

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

2 клас

Посібник для вчителя

Друге видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71
Б73

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

Серію засновано 2007 року

Богайчук Р.В.

Б73 Фізична культура : Конспекти уроків : 2 клас ; вид. 2-ге, переробл. : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2011. — 172 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 977-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2131-9

Пропонований посібник містить плани-конспекти уроків з описом рухливих ігор та орієнтовними комплексами вправ з предмета “Фізична культура” для 2-го класу загальноосвітніх шкіл. Також тут вміщено перелік контрольних навчальних нормативів і вимог, кросворди та загадки на спортивну тематику, цікавинки про футбол, пам’ятку для вчителя.

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.

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 977-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2131-9

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2011

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Руховий режим учня 2 класу. Значення ранкової гімнастики для школяра. Правила техніки безпеки на уроці. Повторення організуючих вправ, вивчених у 1 класі. Ходьба колоною по одному у чергуванні з бігом. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг 20–30 м з високого старту. Рухлива гра “Два мало — третій зайвий”.	7	
2.	Шикування в одну шеренгу, рівняння по носках. Ходьба широким вільним кроком із збереженням правильної постави, з різним положенням рук. Стрибки на місці: на одній нозі, на обох ногах з м'яким приземленням. Біг наввипередки 25–30 м. Рухлива гра “Стрибки по купинах”.	11	
3.	Організуючі вправи: виконання команд “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Розійдись!” Розмикання та змикання приставними кроками. Розрахунок на розподіл у строю. Біг з утриманням правильної постави. Ходьба з подоланням перешкод.	13	
4–5.	Організуючі вправи, вивчені на попередньому уроці. Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба з подоланням перешкод. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Бігові та стрибкові вправи. Тестування: стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри.	15	
6.	Організуючі вправи. Біг у повільному темпі 400–600 м. Ходьба з уповільненням і прискоренням, ритмічна ходьба (під рахунок учителя). Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Естафети з елементами “човникового” бігу.	17	
7.	Правила особистої гігієни. Організуючі вправи, вивчені на попередніх уроках. Перешикання з однієї шеренги у дві і навпаки. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами (тестування). “Човниковий біг” 4 x 9 м. Гра на увагу “Земля, вода, повітря”.	19	
8–9.	Бесіда “Визначні футболісти України і світу”. Правила техніки безпеки на заняттях з футболу. Організуючі вправи: перешикання з колони по одному в колону по два у русі з послідовними поворотами. Біг у повільному темпі. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Бігові та стрибкові вправи. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча підшвою. Навчальна гра у футбол.	21	
10.	Організуючі вправи, вивчені на попередньому уроці. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Ходьба з випадами; з підстрибуванням. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Ведення м'яча носком і середньою частиною підйому. Зупинка підшвою. Навчальна гра у футбол.	25	
11–12.	Біг у середньому темпі. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Бігові та стрибкові вправи. Ведення м'яча носком та середньою частиною підйому. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться. Зупинка м'яча підшвою. Основні правила гри у футбол. Футбольні естафети.	27	
13–14.	Організуючі вправи. Складання рапорту вчителю. Ходьба з утриманням правильної постави. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Ведення м'яча носком і середньою частиною підйому. Зупинка м'яча підшвою. Навчальна гра у футбол.	31	
15–16.	Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Різновиди ходьби. Стрибки поштовхом двох ніг. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Основні правила гри у футбол. Навчальна гра у футбол.	33	
17–18.	Біг у повільному темпі 400–500 м. Різновиди ходьби. Вправи для м'язів стопи, координації рухів. Виконання передач у ноги партнеру. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Естафета з елементами бігу, стрибків. Навчальна гра у футбол.	35	
19–20.	“Гімнастичний” м'який біг на носках. Ходьба з підстрибуванням. Комплекс вправ для формування правильної постави. Вкидання м'яча з місця. Рухлива гра “Квач”. Навчальна гра у футбол.	39	
21–22.	Біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Стрибкові вправи. Повороти переступанням на місці та в русі. Зустрічна естафета. Навчальна гра у футбол.	41	
23.	Урок-змагання між класами з футболу.	45	
24.	Організуючі вправи. Вправи в русі. Навчальний норматив з бігу на 30 м з високого старту. Рухлива гра за вибором дітей.	45	
25–26.	Біг у повільному темпі до 400 м. Ходьба з уповільненням та прискоренням. Багатоскоки. Загальнорозвивальні вправи в парах. Метання малого м'яча на дальність. Долання смуги перешкод: ходьба по дошці, колоді, з різним положенням рук; стрибки з обруча в обруч (відстань між перешкодами 50 см). Рухливі ігри.	47	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
27-28.	Біг у повільному темпі до 400 м. Ритмічна ходьба з колективним підрахунком, сплеском рук і пісню. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави. Метання малого м'яча на дальність у "коридор" завширшки 10 м. "Зустрічна естафета".	49	
29-30.	Біг у повільному темпі до 500 м. Ходьба зі зупинками за сигналом; з підстрибуванням. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави. Метання малого м'яча у щит. Долання смуги перешкод. Рухливі ігри.	51	
31.	Повільний біг. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави. Тест: біг на витривалість. Рухливі ігри.	55	
32-33.	Організуючі вправи. Біг з утриманням правильної постави. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Стрибки через скакалку. Метання м'ячика у горизонтальну ціль завширшки 2 м з відстані 8 м. Естафети.	57	
34.	Попередження дитячого травматизму на уроках гімнастики. Шиккування. Розрахунок на 1-3 і перешикування з колони по одному в колону по три. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Гім-настичний м'який біг на носках. Акробатика. Рухливі ігри.	59	
35-36.	Загальні відомості про гімнастику. Відомі українські гімнасти. Організуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики зі скакалками. Акробатика: переكاتи вперед і назад з положення лежачи на спині в групуванні. Стрибки через скакалку. Рухливі ігри.	61	
37-38.	Шиккування і перешикування. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Акробатика: переكاتи назад-вперед до упору присівши; "міст" із положення лежачи зі страхуванням. Стрибки через скакалку. Гра "Гігантський крок".	65	
39-40.	Шиккування і перешикування. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Акробатика: групування; переكاتи в різні сторони з різних положень групувань; "міст" із положення лежачи із страхуванням. Підтягування: з вису лежачи (хлопчики) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка). Скакалка: пробігання під скакалкою, що обертається. Рухлива гра.	67	
41-42.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Акробатика: групування, переكاتи в різні сторони з різних положень; перекиди вперед і назад; стійка на лопатках, зігнувши ноги. Підтягування на високій перекладині (хл.) і низькій (д.). Рухливі ігри, естафети з м'ячами.	69	
43-44.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Акробатика: групування, переكاتи в різні сторони з різних положень; перекиди вперед і назад; стійка на лопатках, зігнувши ноги з м'ячами.	71	
45-46.	Загальне уявлення про баскетбол. Правила поведінки та безпеки на заняттях з баскетболу. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця. Робота в парах. Ведення м'яча. Естафети з м'ячами. Рухлива гра "Вибий ведучого".	73	
47.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м'яча. Рухлива гра "М'яч ведучому".	75	
48-49.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями. Рівновага (гімнастична лава, низька колода): стійка впоперек і вздовж; переступання набивних м'ячів та їх перенесення; ходьба приставними кроками; повільний біг на носках. Профілактика плоскостопості: ходьба по канату, що лежить на підлозі. Рухливі ігри за вибором дітей.	77	
50-51.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями. Рівновага: ходьба приставними кроками; опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот присівши; зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки. Сприяння розвитку сили м'язів живота. "Естафетна паличка".	81	
52.	Організуючі вправи: виконання вивчених команд. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби. Тест: нахили тулуба вперед з положення сидячи. Рухлива гра за вибором дітей.	83	
53.	Організуючі вправи: виконання вивчених команд. Біг наввипередки 25–30 м. Багатоскоки. Тест: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині. Рухлива гра за вибором дітей.	85	
54.	Підсумковий урок за I семестр. Проведення нестандартного уроку "Другокласники грайливі — спритні, дужі і кмітливі".	87	
II семестр			
55.	Оздоровчий вплив занять фізичними вправами взимку на організм школяра. Організуючі вправи. Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба з утриманням правильної постави. Вправи з формування правильної постави: з вантажем на голові. Рухливі ігри.	91	
56.	Організуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Танцювальні вправи: позиції ніг. Рівновага: ходьба приставними кроками, опускання на колоді в упор	95	

УРОКИ 48-49

Дата _____

Клас _____

Тема. Комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями. Рівновага (гімнастична лава, низька колода): стійка впоперек і вздовж; переступання набивних м'ячів та їх перенесення; ходьба приставними кроками; повільний біг на носках. Профілактика плоскостопості: ходьба по канату, що лежить на підлозі. Рухливі ігри за вибором дітей.

Завдання.

1. Вивчити комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями.
2. Вчити виконувати вправи з рівноваги, профілактики плоскостопості.
3. Розвивати спритність, гнучкість.
4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Місце проведення. Спортивний зал.

Інвентар. Гімнастична лава (низька колода), набивні м'ячі, прапорці, канат.

Додатковий матеріал до уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (10 хв)</i>		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на одяг та взуття.
2. Організуючі вправи: — виконання вивчених команд; — розмикання та змикання приставними кроками; — перешикування з однієї шеренги у двій навпаки.	1 хв 1 хв 1 хв	Виправляти помилки, звернути увагу на поставу і дихання.
3. Загальнопідготовчі вправи: — комплекс вправ ранкової гімнастики з прапорцями (№ 1).	6 хв	
1) В. п. — стійка ноги нарізно. 1-2 — дугами через сторони руки вгору нахрест, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 — в.п. (видих), ноги з місця не зрушувати.	3-10 разів	Темп виконання повільний. Руки не згинати.
2) В. п. — основна стійка. 1-2 — праву ногу вперед на носок, руки дугами вперед — вгору, прогнутися, подивитись на руки (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Те саме з іншої ноги.	4-6 разів кожною ногою	Темп виконання повільний. Руки і ноги не згинати.
3) В. п. — стійка ноги нарізно. 1-2 — повертаючи тулуб вправо, руки в сторони, ривок назад (вдих). 3-4 — в. п. (видих). Те саме в іншу сторону.	4-6 разів у кожную сторону	Ноги напружені, нерухомі, руки — на рівні плечей.
4) В. п. — основна стійка. 1, 2 — присідання на носках, руки в сторони (вдих); 3-4 — в. п. (видих).	3-10 разів	Темп виконання середній. Присідаючи, коліна розвести в сторони, тулуб тримати вертикально, голову не нахилити вперед, руки не згинати.

5) В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки перед грудьми, прапорці навхрест (видих); 3 — руки в сторони (вдих); 4 — руки вниз (видих).	8-10 разів	Темп виконання середній. Руки розводити в сторони не вище від рівня плечей.
6) В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — нахил праворуч; 4 — руки через сторону вниз. Те саме ліворуч з лівої руки.	4-6 разів	Темп виконання середній. Руки не згинати, нахилитися тільки в бічній площині, голову не опускати, дихання довільне.
7) В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей навхрест перед грудьми. 1-2 — нахил вперед, руки вгору (вдих); 3-4 — в. п. — (видих).	8-10 разів	Темп виконання середній. Нахиляючись, ноги і руки не згинати, спину тримати рівно, дивитися на прапорці.
8) В. п. — основна стійка. 1-4 — стрибки на обох ногах; 5-8 — стрибки на обох ногах, руки в сторони.	30 стрибків	Перейти на ходьбу на місці.

Основна частина (27 хв)

1. Біг: — повільний на носках.	1 хв	Фронтально-потоковий метод організації діяльності.
2. Рівновага (гімнастична лава, низька колода): — стійка впоперек і вздовж; — переступання набивних м'ячів або інших м'яких предметів та їх перенесення; — ходьба приставними кроками.	5 хв 5 хв 5 хв	
3. Профілактика плоскостопості: — ходьба по канату, що лежить на підлозі. (Див. додаток до уроку.)	5 хв	
4. Рухливі ігри за вибором дітей.	6 хв	

Підсумкова частина (3 хв)

1. Шиккування.	1 хв	Оцінювання, домашнє завдання.
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підведення підсумків уроку.	1 хв	

Додатковий матеріал до уроку

Вправи на рівновагу допоможуть стати уважними і кмітливими, краще координувати свої рухи, орієнтуватися у просторі й міцно триматися на ногах. Вони дуже важливі для формування правильної постави.

Переступання набивних м'ячів

Стійка впоперек, руки розведені в боки. Пройти по колоді (лаві) на носках, переступаючи набивні м'ячі на відстані 30-40 см один від одного.

Ходьба приставними кроками

Стійка вздовж, руки за головою. Пройти по колоді (лаві) на носках приставними кроками. У кінці колоди повернутись обличчям до напрямку руху і зістрибнути.

Орієнтовні комплексні тести оцінювання стану фізичної підготовленості учнів (складають наприкінці навчального року).

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 30 м, с	6,9 і менше	7,0-7,9	7,1 і менше	7,2-8,2
<i>Витривалість:</i> біг від 300 до 600 м (залежно від віку і статі), м	600 і більше	500-300	400 і більше	300-200
<i>Гнучкість:</i> нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+ 7,0 і більше	+ 2,5 - +3,0	+ 11 і більше	+ 3,0- +3,5
<i>Сила:</i> підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині, разів	2 і більше	1	8 і більше	7-2
<i>Спритність:</i> “човниковий” біг 4 x 9 м, с	12,5 і менше	12,6-13,5	12,6 і менше	12,7-13,7
<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см	115 і більше	114-105	105 і більше	104-85

ЛІТЕРАТУРА

1. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. — Харків: Ранок, 2006.
2. Качеров О.Б. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 2 кл. загальноосвітніх навчальних закладів — К.: Просвіта, 2003, — 160 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 класи: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль, Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
5. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2003. — 164 с.
6. Огніста К.М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навчальний посібник. — Тернопіль: Астон, 2001. — 58 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1., Ч. 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
8. Янусь С.В. Фізична культура. Календарне планування. 1–4 класи. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 56 с.
9. Розкажіть онуку. Добірка статей 2004–2006 р.
10. Початкова школа. Добірка статей 2004–2006 р.
11. Барвінок. Добірка статей 2006 р.



Навчальне видання

Серія “Бібліотека вчителя”

Богайчук Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

2 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп’ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 08.00.2011. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 20,0. Умовн. фарбо-відб. 20,0.

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, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
publishing@budny.te.ua
www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-2131-9

