

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 2-го КЛАСУ

Дата _____

Клас _____

Урок № 1

Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
2. Повторити організаційні вправи, вивчені у 1-му класі: шиккування в шеренгу, «Рівняйся! Струнко!», розрахунок по порядку номерів, повороти на місці.
3. Вивчити фізкультхвилинки.
4. Розвивати спритність рухливою грою «Мишоловка».

Інвентар: музичний програвач.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13—15 хв)

Шиккування у шеренгу. Привітання з початком нового навчального року.

Ознайомлення з правилами безпечної поведінки на уроках фізичної культури (2 хв)

1. Заходити до спортивної зали у спортивній формі та спортивному взутті тільки з дозволу вчителя.
2. Не залишати спортивну залу без дозволу педагога. Якщо є питання чи виникла проблема, слід підвести руку.
3. Виконуючи вправи, не заважати однокласникам, уникати зіткнень, не штовхатися.
4. У разі появи больових відчуттів або поганого самопочуття — повідомити вчителеві.
5. Уважно слухати вказівки вчителя, не заважати йому, не галасувати, не кричати.

Шиккування за зростом. Рівняння по носках щодо лінії на підлозі. Не штовхатися плечима.

ОМВ. Високі хлопчики стають першими, а далі нижчі за зростом. За ними так само шикуються дівчатка.

Команди «Рівняйся! Струнко! Вільно»

ОМВ. «РІВНЯЙСЬ!» — ця команда подається для вирівнювання строю. Учні, крім правофлангового, повертають голову праворуч, трохи піднявши підборіддя. «СТРУНКО!» — за цією командою учні набувають о. с. «ВІЛЬНО!» — команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не сходячи з місця.

Розрахунок по порядку номерів. «За порядком — РОЗПОДІЛИСЬ!»

ОМВ. Кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть ліворуч і відразу повертає її у в. п.; лівофланговий голову не повертає.

Повороти на місці «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!»

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (18—20 хв)

Шиккування у дві шеренги за розрахунком на 1—2

Фізкультхвилинка 1

Що ж, мабуть, прийшла пора
Всім нам відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Усіх запросити.

Раз, два — всі присіли,
(Упор присівши.)
Потім вгору підлетіли.
(Вистрибування вгору за руками.)

Три, чотири — нахилились,
(Нахил уперед.)

Із струмочка гарно вмились.
(Нахил униз.)

П'ять, шість — всі веселі —
Летимо на каруселі!

Сім, вісім — в потяг сіли,
Ніжками затупотіли.

Дев'ять, десять — відпочили
І за парти дружно сіли.
(Навісприсід.)

Фізкультхвилинка 2

В казковому лісі розминка —
Настала фізична хвилинка.
Втому проженим руками,
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно —
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.

Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,
Потім ліворуч поклали,
Потім праворуч і стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

ОМВ. Виконувати в помірному темпі. Повторити двічі-тричі.

Рухлива гра «Мишоловка»

Учнів об'єднують у дві групи. Одна з них, узявшись за руки, утворює коло («мишоловку»). Інша група розташовується поза колом («миші»). Учні, які зображують «мишоловку», переміщуються по колу зі словами:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх,
Все, погризли, все поїли,

Як би виловити їх!
Стережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!

Учні, які зображують «мишоловку», зупиняються, піднімають угору зчеплені руки та промовляють:

Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх враз!

Учні, які зображують «мишей», починають вбігати в «мишоловку» та вибігати з неї. За сигналом опускають руки вниз і присідають. «Мишей», які не встигли вибігти з кола, вважають «спійманими». Перемагають три останні «миші», яких не спіймали. Гра триває, гравці міняються місцями.

ОМВ. «Миші» не повинні забігати в коло під час руху «мишоловки». Спіймані «миші» обов'язково стають у коло.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (4—5 хв)

Вправа на релаксацію «Повітряна кулька»

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що ви — велика повітряна кулька, наповнена повітрям. Залишайтеся у такій позі 1—2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явився невеличкий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, тугуба, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення.

ОМВ. Досягти оптимального емоційного стану.

— Наш урок добігає завершення, час повертатися до класу. Клас! В одну шеренгу шикуйсь!

Підбиття підсумків уроку

Похвалити учнів за гарну увагу.

Учні дисципліновано залишають залу.