12.10.2012 рік , В.Маринич, методист РМК.

Вийшов методичний посібник для учителів фізичної культури 1-4 класів (придбати можна в РОІППО)

Нагадую,нова програма уведена в дію тільки для першого класу.

З 01.09.2013 – для другого

З 01.09.2014 – для третього

З 01.09.2015 – для четвертого

ББК 74.267.5

Є 74

ISBN 978-966-178-375-0

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України*

*(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти № 14/ 18-Г-789 від 24.11.2011 р.)*

**Єрмолова В. М.**

Є74 Навчаємо граючись: метод, посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. — К.: Літера ЛТД, 2012. — 208 с.

ISBN 978-966-178-375-0

Методичний посібник містить значний обсяг практичного матеріалу, який буде корисний учителям фізичної культури 1 — 4 класів і класоводам загальноосвітніх навчальних закладів під час підготовки і проведення як урочної, так і позакласної роботи з фізичного виховання. Наприкінці посібника вміщено програму з фізичної культури для 1—4 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

ЗМІСТ

Вступ 5

Розділ 1. ЗАСВОЄННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ

ЗНАНЬ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ

Способи повідомлення знань 9

Оцінювання теоретичних знань учнів 13

Розділ 2. ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ

З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ

Організовувальні вправи 17

Загальнорозвивальні вправи 20

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики 38

Комплекси фізкультурної паузи 44

Положення тіла у просторі 48

Елементи акробатики 48

Ігри 51

Розділ 3. ШКОЛА ПОСТАВИ

Вправи для контролю за поставою біля гімнастичної стінки . 52

Вправи для формування постави з газетою 54

Вправи для формування постави з книжкою 55

Вправи для профілактики плоскостопості 57

Розділ 4. ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ

Ходьба 61

Біг 62

Лазіння та перелізання 70

Пересування на лижах 72

Плавання 81

Розділ 5. ШКОЛА М'ЯЧА

Вправи з малим м'ячем 88

Вправи з великим м'ячем 91

Ведення м'яча рукою 93

Кидки м'яча руками 96

Ведення м'яча ногою 97

Зупинка м'яча 99

Удари по м'ячу ногою 99

Обманні рухи (фінти) 100

З

Розділ 6. ШКОЛА СТРИБКІВ

Стрибки 101

Стрибки зі скакалкою 102

Стрибки в глибину 102

Стрибки у висоту 103

Стрибки у довжину 105

Опорні стрибки 108

Розділ 7. ШКОЛА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Вправи для розвитку сили 109

Вправи для розвитку швидкості 110

Вправи для розвитку витривалості 111

Вправи для розвитку гнучкості 113

Вправи для розвитку координації 114

Смуга перешкод 115

Розділ 8. ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)

Рухливі ігри для школи пересувань 120

Рухливі ігри для занять на лижах 121

Рухливі ігри для занять із плавання 122

Рухливі ігри для школи м'яча 127

Рухливі ігри для школи стрибків 132

Розділ 9. КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ 135

Розділ 10. ВПРАВИ

ДЛЯ ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ УРОКУ 137

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—4 класи 141