

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Фізична культура 1 клас

Основні джерела:

<https://naurok.com.ua/biblioteka/fizichna-kultura/klas-1>

Додаткові джерела:

1. Розробки уроків: https://www.youtube.com/watch?v=8q0H62i12_c

<https://www.schoollife.org.ua/03-2019/>

<https://naurok.com.ua/konspekti-urokiv-fizichno-kulturi-1-klas-20543.html>

2. Онлайн-тести – <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura/klas-1>

3. Розминки: <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXYD>

https://www.youtube.com/watch?v=Td26GbDp_tw («Крокуй до укриття» С.Ройз, ТНМК)

<https://www.youtube.com/watch?v=mXV-WS8vsWw> (з Юрієм Ткачом)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoooOCGWIj8> (під Kalush Orchestra)

<https://www.youtube.com/watch?v=5i2M30MEbAg&t=63s> (з Дзідзьо)

<https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk&t=37s> (з МОНАТІК)

https://www.youtube.com/watch?v=5h_JEUzt_qQ (з Jerry Heil)

<https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&t=39s> (з О.Усиком та О.Поляковою)

<https://www.youtube.com/watch?v=cLfjyocFWg> (з Іваном Дорном)

<https://www.youtube.com/watch?v=1KOaFfFtPdc> (з В.Миколенком, С.Болбатом та К.Нікітіною)

<https://www.youtube.com/watch?v=jMwA9eRPrn0> (з гуртом KADNAY)

https://www.youtube.com/watch?v=O6JcOU_wV5c (Андрій Пятов, Валерія Товстолес)

https://www.youtube.com/watch?v=Z3L_6gzzctQ (Доброго вечора, ми з України)

Змістова лінія «Базова рухова активність»

Основи знань з фізичної культури.

Поняття про життєво важливі способи пересування людини.

Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини.

Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь танавичок.

Загальнорозвивальні вправи:

без предмета, вправи імітаційного характеру, вправи з предметами (із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою; комплекс ранковоїгігієнічної гімнастики; комплекс фізкультурної паузи).

Положення тіла у просторі.

вправи з вихідних положень: сидячи (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги; кутом, із нахилом уперед, на правому/ лівому стегні);

вправи з виконанням упорів: присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах; лежачи на стегнах та передпліччях; *вправи з вихідних положень у висах:*

стоячи, лежачи; на зігнутих руках; стоячи позаду; зависом однією ногою та двома ногами, підтягування у висі, у висі лежачи.

Елементи акробатики.

групування (сидячи, лежачи), переكاتи в групування, перекид боком та вперед, стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.

Дитячий фітнес.

логоаеробіка – загальнорозвивальні вправи, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків;

звіроаеробіка – загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин;

фiтбол-аеробіка – загальнорозвивальні та спеціальні вправи з фiтболами;

танцювальна аеробіка (комплекси ритмічних вправ): повороти, нахили тулуба, поєднані з різними кроками під музичний супровід – приставний крок, перемінний крок;

танцювальні імпровізаційні вправи: крокіз пальців, крок із каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки.

<p>Ходьба та її різновиди.</p>	<p>на пальцях, п'ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьба «змійкою»; ходьба на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; “перелізання”; із зупинкою за сигналом; із вантажем (мішечком) на голові; ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на пальцях (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями.</p>
<p>Біг.</p>	<p>із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку; із різних вихідних положень; біг із високого старту до 30 м; біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м; спиною уперед; із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками правим, лівим боком; “повторний” біг 3 x 10 м; різновиди “човникового” бігу 4 x 9 м; біг до 30 м із високого старту.</p>
<p>Лазіння.</p>	<p>по горизонтальній та похилій (кут від 20 до 45 градусів) гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах; по гімнастичній стінці в різних напрямках; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способом; по гімнастичній стінці вгору і вниз однойменним та різнойменним способами.</p>
<p>Перелізання.</p>	<p>через перешкоду висотою від 80 до 100 см різними способами; прорізання під перешкодою.</p>
<p>Вправи з малим м'ячем (тенісним, гумовим).</p>	<p>тримання м'яча, підкидання м'яча правою та лівою руками; ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; метання м'яча правою лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м; метання малого м'яча у щит; метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м; метання малого м'яча із-за голови на дальність; метання м'ячів різної ваги на задану відстань; метання м'ячів різної ваги на однакову відстань.</p>

**Вправи з великим м'ячем
(гумовим, футбольним,
волейбольним, баскетбольним і
т.д.).**

Стрибки

тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; передавання м'яча з рук у руки в колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою; ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою; кидки м'яча знизу з положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передачі м'яча двомаруками з ударом об підлогу; ведення м'яча ногою у кроці; зупинка м'яча, що котиться, підошвою; ведення м'яча передньою частиною ступні; удари по нерухомому м'ячу; зупинка м'яча, що котиться; удари по м'ячу, що котиться; ведення м'яча ногою попрямою, по дузі, між стійками.

стрибки без використання предметів: на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом; з просуванням вперед, назад, у присіді правим та лівим боком; на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів, по «купинах», вистрибування з присіду;

стрибки зі скакалкою (стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед; на двох ногах із проміжними стрибками на місці; поперемінно відштовхуючись ногами на місці);

стрибки в глибину (з висоти від 40 до 60 см з м'яким приземленням на дві ступні; зіскок із гімнастичної лави);

стрибки у висоту (через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу; застрибування на підвищену опору (кілька матів, складених один на одного) однією та двома ногами та зістрибування); стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами;

стрибки в довжину (з місця поштовхом однією, двох ніг; стрибки у довжину із просуванням вперед)

2.Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів»

Основи знань із фізичноїкультури.

Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями танавичками.

Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.

Ознайомлення з правилами рухливихігор.

Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів.

Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.

Рухливі ігри для активноговідпочинку.

Рухливі ігри та естафети: для формування культури рухів, навичок пересування, володіння м'ячем (естафети з інтегрально розвивальними м'ячами (eduball)), зимові рухливі ігри, рухливі ігри із застосуванням стрибкових вправ тощо

3. Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку»

Основи знань із фізичноїкультури.

поняття про фізичну культуру як сукупність фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.

Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму.

Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення.

Загартування як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку.

Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості:

Загальнорозвивальні вправи для формування постави: біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, дзеркала.

Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба по дрібних предметах, біг на пальцях, ходьба перекатами з п'ятки на пальці, "гусениця", "ведмідь клишоногий", перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг, стрибки.

Вправи на релаксацію.

Дихальні вправи.

Вправи для розвитку фізичних якостей:

сили (підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, стрибки із упору «присівши вгору»; загальнорозвивальні вправи з гантелями вагою від 250 до 500 гр. з утриманням статичних поз, вправи з гумовимеспандером);

швидкості (повторний біг 3-4 x 10 м, біг із прискореннями за сигналом, біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень, біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу);

витривалості (стрибки зі скакалкою; біг у чергування з ходьбою до 1000м; рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції; пересування на довгі дистанції з використанням різного інвентаря – ролики, велосипед, скейт, лижі, ковзани і т.д.);

гнучкості (махові рухи руками і ногами в різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружинні нахили у положенні сидячи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні випадку, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі);

координації (пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, подолання природних перешкод, пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами (під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом), “човниковий” біг 4 x 9 м, 3 x 10 м; рухливі народні ігри та естафети, подолання перешкод, ходьба на пальцях по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “поза лелеки” із заплющеними очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м’ячі, мішечки тощо), вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба з різних вихідних положень)