна проводити рухливі ігри.

Організаційні справи

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.