

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Друге видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

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

Серію засновано 2007 року

Богайчук Р.В.

Б73 Фізична культура : Конспекти уроків. 3 клас / вид. 2-ге, переробл. : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2011. — 176 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 977-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2132-6

Посібник містить плани-конспекти уроків з описом рухливих ігор та орієнтовними комплексами вправ з предмета “Фізична культура” для 3-го класу загальноосвітніх шкіл. Також тут вміщено перелік контрольних навчальних нормативів і вимог, кросворди та загадки на спортивну тематику, цікавинки про футбол, пам’ятку для вчителя, словник термінів.

Для зручності у використанні уроки розміщено на відривних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробків учителя.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71

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

Планування навчальних годин за темами програмового матеріалу з предмета “Фізична культура”

В умовній сітці розподілу навчальних годин за темами та елементами програмового матеріалу в 3 класі відведено 105 годин. Із них на засвоєння теоретико-методичних знань — 6 год, на рухливі й народні ігри, забави, естафети — 19 год, гімнастику — 18, футбол — 16, баскетбол — 6, легку атлетику — 10, плавання — 10, кросову та лижну (ковзанярську) підготовку — 8, на вправи комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості учнів — 12 годин.

Пропонуємо орієнтовні плани-графіки часового розподілу навчального матеріалу в 3 класі (у хвилинали) за умов тривалості уроку фізичної культури 45 хвилин.

Урок	Розділи підготовки								
	1. Теоретико-методичні знання	2. Рухливі й народні ігри, забави, естафети	3. Гімнастика	4. Футбол	5. Баскетбол	6. Легка атлетика	7. Плавання	8. Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	9. Вправи комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості
І семестр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	7	-	-	-	8	-	5	20
2	5	7	-	-	-	8	-	5	20
3	2	-	-	43	-	-	-	-	-
4	2	20	-	-	-	18	-	5	-
5	2	20	-	-	-	18	-	5	-
6	2	-	-	43	-	-	-	-	-
7	2	20	-	-	-	18	-	5	-
8	2	20	-	-	-	18	-	5	-
9	2	-	-	43	-	-	-	-	-
10	2	10	-	-	-	10	-	3	20
11	2	10	-	-	-	10	-	3	20
12	2	-	-	43	-	-	-	-	-
13	2	20	-	-	-	20	-	3	-
14	2	20	-	-	-	20	-	3	-
15	2	-	-	43	-	-	-	-	-
16	2	20	-	-	-	20	-	3	-
17	2	20	-	-	-	20	-	3	-
18	2	-	-	43	-	-	-	-	-
19	2	10	-	-	-	10	-	3	20
20	2	10	-	-	-	10	-	3	20
21	2	-	-	43	-	-	-	-	-
22	2	20	-	-	-	20	-	3	-
23	2	20	-	-	-	20	-	3	-
24	2	-	-	43	-	-	-	-	-
25	2	20	-	-	-	20	-	3	-
26	2	20	-	-	-	20	-	3	-
27	2	-	-	43	-	-	-	-	-
28	2	10	-	-	-	10	-	3	20
29	2	10	-	-	-	10	-	3	20
30	2	-	-	43	-	-	-	-	-
31	2	10	-	-	10	20	-	3	-
32	2	10	-	-	10	20	-	3	-
33	2	10	-	-	15	15	-	3	-
34	2	10	-	-	15	15	-	3	-
35	2	10	-	-	15	15	-	3	-
36	2	10	-	-	15	15	-	3	-
37	2	10	-	-	13	-	-	-	20
38	2	10	-	-	13	-	-	-	20
39	2	10	23	-	10	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	2	10	23	-	10	-	-	-	-
41	2	10	23	-	10	-	-	-	-
42	2	10	23	-	10	-	-	-	-
43	2	10	23	-	10	-	-	-	-
44	2	5	28	-	10	-	-	-	-
45	2	5	28	-	10	-	-	-	-
46	2	5	28	-	10	-	-	-	-
47	5	7	-	-	13	-	-	-	20
48	5	10	-	-	10	-	-	-	20
II семестр									
49	5	10	-	-	10	-	-	-	20
50	5	10	-	-	10	-	-	-	20
51	2	-	-	-	-	-	-	43	-
52	2	-	-	-	-	-	-	43	-
53	2	-	-	-	-	-	-	43	-
54	2	-	-	-	-	-	-	43	-
55	2	-	-	-	-	-	-	43	-
56	2	10	23	-	10	-	-	-	-
57	2	10	13	-	-	-	-	-	20
58	2	10	13	-	-	-	-	-	20
59	2	10	23	-	10	-	-	-	-
60	2	10	23	-	10	-	-	-	-
61	2	10	23	-	10	-	-	-	-
62	2	10	23	-	10	-	-	-	-
63	2	10	33	-	-	-	-	-	-
64	2	10	33	-	-	-	-	-	-
65	2	10	33	-	-	-	-	-	-
66	2	10	33	-	-	-	-	-	-
67	2	10	33	-	-	-	-	-	-
68	2	10	18	-	-	-	-	-	15
69	2	10	18	-	-	-	-	-	15
70	2	-	-	-	-	-	43	-	-
71	2	-	-	-	-	-	43	-	-
72	2	-	-	-	-	-	43	-	-
73	2	-	-	-	-	-	43	-	-
74	2	-	-	-	-	-	43	-	-
75	2	-	-	-	-	-	43	-	-
76	2	-	-	-	-	-	43	-	-
77	2	-	-	-	-	-	43	-	-
78	2	-	-	-	-	-	43	-	-
79	2	-	-	-	-	-	43	-	-
80	2	-	23	-	-	-	-	-	20
81	2	-	23	-	-	-	-	-	20
82	2	10	30	-	-	-	-	3	-
83	2	10	30	-	-	-	-	3	-
84	2	10	30	-	-	-	-	3	-
85	2	10	22	-	-	8	-	3	-
86	2	10	22	-	-	8	3	-	3
87	2	-	-	43	-	-	-	-	-
88	2	10	-	-	-	10	-	3	20
89	2	10	-	-	-	10	-	3	20
90	2	-	-	43	-	-	-	-	-
91	2	22	-	-	-	18	-	3	-
92	2	22	-	-	-	18	-	3	-
93	2	-	-	43	-	-	-	-	-
94	2	22	-	-	-	18	-	3	-
95	2	22	-	-	-	18	-	3	-
96	2	-	-	43	-	-	-	-	-
97	2	20	-	-	-	20	-	3	-
98	2	12	-	-	-	8	-	3	20
99	2	-	-	43	-	-	-	-	-
100	2	12	-	-	-	8	-	3	20
101	2	12	-	-	-	8	-	3	20
102	2	-	-	43	-	-	-	-	-
103	2	12	-	-	-	8	-	3	20
104	5	10	-	-	-	8	-	2	20
105	5	10	-	-	-	10	-	-	20

УРОК 1

Тема. Бесіда “Правила поведінки та безпеки під час занять фізичною культурою”. Руховий режим учня. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Повільний біг. Підготовчі вправи для метання малого м’яча. Рухлива гра “Точно в ціль”.

Завдання.

1. Нагадати правила поведінки та безпеки під час занять фізичною культурою.
2. Уточнити поняття “руховий режим учня”.
3. Повторити організовуючі вправи, вивчені в 2 класі, способи метання малого м’яча.
4. Сприяти розвитку загальнофізичних якостей, влучності.

Місце проведення. Шкільний стадіон.

Інвентар. Малі м’ячі, вудочка.

Додатковий матеріал до уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на форму одягу.
2. Бесіда “Правила поведінки та безпеки під час занять фізичною культурою”. Руховий режим школяра. (Див. додаток до уроку.)	3-4 хв	Отримати зворотну інформацію.
3. Організовуючі вправи (повторення вивчених у 2 класі): — виконання команд: “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Розійдись!”; — повороти на місці; — перешикування з однієї шеренги у дві й навпаки.	2 хв	Сконцентрувати увагу на техніці виконання та поставі.
4. Загальнорозвивальні вправи. 1) В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони: 1 — нахил голови ліворуч; 2 — нахил голови праворуч; 3 — нахил голови назад; 4 — нахил голови вперед.	4-5 разів	Темп виконання середній.
2) В. п. — стійка ноги нарізно: руки опущені. 1 — руки в сторони, вдих; 2 — руки вперед, видих; 3 — руки вгору, вдих; 4 — руки через сторони у в. п., видих.	8-10 разів	Темп виконання середній.
3) В. п. — стійка ноги нарізно: 1-4 — колові оберти руками вперед; 5-8 — колові оберти руками назад.	4-5 разів	Темп виконання середній.
4) В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору: 1-3 — три нахили пружинячи ліворуч; 4 — в. п.; 5-7 — три нахили пружинячи праворуч; 8 — в. п.	6-8 разів	Темп виконання середній.

5) В. п. — ноги нарізно; 1 — нахил, руки в сторони, видих; 2 — в. п., вдих; 3 — нахил, руки в сторони, видих; 4 — в. п., вдих.	5-6 разів	Темп виконання середній. Нахиляючись, ноги не згинати.
6) В. п. — руки на пояс; 1—3 — випад уперед, пружинячи, виконати погойдування; 4 — зміна положення ніг; 5—7 — те саме; 8 — в. п.	5-6 разів	Темп виконання середній.
7) В. п. — ноги нарізно: 1—3 — три присідання пружинячи на носках, руки вперед; 4 — в. п.	6-8 разів	Темп виконання середній.
5. Біг.	1-2 хв	Темп виконання повільний.
Вправи на відновлення дихання.	30 с	Під час ходьби в колоні по одному.
Основна частина (25 хв)		
1. Метання малого м'яча: — на дальність у “коридор” (завширшки 10 м); — з місця та кроку у вертикальну ціль з відстані 8—10 м способом “із-за спини через плече”.	6 хв 6 хв	Стежити за тим, як діти тримають м'яч: стискати вказівним і середнім пальцем, але так, щоб він не торкався долоні. Потоковий метод організації діяльності.
2. Рухливі ігри. <i>Гра “Точно в ціль”.</i> Дві команди шикуються в колону по одному. На лінію метання виходять по одному гравцеві з кожної команди. Вони метають м'яч у вертикальну стіну на дальність відскоку, при цьому треба влучити в ціль, намальовану на стіні. Перемагає команда, яка набере більше балів.	7 хв	Ігровий метод організації діяльності.
<i>Гра “Вудочка”.</i> Учасники гри стають у коло. Ведучий в центрі, крутить мотузкою (вудочкою), до якої прив'язана торбина, набита піском так, щоб торбина проходила під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Учасник, до ніг котрого торкнулася торбинка, виходить з гри. Перемагає той, хто уник торкання вудочки.	6 хв	Не дозволяється сходити з місця під час гри.
Підсумкова частина (3 хв)		
1. Шикування. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку.	1 хв 1 хв 1 хв	Оцінювання, домашнє завдання

Вимоги до учнів та правила поведінки на уроках фізичної культури

На уроках фізкультури необхідно:

1. Суворо дотримуватись вимог техніки безпеки.
2. Займатись у спортивній залі тільки з учителем чи його заступником.
3. На уроці бути лише в спортивній формі. Нігті мають бути коротко підстриженими.
4. У спортивній залі взуття повинно бути з гумовою підошвою.
5. За сигналом учителя припинити виконання вправ.
6. Знати і чітко дотримуватися правил гри.
7. Під час виконання вправ потоковим методом стежити за інтервалом.
8. Не виконувати вправ без страхування.
9. Після занять мити руки з милом.
10. *Забороняється:*
 - заходити до спортивної зали без спортивного взуття;
 - носити на уроки прикраси;
 - під час виконання вправ товаришами — сміятися з них;
 - штовхати у спину гравця, який біжить попереду;
 - робити підніжки та зачепи;
 - переходити від приладу до приладу без дозволу;
 - жувати жуйку на уроці фізичної культури.
11. Спортивна форма повинна бути чистою. Взуття має відповідати розміру, що носить учень.
12. У разі поганого самопочуття, запаморочення, болю у серці, печінці, шлунково-кишкових розладів негайно звертатися до вчителя.

Руховий режим

У третьому класі продовжуй формувати правильну поставу, виконувати вправи з бігу, стрибків, метань, гімнастики, плавання, баскетболу, футболу та інших видів спорту. Займайся у спортивній секції, дотримуйся режиму дня та щоранку виконуй гігієнічну гімнастику, вчасно чисть зуби, загартовуйся і правильно харчуйся.

Повторюй вправи щоденно, ретельно записуй у щоденник усі свої досягнення. Вони повинні поступово зростати!

7.00—7.10 — Ранкова зарядка.

7.50—8.15 — Прогулянка дорогою до школи.

8.30—13.00 — Ігри на перервах, фізкультхвилинки на уроках, уроки основ здоров'я і фізичної культури.

13.00—13.20 — Прогулянка дорогою зі школи.

Фізкультурні паузи по 10—15 хв під час виконання домашніх завдань.

17.00—19.00 — Самотренування, заняття в секціях, щоденна пробіжка, рухливі ігри.

Перебувай на повітрі близько 2—4 годин щодня.

Спи 10—11 годин на добу.

УРОК 2

Дата _____
Клас _____

Тема. Роль загартовування для здоров'я людини. Правила і методика загартовування. Організовуючі вправи. Шиккування в коло з шеренги. Загальнорозвивальні вправи в колі. Ходьба на носках, п'ятках, у присіді. Повільний біг (до 3 хв). Метання малого м'яча у горизонтальну ціль з відстані 8 м способом "із-за спини через плече". Рухливі ігри.

Завдання.

1. Ознайомити із значенням загартовування для здоров'я людини, правилами та методикою загартовування.
2. Вчити метати м'яч у горизонтальну ціль з відстані 8 м способом "з-за спини через плече".
3. Виховувати свідоме позитивне ставлення до занять фізичною культурою.
4. Сприяти розвитку витривалості, влучності.

Місце проведення. Шкільний стадіон.

Інвентар. Малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шиккування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на форму одягу.
2. Бесіда "Роль загартовування для здоров'я людини. Правила загартовування". (Див. додаток до уроку.)	3 хв	Отримати зворотну інформацію.
3. Організовуючі вправи: — виконання команд: "Шикуйсь!", "Рівняйся!", "Струнко!", "Вільно!"; — повороти на місці; — шиккування в коло з шеренги.	2 хв	Звернути увагу на чіткість виконання команд, поставу.
4. Загальнорозвивальні вправи в колі: 1) Ходьба на носках, п'ятках, у присіді. 2) В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки в сторони, голову вгору, вдих; 2 — обхопити себе за плечі; руки навхрест, голову вниз, видих; 3 — руки в сторони, вдих; 4 — в. п., видих.	по 3—5 м 5—6 разів	Стежити за поставою.
3) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1 — нахил голови вперед; 2 — назад; 3 — праворуч.	7—8 разів	Спину тримати рівно.
4) В. п. — стійка ноги нарізно: 1 — підняти праве плече; 2 — в. п.; 3 — підняти ліве плече; 4 — в. п.; 5 — підняти обидва плеча; 6 — в. п.	7—8 разів	Голову й спину тримати рівно.

<p>5) В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину:</p> <p>1 — нахил тулуба вперед;</p> <p>2 — поворот голови праворуч;</p> <p>3 — поворот голови ліворуч;</p> <p>4 — в. п.</p> <p>6) В. п. — о. с.</p> <p>1 — упор присівши;</p> <p>2 — упор стоячи, зігнувшись;</p> <p>3 — упор присівши;</p> <p>4 — стрибок догори, сплеск над головою.</p> <p>7) В. п. — стійка ноги нарізно.</p> <p>1 — мах лівою, сплеск під зігнутим коліном;</p> <p>2 — в. п. — руки в сторони;</p> <p>3 — мах правою, сплеск під зігнутим коліном;</p> <p>4 — в. п. — руки в сторони.</p> <p>8) В. п. — присід, руки на коліна.</p> <p>1—4 — стрибки з поворотом праворуч у присіді;</p> <p>5—8 — стрибки з поворотом ліворуч у присіді.</p> <p>Ходьба по колу.</p>	<p>5—6 разів</p> <p>7—8 разів</p> <p>7—8 разів</p> <p>5—6 разів</p>	<p>Спина прогнута.</p> <p>Спина рівна, коліна не згинати.</p> <p>Спина рівна.</p> <p>Коліна не розгинати, спину тримати рівно.</p>
Основна частина (25 хв)		
<p>1. Повільний біг по колу.</p> <p>2. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль завширшки 2 м з відстані 8—10 м способом “з-за спини через плече”.</p> <p>3. Рухливі ігри. — Ігри для вивчення стройових та організуючих вправ. <i>Гра “Флюгер”.</i> Завдання: розвиток координації рухів, уміння орієнтуватися на місцевості, уваги, швидкості реакції, тренування вестибулярного апарату. Учні шикуються в шеренгу. Вчитель називає сторони горизонту і для кожної з них визначає свою дію: північ — руки на пояс; південь — руки на голову; схід — руки вгору; захід — руки вниз. Учні рухаються майданчиком, а за командою зупиняються й виконують умови гри. За кожну помилку учень отримує штрафний бал. <i>Гра “Точно в ціль”</i> (Див. урок 1.) <i>Гра “Заморозки”.</i> Визначають ведучих, які ловлять (“заморожують”) дітей. Інші діти доторкаючись розморожують. Всі пересуваються звичайним бігом.</p>	<p>до 3 хв</p> <p>9 хв</p> <p>4 хв</p> <p>7 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Дихання не затримувати.</p> <p>Практичні спроби.</p> <p>Ігровий метод організації діяльності.</p> <p>Перемагає той, хто набрав найменше штрафів.</p> <p>Елементи рівноваги: 1) стійка на одній нозі, друга зігнута, руки в сторони; 2) повний присід, спина рівна.</p>

<i>Підсумкова частина (3 хв)</i>		
1. Шикування в коло.	1 хв	Оцінювання, домашнє завдання: повторити, як виконується метання способом “із-за спини через плече”.
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підведення підсумків уроку.	1 хв	

Додатковий матеріал до уроку

Правила загартовування

Щодня погода підносить нам якусь несподіванку — холод, спеку, різкі зміни атмосферного тиску, пориви вітру, опади.

Щоб підвищити стійкість організму до шкідливих впливів довкілля, треба загартовуватися поступово. Зроби так, щоб повітря, вода, сонячне проміння стали твоїми першими помічниками в загартовуванні.

Загартовувальні процедури роби систематично. Поступово збільшуй їхню тривалість. Поєднуючи різні прийоми загартовування, зважай на стан свого здоров'я.

Загартовування повітрям починають надворі або в кімнаті з відчиненим вікном чи кватиркою. Пристосовуй свій організм до температури довкілля, нижчої від температури тіла. Спочатку тривалість процедури загартовування має становити 5—10 хвилин. Поступово збільшуй її до 25—30 хвилин. Загартовування сонячним промінням поліпшує обмін речовин твого організму, знешкоджує мікроби, зміцнює нервову систему, робить тебе бадьорим і життєрадісним.

Пам'ятай: сонячні ванни бажано приймати з покритою головою, в темних окулярах. Починай з 5—10 хвилин першого дня, кожного наступного дня збільшуй тривалість перебування на сонці на 3—5 хвилин. Максимальна тривалість цієї простої процедури загартовування 30—40 хвилин.

Підставляй сонечку по черзі спину, живіт, боки. Купайся тільки після перепочинку в тіні.

Найпростіші форми загартовування водою — обливання та обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової зарядки. Протягом 1—2 хв тіло обтирають відтиснутою губкою чи змоченим відтиснутим рушником. Після цього тіло швидко витирають насухо до відчуття приємної теплоти. Обтирання потрібно проводити при температурі повітря не нижчій за 16—20 °С.

Коли організм звикає до обтирання (приблизно 1—1,5 місяці систематичних процедур) і добре його переносить, можна переходити до обливання. Температура води при перших обливаннях повинна бути 34 °С з поступовим її зниженням до 16—18 °С. Обливатися потрібно рівномірно, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу.

Для досягнення позитивного ефекту під час загартовування потрібно дотримуватись наступних правил:

1. Загартовувальні процедури проводити систематично.
2. Поступово збільшувати тривалість та інтенсивність процедури.
3. Поєднувати різні способи загартовування.
4. Враховувати індивідуальні особливості та реакцію організму на процедури загартовування.

УРОКИ 3—4

Дата _____

Клас _____

Тема. Організовуючі вправи. Розмикання і змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Спеціальні вправи бігуна. Утримання положення ступні, виносу ноги, рук, тулуба, голови під час виконання вправ бігуна. Метання м'яча на дальність у “коридор” 10 м способом “з-за спини через плече”. Рухливі ігри.

Завдання.

1. Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики (№ 1).
2. Навчати виконувати метання малого м'яча на дальність у “коридор” способом “з-за спини через плече”.
3. Розвивати швидкість, силу, спритність засобами рухливих ігор.

Місце проведення. Шкільний стадіон.

Інвентар. Малі м'ячі, обручі, торбинки з піском.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на форму та взуття.
2. Організовуючі вправи: — виконання команд: “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Праворуч!”, “Ліворуч!”; — перешикування з однієї шеренги у дві й навпаки; — розмикання і змикання приставними кроками.	2 хв	Звернути увагу на поставу, чіткість рухів.
3. Комплекс вправ ранкової гімнастики (№ 1). 1) В. п. — основна стійка: 1 — руки за голову, прогнутись; 2 — руки вгору, потягнутись; 3 — руки за голову; 4 — в. п. 2) В. п. — руки на пояс: 1 — руки за голову; 2 — поворот тулуба вправо; 3 — тулуб рівно; 4 — в. п.; 5—8 — те саме в інший бік.	5—8 разів	Найкраще робити зарядку в трусах і майці або в тренувальному костюмі, босоніж. Темп виконання середній, спину тримати рівно.
3) В. п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони; 1 — мах правою ногою, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — мах лівою ногою; 4 — в. п.	6—8 разів	Темп виконання середній, ноги в колінах не згинати.
4) В. п. — руки за голову: 1 — півприсід, руки в сторони, коліна розвести вбік; 2 — в. п.; 3—4 — те саме.	8—10 разів	Темп виконання середній, спину тримати рівно.
5) В. п. — руки на пояс: 1 — нахил тулуба вліво; 2 — в. п.; 3 — нахил тулуба вправо; 4 — в. п.	8—10 разів	Темп виконання середній.

<p>6) В. п. — руки на пояс: 1 — нахил тулуба вперед, торкнутися пальцями підлоги; 2 — в. п.; 3—4 — те саме. 7) Ходьба на місці.</p>	<p>8—10 разів</p> <p>30 с</p>	<p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Стежити за диханням.</p>
Основна частина (27 хв)		
<p>1. Спеціальні вправи бігуна: — біг на місці з високим підніманням стегна; — біг з високим підніманням стегна з просуванням уперед; — біг стрибками з активним відштовхуванням поштовховою ногою; — стрибки по лініях з заданим інтервалом; — стрибки з ноги на ногу на визначену дистанцію (в гімнастичні обручі).</p> <p>2. Утримання положення ступні, виносу ноги, руки, тулуба, голови під час виконання вправ бігуна.</p> <p>3. Метання малого м'яча на дальність у "коридор" 10 м способом "з-за спини через плече".</p> <p>4. Рухливі ігри. <i>Гра "Влучно в ціль".</i> Клас ділиться на 2 команди. На відстані 4—5 м кладуть круги, в які діти по-черзі кидають торбинки. Перемагає та команда, яка накидає більше торбинок в круг. <i>Гра "Лисиця і заєць".</i> Діти стають у різних кінцях майданчика попарно, обличчям один до одного, узявшись за руки. Обирають одного зайцем, іншого — лисицею. "Лисиця" наздоганяє зайчика, а той, утікаючи поміж парами, ховається в "нору" — стає всередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає "зайцем", утікає і так само ховається у "нору". Тим часом "лисиця" намагається його спіймати. Спійманий стає "лисицею", а "лисиця" — "зайцем". Якщо "лисиця" не змогла спіймати "зайця" за одну хвилину, її змінюють.</p>	<p>5—6 разів по 8-10 с</p> <p>5-6 разів по 20 м</p> <p>5-6 разів по 15 м</p> <p>8—10 разів по 15 м</p> <p>10—15 обручів</p> <p>5 хв</p> <p>7 хв</p> <p>9 хв</p>	<p>Темп руху максимально швидкий. Під час відштовхування звернути увагу на випрямлення ноги в колінному суглобі і максимальне розгинання стопи.</p> <p>Відстань між обручами (0,5 м) поступово збільшувати.</p> <p>Показати, пояснити. Практичні спроби. Виправляти типові і нетипові помилки.</p> <p>Стежити за правильністю виконання.</p> <p>Ігровий метод організації діяльності.</p>
Підсумкова частина (3 хв)		
<p>1. Шиккування. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку.</p>	<p>1 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Оцінювання, домашнє завдання: щоранку виконувати ранкову зарядку.</p>

Додатковий матеріал до уроку

Під час вивчення техніки бігу вчителю необхідно звернути увагу на помилки, які найчастіше зустрічаються.

1. Сильний нахил тулуба вперед або падаючий біг.

Потрібно зігнути руки в ліктях, підняти вище голову, дивитися вперед на відстань 10—15 метрів, вище підняти стегно.

2. Тулуб занадто відхиляється назад, напружений біг.

Потрібно голову опустити нижче, дивитися вперед, а не вгору.

Під час виконання дітьми бігових вправ особливу увагу потрібно звернути на амплітуду рухів у суглобах: велика амплітуда надає бігу легкість і максимальну швидкість.

