Плануємо

та контролюємо

Календарне планування уроків для учнів 1–4 класів

Т. С. Ткачук,
методист РМК,
Муровомокуриловецький р-н, Вінницька обл.

Дата / 1 клас I семестр (1)																							
Теоретичні відомості. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури для здоров'я школярів. Правила поведінки на уроках фізичної культури на спортивному майданчику																							
Загальні відомості про рухливі й народні ігри, забави, естафети. Правила проведення рухливих і народних ігор, забав, естафет. Ознайомлення зі змістом рухливих ігор, забав, естафет. Правила техніки безпеки під час проведення рухливих і народних ігор, забав, естафет																							
Загальне уявлення про легку атлетику. Одяг і взуття для занять легкою атлетикою. Відомі українські легкоатлети. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою																							
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи.																							
Основна частина. Рухливі ігри: «Кіт і миша»																							
«Подоляночка»																							
«Вовк і коза»																							
«Голуб»																							
«Невід»																							
«Птахи»																							
«Гречка»																							
«Дрібушечки»																							
«Сірий вовк»																							
«До своїх прапорців»																							
«Вудочка»																							
Легка атлетика: біг на 30 м (старт, стартове прискорення, біг по дистанції, фінішування)																							

«човниковий» біг 4 × 9 м (рухи руками, правильне положення ступні під час бігу)																							
біг на 400 і 500 м (правильне положення тулуба і робота рук, чергування вдиху і видиху)																							
стрибки в довжину з місця (правильне відштовхування, приземлення)																							
метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну цілі																							
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																							

Дата / **1 клас I семестр (2)**																					
Теоретичні відомості. Щоденна потреба організму в рухах																					
Правила поведінки на уроках фізичної культури в залі																					
Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі. Відомі українські футболісти. Правила безпеки під час занять футболом																					
Загальні відомості про гімнастику. Одяг та взуття для занять гімнастикою. Відомі українські гімнасти. Правила безпеки під час занять гімнастикою																					
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи.																					
Основна частина. Футбол: техніка пересування: біг; біг зі зміною напрямку та швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком																					
• удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удари після зупинки та ведення м'яча																					
• зупинки підошвою м'яча, що котиться та опускається																					
• ведення м'яча носком																					
• рухливі ігри: «Порожнє місце»																					
«Через ліс»																					
«Дзвінок на урок»																					
Гімнастика: акробатичні вправи: групування; перекати у групуванні																					
• перекид уперед з похилої площини																					
• із сіду перекат назад у положення лежачи зігнувшись із доторканням носками підлоги																					
• із положення стійки на колінах, руки вгору нахил назад																					
вправи з рівноваги: різні стійки з одночасними рухами руками																					
• присідання з різними положеннями рук																					
• зіскок прогнувшись																					
Рухлива гра «Сніжками по м'ячу»																					
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																					

Дата 1 клас II семестр (3)																											
Теоретичні відомості. Значення загартовування і формування правильної постави для здоров'я людини																											
Гігієнічні правила виконання рухового режиму дня та фізичних вправ																											
Правила безпеки під час занять футболом																											
Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами																											
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи.																											
Основна частина. Гімнастика: лазіння та перелізання: з упору стоячи на зігнутих ногах лазіння однойменним і різнойменним способами по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві																											
• в упорі присівши ззаду різнойменним способом на підлозі (вперед і назад)																											
• по гімнастичній стінці в різних напрямках																											
• перелізання через дві горизонтальні та похилі гімнастичні лави																											
• перелізання через перешкоду																											
Танцювальні вправи: кроки з підскоком																											
• приставні кроки з притопуванням																											
• крок галопом																											
• поєднання танцювальних кроків																											
• елементи українських народних танців																											
Біг: із високим підніманням стегна, з винесенням прямих ніг уперед, на носках, із закиданням гомілки, рівномірний біг, біг на швидкість																											
Стрибки: на одній та обох ногах на місці, з просуванням уперед, у глибину з висоти, у довжину з місця, зі скакалкою																											

Футбол: техніка пересування: біг; біг зі зміною напрямку та швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком																												
• удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удари після зупинки та ведення м'яча																												
• зупинки підошвою м'яча, що котиться та опускається																												
• ведення м'яча носком																												
• рухливі ігри: «Рибалка»																												
«Передавання м'ячів у колонах над головою»																												
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																												

Дата / 1 клас II семестр (4)																									
Теоретичні відомості. Одяг і взуття для занять фізичними вправами																									
Правила техніки безпеки під час проведення рухливих і народних ігор, забав, естафет																									
Правила безпеки під час занять легкою атлетикою																									
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи.																									
Основна частина. Рухливі ігри: «Швидко по місцях»																									
«Ворони»																									
«У річку — гоп»																									
«Горобчики-стрибунчики»																									
«Лисиця і курчата»																									
«На прогулянку»																									
«М'яч через шнур»																									
«Вправи з великим м'ячем»																									
«Вправи з малим м'ячем»																									
«Стонога»																									
Легка атлетика: біг на 30 м (старт, стартове прискорення, біг по дистанції, фінішування)																									
«човниковий» біг 4 × 9 м (рухи руками, правильне положення ступні під час бігу)																									
біг на 400 і 500 м (правильне положення тулуба та робота рук, чергування вдиху і видиху)																									

стрибки в довжину з місця (правильне відштовхування, приземлення)																							
метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну цілі																							
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																							

Дата / **2 клас I семестр (1)**																							
Теоретичні знання. Правила особистої гігієни. Загальний вплив фізичних навантажень на організм школяра. Рухова активність протягом дня																							
Правила безпеки під час занять фізичними вправами																							
Значення рухливих і народних ігор, забав, естафет для розвитку школяра. Техніка безпеки під час занять рухливими та народними іграми, забавами, естафетами																							
Відомі українські легкоатлети. Бігові та стрибкові вправи — їх значення у розвитку спритності та стрибучості. Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою																							
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи																							
Основна частина. Рухливі ігри: «Захисник фортеці»																							
«Лисиця і заєць»																							
«Два мало — третій зайвий»																							
«Гонка м'ячів»																							
«Гра у квадраті»																							
«Односкок»																							
«Стрибки командою»																							
«На одній нозі по прямій»																							
«Стрибунці»																							
«Угору двома»																							
«Бігуни-скакуни»																							
Легка атлетика: біг на 30 м; повторний біг на 30 м (2–3 серії)																							
«човниковий» біг 4 × 9 м																							
біг на 400, 500, 600 м																							
стрибки в довжину з місця																							
метання малого м'яча на дальність у щит, у горизонтальну ціль																							
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																							

Дата / 2 клас I семестр (2)																					
Теоретичні знання. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики																					
Значення і зміст фізкультпауз під час виконання домашніх завдань																					
Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Основні правила гри. Відомі українські футболісти. Техніка безпеки під час занять футболом																					
Загальне уявлення про баскетбол. Історична довідка про розвиток баскетболу. Ознайомлення з ігровим майданчиком, інвентарем та спортивною формою баскетболіста. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом																					
Загальні відомості про гімнастику. Відомі українські гімнасти. Гімнастичні прилади та обладнання для занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастикою																					
Підготовча частина. Організаційні та загальнорозвивальні вправи																					
Основна частина. Футбол: техніка пересування																					
• удари по м’ячу ногою																					
• зупинки м’яча																					
• ведення м’яча																					
• укидання м’яча																					
• рухливі ігри: «У ведмедя в бору»																					
«Квач»																					
• естафети з елементами бігу і стрибків																					
Баскетбол. Техніка нападу: техніка пересування																					
• техніка передач та ловіння м’яча																					
• техніка ведення м’яча																					
Техніка захисту: техніка пересування																					
• техніка оволодіння м’ячем																					
• рухливі ігри: «Два морози»																					
«Порожнє місце»																					
«Хто далі кине?»																					
Гімнастика: стрибки																					
• акробатичні вправи																					
Рухливі ігри: «Хто швидше»																					
«Спуск шеренгами»																					
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																					

Дата / 2 клас II семестр (3)																											
Теоретичні знання. Гігієнічні основи загартовування																											
Профілактика травматизму																											

Правила безпеки під час занять гімнастикою																												
Техніка безпеки під час занять баскетболом																												
Техніка безпеки під час занять футболом																												
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																												
Основна частина. Гімнастика: вправи з рівноваги																												
• лазіння та перелізання																												
• виси та упори																												
• танцювальні вправи																												
Баскетбол. Техніка нападу: техніка пересування																												
• техніка передач і ловіння м’яча																												
• техніка ведення м’яча																												
Техніка захисту: техніка пересування																												
• техніка оволодіння м’ячем																												
• рухливі ігри: «Передача м’яча в колоні над головою»																												
«Гонка м’ячів по колу»																												
Футбол: техніка пересування																												
• удари по м’ячу ногою																												
• зупинки м’яча																												
• ведення м’яча																												
• укидання м’яча																												
• рухливі ігри: «Передавання м’ячів під ногами»																												
«Зустрічна естафета»																												
• естафети з елементами бігу і стрибків																												
Рухливі ігри: «Згори у ворота»																												
«На гірку з гірки»																												
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																												

Дата 2 клас II семестр (4)																								
Теоретичні знання. Значення занять бігови-ми вправами																								
Правила безпеки під час занять фізичними вправами																								
Техніка безпеки під час занять рухливими та народними іграми, забавами, естафетами																								
Техніка безпеки під час занять легкою атле-тикою																								
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																								
Основна частина. Рухливі ігри: «Гігантський крок»																								
«Біг по коридору»																								
«Біг із перешкодами»																								
«Біг крізь обруч»																								
«Естафетна паличка»																								
«Біг із підлізанням»																								
«Потяг»																								
«М’яч ведучому»																								
«Передай сусідові»																								
«Влучно в ціль»																								
«Вибий ведучого»																								
«Провести м’яч по прямій»																								
Легка атлетика: біг на 30 м; повторний біг на 30 м (2–3 серії)																								
«човниковий» біг 4 × 9 м																								
біг на 400, 500, 600 м																								
стрибки в довжину з місця																								
метання малого м’яча на дальність у щит і в горизонтальну ціль																								
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																								

Дата 3 клас I семестр (1)																								
Теоретичні знання. Історичні аспекти укра-їнського спорту																								
Руховий режим учня																								
Рухливі та народні ігри, забави, естафети в режимі дня учня. Техніка безпеки під час занять рухливими та народними ігра-ми, забавами, естафетами																								
Гігієна легкоатлета. Вміння і навички з бігу. Легкоатлетичні змагання в програмі Олімпійських ігор. Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою																								
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи.																								

Основна частина. Рухливі ігри: «Горобчик»																							
«Естафета з м’ячем»																							
«Квачі маршем»																							
«Естафета з палицями та стрибками»																							
«Точно в ціль»																							
«Боротьба за м’яч»																							
«Вовк у канаві»																							
«Стрибки по смугах»																							
«Перегони м’ячів»																							
«До своїх прапорців»																							
«Стрибки по купинах»																							
Легка атлетика: біг на 30 м; повторний біг 3 × 30 м																							
«човниковий» біг 4 × 9 м																							
біг на 400, 500, 800, 1000 м без урахування часу																							
стрибки: в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»																							
• у висоту з прямого і косого розбігу																							
метання малого м’яча: на дальність; з місця та кроку в ціль способом «із-за спини через плече»																							
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																							

Дата / **3 клас I семестр (2)**																					
Теоретичні знання. Вплив фізичних навантажень на організм школяра																					
Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень																					
Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Правила гри в футбол. Організація та проведення змагань із футболу. Техніка безпеки під час занять футболом																					
Розвиток баскетболу в Україні. Основні правила гри у баскетбол. Устаткування та обладнання баскетбольного майданчика. Вплив занять баскетболом на дитячий організм																					
Українські гімнасти на Олімпійських іграх. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ. Техніка безпеки під час занять гімнастикою																					
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																					
Основна частина. Футбол: техніка пересування																					
• удари по м’ячу ногою																					
• зупинки м’яча																					
• ведення м’яча																					
• обманливі дії (фінти)																					

• відбирання м’яча																					
• укидання м’яча																					
• техніка гри воротаря																					
• естафети та рухливі ігри з елементами футболу																					
Баскетбол. Техніка нападу: техніка пересування																					
• техніка передачі та ловіння м’яча																					
• техніка ведення м’яча																					
Техніка захисту: техніка пересування																					
• техніка оволодіння м’ячем																					
• естафети та рухливі ігри з елементами баскетболу																					
Гімнастика: стрибки																					
• вправи з рівноваги																					
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																					

Дата / **3 клас** **II семестр (3)**																											
Теоретичні знання. Роль загартовування для здоров’я людини. Правила і методика загартовування																											
Гігієнічні вимоги до занять лижною підготовкою. Спорядження лижника. Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою																											
Гігієнічні вимоги до занять кросовою підготовкою. Правила техніки безпеки під час занять кросовою підготовкою																											
Техніка безпеки під час занять гімнастикою																											
Основні правила гри у баскетбол																											
Правила гри в футбол. Організація та проведення змагань із футболу. Техніка безпеки під час занять футболом																											
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																											
Основна частина. Лижна підготовка: пересування на лижах; стійка лижника																											
• гальмування																											
• сходження																											
• біг на лижах 800–1000 м																											
Гімнастика: лазіння та перелізання																											

• виси та упори																												
• акробатичні вправи																												
• танцювальні вправи																												
Баскетбол. Техніка нападу: техніка пересування																												
• техніка передачі та ловіння м'яча																												
• техніка ведення м'яча																												
Техніка захисту: техніка пересування																												
• техніка оволодіння м'ячем																												
• естафети та рухливі ігри з елементами баскетболу																												
Футбол: техніка пересування																												
• удари по м'ячу ногою																												
• зупинки м'яча																												
• ведення м'яча																												
• обманливі дії (фінти)																												
• відбирання м'яча																												
• укидання м'яча																												
• техніка гри воротаря																												
• естафети та рухливі ігри з елементами футболу																												
Кросова підготовка: техніка бігу вгору та під гору																												
повільний біг по слабко пересіченій місцевості 600, 800, 1000 м																												
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																												

Дата / 3 клас II семестр (4)																								
Теоретичні знання. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ																								
Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості																								
Техніка безпеки під час занять рухливими та народними іграми, забавами, естафетами																								
Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою																								
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																								
Основна частина. Рухливі ігри: «Перехоплення м'яча»																								
«М'яч ловцеві»																								
«Зміна місць по колу»																								
«Потяг»																								
«Кругова гилка»																								
«Біг по периметру прямокутника»																								

«Розвідники та вартові»																								
«Невід»																								
«Квачі парами»																								
«Зустрічна естафета з перешкодами»																								
«Зустрічна естафета з розходженням»																								
Легка атлетика: біг на 30 м; повторний біг 3 × 30 м																								
«човниковий» біг 4 × 9 м																								
біг на 400, 500, 800, 1000 м без урахування часу																								
стрибки: в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»																								
• у висоту з прямого та косого розбігу																								
метання малого м'яча: на дальність; з місця та кроку в ціль способом «із-за спини через плече»																								
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																								

Дата / 4 клас I семестр (1)																								
Теоретичні знання. Гігієна харчування																								
Техніка безпеки під час занять рухливими іграми																								
Гігієна спортивного одягу та взуття. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою																								
Засоби загартовування. Користь занять кросовою підготовкою на свіжому повітрі. Правила безпеки під час занять кросовою підготовкою																								
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																								
Основна частина. Рухливі ігри: «Гуси-лебеді»																								
«Скакуни»																								
«Виклик номерів»																								
«Зайці в городі»																								
«Група, струнко!»																								
«Захист фортеці»																								
«Порожнє місце»																								
«Два Морози»																								
«Стрибки по смугах»																								
«Рибаки та рибки»																								
«Стрибки по купинах»																								
Кросова підготовка: повільний біг на 800–1200 м по слабопересіченій місцевості; чергування ходьби і бігу на 1500 м; крос на 1500 м																								

Легка атлетика: біг на 30 м																							
рівномірний біг до 1000 м без урахування часу																							
стрибки: в довжину «кроком» та способом «зігнувши ноги»																							
• у висоту з прямого та бокового розбігу та способом «переступання»																							
метання малого м'яча: на дальність; у ціль																							
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																							

Дата / 4 клас I семестр (2)																						
Теоретичні знання. Розвиток кістково-м'язової систем засобами фізичної культури																						
Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Місця занять, обладнання, інвентар																						
Історія української гімнастики. Гігієнічні вимоги до занять гімнастикою. Страховка під час виконання гімнастичних вправ. Поняття про частини та точки розмітки в гімнастичній залі. Правила безпеки під час занять гімнастикою																						
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																						
Основна частина. Футбол: техніка пересування																						
• удари по м'ячу ногою																						
• зупинки м'яча																						
• ведення м'яча																						
• обманливі дії (фінти)																						
• відбір м'яча																						
• укидання м'яча																						
• техніка гри воротаря																						
• естафети та рухливі ігри з елементами футболу																						
Гімнастика: акробатичні вправи																						
• лазіння та перелізання																						
• вправи з рівноваги																						
• виси та упори																						
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																						

Дата / 4 клас II семестр (3)																											
Теоретичні знання. Фізична культура як засіб керування емоціями																											
Відомі українські лижники. Гігієнічні вимоги до занять лижною підготовкою. Засоби загартовування лижника. Правила безпеки під час занять лижною підготовкою																											
Правила безпеки під час занять кросовою підготовкою																											

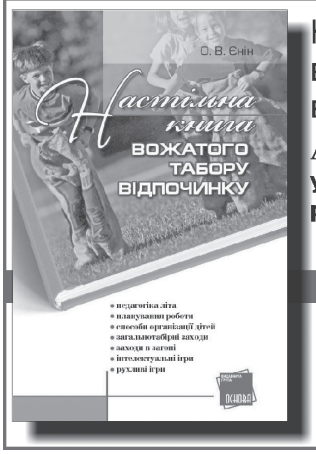
Правила безпеки під час занять гімнастикою																												
Розвиток баскетболу в Україні. Основні правила гри в баскетбол. Правила безпеки під час занять баскетболом																												
Історія розвитку гандболу в Україні. Основні правила гри в гандбол. Правила безпеки під час занять гандболом																												
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																												
Основна частина. Лижна підготовка: пересування на лижах; стійка лижника																												
гальмування																												
сходження																												
біг на лижах 800–1000 м																												
Гімнастика: стрибки																												
• танцювальні вправи																												
Баскетбол. Техніка нападу: техніка пересування																												
• техніка передачі та ловіння м’яча																												
• техніка кидка м’яча																												
• техніка ведення м’яча																												
Техніка захисту: техніка пересування																												
• техніка оволодіння м’ячем																												
• естафети та рухливі ігри з елементами баскетболу																												
Гандбол: ловіння м’яча																												
• передача м’яча																												
• ведення м’яча																												
• кидок м’яча																												
• естафети та рухливі ігри з елементами гандболу																												
Кросова підготовка: повільний біг на 800–1200 м по слабопересіченій місцевості; чергування ходьби і бігу на 1500 м; крос на 1500 м																												
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																												

Дата / **4 клас II семестр (4)**																									
Теоретичні знання. Розвиток дихальної системи засобами фізичної культури																									

Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Забезпечення самоконтролю. Комплектація похідної аптечки. Правила техніки безпеки під час занять туризмом																								
Правила безпеки під час занять легкою атлетикою																								
Підготовча частина. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи																								
Основна частина. Футбол: техніка пересування																								
• удари по м’ячу ногою																								
• зупинки м’яча																								
• ведення м’яча																								
• обманливі дії (фінти)																								
• відбір м’яча																								
• укидання м’яча																								
• техніка гри воротаря																								
• естафети та рухливі ігри з елементами футболу																								
Туризм: підготовка спорядження; упакування спорядження та укладання рюкзака																								
встановлення намету																								
рух у похідному строю; зміни темпу руху																								
зупинки для відпочинку																								
подолання перешкод																								
Легка атлетика: біг на 30 м																								
рівномірний біг до 1000 м без урахування часу																								
стрибки: в довжину «кроком» та способом «зігнувши ноги»																								
• у висоту з прямого та бокового розбігу та способом «переступання»																								
метання малого м’яча: на дальність; у ціль																								
Заключна частина. Підбиття підсумків уроку																								

Настільна книга

Видавнича група «Основа» рекомендує



Настільна книга вожатого табору відпочинку

Автор: Єнін О. В.

укр. мова – Код: 20НК8, 144 с.

рос. мова – Код: 20НК9, 144 с.

Ціна	поштова	клубна
	16,60	14,94

Що робити з дітьми влітку?
– Як організувати їхнє дозвілля?
– Як зробити так, щоб будь-які справи стали цікавими?
Відповіді на ці та інші запитання надає цей посібник.
Видання містить вичерпну інформацію про методи та способи організації дітей упродовж однієї табірної зміни.
У книзі пропонуються сценарії заходів, розраховані на змішаний дитячий колектив будь-якого віку, мобільності, вподобань, можливостей. Головне в цих заходах те, що вони полегшать роботу вожатих та вихователів. Їх не потрібно довго готувати: трішки творчості, любові до справи – і взаємне задоволення від роботи гарантовано!

формат А5, м’яка обкладинка

Замовляйте книги за тел.: 8 (057) 731-96-33, за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа».
«Книга – поштою УШК» або на сайті www.osnova.com.ua Надсилайте SMS-замовлення на номер 8 (067) 572-30-37.
Надішліть копію передплатної квитанції на будь-який журнал ВГ «Основа» та замовляйте книги за клубною ціною.
Мінімальне замовлення – 2 книги. Вартість поштової доставки – 6,45 грн.