

Р.В. Богайчук

Серія “Бібліотека вчителя”

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

4 клас

Посібник для вчителя

Друге видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71
Б73

Серію “Бібліотека вчителя” засновано 2007 року

Рецензенти:

старший викладач кафедри фізичної культури і спортивної реабілітації ТДТУ ім. І. Пулюя

Федчишин О.Я.

учитель вищої категорії початкових класів, учитель-методист

Онишків О.П.

Богайчук Р.В.

Б73 Фізична культура : Конспекти уроків. 4 клас. : посібник
для вчителя / Р.В. Богайчук. — Вид. 2-ге, переробл. —
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 172 с.

ISBN 977-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2138-8

Пропонований посібник містить плани-конспекти уроків з описом рухливих ігор та орієнтовними комплексами вправ з предмета “Фізична культура” для 4-го класу загальноосвітніх шкіл. Також тут вміщено перелік контрольних навчальних нормативів і вимог, словник термінів фізичної культури, цікавинки про футбол, пам’ятку для батьків.

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.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2138-8

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Правила техніки безпеки та поведінки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи, високий старт, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги, стрибок з місця через перепону. Метання малого м'яча «з-за спини через плече», на дальність у коридор завширшки 10 м. Рухливі ігри, естафети.	9	
2.	Гігієна спортивного одягу і взуття. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стартовий розбіг. Біг по дистанції, фінішування. Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги. Стрибок у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги. Стрибок з місця через перепону. Метання малого м'яча «із-за спини через плече»; на дальність у коридор завширшки 10 м.	13	
3.	Видатні досягнення українських легкоатлетів. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стартовий біг. Біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Стрибки у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги. Стрибки у висоту з косого розбігу переступанням, з місця через перепону. Метання малого м'яча у вертикальну ціль, горизонтальну ціль. Естафета.	15	
4.	Бесіда «Фізична культура допомагає керувати емоціями». Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Швидкість: біг на 30 м (К.). Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи. «Човниковий біг» 4 x 9 м. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця.	19	
5.	Бесіда «Профілактика захворювань горла, носа, вух засобами фізичної культури. Гігієна харчування». Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (К.). Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій (д.) перекладині. Спритність: «човниковий біг» 4 x 9 м.	21	
6.	Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Швидкість: біг на 30 м. Витривалість: біг на 1000 м або на 1500 м. Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій 95 см (д.) перекладині (К.).	23	
7.	Бесіда «Гігієна харчування». Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Витривалість: біг на 1000 м або на 1500 м (К.). Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця.	25	
8.	Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Швидкість: біг на 30 м або на 60 м. Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій 95 см (д.) перекладині. Спритність: «човниковий біг» 4 x 9 м. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця (К.).	27	
9.	Бесіда «Правила особистої гігієни». Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Витривалість: біг на 1000 м або на 1500 м. Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій 95 см (д.) перекладині. Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м (К.).	29	
10.	Футбол. Бесіда «Правила техніки безпеки під час занять футболом. Місця для занять, обладнання та інвентар». Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибкові вправи: стрибок з місця через перешкоду. Акробатичні вправи. Вправи для формування правильної постави. Рухлива гра «Група, струнко!» Техніка пересування: біг перехресним кроком.	31	
11.	Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибок з місця через перешкоду. Вправи для координації рухів. Рухливі ігри «Група, струнко!», «Третій зайвий». Техніка пересування: біг спиною вперед, повороти переступанням на місці та в русі; біг приставним кроком. Зупинки м'яча: стегном, грудьми.	33	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
12.	Бесіда «Розвиток футболу в Україні та за кордоном». Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибок з місця через перешкоду. Вправи для м'язів стопи. Рухлива гра «Група, струнко!». Техніка пересування: біг спиною вперед, повороти переступанням на місці та в русі; біг приставним кроком. Удари середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться.	37	
13.	Основні правила гри у футбол. Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибкові вправи: стрибок з місця через перешкоду. Акробатичні вправи. Вправи для формування правильної постави. Рухлива гра «Група, струнко!».	39	
14-15.	Правила гри у футбол. Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибки зі скакалкою. Вправи для координації рухів. Вправи для м'язів стопи. Рухлива гра «М'яч — середньому». Удари: середньою і внутрішньою частинами підйому стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться. Зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи.	41	
16-17.	Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Стрибки зі скакалкою. Вправи для формування правильної постави. Вправи для координації рухів. Рухлива гра «М'яч — середньому».	43	
18.	Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Вправи для м'язів стопи. Акробатичні вправи. Рухливі ігри «Не давай м'яча ведучому», «М'яч у колі». Техніка пересування: біг спиною вперед, повороти переступанням на місці та в русі, біг приставним кроком.	45	
19-20.	Гімнастика. Організовуючі вправи. Перешикування уступами на рахунок. Загальнопідготовчі вправи біля гімнастичної стінки. Акробатика. Перекид вперед, назад, стійка на лопатках. Лазіння по похилій лаві. Виси та упори: згинання і розгинання рук у висі лежачи.	47	
21.	Частини і точки розмітки гімнастичного залу, пересування учнів до точок, кутів залу. Перешикування уступами на рахунок. Загальнопідготовчі вправи біля гімнастичної стінки. Різновиди пересування. Стрибки зі скакалкою. Акробатика. Рівновага. Танцювальні вправи. Гімнастичні естафети.	49	
22-23.	Організовуючі вправи. Частини і точки розмітки гімнастичного залу, пересування уступами на рахунок. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави (№ 1). Різновиди пересування. Стрибки: з упору присівши, вистрибування вгору. Акробатика: «міст» з положення стоячи, стійка на голові та руках. Лазіння по похилій лаві. Виси та упори: вис на зігнутих руках.	51	
24.	Організовуючі вправи. Перешикування уступами на рахунок. Комплекс загальнопідготовчих вправ на гімнастичній лаві. Різновиди пересування. Стрибки: стрибок боком з поворотом на 90° через гімнастичного коня. Рівновага: ходьба випадами, повороти на 90°, 180° з різними положеннями рук. Виси та упори: вис на зігнутих руках під кутом 90°.	53	
25-26.	Організовуючі вправи. Перешикування уступами на рахунок. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Різновиди пересування. Стрибки: виконання стрибків боком з поворотом на 90° через гімнастичного коня з двох, трьох кроків розбігу. Акробатика: стійка на голові та руках. Лазіння і перелізання: лазіння по канату способом у три прийоми. Танцювальні вправи.	55	
27.	Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. Організовуючі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням і зворотне перешикування розведенням і злиттям. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави (№2). Різновиди пересування. Акробатика. Рівновага: комбінація на колоді. Виси та упори: вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис зігнувши ноги, вис під кутом. Гімнастичні естафети.	57	

УРОК 50

Дата _____

Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тема. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стійки з лижами та на лижах, тримання лижних палиць. Пересування одночасним безкроковим ходом, ковзним кроком, ступаючим кроком, позмінним двокроковим ходом. Поворот навколо п'яток і носків. Гальмування «плугом» та «напівплугом».

Завдання.

1. Закріпити вміння стояти на лижах та з лижами, тримати лижні палиці, повертатися навколо п'яток і носків лиж.
2. Удосконалювати техніку пересування на лижах одночасним безкроковим ходом, ковзним кроком, ступаючим кроком, позмінним двокроковим ходом; техніку гальмування «плугом» та «напівплугом».
3. Розвивати спритність, силу, витривалість.
4. Сприяти загартовуванню учнів.

Місце проведення: шкільний стадіон (парк).

Інвентар: лижі.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)	1. Шикування, рапорт, привітання. Повідомлення завдань уроку. 2. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. <i>(Див. урок 49.)</i>	1 хв 9 хв	Перевірити стан спортивного одягу і взуття. Фронтальний метод організації діяльності. Виправляти помилки, забезпечувати безпеку учнів.
Основна частина (27 хв)	1. Технічна підготовка: — пересування одночасним безкроковим ходом; — пересування ковзним кроком, ступаючим кроком; — пересування позмінним двокроковим ходом; — гальмування «плугом» та «напівплугом». 2. Ходьба на лижах по великому колу «ланцюжком». 3. Гра «Швидкий лижник». Клас ділиться на дві групи по 3-4 чоловіки. Кожна група по сигналу стартує, намагаючись як можна швидше подолати дистанцію (30-35 м). По два лижники з кожної групи (що зайняли 1 і 2 місця) виходять на наступний забіг. Ті, що програли, змагаються між собою. Переможці забігів змагаються в півфіналах і фіналах. Переможець фіналу стає найшвидшим лижником групи.	4 хв 4 хв 4 хв 4 хв 5 хв 6 хв	Фронтально-потоківий метод організації діяльності. Виправляти помилки зауваженням, вказівкою. Стежити за інтервалом. Ігровий метод організації діяльності. Оголосити переможців.

Підсумкова частина (3 хв)	1. Знімання лиж, чищення від снігу.	1 хв	Оцінювання.
	2. Шикування з лижами в руках.	1 хв	
	3. Підведення підсумків уроку.	1 хв	

Загальнорозвиваючі вправи	Вправи, які виконують для загального розвитку організму.
Інтервал	Відстань між учнями в шерензі (звична — на ширину долоні).
Канат Клас, стій!	Прилад для лазіння і перетягування. Команда, за якою зупиняється клас чи група учнів. Команду «Стій!» подають під ліву ногу, після чого робиться крок правою і приставляється ліва нога.
Колона	Стрій, в якому учні розміщені один за одним на одній лінії.
Кроком руш! Кути і точки залу	Команда, за якою розпочинається рух з лівої ноги. Орієнтири, за якими визначають місце перебування в залі.
Лазіння На місці — кроком руш!	Спосіб пересування за допомогою рук і ніг. Команда для виконання ходьби на місці. Рух починається з лівої ноги.
Напра-во! (Налі-во!) Організуючі вправи	Команда для повороту на 90° у вказаний бік. Вправи, які використовують для організації класу (учнів).
Основна стійка (о. с.)	Положення, коли учень стоїть у стійці: п'ятки разом, носки розведені на ширину стопи, руки вздовж тулуба, кисті зігнуті в напівкулак, голова припіднята.
Переكاتи в групуванні Перекид	Руки вперед і назад на спині в групуванні. Обертальний рух тіла вперед чи назад з послідовним торканням опори та перевертанням через голову.
Перелізання Перешиккування	Подолання перешкоди. Дії, спрямовані на зміну строю. Наприклад: перешиккування з однієї шеренги в дві.
Положення «міст»	Максимально прогнуте назад положення з опорою руками.
Положення «шпагат»	Сід з максимально розведеними в сторони ногами. Розрізняють поперечний і поздовжній шпагати.
Рапорт чергового	Дії чергового з метою інформування вчителя фізичної культури про готовність класу до уроку.
Рівновага Рівняйсь!	Стійке положення на обмеженій опорі. Команда, за якою всі учні, крім направляючого, повертають голову направо.
Рідше крок!	Команда, за якою учні виконують кроки повільніше, ніж звичайно.
Розійдись! Розмикання і змикання	Команда, за якою учні розходяться зі строю. Стройові прийоми для збільшення і зменшення інтервалу чи дистанції. Можна виконувати вліво, вправо, від середини.
Спортивна гімнастика	Вид спорту, в якому фізичні вправи виконують на гімнастичних приладах.
Стойка на лопатках (берізка)	Стойка з опорою на лопатки, потилицю, лікті із підтримкою руками об попереки.
Стрибки	Переміщення учня вперед чи вгору з фазою польоту. Розрізняють опорні й безопорні стрибки.
Стрій Струнко!	Розміщення учнів для виконання спільних дій. Команда, за якою учень повинен прийняти стройову стійку.
Танцювальні вправи Турнік (перекладина)	Вправи з елементами ритмічних рухів. Гімнастичний прилад, поперечина, на якій виконують підтягування, перевороты, махи.
Упор	Положення, коли точки опори знаходяться нижче від плечей (упор лежачи, упор на брусах, упор присівши).
Ходьба (різновиди ходьби)	Звичайне переміщення учня. Може бути повільною і швидкою.
Художня гімнастика	Вид спорту, де вправи виконують під музичний супровід і з предметами (стрічка, м'яч, булави).
Частіше крок! Шеренга	Команда, за якою частота кроків зростає вдвічі. Розміщення учнів на одній лінії обличчям в один бік.
Шикування	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 Біг по дистанції Бігова доріжка	Швидке переміщення учня. Переміщення учнів від старту до фінішу. 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 Стартовий розбіг Стрибкова яма	Початок бігу (розрізняють високий і низький старт). Набирання швидкості після старту. Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту.
Стрибок у довжину Стрибок у висоту Фінішування «Човниковий» біг	Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі. Переміщення тіла у висоту якомога вище. Заключне прискорення в бігу. 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 якої м'яч частіше падає на площадку чи влітає за її межі.
Воротар	Спортсмен, який захищає ворота від попадання в нього 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. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. — Харків: Ранок, 2006.
2. Арефьев В.Г., Єрмолова В.М., Качеров О.Б., Іванова Л.І., Операйло С.І. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 4 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Просвіта, 2004. — 176 с.
3. Арефьев В., Шегімага В., Михайлова Н. Планування навчального матеріалу з предмета «Основи здоров'я і фізична культура» для учнів 4 класу загальноосвітніх шкіл.// Початкова школа. — 2005. — № 1.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры. 4 класс: Пособие для учителя. — Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2006. — 414 с.
5. Козетов І. Зошит з фізичної культури. 4 клас. — Науково-методичний Комітет Федерації футболу України. — Харків: Комбі ЛТД, 2004.
6. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2006. — 164 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1, Ч. 2. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.
8. Розкажіть онуку. Добірка статей 2004-2006 р.
9. Початкова школа. Добірка статей 2004-2006 р.
10. Барвінок. Добірка статей. 2006 р.



Навчальне видання

Серія “Бібліотека вчителя”

Богайчук Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

4 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоседової*

Підписано до друку 08.11.2011. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 10,02 . Умовн. фарбо-відб. 10,02.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
publishing@budny.te.ua
www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-2138-8



9 | 789661 | 021388