

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

2 клас

Посібник для вчителя

Друге видання, доповнене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.3
ББК 74.267.5
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 : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Вид. 2-ге, доповнене. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. — 208 с. — (Бібліотека вчителя).**
ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-3283-4

Пропонований посібник відповідає новій навчальній програмі МОНмолодьспорту України з предмета «Фізична культура» для 2-го класу загальноосвітніх шкіл. Тут вміщено плани-конспекти уроків з описом рухливих ігор та орієнтовними комплексами вправ, а також перелік контрольних 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 796.011.3
ББК 74.267.5

*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 978-966-10-3283-4

© Навчальна книга – Богдан, 2013

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ стор.	Дата
1.	Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави) школяра. Правила техніки безпеки на уроці. Підготовчі вправи. 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».	9	
2-3	Перешикування з колони по одному в колону по два. Ходьба «протиходом», «змійкою». Загальнорозвивальні вправи. Стрибки на місці: на одній нозі, на обох ногах із м'яким приземленням. Біг наввипередки 25-30 м. Рухлива гра «Стрибки по купинах». Естафета.	11	
4.	Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури й під час самостійних занять фізичними вправами. Підготовчі вправи: поворот «Кругом!» за розподілом. Перешикування з колони по одному в колону по два і навпаки за розподілом. Ходьба із зупинкою за сигналом. Біг 30 м із високого старту. Рухливі ігри.	13	
5-6	Підготовчі вправи. Біг зі зміною напрямку руху. Ходьба із вантажем на голові. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри.	17	
7.	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 500 м. Ходьба з уповільненням і прискоренням, ритмічна ходьба (під рахунок учителя). Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. Естафети з елементами «човникового» бігу.	19	
8.	Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Підготовчі вправи. Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Біг у повільному темпі. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з предметами. «Човниковий» біг 4 х 9 м. Гра на увагу «Земля, вода, повітря».	21	
9-10.	Підготовчі вправи. Біг до 500 м. Біг 30 м із високого старту. Комплекс вправ ранкової гімнастики з великим м'ячем. Бігові та стрибкові вправи. Зупинка м'яча, що котиться. Ігри з м'ячем.	23	
11.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності (визначення резервних можливостей) удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Естафета.	27	
12-13	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою на двох ногах. Стрибок у довжину з місця (визначення резервних можливостей). Вправи для м'язів стопи. Зупинки м'яча, що котиться. Удари по м'ячу, що котиться. Футбольні естафети, ігри.	29	
14	Підготовчі вправи. Ходьба з утриманням правильної постави. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Визначення резервних можливостей учнів: гнучкість. Ведення м'яча. Навчальна гра у футбол.	33	
15	Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Підтягування у висі та у висі лежачи. (Визначення резервних можливостей учнів: сила). Вправи для м'язів стопи. Рухливі ігри.	35	
16-17	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби. Біг спиною вперед; із зупинками стрибком та у кроці. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу після зупинки та ведення м'яча. Ігри.	37	
18-19	Підготовчі вправи. 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). Естафети, ігри.	39	

20-21	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ для формування правильної постави. Ходьба по підвищеній опорі приставними кроками. Біг: пересування приставними кроками. Кидки м'яча знизу. Рухлива гра «Квач».	43	
22-23	Підготовчі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Комплекс вправ для формування правильної постави № 2. Стрибки зі скакалкою. Зустрічна естафета. Навчальна гра у футбол.	45	
24-25	Підготовчі вправи. Комплекс вправ для формування правильної постави. Виси. Ходьба по підвищеній опорі на носках. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри «Подояночка», «Виставка картин».	49	
26	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення. Організуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Біг на 30 м з високого старту. Вправи для розвитку гнучкості. Рухлива гра за вибором дітей.	51	
27-28	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 400 м. Різновиди ходьби. Вправи для формування правильної постави. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину. Рухливі ігри.	55	
29	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 400 м. Комплекс загальнорозвивальних вправ на відчуття правильної постави. Метання малого м'яча у щит. Стрибки в глибину. «Зустрічна естафета».	57	
30-31	Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі до 500 м. Ходьба із зупинкою за сигналом. Комплекс загальнорозвивальних вправ на відчуття правильної постави. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Долання смуги перешкод. Рухливі ігри.	59	
32	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави. Підтягування у висі, у висі лежачи. Метання малого м'яча. Рухливі ігри.	63	
33-34	Підготовчі вправи. Різновиди бігу і ходьби. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Стрибки зі скакалкою. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори. Естафети. Ігри.	65	
35	Попередження дитячого травматизму на уроках гімнастики. Підготовчі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по три. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Упори лежачи на стегнах, на передпліччях. Елементи акробатики. Рухливі ігри.	67	
36-37	Загальні відомості про гімнастику. Відомі українські гімнасти. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба по підвищеній опорі. Акробатика: переكاتи в групуванні. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.	69	
38-39	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Елементи акробатики: переكاتи у групуванні, перекид уперед. Стрибки зі скакалкою. Виси. Гра «Гігантський крок».	73	
40-41	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Елементи акробатики: групування, переكاتи, перекиди. Виси. Підтягування: у висі лежачи та у висі лежачи (дівчатка). Сіди під кутом, із нахилом уперед, на правому (лівому) стегні. Рухлива гра.	75	
42-43	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Елементи акробатики: групування, переكاتи, перекиди, стійка на лопатках, зігнувши ноги. Підтягування у висі. Лазіння і підтягування лежачи. Рухливі ігри, естафети з м'ячами.	77	
44-45	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Елементи акробатики: групування, перекиди, стійка на лопатках, з прямими ногами. Лазіння по похилій лаві. Естафета з м'ячами.	79	

УРОК 67

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тема. Підготовчі вправи. Повільний біг. Ходьба з різним положенням рук. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння і перелізання: підтягування на горизонтальній і похилій лавах, лежачи на животі. Танцювальна композиція на 32 такти. Ритмічні завдання. Рухлива гра «Біг по коридору».

Завдання.

1. Закріпити вміння виконувати ритмічні завдання, танцювальну композицію на 32 такти.
2. Ознайомити з комплексом вправ ранкової гімнастики без предметів (№ 2).
3. Сприяти розвитку сили, спритності, швидкості. Виховувати відчуття ритму.
4. Прищеплювати любов до занять фізичною культурою, українського народного танцю.

Місце проведення. Спортивна зала.

Інвентар. Гімнастична лава (низька колода), магнітофон, прапорці, крейда.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (10 хв)</i>		
1. Шикування в шеренгу, 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: — виконання вивчених команд; — повороти на місці.	1 хв	Звернути увагу на чіткість виконання команд.
3. Комплекс вправ ранкової гімнастики (без предметів) (№ 2).	8 хв	Темп виконання середній.
1) В. п. — основна стійка. — руки дугами назовні за голову; — руки вгору, підтягнути праву ногу назад і потягнутися (вдих); — приставити ногу, руки за голову; — руки вниз (видих).	8-10 разів	Піднімати по черзі праву, ліву ноги. Нога пряма, носок відтягнути, у положенні «руки за голову» лікті тримати якнайширше.
2) В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — лицьове коло руками всередину; 2-3 — два пружні нахили вперед, руки в сторони; 4 — в. п.	6-8 разів	Темп виконання повільний. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання повільне, без затримок.
3) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — нахил у праву сторону, ліву руку підняти вгору (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил у ліву сторону, праву руку підняти вгору (видих); 4 — в. п. (вдих).	8-10 разів	Темп середній. Виконуючи вправу, не нахилитися уперед.
4) В. п. — упор присівши. 1 — упор присівши на лівій нозі, праву — вбік на носок; 2 — в. п.; 3, 4 — те саме з другої ноги в іншу сторону.	8-10 разів	Темп повільний. Дихання довольне. Стежити, щоб носок ноги, відведеної в сторону, був на одній лінії з руками.
5) В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — присідання на повній ступні, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих).	8-10 разів	Темп повільний. Ноги поставити якнайширше, тулуб вперед не нахилити.

6) В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — повороти тулуба вправо, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба вліво, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих).	8-10 разів	Темп середній. Повертаючись, ноги тримати напружено. П'ятки від підлоги не відривати.
7) В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих).	8-10 разів	Темп середній. Нахиляючись, ноги не згинати.
8) В. п. — основна стійка, руки на пояс. 1 — стрибок, ноги нарізно; 2 — стрибок, ноги разом. Перейти на ходьбу на місці.	30-35 стрибків	Стрибки виконувати на носках, стежити за ритмічністю дихання.
Основна частина (27 хв)		
1. Ходьба з різним положенням рук. — ходьба протиходом; — «змійкою»; — із зупинкою за сигналом.	1 хв	Стежити за поставою.
2. Повільний біг. Вправи на відновлення дихання.	1 хв 30 с	У колоні по одному. Темп повільний.
3. Лазіння і перелізання: — підтягування на горизонтальній і похилій лаві, лежачи на животі однойменним і різнойменним способом.	5 хв	Фронтально-потоковий метод організації діяльності.
4. Танцювальні вправи: — ритмічні завдання; — танцювальна композиція на 32 такти з елементами українського народного танцю.	13 хв	Під музичний супровід, індивідуальна робота.
5. Рухлива гра «Біг по коридору».	7 хв	Ігровий метод організації діяльності.
Підсумкова частина (3 хв)		
1. Шиккування.	1 хв	Оцінювання.
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підведення підсумків уроку. Організований перехід до класу.	1 хв	

Рухлива гра «Біг по коридору»

У залі малюють крейдою на підлозі «коридори» (за кількістю команд) завширшки 25-30 см та завдовжки 12-15 м. Перед ними накреслюють лінію старту, за якою розташовуються команди. У кінці «коридорів» ставлять стійки або прапорці, які гравці мають оббігати. За командою вчителя гравці, які стоять попереду, пробігають по «коридору», оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись до наступного гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила біг.

Ведмежата дружно жили,
Із річечки воду пили:
Ось так, ось так, ось так!
(Нахили вперед.)
Відпочивши, працювали,
Разом лапи піднімали:
Ось так, ось так, ось так!
(Тупцюють.)

Веснянка

Вийди, вийди, Іванку,
Заспівай нам веснянку!
Зимували, не співали —
Весни дожидали.
Весно, весно, наша весно,
Та що ж ти нам принесла?
Всім хлоп'ятам по гудочку,
А дівчатам по віночку!

А тепер сідайте, діти.
Домовляймося — не шуміти,
Руку гарно піднімати,
Чітко, в лад відповідати,
На уроці не дрімати,
Кращі знання здобувати.

Сірі зайчики маленькі,
Вушка є у них довгенькі.
В лісі гралась, веселилась,
Й працювати вже навчилась.
А щоб добре працювати,
Треба трішки пострибати.
Відпочили, розім'ялись —
Й до роботи знову взялись.

А тепер всі дружно встали:
Будемо робити вправи.
Руки — вгору, руки — вниз,
І легесенько прогнись.
Покрутились, повертілись,
На хвилинку зупинились.
Пострибали, пострибали,
Раз — присіли, другий — встали.
Всі за парти посідали,
Вчитися знову почали.

Клас принишк,
Настала тиша.
Вже ніхто ніщо не пише.
Треба паузу зробити,
Щоб здоров'ячко зміцнити.
Стали, сіли,
Сіли, стали,
Поробили різні вправи.
На сусіда подивились,
Усміхнулись, звеселились,
Та ще й книги покладали.
Й до роботи знову взялись.

Станем струнко!
Руки в боки!
Пострибаєм, як сороки,

Як сороки білобокi —
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
А тепер, як жабенята,
Хочем трохи пострибати.
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!
Щоб спочила голова.

Скаче жабка по дорiжцi,
Витягнувши довгi нiжки.
Побачила комара,
Закричала: «Ква-ква-ква».

По болотi так поважно
Походжає журавель.
Розглядає все уважно
Й ловить їжу для дiтей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. — Харків: Ранок, 2006.
2. Козуб О. В., Могорита А. І. Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 64 с.
3. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1–4 класи: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль, Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
4. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2003. — 164 с.
5. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навчальний посібник. — Тернопіль: Астон, 2001. — 58 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1., Ч. 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
7. Твій перший олімпійський путівник. За загальною редакцією М. М. Булатової — Київ: Олімпійська література, 2009. — ?? с.
8. Розкажіть онуку. Добірка статей 2004–2006 р.
9. Початкова школа. Добірка статей 2004–2006 р.
10. 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 *Лілія Мусіхіна*
Технічний редактор *Оксана Чучук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Ольги Ковальчук*

Підписано до друку 19.04.2013. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 24,18. Умовн. фарбо-відб. 24,18.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3283-4

