

2025 - 2026 навчальний рік
1 клас
Фізична культура
Костюченко Катерина Петрівна

I семестр

Дата: 22.09.25

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів. Вправи для розвитку швидкості. Біг зі зміною напрямку та з високого старту до 30 м. Рухлива гра.

Відео техніки безпеки:

 **Фізична культура. Правила безпеки під час самостійних занять спорт...**

Відео ЗРВ :

 **Дистанційне навчання! Урок фізичного виховання для учнів 1-4 класі...**

№	Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10-15 хв)			

1.	Шикування.	1 хв	Клас, в шеренгу по одному шикуйсь.
2.	Повідомлення теми і завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на спортивне вбрання учнів.
3.	Ознайомлення учнів з правилами техніки безпеки під час заняття фізичної культури.	2 хв	Чітко повідомити учням завдання уроку.
4.	Виконання стройових команд	3 хв	Фронтальний спосіб ознайомлення. Чітко, виразно промовляти: -Клас, увага! «Право-руч», «Ліво-руч», «Кру-гом», «Ліво-руч». В обхід за направляючим по майданчику кроком руш.
5.	Перешикування з однієї шеренги в коло.	3 хв	- Клас, увага! За направляючим по колу кроком руш.
Основна частина (20 хв)			

1.	Різновиди бігу: -звичайний; -з високим підніманням стегна; -із закиданням гомілки назад; -приставним кроком лівим боком; -приставним кроком правим боком; -на прямих ногах. Вправи на відновлення дихання: 1 - 2 - вдих через ніс, руки вгору; 3 - 4 - видих, руки опустили вниз.	15 с 15 с 15 с 15 с 15 с 15 с	Слідкувати за темпом, дистанцією, диханням, самопочуттям дітей. Темп виконання середній. Дотримуватися дистанції. Спину тримати рівно.
2.	Комплекс ЗРВ: 1) В.п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- нахил голови вперед; 2- в.п.; 3- нахил голови назад; 4- в.п. 2) В.п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- нахил голови вліво; 2- в.п.; 3- нахил голови вправо; 4- в.п. 3) В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1- руки до плечей; 2- руки вгору; 3- руки до плечей; 4- в.п. 4) В. п.- стійка ноги нарізно, руки до плечей; 1- 4- колові рухи вперед; 5- 8- колові рухи назад. 5) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- нахил тулуба вперед; 2- в. п.; 3- нахил тулуба назад; 4- в. п. 6) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- нахил тулуба вліво; 2- в. п.; 3- нахил тулуба вправо; 4- в. п. 7) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- 4 – колові рухи тулубом праворуч; 5-8 – колові рухи тулубом ліворуч.	1 хв 6-8 разів 6- 8 разів 6- 8 разів 6- 8 разів	Виконування вправ у русі. Слідкувати за дистанцією, диханням. Слідкувати за поставою, правильним положенням рук, нахили робити чітко вперед, назад. Слідкувати за поставою, правильним положенням рук, нахили робити чітко вліво, вправо. Слідкувати за поставою. Слідкувати за поставою.

8) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- піднімаємо руки вгору; 2- нахил тулуба вперед, руками доторкаємося до підлоги; 3- присідаємо,руки вперед; 4- в. п. 9) В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1- 4- стрибки на правій нозі; 5- 8- стрибки на лівій нозі; 9- 12- стрибки на обох ногах. 10) В. п.- о. с., руки опущені вниз; 1- 2- видих через ніс, підтягнутися на носочки, руки вгору; 3-4- видих через рот, опускаємо руки вниз. Пояснення тєзніки виконання бігу з високого старту. Показ техніки виконання. Виконання бігу з високого старту до 30 м Пояснення та показ техніки виконання бігу зі зміною напрямку «човниковий біг».	6- 8 разів	Слідкувати за правильним положенням рук, нахили робити чітко.
	6- 8 разів	Слідкувати за правильним положенням рук, нахили робити чітко.
	6- 8 разів	Слідкувати за диханням учнів, технікою виконання вправи.
	6-8 разів	Слідкуємо за положенням рук, чіткістю виконання вправи.
	6-8 разів	Слідкувати за положенням рук, чіткістю виконання вправи.
	6-8 разів	Слідкувати за диханням учні, поставою. Глибокий вдих, повільний видих.
	1 хв 1 хв 1 раз	Вчитель показує, паралельно коментує (пояснює) За командою «На старт!» треба стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити упритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо. За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахилиє під кутом 45 градусів до

4.	Виконання бігу зі зміною напрямку «човниковий біг» Рухлива гра «Кіт і миша»	3-4 хв 1-2 хв	доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, іншу різнойменну нозі, що стоїть попереду, назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. За командою «Руш!» різко починай біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе краще розігнатись і досягти найбільшої стартової швидкості. Вчитель слідкує за правильністю виконання. Вчитель показує, паралельно коментує (пояснює) 1. Для початку вам потрібно буде зайняти вихідне положення з високого старту, тому встаньте, як ніби ви ковзаняр, тобто нога, якою ви робите поштовх попереду, а махова знаходиться ззаду. 2. Вагу свого тіла перенесіть на фронтальну ногу. 3. При стартовому свистку потрібно розвивати максимально можливий рівень швидкості за лічені секунди. 4. Тримайте корпус при бігу нахиленим, намагаючись не випрямляти спину. 5. Біжіть на носках, це збільшує частоту вашого кроку, що позначиться і на темпі. 6. Коли ви досягнете повороту, варто трохи пригальмувати, зробіть спритну зупинку ногами і миттєво знову наберіть швидкість. 7. Добіжіть до фінішу, як можна швидше. 2-3 хв
5.			
6.			

		2-3 хв	Вчитель слідкує за правильністю виконання. Дітлахи беруться за руки й стають у коло ("танок"), а двоє: "кіт" (хлопець) і "миша" (дівчина) - усередині. Коли "танок" піднімає руки вгору, "миша" тікає від "кота". А коли "кіт" намагається проскочити за "мишею" - руки опускають. А до нори, миша, до нори.
Заключна частина (3- 5 хв)			
1.	Шикування.	1 хв	-Клас!Увага. «Ліворуч 1, 2!»
2.	Підсумок уроку.	2 хв	Що ми сьогодні робили?
3.	Організаційний перехід із спортивного майданчика до класу	2 хв	Клас!Увага!Ліво-руч! За направляючим на вихід кроком круш.Замикаючий зачиняє двері.

Кінцевий термін виконання завдання: 24.09.2025

03.09.2025
Тема: Поняття про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці.

1. Переглянути відео за покликанням:
<https://u.to/EMRXIq>
2. Виконати запропоновані вправи.

Термін виконання роботи 05.09.2025

Дата: 15.09.25р

Тема:

1.Організовуючі вправи: шикування, стійки. 2.Загальнорозвивальні вправи: без предметів на місці: вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень. 3.Рухливі ігри «Давай познайомимося», «Знайди своє місце».

Відео техніки безпеки:

 **Фізична культура. Правила безпеки під час самостійних занять спорт...**

Відео ЗРВ :

 **Дистанційне навчання. Фізична культура. Загальнорозвиваючі вправи.2**

Рухлива гра: «Давайте познайомимося», «Знайди своє місце»

 **РУХАНКА для дітей "Літо!" Фізкультхвилинка**

Кінцевий термін виконання завдання: 17.09.2025

Дата:

Тема:

Відео - урок:

Підручник с.

Практична робота:

Кінцевий термін виконання завдання:
