

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
I СЕМЕСТР			
1.	Бесіда «Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами». Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Повільний біг. Вправи з малим м'ячем. Рухлива гра «Влучи в ціль».	9	
2.	Роль загартовування для здоров'я людини. Основні правила загартовування. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в колі. Ходьба зі зміною частоти кроку. Повільний біг (до 3 хв). Метання малого м'яча у горизонтальну ціль з відстані 10–12 м. Рухливі ігри.	13	
3-4.	Підготовчі вправи. Перешиккування з шеренги по одному в колону по два і навпаки за розподілом. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Спеціальні вправи бігуна. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча на дальність у вертикальну ціль способом «з-за спини через плече». Рухливі ігри.	17	
5.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Ходьба із присоренням та уповільненням, зі зміною напрямку за звуковим сигналом. Вправи з малим м'ячем. Визначення резервних можливостей учнів (швидкості — біг до 30 м). Рухлива гра «Два мало — третій зайвий».	21	
6.	Підготовчі вправи. Бесіда «Правильне дихання під час виконання фізичних вправ». Біг у повільному темпі до 900 м. Ходьба. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Метання малого м'яча «з-за спини через плече» стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра, естафета.	23	
7.	Фізичні навантаження та реакція серцевих скорочень на них. Правила поведінки та безпеки на заняттях з футболу. Комплекс загальнорозвивальних вправ (з м'ячами). Бігові та стрибкові вправи. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підшвою. Визначення резервних можливостей учнів: витривалості. Рухлива гра.	27	
8.	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячами. Підтягування. Визначення резервних можливостей учнів: спритності. Елементи футболу. Рухливі ігри.	31	
9.	Підготовчі вправи. Перешиккування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Визначення резервних можливостей організму — сили. Рухливі ігри.	33	
10.	Підготовчі вправи. Перешиккування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3 на місці. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів: гнучкості. Елементи футболу: ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок. Рухливі ігри.	35	
11-12.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі. Ходьба зі зміною частоти кроків та напрямку руху. Стрибкові вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль. Навчальна гра у футбол.	37	
13.	Основні правила гри у футбол. Біг із різних вихідних положень. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з малими м'ячиками). Удари по нерухомому м'ячу внутрішньою та середньою частиною підйому у горизонтальну ціль. Ведення м'яча. Рухливі ігри.	41	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
14.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Ходьба зі зміною довжини кроків. Вправи для формування правильної постави. Спеціальні та підготовчі вправи для стрибків у довжину. Елементи футболу: вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Ігри для навчання техніки гри у футбол.	45	
15.	Бесіда про визначних футболістів України і світу. Біг із подоланням перешкод. Різновиди ходьби. Вправи для м'язів стопи. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Навчальна гра у футбол.	49	
16.	Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Вправи на координацію, гнучкість і силу. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши коліна». Вкидання м'яча з місця в ноги партнеру. Жонглювання м'ячем. Рухлива гра «Боротьба за м'яч».	53	
17-18.	Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини і частоти кроку. Загальнорозвивальні вправи на місці. Спеціальні вправи бігуна. Біг на дистанцію 30 м. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції. Різновиди ведення м'яча, ударів по м'ячу ногою. Зупинка м'яча. Естафети з елементами футболу.	55	
19-20.	Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Біг з різних вихідних положень. Рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м. Навчальна гра у футбол.	57	
21.	Урок-змагання (гра у футбол).	58	
22-23.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці. Біг із подоланням перешкод. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку сили. Рухливі ігри.	59	
24-25.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Стрибки зі скакалками. Ходьба. Вправи на положення тіла у просторі — сід. Рухливі ігри.	61	
26–27.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи на положення тіла у просторі: виси та упори. Стрибки зі скакалкою. Естафети з елементами бігу, стрибків.	63	
28.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Стрибки зі скакалкою. Виси та упори. Рухлива гра «Стрибки по смугах».	65	
29-30.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг «протиходом», змійкою, по діагоналі. Виси та упори. Рухливі ігри, естафети.	67	
31-32.	Підготовчі вправи. Перешикування з однієї шеренги у дві. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах. Рівновага: ходьба по підвищеній опорі, приставними кроками, з високим підніманням стегна, із присіданням. Вправи на координацію, гнучкість, силу. Естафети.	69	
33-34.	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах. Рівновага: ходьба по колоді. Спеціальні вправи стрибуна. Стрибок у висоту з прямого розбігу. Естафета з елементами бігу, стрибків.	71	
35-36.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. Стрибки у висоту. Рухлива гра.	73	
37.	Нестандартний урок «Веселий потяг у Країну здоров'я».	75	
38-39.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння по гімнастичній стінці. Нахили тулуба вперед з положення сидячи. Лінійна естафета.	77	

УРОК 52

Дата _____

Клас _____

Тема. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей учнів: сили. Подолання лазінням, перелізанням і підповзанням смуги із 3–5 перешкод. Рухливі ігри; естафети.

Додатковий матеріал до уроку

Завдання.

1. Закріпити вміння долати лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод (канат, гімнастична лава, перешкоди, висотою до 100 см, гімнастична стінка).
2. З'ясувати динаміку фізичної підготовленості учнів: сили.
3. Повторити комплекс загальнорозвивальних вправ.
4. Сприяти фізичному розвитку учнів.

Місце проведення. Спортивний зал.

Дата проведення. _____

Інвентар. Спортивний козел, місток, мати, скакалки, дзвіночки, гімнастична лава, протокол.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень.	1 хв чсс/10 с	Звернути увагу на форму одягу та взуття. Якщо чсс 110–120 уд./хв — учнів до уроку не допускають.
2. Підготовчі вправи: — повороти на місці; — виконання команд: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «В одну шеренгу шикуйся!», «На перший-третій розрахуйся!»; — перешикування з однієї шеренги у три і навпаки.	1 хв 2 хв 1 хв	Чіткість виконання команд.
3. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці. (Див. урок 25.)	7 хв	Стежити за правильністю виконання, виправляти помилки.
<i>Основна частина (24 хв)</i>		
1. Визначення резервних можливостей учнів: сили — підтягування у висі (хлопчики) та у висі лежачи (дівчата).	7 хв	З'ясувати динаміку фізичної підготовленості.
2. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод: — гімнастична стінка; — канат; — гімнастична лава; — перешкода, висотою до 100 см.	5 хв	Фронтально-поточковий метод організації діяльності.
3. Рухливі ігри, естафети. <i>Гра «У лісі»</i> До скакалки прикріплено кілька дзвіночків. Діти уявляють, що вони у лісі збирають гриби. Але знайде їх тільки той, хто не торкнеться до дзвіночка.	12 хв 2 рази	Різновиди підлізання: 1) на колінах упором на руки; 2) на ліктях і колінах.

<p>Гра «День і ніч» Учитель промовляє: «День!», і всі діти виконують завдання: біг, стрибки по залу. Учитель говорить: «Ніч», на 1, 2, 3 — діти залізають на драбину заданим способом.</p> <p><i>Естафета «Пройти по містку»</i> Навпроти кожної команди стоїть гімнастична лава. Учасник пробігає по лаві і повертається на лінію старту. Перемагає команда, яка швидше подолає естафету.</p>	<p>2–3 рази</p> <p>2–3 рази</p>	<p>Лазіння по гімнастичній драбині впевнено, відомими способами.</p> <p>Якщо учасник зіскочив з лави, він повертається і починає біг по лаві спочатку.</p>
<i>Підсумкова частина (4 хв)</i>		
<p>1. Шикування в коло.</p> <p>2. Вправи для розслаблення. 1) В. п. — ноги нарізно, руки в сторони. Струшування руками, розведеними в сторони. 2) В. п. — о. с. Махи розслабленою ногою вперед-назад з підскоком на носку другої ноги. 3) В. п. — лежачи на спині. Струшування ніг, піднятих угору.</p> <p>3. Підсумок заняття. Організований перехід до класу.</p>	<p>1 хв</p> <p>2 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Оцінювання.</p>

Шикування	Стройовий прийом для організації учнів.
Шикуйсь!	Команда, за якою кожен учень займає своє місце в строю за зростом.
Ширше крок!	Команда, за якою довжина кроку збільшується вдвічі.
	Легка атлетика
Біг	Швидке переміщення учня.
Біг по дистанції	Переміщення учня від старту до фінішу.
Бігова доріжка	Спеціальний коридор для бігу, відділений зліва і справа лініями.
Коридор для метання	Дві умовні лінії, які утворюють площину завширшки 10 м, у яку метають.
Метання	Спосіб кидання предметів (м'ячик, граната, торбинка з піском) якомога далі.
Старт	Початок бігу (розрізняють високий і низький старт).
Стартовий розбіг	Набирання швидкості після старту.
Стрибкова яма	Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту.
Стрибок у довжину	Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі.
Стрибок у висоту	Переміщення тіла у висоту якомога вище.
Фінішування	Заключне прискорення в бігу.
Човниковий біг	Пробігання без зупинки декількох відрізків у протилежних напрямках. Наприклад, 4 x 9 м.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

Атака	Дії гравців, спрямовані на перегравання суперників з метою закидання м'яча у ворота, кошик, перебивання через сітку чи забивання у ворота.
Баскетбол	Спортивна гра, метою якої є перегравання команди суперника за кількістю закинутих у кошик м'ячів.
Волейбол	Спортивна гра, у якій м'яч перебивають через сітку. Програє та команда, у якій м'яч частіше падає на площадку чи вилітає за її межі.
Воротар	Спортсмен, який захищає ворота від попадання у них м'яча.
Гандбол	Спортивна гра, в якій м'яч закидають у ворота рукою. Перемагає команда, яка закине більше м'ячів у ворота суперника.
Городки	Спортивна гра, в якій з певної відстані потрібно попасти спеціальною палицею у фігурки.
Захисник	Спортсмен, який протидіє іншому гравцеві команди, не дає забити (закинути) м'яч у ворота (кошик) чи через сітку.

Нападаючий	Спортсмен, який намагається закинути у кошик, ворота чи забити у ворота суперника.
Суддя	Особа, яка контролює дотримання правил під час гри.
Теніс	Спортивна гра, в якій грають ракетками.
Футбол	Спортивна гра, мета якої полягає в забиванні м'ячів у ворота суперника. Перемагає команда, яка заб'є більше голів.
Хокей	Спортивна гра на льодовому майданчику з ключкою і шайбою. Перемагає команда, яка закине більше шайб у ворота суперника.
	Плавання
Басейн	Спеціально обладнане штучне чи природне місце для плавання, змагань з плавання, стрибків у воду, гри у водне поло.
Дошка для плавання	Пластина з пінопласту, за яку тримаються під час тренування з плавання.
Заплив	Черга старту або група плавців, що стартують одночасно.
Пірнання	Занурення під воду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів: Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 112 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчальний посібник. — К.: Радянська школа, 1989. — 190 с.
3. Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1—4 класах. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 64 с.
4. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1—4 кл.: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
5. Корнієнко Сергій. Родинні обереги здоров'я дитини: Методичні рекомендації. — Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. — 20 с.
6. Огніста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2003. — 164 с.
7. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1—4 класи. Фізична культура. — К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. — 392 с.
8. Твій перший олімпійський путівник / За заг. ред. М.М. Булатової. — Вид. 3-тє, доп. — К.: Олімпійська література, 2009. — 104 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
10. Добірки статей з журналів «Початкова школа», «Розкажіть онуку», «Барвінок».