

Фізична культура 1 клас

Цикл: Цикл 1-2

Кількість годин: 3.00

Галузі: Фізкультурна

Назва змістової лінії або тема:

Базова рухова активність

Короткий опис:

Змістова лінія "Базова рухова активність" має на меті охопити такі види діяльності дитини, які спрямовані на формування життєво-необхідних рухових умінь та навичок, а саме: ходьби, її різновидів; бігу, його різновидів; стрибків, вправ із застосуванням лазіння та перелізання, а також виконання метань

Проблемне питання:

Розширити руховий досвід дитини, вдосконалити життєво-необхідні навички з урахуванням вікових особливостей розвитку дитини та їх використання у повсякденному житті; сприяти формуванню практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведенню активного відпочинку

Опис діяльності:

Для реалізації основних завдань змістової лінії "Базова рухова активність" упродовж 1-12 тижнів навчального року першого класу рекомендуємо проводити уроки фізичної культури виключно на вулиці. Радимо використовувати загальнорозвивальні вправи з різними предметами та без них, вправи імітаційного характеру, вправи з різних вихідних положень. Для розуміння дитиною, які вправи належать до життєво-необхідних навичок слід використовувати вправи із використанням ходьби та її різновидів; бігу та його різновидів; стрибкові вправи з різних вихідних положень та у різних напрямках (у висоту, глибину, довжину), а також різновиди стрибкових вправ (на двох, одній нозі, зі скакалкою, через скакалку). Окрім цього вправи у лазінні, підлізанні, перелізанні через смугу перешкод, а також вправи із використанням метання м'ячів: у горизонтальну, вертикальну ціль та на дільність.

Для навчання учнів розрізняти спортивний інвентар відповідно до виду спорту варто застосовувати в уроці м'ячі різних діаметрів (тенісні, гумові, баскетбольні, волейбольні та футбольні).

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФЮ 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФЮ	виконує різновиди ходьби	Завдання

1-1.1-3		
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Спостереження
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Опитування

Назва змістової лінії або тема:

Ігрова та змагальна діяльність учнів

Короткий опис:

Змістова лінія "Ігрова та змагальна діяльність" спрямована на задоволення потреби дитини у руховій активності засобами рухливих ігор та естафет, а також сприяє розвитку комунікативних здібностей учнів.

Проблемне питання:

формування морально-вольових якостей, позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, збільшення обсягу рухової активності, що приносить радість дитині, формування творчих здібностей засобами фізичної культури

Опис діяльності:

Для реалізації проблемних питань змістової лінії "Ігрова та змагальна діяльність" під час 13-24 тижнів навчання у першому класі варто використовувати рухливі ігри та естафети, що спрямовані на формування культури рухів, навичок пересування, навичок володіння м'ячем, рухливі ігри та забави, які можна виконувати у зимовий та весняний період, веснянки та гаївки, а також рухливі ігри із застосуванням стрибкових вправ.

Для розвитку комунікаційних здібностей школярів учителям слід звернути увагу на такі важливі питання під час рухливих ігор та естафет, як: значення рухливих ігор для рухової активності учнів, правила проведення гри та важливість їх дотримання, як можна

використовувати рухливі ігри під час відпочинку, на скільки важлива злагоджена командна гра, яка має бути підтримка учасників команди під час участі в рухливій грі чи естафеті? Важливо, щоб учні усвідомлювали, що перемагати необхідно чесно і для цього учитель має формувати в школярів розуміння правил чесної гри.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Завдання
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Завдання
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Завдання
2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
2 ФІО	пояснює, як треба вигравати і	Опитування

2-3.3-5

програвати з гідністю

Назва змістової лінії або тема:

Турбота про стан здоров'я та безпеку

Короткий опис:

Змістова лінія "Турбота про стан здоров'я та безпеку" спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності

Проблемне питання:

Розширити функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природніх здібностей; збереження та зміцнення здоров'я школярів; формувати загальні уявлення про фізичну культуру, її значенні в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я

Опис діяльності:

Для реалізації проблемних питань змістової лінії "Турбота про стан здоров'я та безпеку" упродовж 25-35 тижнів навчального року в першому класі учителеві варто зосередити увагу на те, як фізичні вправи впливають на зміцнення здоров'я, навчити учнів, які вправи треба виконувати для формування постави, профілактики плоскостопості та для вправи для відпочинку і відновлення організму. Радимо у цій змістовій лінії зосередити увагу на загальнорозвивальних вправах оздоровчого характеру - вправи для формування постави біля гімнастичної драбини, з мішечками на голові, вправи у дотриманні рівноваги; вправи для профілактики плоскостопості - ходьба по дрібних предметах (каштанах, жолудях), захплення дрібних предметів пальцями ніг, перекладання предметів з одного місця на інше за допомогою пальців ніг; вправи на релаксацію та дихальні вправи, а також вправи для розвитку фізичних якостей - швидкісних, швидкісно силових якостей, гнучкості, витривалості сили та координаційних здібностей.

Учителю варто звертати увагу на перші ознаки втоми учнів і пояснювати про засоби відновлення, коли їх варто застосовувати.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФЮ 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФЮ 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
2 ФЮ 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
2 ФЮ 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Завдання

2 ФІО 3-2.2-1	переконає однокласників про користь виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Спостереження