

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Третє видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5:371.32
Б73

Рецензенти:
старший викладач кафедри фізичної і спортивної реабілітації ТДТУ ім. І. Пулюя
Федчишин О.Я.
вчитель вищої категорії, учитель-методист
Онишків О.П.

Серію засновано 2007 року

Богайчук Р.В.
Б73 **Фізична культура. Конспекти уроків: 3 клас / Р.В. Богайчук.** —
Вид. 3-тє, переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 184 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-3778-5

Посібник містить плани-конспекти уроків з описом рухливих ігор та орієнтовними комплексами вправ з предмета «Фізична культура» для 3-го класу загальноосвітніх шкіл. Перелік контрольних навчальних нормативів і вимог, кросворди та загадки на спортивну тематику, цікавинки про футбол полегшать роботу педагога.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5:371.32

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-3778-5

© Навчальна книга — Богдан, 2014

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Тема уроку | № с. | Дата |
|------------------|--|------|------|
| I СЕМЕСТР | | | |
| 1. | Бесіда «Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами». Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Повільний біг. Вправи з малим м'ячем. Рухлива гра «Влучи в ціль». | 9 | |
| 2. | Роль загартовування для здоров'я людини. Основні правила загартовування. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи в колі. Ходьба зі зміною частоти кроку. Повільний біг (до 3 хв). Метання малого м'яча у горизонтальну ціль з відстані 10–12 м. Рухливі ігри. | 13 | |
| 3-4. | Підготовчі вправи. Перешикування з шеренги по одному в колону по два і навпаки за розподілом. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Спеціальні вправи бігуна. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча на дальність у вертикальну ціль способом «з-за спини через плече». Рухливі ігри. | 17 | |
| 5. | Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Ходьба із присоренням та уповільненням, зі зміною напрямку за звуковим сигналом. Вправи з малим м'ячем. Визначення резервних можливостей учнів (швидкості — біг до 30 м). Рухлива гра «Два мало — третій зайвий». | 21 | |
| 6. | Підготовчі вправи. Бесіда «Правильне дихання під час виконання фізичних вправ». Біг у повільному темпі до 900 м. Ходьба. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Метання малого м'яча «з-за спини через плече» стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра, естафета. | 23 | |
| 7. | Фізичні навантаження та реакція серцевих скорочень на них. Правила поведінки та безпеки на заняттях з футболу. Комплекс загальнорозвивальних вправ (з м'ячами). Бігові та стрибкові вправи. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча подошвою. Визначення резервних можливостей учнів: витривалості. Рухлива гра. | 27 | |
| 8. | Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячами. Підтягування. Визначення резервних можливостей учнів: спритності. Елементи футболу. Рухливі ігри. | 31 | |
| 9. | Підготовчі вправи. Перешикування із колони по одному в колону по три способом послідовних поворотів ліворуч. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Визначення резервних можливостей організму — сили. Рухливі ігри. | 33 | |
| 10. | Підготовчі вправи. Перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3 на місці. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів: гнучкості. Елементи футболу: ведення м'яча між стійок, з обведенням стійок. Рухливі ігри. | 35 | |
| 11-12. | Підготовчі вправи. Біг у повільному темпі. Ходьба зі зміною частоти кроків та напрямку руху. Стрибкові вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з м'ячами). Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль. Навчальна гра у футбол. | 37 | |
| 13. | Основні правила гри у футбол. Біг із різних вихідних положень. Комплекс вправ ранкової гімнастики (з малими м'ячиками). Удари по нерухомому м'ячу внутрішньою та середньою частиною підйому у горизонтальну ціль. Ведення м'яча. Рухливі ігри. | 41 | |

| № з/п | Тема уроку | № с. | Дата |
|--------|---|------|------|
| 14. | Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Ходьба зі зміною довжини кроків. Вправи для формування правильної постави. Спеціальні та підготовчі вправи для стрибків у довжину. Елементи футболу: вкидання м'яча в ноги партнеру з місця. Ігри для навчання техніки гри у футбол. | 45 | |
| 15. | Бесіда про визначних футболістів України і світу. Біг із подоланням перешкод. Різновиди ходьби. Вправи для м'язів стопи. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Навчальна гра у футбол. | 49 | |
| 16. | Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Вправи на координацію, гнучкість і силу. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши коліна». Вкидання м'яча з місця в ноги партнеру. Жонглювання м'ячем. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». | 53 | |
| 17-18. | Ходьба в колоні по одному зі зміною довжини і частоти кроку. Загальнорозвивальні вправи на місці. Спеціальні вправи бігуна. Біг на дистанцію 30 м. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції. Різновиди ведення м'яча, ударів по м'ячу ногою. Зупинка м'яча. Естафети з елементами футболу. | 55 | |
| 19-20. | Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Біг з різних вихідних положень. Рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м. Навчальна гра у футбол. | 57 | |
| 21. | Урок-змагання (гра у футбол). | 58 | |
| 22-23. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на місці. Біг із подоланням перешкод. Стрибки зі скакалкою. Вправи для розвитку сили. Рухливі ігри. | 59 | |
| 24-25. | Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Стрибки зі скакалками. Ходьба. Вправи на положення тіла у просторі — сідю. Рухливі ігри. | 61 | |
| 26-27. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи на положення тіла у просторі: виси та упори. Стрибки зі скакалкою. Естафети з елементами бігу, стрибків. | 63 | |
| 28. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Стрибки зі скакалкою. Виси та упори. Рухлива гра «Стрибки по смугах». | 65 | |
| 29-30. | Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Біг «протиходом», змієюю, по діагоналі. Виси та упори. Рухливі ігри, естафети. | 67 | |
| 31-32. | Підготовчі вправи. Перешикування з однієї шеренги у дві. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах. Рівновага: ходьба по підвищеній опорі, приставними кроками, з високим підніманням стегна, із присіданням. Вправи на координацію, гнучкість, силу. Естафети. | 69 | |
| 33-34. | Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах. Рівновага: ходьба по колоді. Спеціальні вправи стрибуна. Стрибок у висоту з прямого розбігу. Естафета з елементами бігу, стрибків. | 71 | |
| 35-36. | Підготовчі вправи. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Ходьба по підвищеній та обмеженій опорі. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. Стрибки у висоту. Рухлива гра. | 73 | |
| 37. | Нестандартний урок «Веселий потяг у Країну здоров'я». | 75 | |
| 38-39. | Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння по гімнастичній стінці. Нахили тулуба вперед з положення сидячи. Лінійна естафета. | 77 | |

УРОК 52

Дата _____

Клас _____

Тема. Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей учнів: сили. Подолання лазінням, перелізанням і підповзанням смуги із 3–5 перешкод. Рухливі ігри; естафети.

Завдання.

1. Закріпити вміння долати лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод (канат, гімнастична лава, перешкоди, висотою до 100 см, гімнастична стінка).
2. З'ясувати динаміку фізичної підготовленості учнів: сили.
3. Повторити комплекс загальнорозвивальних вправ.
4. Сприяти фізичному розвитку учнів.

Місце проведення. Спортивний зал.

Дата проведення. _____

Інвентар. Спортивний козел, місток, мати, скакалки, дзвіночки, гімнастична лава, протокол.

Додатковий матеріал до уроку

| Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|--|----------------------|---|
| <i>Підготовча частина (12 хв)</i> | | |
| 1. Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень. | 1 хв чсс/10 с | Звернути увагу на форму одягу та взуття. Якщо чсс 110–120 уд./хв — учнів до уроку не допускають. |
| 2. Підготовчі вправи: — повороти на місці; — виконання команд: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «В одну шеренгу шикуйся!», «На перший-третій розрахуйся!»; — перешикання з однієї шеренги у три і навпаки. | 1 хв | Чіткість виконання команд. |
| | 2 хв | |
| 3. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці. (Див. урок 25.) | 1 хв 7 хв | Стежити за правильністю виконання, виправляти помилки. |
| <i>Основна частина (24 хв)</i> | | |
| 1. Визначення резервних можливостей учнів: сили — підтягування у висі (хлопчики) та у висі лежачи (дівчата). | 7 хв | З'ясувати динаміку фізичної підготовленості. |
| 2. Подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод: — гімнастична стінка; — канат; — гімнастична лава; — перешкода, висотою до 100 см. | 5 хв | Фронтально-потоковий метод організації діяльності. |
| 3. Рухливі ігри, естафети. <i>Гра «У лісі»</i> До скакалки прикріплено кілька дзвіночків. Діти уявляють, що вони у лісі збирають гриби. Але знайде їх тільки той, хто не торкнеться до дзвіночка. | 12 хв 2 рази | Різновиди підлізання: 1) на колінах упором на руки; 2) на ліктях і колінах. |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| <p><i>Гра «День і ніч»</i> Учитель промовляє: «День!», і всі діти виконують завдання: біг, стрибки по залу. Учитель говорить: «Ніч», на 1, 2, 3 — діти залізають на драбину заданим способом.</p> <p><i>Естафета «Пройти по містку»</i> Навпроти кожної команди стоїть гімнастична лава. Учасник пробігає по лаві і повертається на лінію старту. Перемагає команда, яка швидше подолає естафету.</p> | <p>2–3 рази</p> <p>2–3 рази</p> | <p>Лазіння по гімнастичній драбині впевнено, відомими способами.</p> <p>Якщо учасник зіскочив з лави, він повертається і починає біг по лаві спочатку.</p> |
| Підсумкова частина (4 хв) | | |
| <p>1. Шиккування в коло. 2. Вправи для розслаблення. 1) В. п. — ноги нарізно, руки в сторони. Струшування руками, розведеними в сторони. 2) В. п. — о. с. Махи розслабленою ногою вперед-назад з підскоком на носку другої ноги. 3) В. п. — лежачи на спині. Струшування ніг, піднятих угору.</p> <p>3. Підсумок заняття. Організований перехід до класу.</p> | <p>1 хв 2 хв</p> <p>1 хв</p> | <p>Оцінювання.</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| Шиккування | Стройовий прийом для організації учнів. |
| Шикуйсь! | Команда, за якою кожен учень займає своє місце в строю за зростом. |
| Ширше крок! | Команда, за якою довжина кроку збільшується вдвічі. |
| Легка атлетика | |
| Біг | Швидке переміщення учня. |
| Біг по дистанції | Переміщення учня від старту до фінішу. |
| Бігова доріжка | Спеціальний коридор для бігу, відділений зліва і справа лініями. |
| Коридор для метання | Дві умовні лінії, які утворюють площину завширшки 10 м, у яку метають. |
| Метання | Спосіб кидання предметів (м'ячик, граната, торбинка з піском) якомога даліше. |
| Старт | Початок бігу (розрізняють високий і низький старт). |
| Стартовий розбіг | Набирання швидкості після старту. |
| Стрибкова яма | Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту. |
| Стрибок у довжину | Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі. |
| Стрибок у висоту | Переміщення тіла у висоту якомога вище. |
| Фінішування | Заключне прискорення в бігу. |
| Човниковий біг | Пробігання без зупинки декількох відрізків у протилежних напрямках. Наприклад, 4 x 9 м. |

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

| | |
|-----------|--|
| Атака | Дії гравців, спрямовані на перегравання суперників з метою закидання м'яча у ворота, кошик, перебивання через сітку чи забивання у ворота. |
| Баскетбол | Спортивна гра, метою якої є перегравання команди суперника за кількістю закинутих у кошик м'ячів. |
| Волейбол | Спортивна гра, у якій м'яч перебивають через сітку. Програє та команда, у якій м'яч частіше падає на площадку чи вилітає за її межі. |
| Воротар | Спортсмен, який захищає ворота від попадання у них м'яча. |
| Гандбол | Спортивна гра, в якій м'яч закидають у ворота рукою. Перемагає команда, яка закине більше м'ячів у ворота суперника. |
| Городки | Спортивна гра, в якій з певної відстані потрібно попасти спеціальною палицею у фігурки. |
| Захисник | Спортсмен, який протидіє іншому гравцеві команди, не дає забити (закинути) м'яч у ворота (кошик) чи через сітку. |

| | | |
|--------------------|---|-------------------------|
| Нападаючий | Спортсмен, який намагається закинути у кошик, ворота чи забити у ворота суперника. | |
| Суддя | Особа, яка контролює дотримання правил під час гри. | |
| Теніс | Спортивна гра, в якій грають ракетками. | |
| Футбол | Спортивна гра, мета якої полягає в забиванні м'ячів у ворота суперника. Перемагає команда, яка заб'є більше голів. | |
| Хокей | Спортивна гра на льодовому майданчику з ключкою і шайбою. Перемагає команда, яка закине більше шайб у ворота суперника. | |
| Плавання | | |
| Басейн | Спеціально обладнане штучне чи природне місце для плавання, змагань з плавання, стрибків у воду, гри у водне поло. | |
| Дошка для плавання | Пластина з пінопласту, за яку тримаються під час тренування з плавання. | |
| Заплив | Черга старту або група плавців, що стартують одночасно. | |
| Пірнання | Занурення під воду. | |

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів: Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 112 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчальний посібник. — К.: Радянська школа, 1989. — 190 с.
3. Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1—4 класах. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 64 с.
4. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1—4 кл.: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
5. Корнієнко Сергій. Родинні обереги здоров'я дитини: Методичні рекомендації. — Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. — 20 с.
6. Огніста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2003. — 164 с.
7. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1—4 класи. Фізична культура. — К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. — 392 с.
8. Твій перший олімпійський путівник / За заг. ред. М.М. Булатової. — Вид. 3-тє, доп. — К.: Олімпійська література, 2009. — 104 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
10. Добірки статей з журналів «Початкова школа», «Розкажіть онуку», «Барвінок».



Навчальне видання

Серія «Бібліотека вчителя»

БОГАЙЧУК Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Марія Мигаль*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 22.01.2014. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 21,39. Умовн. фарбо-відб. 21,39.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3778-5

