

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**Конспекти уроків
1 клас**

Посібник для вчителя

Видання друге, перероблене



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.

Серію засновано 2007 року

Богайчук Р.В.

Б 73 Фізична культура : Конспекти уроків : 1 кл. ; вид. 2-ге, переробл. : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2011. — 136 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 977-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2137-1

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 977-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2137-1

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2011

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
I СЕМЕСТР			
1.	Зміст, завдання і організація уроків з основ здоров'я і фізичної культури. Загальний вплив фізичних навантажень на організм школяра. Одяг і взуття для занять фізичною культурою. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Рухливі ігри.	7	
2.	Шиккування в шеренгу по одному за зростом. Вивчення команд «Шикуйсь!», «Розійдись!» Перешикування шеренги в коло. Виконання загальнорозвивальних вправ. Гра «Мишоловка».	11	
3.	Організовуючі вправи. Ходьба по колу з виконанням імітаційних вправ. Групові перебіжки по майданчику. Рухливі народні ігри, забави.	13	
4-5.	Повторення організовуючих вправ уроку. Розмикання на інтервал піднятих в сторони рук. Виконання команд «Праворуч!», «Ліворуч!» Виконання імітаційних вправ у русі, на місці. Рухлива гра «Горобчики-стрибунчики».	15	
6.	Організовуючі вправи, вивчені на попередніх уроках. Біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою (до 3 хв). Імітація спортивної ходьби до 200 м з переходом у повільний біг (1-2 хв). Вправи на зниження навантаження. Імітаційні вправи. Рухливі ігри.	17	
7.	Організовуючі вправи, виконання команд «На місці кроком руш!», «Кроком руш!», «Клас, стій!» Ходьба в колоні по одному на носках, п'ятках, у присяді. Рівномірний біг у повільному темпі. Комплекс імітаційних вправ. Рухливі ігри, забави.	19	
8-9.	Організовуючі 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 різним положенням рук. Комплекс імітаційних вправ. Рухливі ігри, забави.	21	
10.	Спортивна розвага для дітей з використанням рухливих ігор та елементами драматизації.	23	
11-12.	Організовуючі вправи. Різновиди ходьби. Біг у повільному темпі до 5 хв. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи для формування правильної постави. Рухлива гра «Вудочка».	23	
13-14.	Повільний біг до 4 хв. Різновиди ходьби. Повороти направо, наліво з переступанням. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Стрибки «по купинах». Рухлива гра «До своїх прапорців».	25	
15.	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.	27	
16.	Рівномірний рух у повільному темпі, що чергується з ходьбою. Ходьба з переступанням через перешкоди. Багатоскоки. Вправи для формування правильної постави. Естафети з елементами бігу, стрибків.	29	
17-18.	Чергування бігу з ходьбою. Різновиди ходьби. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, з винесенням прямих ніг уперед, на носках. Виконання вправ ранкової гімнастики. Рухливі ігри, забави.	31	
19-20.	Рівномірний біг у повільному темпі, чергуючи з ходьбою. Різновиди ходьби. Стрибки. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Рухливі ігри.	33	
21-22.	Загальнорозвивальні вправи зі скакалками. Різновиди ходьби. Стрибки на одній і двох ногах на місці, з просуванням уперед, з поворотом на 90 градусів. Стрибки через скакалку. Гра «Птахи».	35	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
23-24.	Спортивні ігри, їх вплив на здоров'я людини. Основні поняття та елементи спортивних ігор. Шиккування в шеренгу за сигналом вчителя. Повороти на місці. Біг наввипередки. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Рухлива гра «Невід».	37	
25-26.	Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби і стрибків. Загальнорозвивальні вправи без предметів. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра «Подояночка».	41	
27-28.	Загальне уявлення про футбол. Повільний біг (до 3 хв). Вправи для формування правильної постави. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Рухливі ігри.	43	
29-30.	Ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі. Біг у повільному темпі (до 5 хв). Ходьба, бігові вправи, стрибкові вправи. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підшвою. Рухливі ігри з м'ячем.	45	
31-32.	Чергування бігу у повільному темпі з ходьбою. Імітація спортивної ходьби (до 200 м) з переходом у повільний біг. Пересування зі зміною швидкості і напрямку руху. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча підшвою. Естафети з м'ячем.	47	
33-34.	Загальні відомості про гімнастику. Одяг та взуття для занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастикою. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Організовуючі вправи. Вправи на рівновагу. Рухлива гра «Лисиця і курчата».	49	
35-36.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Вправи на рівновагу; ходьба з високим підніманням колін, присідання з різним положенням рук. Підтягування вперед на гімнастичній лаві, лежачи на животі. Вправи для розвитку гнучкості. Гра «Швидко по місцях».	51	
37-38.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Лазіння по горизонтальній та похилій (20°) гімнастичній лаві. Вправи на рівновагу — зіскок вигнувшись. Підтягування. Рухливі ігри.	53	
39-40.	Шиккування в колону по одному, в шеренгу. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, стрибків. Вправи на рівновагу. Підтягування. Комплексний тест (к.т.): гнучкість, нахили тулуба вперед з положення сидячи.	55	
41-42.	Шиккування в шеренгу, в коло. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, стрибків. Біг у повільному темпі до 3 хв. Стрибки у глибину з висоти. К.т.: стрибок у довжину з місця. Гра «Ворона».	57	
43-44.	Комплекс загальнорозвивальних вправ. Організовуючі вправи: розмикання на інтервал піднятих в сторони рук. Акробатика, групування, переكاتи у групуванні. Перелізання через дві горизонтальні та похилі гімнастичні лави. К.т.: швидкість. Вправи для розвитку сили рук. Рухливі ігри.	59	
45-46.	Організовуючі вправи. Різновиди ходьби, стрибків. Загальнорозвивальні вправи. Човниковий біг 4×9 м. Акробатика: перекид уперед із похилої площини. Перелізання через перешкоду. Гра «Сірий вовк».	61	
47-48.	Організовуючі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ. Вправи для розвитку сили рук. Метання: тримання малого м'яча, метання у горизонтальну і вертикальну цілі. Рухливі ігри.	63	
49-50.	Організовуючі вправи. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку. Загальнорозвивальні вправи. Метання малого м'яча у горизонтальну і вертикальну цілі. Естафети, ігри.	65	
51.	Урок-змагання. Виконання вправ комплексного тесту: — човниковий біг 4×9 м; — підтягування на низькій перекладині. Естафети з елементами бігу, стрибків, метання.	67	

УРОКИ 45-46

Дата _____

Клас _____

Тема. Організовуючі вправи. Різновиди ходьби, стрибків. Загальнорозвивальні вправи. Човниковий біг 4×9 м. Акробатика: перекид уперед із похилої площини. Перелізання через перешкоду. Гра «Сірий вовк».

Завдання.

1. Закріплювати вміння виконувати організовуючі вправи.
2. Удосконалювати навички виконання акробатичних вправ.
3. Розучити гру «Сірий вовк».
4. Сприяти розвитку бігових якостей, гнучкості, спритності, кмітливості, почуття колективізму під час виконання фізичних вправ і рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гімнастичні мати, гімнастичні лави.

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).	2 хв чсс 10 с	Звернути увагу на форму одягу і взуття. Сидячи на лаві. Якщо чсс 110-120 уд/хв — учнів до уроку не допускають.
	2. Організовуючі вправи: — шиккування в коло; — розмикання на інтервал піднятих рук; — виконання команд «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!», «Праворуч, у колону по одному, залом кроком руш!»	2 хв	На рахунок 1, 2, 3. Звернути увагу на поставу, чіткість рухів.
	3. Різновиди ходьби і стрибків: — ходьба звичайна; — на носках; — на п'ятках; — на зовнішній та внутрішній частині стопи; — навшпиньках; — стрибки на двох ногах, як «зайчики»; — стрибки з ноги на ногу («Буратіно»); — стрибки у повному присіді, як «м'ячики».	2 хв 3-5 м 3-5 м 3-5 м 3-5 м	Руки на пояс. Руки на пояс.
	4. Комплекс загальнорозвивальних вправ.	6 хв	Стежити за правильністю виконання.
Основна частина (19 хв)	1. Човниковий біг 4×9 м.	8 хв	Фронтально-потоковий метод організації діяльності.
	2. Акробатика: — групування; — переكاتи у групуванні; — перекид вперед із похилої площини.	3 хв	Пояснити, показати. Груповий метод організації діяльності. Виправляти помилки.
	3. Перелізання через перешкоду.	3 хв	Пояснити, показати.

	<p>4. Рухлива гра «Сірий вовк». Вибраний за допомогою лічилки «вовк» ховається, а діти, «рвучи траву», примовляють:</p> <p><i>І реу, і реу горішечки, не боюсь вовка анітрішечки. Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.</i></p> <p>Після цих слів «вовк» вибігає і ловить, а всі розбігаються. Кого «вовк» зловить, той стає «вовком», і гра продовжується.</p>	5 хв	Ігровий метод організації діяльності.
Підсумкова частина (4 хв)	1. Шиккування в коло.	1 хв	Темп повільний.
	2. Вправи на відновлення дихання. Перевірка чсс.	10 с	
	3. Підведення підсумків уроку. Організований перехід до класу.	2 хв	Відзначити кращих.

ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДО УРОКУ

Лічилка

*Раз, два, три!
Раз, два, три!
Дули-дмухали вітри.
Дули-дмухали щосили
і горіхів натрусили.
Натрусили так багато —
поспішаємо збирати!
Раз, два, три!
Ловиш — ти!*

- 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. 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. 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.



Навчальне видання

Богайчук Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

1 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової, Ольги Постумент*

Підписано до друку 22.08.2011. 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, 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 978-966-10-2137-1



9 | 789661 | 021371