

Ільницька Г. С.
I-48 **Фізична культура. 2 клас. II семестр. — Х. : Вид. група «Основа», — 2019. — 120 с. : іл., табл.— (Серія «Мій конспект»).**
ISBN 978-617-00-3694-0

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та 57 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 фізичних якостей.

Посібник «Мій конспект. Фізична культура. 2 клас. II семестр» є вдалим поєднанням дисципліни та розвитку фізичних якостей за допомогою 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
II семестр**

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

Підп. до друку 31.05.2019. Формат 84×108/16. Папір газет.
Гарн. шкільна. Ум. друк. арк. 12,6. 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)

Зміст

ПЕРЕДМОВА	4	Урок № 76 «Машина часу. Олімпійські ігри Стародавньої Греції»	63
ЛІТЕРАТУРА	4	Урок № 77 «Майкл Джордан»	67
<i>Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-ГО КЛАСУ</i>	5	Урок № 78 «Робокари»	69
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-ГО КЛАСУ</i> ...	9	Урок № 79 «У лісі»	71
Урок № 49 «Їжаки»	9	Урок № 80 «Казка про хлопчика, який довів, що неможливе можливо»	73
Урок № 50 «Про ведмедя»	11	Урок № 81 «Робін Гуд»	75
Урок № 51 «Шалені м'ячі»	13	Урок № 82 «Турбо»	77
Урок № 52 «Історія м'яча»	15	Урок № 83 «Сергій Бубка»	81
Урок № 53 «Колобок» (на новий лад)	17	Урок № 84 «Роботи-пожежники»	83
Урок № 54 «Маленький Пончик»	19	Урок № 85 «Луїджі»	85
Урок № 55 «Спорт — ти життя!»	21	Урок № 86 «На городі»	89
Урок № 56 «Батько та сини»	23	Урок № 87 «Черв'як Джим»	91
Урок № 57 «Звірополіс»	25	Урок № 88 «Домовеня Кузя»	93
Урок № 58 «Карлсон»	27	Урок № 89 «Червона Шапочка проти зла»	95
Урок № 59 «Як Баба Яга та модник Коцїй луки в соціальних мережах шукали»	29	Урок № 90 «Зоряні собаки: Білка та Стрілка» ...	97
Урок № 60 «Хитрі тістечка»	31	Урок № 91 «Вінні-Пух»	99
Урок № 61 «Ода спорту»	33	Урок № 92 «Андрій Шевченко»	101
Урок № 62 «Здоров'я»	35	Урок № 93 «Цибуліно»	103
Урок № 63 «Як обруч став символом Олімпійських ігор»	37	Урок № 94 «Каспер»	105
Урок № 64 «Моряк Попай»	39	Урок № 95 «Як білка всіх звірів привчила до зарядки»	107
Урок № 65 «Синдбад-мореплавець»	41	Урок № 96 «Мауглі»	109
Урок № 66 «Аквамен»	43	Урок № 97 «Лісові Олімпійські ігри»	111
Урок № 67 «Улюблений м'яч»	45	Урок № 98 «Малі Олімпійці»	113
Урок № 68 «Лісова казка»	47	Урок № 99 «Долина солодоців»	115
Урок № 69 «Про розумне Здоров'я»	49	Орієнтовне комплексне тестування	117
Урок № 70 «Скакалочка»	51	Додаток 1. Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей	118
Урок № 71 «Король Лев»	53	Додаток 2. Орієнтовні показники оцінювання фізичного розвитку учнів 2-х класів	120
Урок № 72 «Джекї Чан»	55		
Урок № 73 «Робінзон Крузо»	57		
Урок № 74 «Брюс Лі»	59		
Урок № 75 «Весна»	61		

Передмова

У нашому виданні «Мій конспект. Фізична культура. 2-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 елементи баскетболу, а у 4-й чверті — метання, стрибки у глибину, висоту та довжину, елементи футболу.

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

Наше видання допоможе мотивувати 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. Також акцентовано увагу на темі протидії булінгу під час занять фізичним вихованням, згуртуванні учнівського колективу та дружніх взаємин між учнями.

Ми пропонуємо вчителів 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Гогін О. В.* Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х. : «ОВС», 2001. — 112 с.
2. *Егоров Б. Б., Гарипова И. О.* Детский сад и семья (новые формы работы с родителями): Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. — М. : НП «Дрозд», 2009. — С. 91—97.
3. *Огниста К. М.* Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). — Тернопіль : ТДПУ, 2003. — 164 с.

Інтернет-ресурси

- <https://znaniya.com/task/13591302#readmore>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зверополис#Сюжет>
- <http://www.poznavayka.org/zoologiya/lenivetssamyimedlitelnyyzver/>
- http://www.pochatkivec.ru/2013/03/blogpost_8496.html
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Ли_Брюс
- <https://uchim.org/sochineniya/natemuvesna>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Шевченко,_Андрей_Николаевич
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Робин_Гуд
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_\(мультифильм\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Турбо_(мультифильм))
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Бубка,_Сергей_Назарович
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Крошка_Енот
- <http://www.novapedahohika.com/noloms8771.html>
- <https://www.maam.ru/detskijsad/-skazki-o-sporte-i-fizkulture.html>
- <http://www.info-library.com.ua/books-text-9982.html>

Розділ 1. ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

1.1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

II СЕМЕСТР (57 год)

№ з/п	Зміст	Дата проведення
<i>3-тя чверть — 27 годин</i>		
49	«Їжаки». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Їжачок»	
50	«Про ведмедя». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
51	«Шалені м'ячі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Ранкова гімнастика. Тримання м'яча. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Перегони м'ячів по рядах»	
52	«Історія м'яча». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «М'яч сусідові»	
53	«Колобок NEW». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Гарячий колобок»	
54	«Маленький Пончик». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із м'ячами. Вис стоячи на зігнутих руках. Кидки м'яча знизу із положення стоячи. Рухлива гра «Чемпіон»	
55	«Спорт — це життя!». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидячи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
56	«Батько та сини». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидячи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
57	«Звірополіс». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Вис стоячи позаду. Кидки м'яча знизу із положення сидячи. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості	
58	«Карлсон». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
59	«Як Баба Яга та модник Коцїй луки у соціальних мережах шукали». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «Вибивний»	
60	«Хитрі тістечка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Упор лежачи на стегнах. Передавання і ловіння м'яча від грудей. Рухлива гра «М'яч сусідові»	
61	«Ода спорту». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Донеси м'яч»	
62	«Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Спритні оригінали»	
63	«Як обруч став символом Олімпійських ігор». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Упор лежачи на передпліччях. Перекидання м'яча у парах. Розвиток сили. Розвиток гнучкості. «Летюча миша»	
64	«Моряк Попай». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне місце»	
65	«Синдбад-мореплавець». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «М'яч середньому»	
66	«Аквамен». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Перекидання м'яча у трійках. Розвиток сили. Рухлива гра «Лови та кидай — впасти заважай!»	
67	«Улюблений м'яч». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
68	«Лісова казка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
69	«Про розумне Здоров'я». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Перекати в групування. Ведення м'яча. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток гнучкості	
70	«Скакалочка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Вудка»	
71	«Король Лев». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Займи вільне коло»	
72	«Джеккі Чан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із гімнастичною палицею. Перекид уперед. Розвиток сили. Рухлива гра «Перегони м'ячів»	
73	«Робінзон Крузо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Рухлива гра «Дрова»	
74	«Брюс Лі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Естафета з обручами	
75	«Весна». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Розвиток сили. Естафета	
<i>4-та чверть — 30 годин</i>		
76	«Машина часу». Олімпійські ігри Стародавньої Греції». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Грибок»	
77	«Майкл Джордан». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Естафета «Гігантський крок»	
78	«Робокари». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ з обручами. Високий старт. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Спіймай палицю»	
79	«У лісі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Хвостики»	
80	«Казка про хлопчика, який довів, що неможливе можливо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Заборонений рух»	
81	«Робін Гуд». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Життя лісу»	
82	«Турбо». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Лисиця і кури»	
83	«Сергій Бубка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Стрибки по купинах»	
84	«Роботи-пожежники». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із малими м'ячами. Метання. Стрибки у висоту. Розвиток швидкості. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
85	«Луїджі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Продай, бабусю, качку»	
86	«На городі». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Влучно в обруч»	
87	«Черв'як Джим». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Стрибки у глибину. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Рухлива гра «Влуч у мішень»	
88	«Домовеня Кузя». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Найкраща пара»	
89	«Червона Шапочка проти зла». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Рухлива гра «Зайці в городі»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
90	«Зоряні собаки: Білка та Стрілка». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ із прапорцями. Стрибки у глибину. Естафета з обручами. Рухлива гра «Космонавти»	
91	«Вінні-Пух». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
92	«Андрій Шевченко». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (рухлива гра). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
93	«Цибуліно». Організаційні вправи. Різновиди ходьби, бігу. ЗРВ. Удари по м'ячу, зупинки. Розвиток швидкості (естафета). Розвиток витривалості (біг). Розвиток гнучкості	
94	«Каспер». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Боротьба за м'яч»	
95	«Як білка всіх звірів привчила до зарядки». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «Ривок за м'ячем»	
96	«Мауглі». Організаційні вправи. ЗРВ у русі. Ведення м'яча. Стрибок у довжину. Рухлива гра «День і ніч»	
97	«Лісні Олімпійські ігри». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Лисиця і кури»	
98	«Малі олімпійці». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Рухлива гра «Потяг»	
99	«Долина солодоців». Організаційні вправи. ЗРВ. Стрибок у довжину. Розвиток витривалості. Вправи для формування постави. Рухлива гра «Влучно в ціль»	
<i>Орієнтовне комплексне тестування</i>		
100	Біг до 30 м для визначення рівня розвитку швидкості	
101	Біг у чергуванні з ходьбою для визначення рівня розвитку витривалості	
102	Нахил тулуба вперед з положення сидячи для визначення рівня розвитку гнучкості	
103	Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині для визначення рівня розвитку сили	
104	«Човниковий» біг 4 × 9 м для визначення рівня розвитку спритності	
105	Стрибок у довжину з місця для визначення рівня швидкісно-силового розвитку учнів	

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

Дата _____

Клас _____

Урок № 49 «ЇЖАКИ»

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити з правилами рухливих ігор на уроках фізичної культури.
2. Навчати тримати м'яч.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність, рухову активність, позбавити емоційного навантаження рухливою грою «Їжачок».

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

Сюжет уроку

У природі є маленька істота, уся в колючках. Це їжачок. Голки йому потрібні для оборони. Адже на їжачка полюють лисиці й борсуки. У разі небезпеки їжачок згортається в клубочок, а ще різко підстрибує й сичить. Так він може налякати більшого за себе звіра. Їжачок — це маленький хижий звір. Він ловить мишок, жаб, ящірок і навіть пацюків. Гостренька мордочка їжачка винюхує гриби та ягоди в густій траві. Маленький їжачок уміє дертися вгору по стінах, і навіть ринвах. Тому легко долає забори й огорожі в його маленьких подорожах! Їжаки навіть плавати вміють! Узимку їжачки ховаються в нірках, вистилають їх теплою «периною» з опалого листя, сухої трави, папороті. Перед зимівлею їжачок повинен нагуляти жирок, аби заpastися живильними речовинами. Під час сплячки в їжачка працює спеціальний «приборчик» — залоза, що контролює температуру. Добре, що є на світі їжачки! Їх необхідно оберігати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Правила рухливих ігор на уроках фізичної культури

- Правильно організовані рухливі ігри сприятливо позначаються на стані здоров'я і самопочутті учнів. Однак слід ураховувати, що це можливо тільки за суворого дотримання правил безпеки.
- Починати гру, робити зупинки та завершувати гру потрібно тільки за сигналом учителя.
- Суворо дотримувати всіх правил 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.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання, дотримувати безпечної дистанції.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Комплекс ранкової гімнастики (ЗРВ)

1. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Вдих — потягнутися, підняти вгору руки й злегка прогнути спину. Видихаючи, набути в. п. (4–6 р).
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз, обличчям до стіни (відстань — 1,5 кроки). Видихаючи, нахил уперед, руки вперед. Вдихаючи, набути в. п. (4 р).

3. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Видихаючи, нахил уперед, по можливості долоньями або пальцями рук торкнутися підлоги, вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний (4—8 р.).

4. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Видихаючи, підняти ногу та плеснути під нею, вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Між махами пауза 3 с, темп виконання повільний (10 р. кожною ногою).

5. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вверху, пальці стиснути в кулак. Почергова зміна рук.

ОМВ. Дихання спокійне (10 р.).

6. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили в різні сторони.

ОМВ. Дихання спокійне — назад (обережно), уперед, ліворуч, праворуч (у кожную сторону 3—4 р.).

7. В. п. — лежачи на животі, долоні під підборіддям.

ОМВ. Прогнути спину, дихання спокійне, груди підняти від підлоги й відвести голову назад (4—8 р.).

8. В. п. — лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба. Видихаючи, зігнути ноги й притягнути стегна до живота. Вдихаючи, набути в. п.

ОМВ. Темп виконання повільний, таз і потилицю відривати від підлоги не можна (2—6 р.).

9. Різноманітні стрибки

ОМВ. Дихання спокійне, не затримувати (30 р.).

Спокійна ходьба на місці впродовж 1 хв.

Тримання м'яча

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

Розвиток гнучкості

1. В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнучись за руками, коліна не згинати (20—25 р.).

2. В. п. — сід ноги нарізно, руками тягнутися вгору, спина пряма (3 р. × 20 с).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (7—8 хв)

Рухлива гра «Їжачок» (6 хв)

Вибирають ведучого («їжачка») за допомогою лічилки. Він сідає на стілець або лаву з однієї сторони майданчика. Діти повільно підходять до «їжачка» то з однієї сторони, то з іншої, проговорюючи слова з рухами (за допомогою вчителя). Після закінчення вірша діти тікають, «їжачок» їх наздоганяє.

За грибами до лісу йдемо, (Повільно наближаються до «їжачка».)

Стрибаймо по купинах. (Стрибки на місці на двох ногах.)

А в лісі їжачок — (Стоять на місці, руки зчеплені «в замок».)

Стереже грибочки. (Ворушать пальцями.)

Ти нас краще не жени, (Наближаються до «їжачка», «погрожують пальцем».)

А ще краще, дожени! (Тікають.)

ОМВ. «Їжачок», не застосовуючи силу, повинен спробувати піймати учасників. Якщо він доторкнувся до гравця, заквадав його, то той повинен іти за «їжачком». Рахують спійманих дітей. Потім обирають нового «їжачка», і гра триває.

Підбиття підсумків уроку

Урок № 50 «ПРО ВЕДМЕДЯ»

Дата _____

Клас _____

Тема. Вправи для опанування навичок володіння м'ячем

Завдання уроку

1. Ознайомити з поняттям ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Повторити тримання м'яча.
3. Розвивати гнучкість.
4. Розвивати спритність та координацію рухів рухливою грою «Білі ведмеді».

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

Сюжет уроку

Ведмідь — унікальна тварина. Він великий і дуже сильний, украй небезпечний звір. Він здатний сильно поранити одним ударом своєї лапи. Водночас ведмідь незграбний і смішний, узимку впадає в сплячку й смочке в барлогу лапу. Маленькі ведмежата дуже кумедні. Не даремно улюблена дитяча іграшка — це плюшевий ведмедик. Ведмідь відмінно лазить по деревах, ловить рибу, добуває мед. Ще він їсть коріння, мурах, ягоди, жуків, лічинок. Звісно, що ведмідь хижак. Він навіть на оленів полює, не те, що на дрібних зайців. У ведмедя тепла шкіра, а на зиму він готує затишний барліг: збирає мохи, торф, м'які ялинові гілки. Ще ведмідь накопичує жир, щоб узимку з барлога не вилазити. Узимку в нього організм працює в «режимі економії». Після сплячки ведмедики не відразу починають їсти. Вони не їдять два—три тижні. Погано, коли прокидається голодний ведмідь — «шатун», починає блукати лісом у пошуках їжі. Від нього потрібно триматися подалі. Це такий ведмідь, який не зміг запасти жиру на зиму; або той, якого розбудили. Будити ведмедів не можна.

Ведмедики можуть гойдатися на стовбурах дерев, як на гойдалці. Люди полюбляють за ними спостерігати.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10—12 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання. Організаційні вправи.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Робочий день повинен починатися з ранкової гігієнічної гімнастики або, як її ще називають, зарядки. Як впливає зарядка на організм? Одразу після пробудження організм не може швидко починати працювати, людина квола. Фізичні вправи сприяють швидкому пробудженню. Увесь організм налаштовується на робочий ритм. Під час виконання вправ можна використовувати стілець, стіл та інші предмети. Вправи повинні бути виконані на різні групи м'язів. Зазвичай комплекс ранкової гігієнічної гімнастики містить 7—9 вправ. У комплекс рекомендують включати вправи на розтягання м'язів, дихальні вправи, вправи для коригування постави. Заняття ранковою гімнастикою обов'язково потрібно проводити в провітреній кімнаті, або ще краще на свіжому повітрі. Заняття слід закінчувати водною процедурою або самомасажем.

Різновиди ходьби та бігу.

ОМВ. Стежити за правильністю виконання.

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

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17—18 хв)

Комплекс ЗРВ (зарядка)

1. Ходьба на місці (30 с).
2. В. п. — о. с. 1—2 — руки через сторони вгору. 3—4 — в. п. (6—8 р.).
3. В. п. — вузька стійка, руки за головою. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — присід, руки в сторони; 4 — в. п. (6—8 р.).
4. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. 1 — руки вгору; 2—3 — пружинячі нахили вперед; 4 — в. п. (6—8 р.).

5. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот тулуба ліворуч, праву руку вперед; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед; 4 — в. п. (6—8 р.).
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед, оплеск у долоні під ногою; 2 — в. п.; 3 — мах правою вперед, оплеск у долоні під ногою; 4 — в. п. (по 8 р.).
7. В. п. — вузька стійка, руки на пояс. Стрибки на одній і двох ногах (30 р.).
8. Ходьба на місці (30 с).

Тримання м'яча

ОМВ. Див. урок № 49.

Розвиток гнучкості

1. В. п. — упор сидячи позаду. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.
2. В. п. — сід ноги нарізно. Пружинисті нахили вперед, тягнутися за руками, коліна не згинати.

ОМВ. Виконувати як динамічно так і статично (20 р.).

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (8—10 хв)

Рухлива гра «Білі ведмеді» (7 хв)

Майданчик — це «море». Осторонь окреслюють невелике місце — «крижина». На ній розташовується ведучий — «білий ведмідь», решта — «ведмежата». Вони розміщуються довільно майданчиком. «Ведмідь» кричить: «Виходжу на ловлю!» — і прямує ловити «ведмежат». Спочатку він ловить одного «ведмедика» (відводить на «крижину»), потім наступного. Після цього двоє спійманих гравців беруться за руки і починають ловити інших гравців. «Ведмідь» повертається на «крижину». Наздогнавши кого-небудь, пара «ведмежат» з'єднує вільні руки так, щоб спійманий опинився між руками, і кричать: «Ведмедю, на допомогу!» «Ведмідь» підбігає і квацає спійманого, тоді він іде на «крижину». Коли на «крижині» опиняться двоє спійманих, вони беруться за руки і починають ловити «ведмежат». Гра триває до тих пір, поки не будуть переловлені всі «ведмежата». Останній спійманий стає «білим ведмедем».

ОМВ. За правилами гри «ведмежата» можуть вислизати з-під рук ловців. Заборонено хапати учнів, які тікають, не можна вибігати за межі майданчика. Простіший варіант гри — «Ловіння парами». Тоді ведучий, який заквацав учня, утворює з ним пару, а потім кожні двоє нових спійманих теж утворюють пари ловців.

Шиккування в шеренгу. Організаційні справи.

Підбиття підсумків уроку