

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Четверте видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.1
Б73

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

Богайчук Р.В.

Б73 Фізична культура. Конспекти уроків : 3 кл. / Р.В. Богайчук. — Вид. 4-те, переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2020. — 184 с.

2005000017339

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

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

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. Вedenня 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 — сідни. 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	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
40-41.	Бесіда про спортивну гру — баскетбол. Правила поведінки під час занять баскетболом. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Тримання баскетбольного м'яча. Положення рук і ніг під час ловіння м'яча; ловіння м'яча двома руками та передача двома руками від грудей. Ведення м'яча правою та лівою рукою. Рухлива гра «М'яч ловцю».	79	
42-43.	Підготовчі вправи. Різновиди ходьби і бігу. Загальнорозвивальні вправи в парах. Передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку. Ведення м'яча, пересуваючись кроком. Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу лаву. Рухлива гра «Вибий ведучого».	81	
44-45.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави: лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Підтягування у висі й у висі лежачи. Гра «Істивне — неїстивне».	83	
46-47.	Підготовчі вправи. Вправи на відчуття правильної постави. Захват каната ногами у положенні сидячи. Лазіння по канату, закріпленому похилою гімнастичною лавою. Перелізання через перешкоди. Гра «Вгадай, чий голосок».	85	
48.	Підсумковий урок за I семестр. Урок рухливих ігор.	86	
II СЕМЕСТР			
49.	Різновиди бігу та ходьби. Комплекс вправ на відчуття правильної постави. Визначення резервних можливостей учнів: стрибок у довжину з місця. Перелізання через коня, перелізання через колоду. Подолання лазінням, перелазінням смуги перешкод. Рухливі ігри «Заборонений рух», «До своїх прапорців».	87	
50-51.	Підготовчі вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ з палицями. Лазіння по канату, закріпленому над нахиленою гімнастичною лавою. Подолання смуги перешкод. Рухливі ігри, естафети.	89	
52.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей учнів: сили. Подолання лазінням, перелазінням і підповзанням смуги із 3–5 перешкод. Рухливі ігри; естафети.	93	
53.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей учнів: швидкості. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі ігри.	95	
54.	Фізкультурне свято «Мама, тато і я — спортивна сім'я».	97	
55-56.	Правила поведінки та безпеки під час занять лижною підготовкою. Оздоровче значення занять фізичними вправами взимку для організму школяра. Вимоги до одягу та взуття. Шиккування в одну шеренгу з лижами в руках; тримання палок і лиж; перенесення лижного інвентаря. Пересування на лижах ступаючим і ковзним кроками з палицями. Знімання лиж, чищення від снігу. Рухлива гра.	99	
57-58.	Шиккування в одну шеренгу з лижами в руках. Перенесення лиж. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Лижні ходи. Рухлива гра.	101	
59-60.	Шиккування з лижами в руках. Перенесення лижного інвентарю. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Одночасний безкроковий хід. Стійка лижника під час спуску з гори. Сходження на схил «драбинкою». Рухлива гра.	103	
61-62.	Пересування на лижах. Лижні ходи: поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Рухлива гра.	105	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
63-64.	Пересування на лижах. Лижні ходи: одночасний безкроковий, попереми́нний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою», гальмування «плугом», «напівплугом». Рухливі ігри на лижах.	107	
65-66.	Пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухливі ігри.	109	
67.	Пересування на лижах вивченими ходами. Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухливі ігри.	111	
68-70.	Правила поведінки та безпеки на заняттях з ковзанами. Пересування на ковзанах. Ходьба на ковзанах. Стійки на одній нозі. Посадка ковзаняра, ковзання по прямій. Повороти переступанням праворуч та ліворуч, гальмування переступанням. Біг до 200 м. Рухливі ігри.	113	
71-72.	Шикування та перешикування. Загальнорозвивальні вправи. Подолання смуги перешкод. Вправи для запобігання плоскостопості. Рухлива гра.	115	
73.	Різновиди ходьби і бігу. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння по канату, перелізання через перешкоду. Акробатика: переكاتи у групванні, перехід, стійка на лопатках. Рухливі ігри, естафета.	119	
74-75.	Повільний біг. Загальнорозвивальні вправи. Акробатика: перекид назад в упорі стоячи на колінах, в упорі присівши вперед, «міст» із положення лежачи; стійка на лопатках. Спеціальні вправи бігуна. Човниковий біг 4 x 9 м. Рухлива гра.	121	
76.	Загальнорозвивальні вправи в русі і на місці. Акробатика: перекид назад в упор присівши, два перекиди вперед злитно, «міст» із положення лежачи. Визначення резервних можливостей учнів: спритності. Рухливі ігри.	123	
77-78.	Повільний біг, ходьба зі зміною частоти кроку, прискоренням. Виси та упори: перехід із упору присівши в упор стоячи, упор на перекладині, перехід із упору на низькій перекладині, зіскок махом назад. Танцювальні кроки: попереми́нний крок, кроки з притупуванням, «вірвовочка», ритмічні завдання.	125	
79-80.	Комплекс вправ ранкової гімнастики з малими м'ячами. Виси та упори: із упору на низькій перекладині зіскок махом назад, підтягування у висі лежачи (д.), у висі (хл.), розмахування у висі на високій перекладині. Танцювальні кроки: «вихилястик», «припадання», ритмічні завдання. Рухлива гра «Невід».	127	
81-82.	Загальнорозвивальні вправи. Ходьба в колоні по одному, змінюючи частоту і довжину кроку. Виси й упори, розмахування у висі на високій перекладині; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (д.); найпростіші комбінації з елементів українського танцю. Гра «Вовк у канаві».	129	
83-84.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи з малим м'ячем: підкидання м'яча під час ходьби по чергово лівою і правою рукою, кидки м'яча у стіну. Вправи для м'язів стопи. Естафети з елементами бігу.	131	
85-86.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячами. Вправи з малим м'ячем: перекидання м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною; метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухливі ігри.	133	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
87-88.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи з великими м'ячами. Елементи футболу: ведення м'яча вивченими способами між стійками. Удари по м'ячу у вертикальну ціль. Навчальна гра у футбол.	135 137	
89-90.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалками. Елементи футболу: вкидання м'яча в ноги партнера з місця, жонглювання м'ячем. Ігри для навчання техніки гри у футбол.	139	
91-92.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави. Елементи футболу. Рухливі ігри.	141	
93.	Загальнорозвивальні вправи. Удари м'яча у вертикальну ціль (навчальний норматив і вимога). Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри.	142 142	
94.	Навчальна гра у футбол.	143	
95.	Урок-змагання з футболу між класами.		
96-97.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики зі скакалкою. Навчальні нормативи і вимоги: стрибки у висоту «зігнувши ноги», стрибки через скакалку на двох ногах за 15 с. Рухливі ігри.	145	
98.	Загальнорозвивальні вправи. Різновиди бігу та ходьби. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості — швидкості. Біг на 30 м з високого старту. Рухливі ігри.	147	
99.	Різновиди бігу та ходьби. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості — гнучкості. Рухливі ігри, естафети.	149	
100.	Різновиди бігу та ходьби. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів — витривалості. Чередування ходьби та бігу до 1000 м. Рухливі ігри, забави.	151	
101.	Підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів — сили: підтягування у висі (хл.) та у висі лежачи (д.). Рухливі ігри.	153	
102.	Підготовчі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів: спритності. Рухливі ігри.	155	
103.	Відродження сучасних олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Загальнорозвивальні вправи. Визначення резервних можливостей фізичної підготовленості учнів: стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри.	157 157	
104.	Малі олімпійські ігри. Урок-змагання.		
105.	Підсумковий урок за рік. Правила поведінки на водоймах. Завдання на канікули. Рухливі ігри.		

Blank lined paper with horizontal ruling lines.

І СЕМЕСТР

Дата _____

Клас _____

УРОК 1

*Додатковий
матеріал до уроку*

Тема. Бесіда «Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами». Підготовчі вправи. Загально-розвивальні вправи. Повільний біг. Вправи з малим м'ячем. Рухлива гра «Влучи в ціль».

Завдання.

1. Нагадати та уточнити правила рухливих ігор і безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Повторити підготовчі вправи, вивчені в 2 класі, вправи з малим м'ячем.
3. Сприяти розвитку загальнофізичних якостей, влучності.

Місце проведення. Шкільний стадіон.

Дата проведення. _____

Інвентар. Малі м'ячі, вудочка.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
<p>1. Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Перевірка частоти серцевих скорочень.</p> <p>2. Бесіда «Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами». (Див. додаток до уроку.)</p> <p>3. Підготовчі вправи (повторення вивчених у 2 класі): — виконання команд: «В одну шеренгу — ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!»; — повороти на місці; — перешикування з однієї шеренги у дві й навпаки за розподілом.</p> <p>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. 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. 3) В. п. — стійка ноги нарізно: 1–4 — колові оберти руками вперед; 5–8 — колові оберти руками назад. 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.</p>	<p>1 хв</p> <p>чсс/10 с</p> <p>3-4 хв</p> <p>2 хв</p> <p>4-5 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>Звернути увагу на форму одягу та взуття. Якщо чсс 110–120 уд./хв — учнів до уроку не допускають.</p> <p>Отримати зворотну інформацію.</p> <p>Сконцентрувати увагу на техніці виконання та поставі.</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Темп виконання середній.</p>

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. Темп виконання середній.
7) В. п. — ноги нарізно: 1-3 — три присідання пружинячи на носках, руки вперед; 4 — в. п.	6-8 разів	
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. Вправи з малим м'ячем: — метання малого м'яча у щит (1 x 1 м) із відстані 8–10 м на висоті 2–3 м; — метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6–8 м.	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 «Влучи 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.	1 хв	Оцінювання.
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підсумок уроку.	1 хв	
Організований перехід до класу.		

Додатковий матеріал до уроку

Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами

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.

Фізкульт-привіт

Фізкульт-привіт! Фізкульт-ура!
Найкраща гра — спортивна гра!
Це змалку знає дівчора!
Не страшно — холод чи жара!
Сказати нам усім пора:
«Фізкульт-привіт! Фізкульт-ура!»

Наталія Чуб

Вірш про лікаря нехворійка

Якось лікар Нехворійко
воду лив на себе з лійки.
І придумав, як нарешті
лікувати легко нежить.
Ні пілюлі, ні уколи.
Просто змалечку любити
фізкультуру треба, діти!

Наталія Чуб

A series of horizontal dotted lines for writing.

УРОК 2

Дата _____

Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тема. Роль загартування для здоров'я людини. Основні правила загартування. 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.

Завдання.

1. Ознайомити із значенням загартування для здоров'я людини, основними правилами загартування.
2. Вчити метати м'яч у горизонтальну ціль (шириною 1,5 м) з відстані 10–12 м.
3. Виховувати свідоме позитивне ставлення до занять фізичною культурою.
4. Сприяти розвитку витривалості, влучності.

Місце проведення. Шкільний стадіон.

Дата проведення. _____

Інвентар. Малі м'ячі.

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. Бесіда «Роль загартування для здоров'я людини. Основні правила загартування». (Див. додаток до уроку.)	3 хв	Отримати зворотну інформацію.
3. Підготовчі вправи: — виконання команд: «В одну шеренгу — ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», за розподілом, розподіл на 1-2, по порядку; — повороти на місці; — шикування в коло з шеренги. «У коло — ставай!»	2 хв	Звернути увагу на чіткість виконання команд, поставу.
4. Загальнорозвивальні вправи в колі: 1) Ходьба на носках, п'ятках, з високим підніманням стегна, у присіді, з різним положенням рук. 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. 3) В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1 — нахил голови вперед; 2 — назад; 3 — праворуч. 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.	по 3–5 м 5–6 разів 7–8 разів 7–8 разів	Стежити за поставою. Спину тримати рівно. Голову й спину тримати рівно.

<p>5) В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину: 1 — нахил тулуба вперед; 2 — поворот голови праворуч; 3 — поворот голови ліворуч; 4 — в. п.</p> <p>6) В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор стоячи, зігнувшись; 3 — упор присівши; 4 — стрибок догори, сплеск над головою.</p> <p>7) В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — мах лівою, сплеск під зігнутим коліном; 2 — в. п. — руки в сторони; 3 — мах правою, сплеск під зігнутим коліном; 4 — в. п. — руки в сторони.</p> <p>8) В. п. — присід, руки на коліна. 1–4 — стрибки з поворотом праворуч у присіді; 5–8 — стрибки з поворотом ліворуч у присіді. Ходьба по колу зі зміною частоти кроку.</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>Вправи на відновлення дихання.</p> <p>2. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль завширшки 1,5 м з відстані 10–12 м.</p> <p>3. Рухливі ігри. — Ігри для вивчення стройових та підготовчих 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 «Влучи 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>1 хв</p> <p>6 хв</p> <p>4 хв</p> <p>6 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Дихання не затримувати. Темп повільний. 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.
2. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	
3. Підсумок уроку. Організований перехід до класу.	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 — обтирання 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. Обливатись 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.

Інструкція «Як обливатися холодною водою»

Як тільки встанеш ти,
на себе два відра
холодної води
лий з криками «Ура!»
Мікроби від води
спочатку задрижать,
а потім хто куди
щодоуху побіжать.

Гартуйся так завжди,
забувши про озноб.
Здоровий будеш ти,
не знатимеш хвороб!

Наталія Чуб

Порада лікаря Нехворайка

Кожний день гуляти треба,
не зважаючи на небо.
Ані хмари, ані вітер
не завадять вам, повірте!
А коли надворі дощик,
то надіньте плащ абощо,
і розкрийте парасольку,
наче листячко — тополька.
А як сніг летить колючий,
ще й мороз весь день тріскучий,
діставайте із-за пічки
теплу шапку й рукавички.
Хоч яка стоїть погода,
погуляти є нагода.
Сон приходить кольоровий
лиш до того, хто здоровий.

Наталія Чуб