

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

замовляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**Конспекти уроків
1 клас**

Посібник для вчителя

Видання третє, доповнене та перероблене



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71
Б 73

Серію засновано 2007 року

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. / Вид. 3-тє, доп. та переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 152 с. — (Бібліотека вчителя).**

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2946-9

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.

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 автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2946-9

© Навчальна книга — Богдан, 2012

| № 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 скакалками. «Човниковий біг» 4х9 м. Стрибки з поворотами. Стрибки через скакалку. Гра «Птахи». | 37 | |
| 24. | Особиста гігієна. Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалками. 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 поодиночі 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 | |
| II СЕМЕСТР | | | |
| 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 | |

УРОКИ 56–57

Дата _____

Клас _____

Тема. 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».

Завдання.

1. Ознайомити учнів з відомими українськими гімнастами, розучити гру «Голуб».
2. Вчити виконувати танцювальні кроки: приставний крок убік, вперед, назад.
3. Повторити різновиди ходьби, комплекс вправ ранкової зарядки з гімнастичними палицями.
4. Розвивати силу, спритність, кмітливість.
5. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою та почуття колективізму.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гімнастична лава, свисток, гімнастичні палиці.

Додатковий матеріал до уроку

| Частина уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------------------------------|---|----------------------|--|
| Підготовча частина (12 хв) | 1. Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень (чсс). | 1 хв чсс 10 с | Перевірити стан спортивного одягу і взуття. Сидячи на лаві. |
| | 2. Бесіда «Відомі українські гімнасти». | 3 хв | Отримати зворотну інформацію. |
| | 3. Підготовчі вправи: — виконання команд «Кроком руш!», «Клас, стій!», «В одну шеренгу — ставай!» | 1 хв | Звернути увагу на поставу, чіткість виконання рухів. |
| | 4. Ходьба та її різновиди. | 1 хв | Стежити за інтервалом і напрямком руху. |
| | 5. Комплекс вправ ранкової зарядки з гімнастичними палицями (див. уроки 35-36). | 6 хв | Стежити за правильністю виконання вправ, виправляти помилки. |
| Основна частина (18 хв) | 1. Вправи для розвитку сили: — вправи з подолання власної ваги на похилій площині; — вистрибування вгору із присіду. | 6 хв | Фронтально-потоковий метод організації діяльності. |
| | 2. Танцювальні кроки: — приставний крок убік, вперед, назад. | 5 хв | Пояснити, показати. |
| | 3. Рухливі ігри. <i>Гра «Голуб».</i> Учасники гри стають у коло, один «голуб» — посередині. Всі діти ідуть в один бік, а «голуб» — у протилежний. Гравці співають, а «голуб» імітує слова пісеньки: <i>Летів голуб понад хмари, шукаючи собі пари.</i> | 4 хв | Пісеньку вивчити заздалегідь. Кількість гравців має бути парною. |

| | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| | <p><i>Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку. Ти, голубе, чого тужиши? Вибирай сам, кого любиш. Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку. Летів голуб по вулиці, збирав в дзьоб пшениці. Що назбирав у дзьобик — своє, а ми собі обидва є.</i></p> <p>З цими словами всі стають по двоє, «голуб» також намагається знайти собі пару. Той, хто залишився без пари, стає «голубом», і гра продовжується. <i>Гра «Лисиця і курчата»</i> (див. уроки 35-36).</p> | 4 хв | |
| Підсумкова частина (4 хв) | <p>1. Шикування в коло.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання. Перевірка чсс.</p> <p>3. Підведення підсумків уроку. Організований перехід до класу.</p> | 1 хв 1 хв чсс 10 с 2 хв | Сидячи на килимі. Відзначити кращик. |

ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДО УРОКУ

Матеріал для бесіди

Гімнастичні вправи розвивають у дітей силу, спритність, поліпшують координацію рухів, зміцнюють усі м'язи тіла.

Відомі українські гімнасти:

Поліна Астахова — неодноразова чемпіонка світу, володарка 10 олімпійських медалей. Заслужений майстер спорту.

Лілія Подкопсава — дворазова чемпіонка XXVI олімпійських ігор (Атланта, 1996 р.), заслужений майстер спорту зі спортивної гімнастики.

Катерина Серебрянська — чемпіонка XXVI олімпійських ігор (Атланта, 1996 р.), заслужений майстер спорту з художньої гімнастики.

Гра «Голуб» (інший варіант)

Один із гравців стає «шулікою», другий — «хазяїном», третій — «вороною», решта — «голубами».

«Шуліка» і «ворона» відходять убік. «Голуби» роблять «гнізда» і сідають у них. «Хазяїн» кидає в голубів палицею, кричить «Киш!», і вони «розлітаються». Потім «голуби» сідають трохи далі і «клюють». У цей час несподівано вилітає «шуліка», хапає когось із «голубів». Потім прилітає «ворона» з криком «Карр!» «Шуліка» женеться за нею, а «голуб» відлітає. Кого «шуліка» упіймає, той стає «шулікою».

**ЗАГАДКИ НА СПОРТИВНУ ТЕМАТИКУ ДЛЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

- Гру цю люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти.
М'яч, удар і крики «Гол!» — пречудова гра ... (*футбол*).
- Як же зветься цей танок — на льоду і в ковзанах? (*Фігурне катання*)
- Рукавиці одягай і суперника вдаряй. (*Бокс*)
- Коли шайба й ключка є, хлопці грають у ... (*хокей*).
 - Б'ють мене старі й малі
і в повітрі, й на землі.
Та від цього не вмираю,
тільки весело стрибаю. (*М'яч*)
 - Хоч буваю часто битий,
але зовсім не сердитий.
Я стрибаю, веселюся.
Чи вгадаєш, як я звуся? (*М'яч*)
 - Дерев'яні дві дощечки
мчать мене униз навскачки.
А коли я спотикаюсь,
за дві палиці тримаюсь. (*Лижі*)
 - Що за коник є у мене:
металевий і зелений,
є сідельце в нього й віжки,
і колеса, а не ніжки. (*Велосипед*)
- Чорна мишка через лід бігла, залишивши слід. (*Шайба*)
- Щоб силу мати, треба мене піднімати. (*Штанга*)
- Ми бігаємо, стрибаємо, поки його не чуємо.
А як звук його лунає, то ніхто вже не втікає. (*Свисток*)
- Хто в руки мене візьме, той одразу через мене стрибати почне.
(*Скакалка*)
- Шпагу ти мерщій бери й на суперника іди. (*Фехтування*)
- Я на ній стрибаю, організм звеселяю. (*Скакалка*)
 - Б'ють — не плаче, вгору скаче,
і ніхто йому, одначе,
не сказав хоч раз «Пробач!»,
бо на те і є він ... (*м'яч*).
- Дві дощечки, дві сестри несуть мене з гори. (*Лижі*)
- Я стою на ходу, а спинюся — упаду. (*Велосипед*)
- Ходять тільки по льоду.
По стежині, по дорозі бігти я у них не в змозі.
По снігу не йдуть, як слід, до вподоби тільки лід. (*Ковзани*)

- В руки ключку ти бери і мене наздожени. (*Шайба*)
- Дерев'яна гора, що не крок, то діра. (*Драбина, гімнастична стінка*)
- Хоч колесо, а ніхто ним не їде. (*Обруч*)
- Невеликий черв'ячок завис на гачок, або ж ліана в спортзалі. (*Канат*)
 - Поруч бігти вони раді.
Ти ж тримайся і не падай.
Гострі і швидкі вони,
а зовуть їх ... (*ковзани*).
 - В зимовий студений час
люблять всі малята нас.
З гірки ми рушаєм в путь,
а на гірку нас везуть. (*Санчата*)
 - Взимку весело погратись,
з гірки швидко вниз спускатись.
Дуже люблять всі малята
покататись на ... (*санчатах*).
 - Присід, голову згинай,
через спину перевертайсь. (*Перекид*)

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрошук 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. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 1 кл./ За ред. акад. С.Д. Максименка. — К.: Форум, 2003. — 127 с.
4. Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1-4 класах. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 64 с.
5. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1-4 кл.: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
6. Корнієнко Сергій. Родинні обереги здоров'я дитини: Методичні рекомендації. — Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. — 20 с.
7. Огніста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. — 164 с.
8. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи. — Харків: Ранок, 2006. — 128 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
10. Янусь С.В. Фізична культура. Календарне планування. 1-4 класи. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 56 с.
11. Розкажіть онуку. Добірка статей.
12. Початкова школа. Добірка статей.
13. Барвінок. Добірка статей.
14. Твій перший олімпійський путівник / За ред. М.М. Булатової. — Київ: Олімпійська література, 2009. — 104 с.



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529
м. Тернопіль, 46008
т. (0352) 287489, 511141
(067) 3501870, (066) 7271762
mail@bohdan-books.com

Навчальне видання

Серія «Бібліотека вчителя»

Богайчук Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

1 клас

Посібник для вчителя

Видання друге, перероблене

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Тетяни Золосдової, Ольги Постумент*

Підписано до друку 17.08.2012. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 15,81. Умовн. фарбо-відб. 15,81.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2946-9



9 | 789661 | 029469