

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

Нова  українська школа

Р.В. Богайчук

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

1 клас

Посібник для вчителя



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 796.011.1  
ББК 74.267.5я71  
Б 73

Рецензенти:

старший викладач кафедри фізичної і спортивної реабілітації ТДТУ ім. І. Пулюя  
*Федчишин О.Я.*  
учитель вищої категорії, учитель-методист  
*Онишків О.П.*

**Богайчук Р.В.**

Б 73 Фізична культура : Конспекти уроків : 1 кл. : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2019. — 152 с.

ISBN 978-966-10-5352-5 (серії)  
2005000013393

Пропонований посібник містить плани-конспекти уроків з орієнтовними комплексами вправ та описом рухливих ігор з предмета «Фізична культура» для 1 класу загальноосвітніх шкіл, контрольні навчальні нормативи і вимоги, планування навчального матеріалу, пам'ятку для родини, загадки на спортивну тематику, оповідання з казковими героями.

Для зручності у використанні уроки розміщено на відривних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробків учителя.

Відповідає Державному стандарту початкової освіти.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів, батьків.

УДК 796.011.1  
ББК 74.267.5я71

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу видавництва.*

ISBN 978-966-10-5352-5 (серія)  
2005000013393

© Навчальна книга — Богдан, 2019

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.	7	
2.	«В одну шеренгу — ставай!». Підготовчі вправи. Шиккування в шеренгу по одному за зростом. Вивчення команд «В одну шеренгу — ставай!», «Відставити», «У коло — ставай!». Загальнорозвивальні вправи. Гра «Мишоловка».	11	
3.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Групові перебіжки по майданчику. Рухливі ігри, забави.	13	
4–5.	Підготовчі вправи. Розмикання приставними кроками у шерензі. Повороти на місці «Праворуч»; «Ліворуч». Загальнорозвивальні вправи. Рухлива гра «Горобчики-стрибунчики».	15	
6.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою. Біг із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Вправи на зниження навантаження. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.	17	
7.	Підготовчі вправи. Ходьба на носках на п'ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсяді. Рівномірний біг у повільному темпі. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри, забави.	19	
8–9.	Організуючі вправи, вивчені на попередніх уроках. Рівномірний біг у повільному темпі (2-3 хв). Ходьба на носках, з високим підніманням стегна, напівприсівши, присівши, на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні, з різними положенням рук. Комплекс імітаційних вправ. Рухливі ігри, забави.	21	
10–11.	Підготовчі вправи. Сійки: основна сійка, сійка ноги нарізно, широка сійка. Ходьба «змійкою». Біг із різних вихідних положень. Загальнорозвивальні вправи імітаційного характеру. Рухливі ігри, забави.	23	
12–13.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Біг у повільному темпі до 3 хв. «Човниковий біг» 4х9 м. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи для формування правильної постави. Гра «Вудочка».	25	
14–15.	Підготовчі вправи. Повороти на місці. Різновиди ходьби. Біг у повільному темпі. Біг 30 м. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Рухлива гра «До своїх прапорців».	27	
16.	Повільний біг. Ходьба з переступанням через перешкоди. Біг з високим підніманням стегна, з винесенням прямих ніг уперед, на носках. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Естафета з м'ячами.	29	
17.	Підготовчі вправи. Чергування ходьби та бігу. Вправи для формування правильної постави. Біг 30 м. Естафети.	31	
18–19.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Змішане пересування (стрибки) на довгі дистанції. Виконання вправ ранкової гімнастики. Рухливі ігри, забави.	33	
20–21.	Життєво важливі способи пересування людини. Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри.	35	
22–23.	Підготовчі вправи. Загально розвивальні вправи зі скалками. «Човниковий біг» 4х9 м. Стрибки з поворотами. Стрибки через скакалку. Гра «Птахи».	37	
24.	Особиста гігієна. Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скалками. Стрибки із просуванням уперед, назад. Стрибки поодиноці зі скакалкою. Підтягування у висі та у висі лежачи. Рухливі ігри.	39	
25–26.	Правила безпеки під час занять з м'ячем. Підготовчі вправи. Розмикання і змикання приставними кроками в колоні. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами, стрибки зі скакалкою. Вправи з великим м'ячем: тримання м'яча, підкидання м'яча і ловіння його після відбивання (відскоку) від підлоги. Гра «Невід».	41	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
27–28.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Стрибки із просуванням вперед, назад. Стрибки поодиноці через довгу скакалку, що обертається, вперед–назад. Рухлива гра «Подоланочка».	45	
29–30.	Режим дня. Підготовчі вправи. Повороти на місці «Кругом» (стрибком). Повільний біг (до 500 м). Вправи для формування правильної постави. Удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. Рухливі ігри.	47	
31–32.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі (до 5 хв). Ходьба, бігові та стрибкові вправи. Стрибки у присіді правим та лівим боком. Удари внутрішнього стороною ступні по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча, що котиться, підошвою. Рухливі ігри з м'ячем.	49	
33–34.	Підготовчі вправи. Чергування ходьби та бігу. Пересування із зміною напрямку руху. Удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча, що котиться, підошвою. Естафети з м'ячем.	51	
35–36.	Загальні відомості про гімнастику. Одяг та взуття для занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастикою. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Підготовчі вправи. Вправи на рівновагу. Рухлива гра «Лисиця і курчата».	53	
37–38.	Підготовчі вправи. Розмикання приставними кроками. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Вправи на рівновагу. Вправи для розвитку гнучкості. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Гра «Швидко по місцях».	55	
39–40.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Лазіння по горизонтальній та похилій (20°) гімнастичній лаві. Вправи на положення тіла у просторі. Підтягування. Рухливі ігри.	57	
41–42.	Підготовчі вправи. Шиккування в колону по одному, в шеренгу. Загальнорозвивальні вправи в русі, стрибки у глибину. Вправи на рівновагу. Підтягування. Рухлива гра «Стрибки по купинах».	59	
43–44.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг у повільному темпі до 3 хв. Стрибки у глибину з висоти. К. т.: стрибок у висоту. Вправи на розвиток гнучкості. Гра «Ворона».	61	
45–46.	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ. Акробатика: групування сидячи, лежачи, переكاتи у групуванні. Перелізання через перешкоду висотою до 80 см. Вправи для розвитку сили рук. Рухливі ігри.	63	
47.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби, стрибків. Загальнорозвивальні вправи. Човниковий біг 4х9 м. Акробатика: групування, переكاتи. Підлізання під перешкодою. Гра «Сірий вовк».	64	
48.	Підсумковий урок за I семестр. Бесіда «Виконання комплексу загальнорозвивальних вправ вдома».	66	
<b>II СЕМЕСТР</b>			
49–50.	Підготовчі вправи. Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з малим м'ячем: тримання малого м'яча, підкидання правою і лівою рукою, ловіння після відскоку від стіни, підлоги.	67	
51–52.	Підготовчі вправи. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку. Загальнорозвивальні вправи. Метання малого м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці. Естафети, ігри.	69	
53.	Постава як основа здоров'я. Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи для розвитку швидкості метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м. Естафета з обручами.	71	
54-55.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, зіскок вигнувшись, ходьба з переступанням через предмет. Рухливі ігри.	73	
56–57.	Бесіда «Відомі українські гімнасти». Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Вправи з подолання власної ваги на похилій площині. Вистрибування вгору з присіду. Танцювальні кроки: приставний крок. Гра «Голуб».	75	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
58–59.	Підготовчі вправи. Шикування в колону по одному, в шеренгу. Загально-розвивальні вправи. Лазіння по похилій лаві в упорі стоячи на колінах. Вправи для розвитку сили. Танцювальні кроки: крок галопом. Рухлива гра «Гречка».	77	
60.	Бесіда «Загартування людини». Підготовчі вправи. Вправи для розвитку сили. Танцювальні кроки: кроки польки. Рухлива гра «Сірий вовк».	79	
61–62.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Лазіння по гімнастичній стінці у різних напрямках. Танцювальні кроки: елементи українських народних танців. Підтягування на низькій перекладині. Рухлива гра «На прогулянку».	81	
63–64.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Танцювальні кроки; танцювальна композиція на 32 такти. Перелізання через перешкоду, підлізання під перешкодою. Лазіння в упорі на колінах та упорі присівши. Гра «Стонога». Підтягування.	83	
65.	Комплекс вправ ранкової гімнастики. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація на 32 такти. Елементи українських народних танців. Веселі естафети.	85	
66.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Пружні нахили тулуба вперед з положення сидячи. Човниковий біг 4x10 м. Стрибки у висоту: через гумову мотузку з місця, з прямого розбігу. Рухлива гра «Вовк у рові».	87	
67.	Правила безпеки під час занять футболом. Відомі українські футболісти. Підготовчі й загальнорозвивальні вправи. Ходьба, бігові вправи. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Рухлива гра «Дзвінок на урок».	89	
68–69.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Ведення м'яча носком. Удар внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підшвою. Рухлива гра «Рибалки».	91	
70–71.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Ходьба. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку. Стрибки із просуванням вперед на обох ногах, з поворотом на 90°. Ведення м'яча носком у кроці. Гра «Пересування м'ячів у колонах над головою».	93	
72–73.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Біг у середньому темпі. Удар внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу, м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча підшвою. Ведення м'яча носком у кроці. Футбольні естафети.	95	
74.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Швидка ходьба до 300-400 м. Біг на швидкість до 30 м. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Рухливі ігри.	97	
75–76.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Стрибки поштовхом однієї ноги. Зупинка стрибком. Удар внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підшвою. Навчальна гра у футбол. Основні правила гри.	99	
77–78.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Рівномірний біг у повільному темпі. Вправи для формування правильної постави. Біг на 30 м. Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук в руки у колі. Футбольні естафети.	101	
79–80.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди бігу. Вправи з великим м'ячем: передавання м'яча з рук в руки у колоні, шерензі, перекидання м'яча у парах. Гра «М'яч через шнур».	103	
81–82.	Підготовчі вправи. Загально розвивальні вправи. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Стрибки парами через довгу скакалку, що гойдається. Вправи з великим м'ячем: удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Рухлива гра «Через ліс».	105	
83–84.	Підготовчі вправи. Біг на 400-500 м. Чергування вдиху і видиху. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Човниковий біг 4x9 м. Рухлива гра «Порожнє місце».	107	
85.	Основні правила гри у футбол. Навчальна гра у футбол. Гра «Веселі старти».	108	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
86.	Навчальна гра у футбол (вчитель і дівчата-хлопці). Рухлива гра «На прогулянку».	108	
87.	Зустріч з футболістами місцевої (шкільної) футбольної команди. Навчальна гра у футбол.	108	
88–89.	Підготовчі вправи. Вправи для формування правильної постави. Підтягування у висі лежачи (дівчата) та у висі (хлопці). Ведення м'яча на місці. Стрибок у довжину з місця. Рухливі ігри.	109	
90–91.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та біг. Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись. Ігри.	111	
92–93.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвивальні вправи. Стрибки в глибину. Біг на дистанцію до 400 м. Рухливі ігри.	113	
94–95.	Підготовчі вправи. Різновиди бігу, ходьби. Загальнорозвивальні вправи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для профілактики плоскостопості. Рухливі ігри.	115	
96–97.	Підготовчі вправи. Різновиди бігу, ходьби. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості. Стрибки у довжину з місця поштовхом двох ніг. Рухливі ігри, естафети.	117	
98–99.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі. Загальнорозвивальні вправи. Човниковий біг 4х9 м. Нахили тулуба вперед із положення сидячи. Рухливі ігри, естафети.	119	
100–101.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця). Футбольні естафети.	121	
102–103.	Повторення вивчених рухливих ігор.	122	
104.	Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор. Урок-змагання: «Малі Олімпійські ігри».	123	
105.	Підсумковий урок за II семестр і навчальний рік.	124	

# І СЕМЕСТР

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 1

Додатковий  
матеріал до уроку

**Тема.** Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри.

**Завдання.**

1. Ознайомити учнів зі змістом, завданнями уроків фізичної культури, правилами поведінки та безпеки під час занять в залі, на спортивному майданчику, спортивним одягом та взуттям.
2. Вчити шикуватися в шеренгу, виконувати підготовчі вправи, стартувати та фінішувати під час бігу.
3. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.
4. Розвивати швидкість, спритність засобами рухливих ігор.

**Місце проведення:** шкільний стадіон.

**Інвентар:** свисток, підручник.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	1. Шиккування в шеренгу. Привітання. Постановка завдань на навчальний рік.	2 хв	Пояснити, отримати зворотну інформацію.
	2. Бесіда «Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Одяг і взуття для занять фізичною культурою. Правила рухливих ігор. Правила безпеки на уроках фізичної культури».	4 хв	Отримати зворотну інформацію. Вчитель використовує підручник «Основи здоров'я і фізична культура. 1 клас».
	3. Підготовчі вправи: виконання команд «В одну шеренгу – ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Кроком руш!», «Клас, стій!»	2 хв	Фронтальний метод організації діяльності. Показати, пояснити, сконцентрувати увагу на техніці виконання та на поставі учнів.
	4. Загальнорозвивальні вправи. 1) «Птахи в'ють гнізда». В. п. – о. с. 1 – праву руку вгору; 2 – ліву руку вгору; 3 – підвестись навшпиньки, руки вгору, в сторони, потягнутись; 4 – в. п. 2) «Птахи їдять маленьких черв'яків». В.п. – ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, долоні стулені разом. 1-7 – хвилеподібні рухи вправо-вліво руками, нахили тулуба вправо-вліво – «повзе гусинь, черв'ячок»; 8 – в. п.	3 хв 5-6 разів	Ноги – «стовбур дерева», тримати разом.
		5-6 разів	Темп виконання повільний.



	<p>3) «<i>Птахи клюють зерно</i>». В. п. — ноги на ширині плечей, руки в замок позаду тулуба. 1 — нахил вперед, руки підняті; 2 — в. п.</p> <p>4) «<i>Птахи можуть стрибати з гілки на гілку</i>». В. п. — руки до плечей. 1-2 — два стрибки на правій нозі; 3-4 — два стрибки на лівій нозі; 5-8 — чотири стрибки на двох ногах.</p>	<p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p>	<p>Пальці міцно переплести, коліна не згинати.</p> <p>Дихання через ніс.</p>
<b>Основна частина (18 хв)</b>	<p>1. Біг на 30 м: — виконання команди «На старт!»; — стартове прискорення; — біг по дистанції; — фінішування.</p> <p>2. Рухливі ігри. <i>Гра «Їду, їду».</i> Діти вибирають двох ведучих, які тримаються за руки і символізують вітер. Учасники гри, виконавши приспівку (див. додаток), розбігаються в різні сторони. Стрибаючи, імітують рухи коней. Вітер йде на полювання (двоє гравців тримаються за руки). Наздогнавши когось, вони намагаються схопити вільними руками «коня». Гра закінчується тоді, коли будуть спіймані всі «коні».</p> <p><i>Гра «Оса».</i> Учасників гри — непарна кількість. Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам — «оса». Вона займає визначене місце. Пари розлучаються, і діти юрбою прибігають до «оси» й запитують: «Осо, осо, а чи дуже ти лиха?» Та відповідає: «Як укушу, так знатимеш! Я не зла, не лиха, а кого захочу, того й зловлю». Після цих слів вона ловить дітей, які біжать або стоять поодиноці. У момент наближення «оси» гравці швидко об'єднуються у пари, в разі її віддалення — розлучаються й переміщаються довільно. Той, кого «оса» спіймає, змінює її.</p>	<p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Фронтально-потоковий метод організації діяльності. Пояснити, показати. Практичні спроби виконання. Ігровий метод організації діяльності. Гра розвиває координацію рухів, швидкісні здібності, спритність.</p> <p>Гра розвиває швидкість, увагу.</p>

<b>Підсумкова частина (4 хв)</b>	<b>1. Шикування в шеренгу.</b>	1 хв	Концентрація уваги.
	<b>2. Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</b> В. п. — о. с. 1 — підняти на носки, руки вгору (вдих); 2 — спуститись на п'ятки (видих), нагнутись — помахати ручками.	4 рази	Темп виконання повільний.
	<b>3. Підведення підсумків уроку.</b> Організований перехід до класу.	1 хв	Вербальне оцінювання. Колоною по двоє.

### ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДО УРОКУ

#### *Пам'ятай!*

1. Грати в рухливі ігри можна лише у відведених для цього місцях (на спортивних майданчиках, стадіонах, у спортзалах, на шкільному подвір'ї).
2. Грати слід лише за правилами.
3. Під час гри не можна бешкетувати, штовхатись, ставити підніжки.

#### Лічилки для вибору ведучих

\* \* \*

*Бджілки в поле полетіли,  
на пахучі квіти сіли,  
стали в вулик мед нести...  
Ми гуляєм — ти лови.*

\* \* \*

*Щоб летіти на планети,  
збудували ми ракети.  
Раз, два, три —  
полетиш сьогодні ти!*

#### Приспівка до гри «Їду, їду»

*Їду, їду, батіжком коня підганяю,  
на вороному коні вітер доганяю!  
Як поїхав в чисте поле, мусив з коня злізти  
і коневі вороному мусив дати їсти.*

A series of horizontal dotted lines for writing.

## УРОК 2

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Тема.** «В одну шеренгу — ставай!». Підготовчі вправи. Шиккування в шеренгу по одному за зростом. Вивчення команд «В одну шеренгу — ставай!», «Відставити», «У коло — ставай!». Загальнорозвивальні вправи. Гра «Мишоловка»

**Додатковий матеріал до уроку**

**Завдання.**

1. Вчити дітей шикуватися в шеренгу по одному за зростом, перешикуватися з шеренги в коло, стартувати та фінішувати під час бігу.
2. Розвивати швидкість, спритність, кмітливість засобами рухливих ігор.
3. Виховувати стійкий інтерес до постійних занять фізкультурою, бережне ставлення до власного здоров'я.

**Місце проведення:** шкільний стадіон.

**Інвентар:** свисток.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв)</b>	<b>1.</b> Шиккування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку.	2 хв	За зростом. Звернути увагу на форму одягу, взуття, правила техніки безпеки.
	<b>2.</b> Підготовчі вправи: — виконання команд «В одну шеренгу — ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!», «Відставити» — перешикування з шеренги в коло.	2 хв	Звернути увагу на поставу, чіткість рухів.
	<b>3.</b> Загальнорозвивальні вправи (див. урок 1).	6 хв	Виконувати під девізом вчителя «Роби, як я!»
<b>Основна частина (20 хв)</b>	<b>1.</b> Біг на 30 м: — виконання команди «На старт!»; — стартове прискорення; — біг по дистанції; — фінішування.	6 хв	<b>Фронтально-поточковий метод організації діяльності.</b> Виправляти помилки повторним поясненням.
	<b>2.</b> Рухливі ігри. <i>Гра «Мишоловка».</i> Дітей поділяють на дві групи. Одна група, взявшись за руки, утворює коло («мишоловка»). Друга група розташовується поза колом («миші»). Діти, що зображають мишоловку, ходять по колу зі словами: <i>Як ці миші надоїли, розвелось багато їх, все погризли, все поїли, як би виловити їх. Бережіться, мишенята, доберемось ми до вас!</i> Діти, що зображають мишоловку, зупиняються, піднімають догори з'єднані руки: <i>Мишоловку ми поставим, переловимо всіх враз!</i>	7 хв	<b>Ігровий метод організації діяльності.</b> <b>Вказівки до гри:</b> — миші не повинні забігати в коло під час руху мишоловки; — піймані миші не мають права вибігати з мишоловки; — вірш необхідно вивчити до початку гри.

	<p>Миші починають вбігати в «мишоловку» і вибігати з неї. За сигналом учителя діти, які стоять у колі, опускають руки і присідають. Миші, що опинилися всередині кола, вважаються спійманими і стають поряд з тими, хто зображає мишоловку. Гра закінчується, коли спіймано всіх мишей. Гра «Оса» (див. урок 1).</p>		
<p><b>Підсумкова частина (3 хв)</b></p>	<p>1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. 3. Підведення підсумків уроку. Організований перехід до класу.</p>	<p>1 хв 1 хв 1 хв</p>	<p>В колі.  Вербальне оцінювання.</p>

### УРОК 3

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Тема.** Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Групові перебіжки по майданчику. Рухливі ігри, забави.

**Завдання.**

1. Відпрацювати вміння виконувати організовуючі вправи.
2. Розвивати швидкість пересування, спритність, кмітливість засобами рухливих народних ігор.
3. Виховувати бажання займатись фізичними вправами.

**Місце проведення:** шкільний стадіон.

**Інвентар:** свисток.

**Додатковий матеріал до уроку**

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв)</b>	1. Шиккування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку.	2 хв	Звернути увагу на форму одягу, взуття, правила техніки безпеки.
	2. Підготовчі вправи: — виконання команд «В одну шеренгу – ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!», «Вільно!». — перешикування з шеренги в коло.	2 хв	Звернути увагу на поставу, чіткість рухів.
	3. Ходьба по колу з виконанням імітаційних вправ: — «велетні та карлики»; — «метелики»; — «воїни»; — «чапля»; — «дерева тягнуться до сонця».	2 хв	Вправи виконують під девізом «Роби, як я!»
	4. Біг з підстрибуванням з ноги на ногу — «Буратіно». Вправи на відновлення дихання.	1 хв 30 с	
<b>Основна частина (19 хв)</b>	1. Групові перебіжки по майданчику (30 м): — виконання команди «На старт!»; — стартове прискорення; — біг по дистанції; — фінішування.	5 хв	Фронтально-поточковий метод організації діяльності. Виправляти помилки повторним поясненням.
	2. Рухливі народні ігри, забави.  <i>Гра «Їду, їду» (див. урок 1).</i> <i>Гра «Мишоловка» (див. урок 2).</i>	14 хв	Ігровий метод організації діяльності.  Вчити дотримуватись правил гри. Повторити примовки до гри, лічилки.

	<p><i>Забавка «Цить, не плач».</i> Діти вибирають Плаксуна, який стає всередину кола, затуливши рукою очі: удає, що плаче. Гравці, беручись за руки, переміщуються ліворуч, праворуч, співають: <i>Цить, не плач, спечу тобі калач, маслечком помажу, тобі я покажу, а сам (сама) з'їм.</i></p> <p>На слова «маслечком помажу...» рух по колу призупиняється, діти виконують різні рухові дії, жартівливі сценки — стараються розсмішити Плаксуна. При цьому плещуть у долоні, стрибають, витягують руки вгору, присідають, кружляють, пританцюють тощо.</p>		Ця гра знімає нервово-м'язове напруження, урівноважує нервовий стан, дисциплінує.
<b>Підсумкова частина (4 хв)</b>	<p>1. Шиккування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. 3. Підведення підсумків уроку. Організований перехід до класу.</p>	<p>1 хв 1 хв 2 хв</p>	<p>Концентрація уваги. Темп виконання повільний.  Колоною по двоє.</p>