

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

замовляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

4 клас

Третє видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга – Богдан

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71
Б 73

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.

Б 73 Фізична культура : Конспекти уроків. 4 клас : посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. — Вид. 3-тє, переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2015. — 160 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-1624-7

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 орієнтовних навчальних нормативів і вимог, словник термінів фізичної культури, цікавинки про футбол, пам'ятку для батьків.

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 978-966-10-1624-7

© Навчальна книга — Богдан, 2015

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	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
28-29.	Організовуючі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням. Комплекс коригувальних вправ для формування правильної постави. Різновиди пересування. Акробатичні комбінації. Рівновага. Виси та упори. Танцювальні вправи.	61	
30.	Організовуючі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики № 1. Різновиди пересування. Стрибки: стрибок зігнувши ноги через гімнастичного коня. Рівновага: комбінація на колоді. Лазіння і перелізання: лазіння по канату у два прийоми. Гімнастичні естафети.	63	
31-32.	Організовуючі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики № 2. Стрибки: стрибок, зігнувши ноги через гімнастичного коня. Акробатична комбінація. Лазіння по канату способом у два прийоми. Виси та упори: з вису стоячи — махом однієї ноги і поштовхом другої — підйом переворотом в упор — махом зіскок назад.	65	
33-34.	Організовуючі вправи. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням. Комплекс спеціальних дихальних вправ. Різновиди пересування. Акробатика: «міст», стійка на голові та руках, акробатична комбінація. Рівновага: танцювальні вправи. Гімнастичні естафети.	67	
35.	Баскетбол. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять баскетболом. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Вправи з баскетбольним м'ячем: ведення м'яча кроком і бігом, між стійками, ловіння м'яча у русі; передача м'яча обома руками від грудей.	69	
36-37.	Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Вправи з баскетбольним м'ячем: ведення м'яча кроком і бігом, між стійками, передача і ловіння м'яча обома руками від грудей. Кидки м'яча однією рукою від плеча з місця та в русі. Естафети з елементами баскетболу.	71	
38.	Бесіда «Видатні українські баскетболісти». Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Вправи з баскетбольним м'ячем, ловіння м'яча у русі, з кроком уперед, передача м'яча обома руками від грудей, передача м'яча обома руками згори.	73	
39-42.	Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Вправи з баскетбольним м'ячем, передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей на місці з кроком уперед, передачі м'яча в русі, ловіння і передачі м'яча двома та однією рукою на різних рівнях і напрямках польоту м'яча, кидки м'яча, естафети, рухливі ігри з елементами баскетболу.	75	
43-46.	Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Кидки м'яча: однією рукою з місця, після двох кроків, обома руками зверху. Перехоплення м'яча. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.	77	
47-48.	Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Виконання елементів гри в баскетбол. Групові дії, взаємодії двох та трьох гравців. Командні дії: розташування гравців під час ігор та естафет.	79	
49.	Лижна підготовка. Правила поведінки та безпеки під час кросової підготовки. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стійки з лижами та на лижах, тримання лижних палиць. Пересування одночасним безкроковим ходом. Пересування позмінним двокроковим ходом. Поворот навколо п'яток лиж. Сходження «драбинкою» та «ялинкою». Гальмування «плугом» та «напівплугом».	81	
50.	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».	83	
51.	Бесіда «Як вибирати та зберігати лижі». Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Пересування одночасним, безкроковим ходом, ковзним і ступаючим кроком, позмінним двокроковим ходом. Сходження «драбинкою» та «ялинкою». Поворот навколо носків лиж. Гальмування «плугом» та «напівплугом».	85	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
52.	Організовуючі і загальнопідготовчі вправи. Пересування одночасним безкроковим ходом, ковзним кроком, ступаючим кроком, позмінним двокроковим ходом. Повороти навколо п'яток і носків лиж. Сходження «драбинкою» та «ялинкою». Гальмування «плугом» та «напівплугом».	87	
53.	Гандбол. Бесіда «Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях з гандболу. Основні правила гри у гандбол». Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Ведення м'яча. Передача м'яча однією рукою з місця і ловіння двома руками.	89	
54.	Гандбол. Бесіда «Видатні українські гандболісти». Ведення м'яча. Передача м'яча однією рукою з місця і ловіння двома руками. Кидок м'яча у ворота з місця та з 2–3-х кроків.	93	
55-62.	Гандбол. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Ведення м'яча. Передача м'яча однією рукою з місця і ловіння двома руками в русі. Кидок м'яча у ворота з місця та з 2–3-х кроків.	95	
63.	Футбол. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Техніка ведення м'яча «вісімкою». Відволікальні дії: фінт без м'яча, фінт з м'ячем. Вкидання м'яча з місця, з кроку на точність. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Тактична підготовка: індивідуальні дії без м'яча «відкривання» і «закривання».	97	
64.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Техніка ведення м'яча «вісімкою». Відволікальні дії. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Жонглювання м'ячем. Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі. Контрольний навчальний норматив і вимога: біг на 30 м з високого старту на результат.	99	
65.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Техніка ведення м'яча між стійками. Відволікальні дії. Вправи для опанування фінтів без м'яча. Вкидання м'яча з кроку в ноги чи на хід товаришу. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою з розбігу. Техніка гри воротаря: вкидання м'яча з місця, знизу, згори. Жонглювання м'ячем. Індивідуальні дії з м'ячем: використання вивчених прийомів у грі. Рухлива гра «Група, струнко!».	101	
66-67.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Техніка ведення м'яча «вісімкою», між стійками. Відбирання м'яча вибиванням у суперника, коли суперник рухається ліворуч та праворуч від гравця. Удари по м'ячу головою з розбігу. Техніка гри воротаря: вкидання м'яча з місця, знизу, згори. Жонглювання м'ячем. Групові дії: виконання передач у ноги партнеру, на удар партнеру та на вільне місце. Рухлива гра.	103	
68-69.	Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії: фінти з м'ячем. Вкидання м'яча з кроку в ноги чи на хід товаришу. Відбирання м'яча вибиванням у суперника, коли суперник рухається назустріч. Удари по м'ячу головою. Тактична підготовка: доцільне використання вивчених прийомів у грі.	107	
70.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії: оббігання м'яча, що рухається назустріч. Відбирання м'яча вибиванням у суперника, коли суперник рухається ліворуч та праворуч від гравця. Удари по м'ячу головою. Техніка гри воротаря. Жонглювання м'ячем. Тактична підготовка: індивідуальні дії без м'яча. «Відкривання» і «закривання».	109	
71-73.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для формування правильної постави. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії: фінт відходом, ударом, зупинкою. Вкидання м'яча: з кроку на точність, з кроку в ноги чи на хід товаришу. Відбирання м'яча вибиванням у	111	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
	суперника. Удари по м'ячу головою. Техніка гри воротаря. Групові дії виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.		
74-76.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для координації рухів. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії: фінти з м'ячем. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Жонгливання м'ячем. Тактична підготовка: визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча, передача м'яча та обведення суперника. Групові дії.	115	
77.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів стопи. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Жонгливання м'ячем. Тактична підготовка: доцільне використання вивчених прийомів у грі. Контрольний норматив і вимога: стрибок у довжину з місця на результат.	119	
78-80.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів стопи. Техніка ведення м'яча. Відволікальні дії. Вкидання м'яча з кроку на точність. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Тактична підготовка: виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча.	121	
81.	Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Рухлива гра «Не давай м'яча ведучому». Відволікальні дії. Відбирання м'яча вибиванням у суперника. Удари по м'ячу головою. Жонгливання м'ячем. Контрольний навчальний норматив і вимога: вкидання м'яча у двометровому «коридорі» на дальність, м.	123	
82-84.	Організовуючі вправи. Загальнопідготовчі вправи. Рухлива гра «Не давай м'яча ведучому». Ігри для навчання техніки гри у футбол.	125	
85-87.	Міні-футбол у школі.		
88.	Туризм. Правила техніки безпеки під час занять туризмом. Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Підготовка групового та особистого спорядження до туристичного походу. Упакування спорядження та укладання рюкзака. Встановлення намету. Рух у похідному строю зі зміною темпу руху.	129	
89-90.	Туризм. Комплектація похідної аптеки. Чергування ходьби й бігу. Ходьба й біг по пересічній місцевості. Вилізання на горизонтальні й вертикальні перешкоди. Упакування спорядження і укладання рюкзака. Встановлення намету. Рух у похідному строю зі зміною темпу руху. Зупинки для відпочинку.	131	
91-93.	Марш «Стежками здоров'я». Нестандартний урок.	133	
94.	Легка атлетика. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Високий старт. Стартовий розбіг. Біг на дистанції. Фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги. Стрибок з місця через перепону. Метання малого м'яча «із-за спини через плече». Метання малого м'яча на дальність у коридор завширшки 10 м.	135	
95.	Легка атлетика. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стартовий розбіг. Біг на дистанції, фінішування. Спеціальні бігові вправи. Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги. Стрибок у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги. Стрибок з місця через перепону. Контрольний навчальний норматив і вимога: метання малого м'яча на дальність у коридор завширшки 10 м.	137	
96.	Легка атлетика. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. Стартовий розбіг. Біг на дистанції. Фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги. Стрибок у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги. Стрибок у висоту з косого розбігу переступанням. Метання малого м'яча у вертикальну і горизонтальну цілі. Контрольний навчальний норматив і вимога: стрибок у довжину з місця, см.	139	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
97.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Організовуючі вправи. Стройові та загальнопідготовчі вправи. Швидкість: біг на 30 м (К). Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи. Спритність: «човниковий біг» 4 х 9 м. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця або метання тенісного м'яча на дальність.	141	
98.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (К.). Підтягування. «Човниковий біг» 4 х 9 м. Стрибок у довжину з місця.	143	
99.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовки. Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій (д.) перекладині (К.). Витривалість: біг на 1000 м або на 1500 м. Швидкість: біг на 30 м або на 60 м.	145	
100.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Спритність: «човниковий біг» 4 х 9 м (К.). Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця або метання тенісного м'яча на дальність.	147	
101.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця або метання тенісного м'яча на дальність (К.). Сила: підтягування на високій (хл.) та низькій 95 см (д.) перекладині, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Спритність: «човниковий біг» 4 х 9 м.	149	
102.	Підсумковий урок за рік. Фізкультурно-спортивне свято «Веселий стадіон».	151	

УРОК 1

Дата _____
Клас _____

Тема. 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.


Завдання.

1. Повторити правила техніки безпеки та поведінки під час занять легкою атлетикою.
2. Ознайомити з завданнями уроків фізичної культури у 4 класі, технікою виконання стрибка у довжину з розбігу, зігнувши ноги.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, точності.
4. Сприяти вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Місце проведення: шкільний стадіон.

Інвентар: свисток, малі м'ячі, перепона для стрибків, свисток.

Додатковий матеріал до уроку

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Під-готовча частина (13 хв)	1. Шиккування, рапорт, привітання. Повідомлення завдань уроку.	2 хв	Звернути увагу на форму одягу і взуття. Рапорт за встановленою формою.
	2. Бесіда «Правила техніки безпеки та поведінки під час занять легкою атлетикою».	3 хв	Розповісти, отримати зворотну інформацію.
	3. Стрйові вправи: — повороти на місці; — перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки.	1 хв	Сконцентрувати увагу на техніці виконання та поставі учнів.
	4. Ходьба: — звичайна; — навшпиньках; — на п'ятках; — на зовнішній та внутрішній частині стопи; — звичайна.	1 хв	З різним положенням рук.
	5. Біг.	1 хв	Повільно, стежити за правильним диханням.
	6. Вправи на відновлення дихання.	30 с	Під час ходьби в колоні по одному.
	7. Загальнопідготовчі 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. 1-6 — почергова зміна положення рук вгору; 7-8 — оплески долонями вгорі.	4-5 разів	Середній темп виконання.
 В. п. 1 2 3 4 5 6 7-8	2-3 рази	Спочатку повільно, потім збільшити швидкість виконання. Зберігати струнку поставу і чітке положення рук.	

	<p>Те саме в зворотному порядку. 1-6 — почергова зміна положення рук донизу; 7-8 — два оплески вниз.</p> <p>3) В. п. — стійка ноги нарізно: 1-4 — колові оберти руками вперед; 5-8 — колові оберти руками назад.</p> <p>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>5) В. п.— о. с. 1-2 — нахил вперед, долонями впертися в підлогу. Переставляючи руки послідовно вперед («крокуючи»), набирати упору лежачи; 3-4 — зігнути і розігнути руки; 5-6 — зігнути і розігнути руки; 7 — переставляючи руки послідовно назад, набирати упору стоячи зігнувшись; 8 — в. п.</p> <p>6) В. п. — о. с. 1-2 — упор присівши на правій нозі, ліву в сторону на носок (ногу не згинати); 3-4 — випрямляючи праву і приставляючи ліву ногу — в. п.; 5-8 — те саме на лівій нозі.</p>	<p>4-5 разів</p> <p>6-8 разів</p> <p>4-8 разів</p> <p>4-8 разів</p>	<p>Середній темп виконання.</p> <p>Середній темп виконання.</p> <p>Дихати повільно.</p> <p>Дихати вільно.</p>
Основна частина (24 хв)	<p>1. Спеціальні вправи бігуна: — біг на місці з високим підніманням стегна; — біг з високим підніманням стегна з просуванням уперед; — біг з підстрибуванням з ноги на ногу — «Буратіно»; — біг стрибками з активним відштовхуванням поштовховою ногою.</p> <p>2. Високий старт. Стартовий розбіг. Біг по дистанції (30 м). Фінішування. <i>(Див додаток до уроку.)</i></p>	<p>5 хв</p> <p>5-6 разів по 8-10 с</p> <p>5-6 разів на дистанцію 20 м</p> <p>3-4 рази по 10 м</p> <p>5 разів по 10-15 м</p> <p>5 хв</p>	<p>Фронтальний метод організації діяльності.</p> <p>Темп руху максимально швидкий.</p> <p>Темп руху середній.</p> <p>Звернути увагу на випрямлення ноги в колінному суглобі і максимальне розгинання стопи.</p> <p>Фронтально-поточковий метод організації діяльності.</p>

	3. Стрибки: — у довжину з прямого розбігу, зігнувши ноги; — з місця через перепону. 4. Метання: — малого м'яча «з-за спини через плече»; — малого м'яча на дальність у коридор завширшки 10 м. 5. Рухливі ігри, естафети. Естафета «Поїзд». Клас ділиться на декілька команд. За сигналом гравці, які стоять першими, біжать вліво навколо своєї команди. Повернувшись на місце, беруть з собою наступного. Тепер навколо команди біжать, узявшись за руки, по 2 гравці і т.д. Коли перший гравець-машиніст з повним «ешелоном» повертається на місце, він піднімає руку. Гру закінчено.	2 хв 2 хв 3 хв 3 хв 4 хв	Продемонструвати, пояснити техніку стрибка. Пояснити, виправляти помилки. Ігровий метод організації діяльності.
Підсумкова частина (3 хв)	1. Шиккування в коло. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Домашнє завдання.	1 хв 1 хв 1 хв	Повільно, під час ходьби по колу. Оцінювання.

Додатковий матеріал до уроку

Правила бігу на короткі дистанції

— Бігун не має права залишити свою доріжку і заступити на ліву обмежувальну лінію.

— За командою «На старт!» стань перед стартовою лінією. Сильнішу ногу постав упритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу відстав на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподіли масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опусти вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо.

— За командою «Увага!» тулуб трохи нахили вперед, руки зігни в ліктях, одну ногу (однойменну з ногою, що стоїть попереду) відведи назад, а другу винеси вперед. Ноги трохи зігни в колінах. Масу тіла перенеси на ногу, яка стоїть попереду.

— За командою «Руш!» різко починай біг, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе тобі краще розігнатися.

— Під час бігу тулуб і голову тримай на одній лінії, трохи нахилившись уперед. Не стискай зуби і не напружуй щелепи — це заважає ритмічному диханню.

— Наближатися до фінішу треба з максимальною частотою кроків і різко спрямовувати груди вперед, намагаючись першим торкнутися фінішної стрічки. Аби не впасти, треба швидким рухом виставити махову ногу якнайдалі вперед. Продовжуючи рух уперед, бігун випростовується і переходить на ходьбу.

— Закінчивши біг, перейди на швидку ходьбу, уповільни дихання і тільки потім зупиняйся.

A series of horizontal dotted lines for writing.

УРОК 2

Дата _____
Клас _____

Тема. 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 «з-за спини через плече»; на дальність у коридор завширшки 10 м.

Завдання.

1. Ознайомити учнів з поняттям «гігієна спортивного одягу і взуття».
2. Ознайомити з технікою виконання стрибка у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, точності рухів, швидкісно-силових якостей.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: перепона для стрибків, малі м'ячі, свисток.

Додатковий матеріал до уроку

Частина уроку.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв)	1. Шиккування, рапорт, привітання. Повідомлення завдань уроку.	2 хв	Звернути увагу на правильність здачі рапорту.
	2. Бесіда «Гігієна спортивного одягу і взуття».	3 хв	Розповісти, отримати зворотну інформацію.
	3. Організовуючі та загальнопідготовчі вправи. (Див. урок 1.)	7 хв	Фронтальний метод організації діяльності.
Основна частина (23 хв)	1. Стартовий розбіг. Біг по дистанції, фінішування.	2 хв	Фронтально-потоковий метод організації діяльності. Виправляти помилки вказівкою, зауваженням.
	2. Стрибки: — стрибок з місця через перепону;	5 хв	Груповий метод організації діяльності.
	— стрибок у довжину з розбігу, зігнувши ноги;	4 хв	Повторити техніку виконання.
	— стрибок у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги.	5 хв	
	3. Метання: — метання малого м'яча «з-за спини через плече»;	4 хв	Стежити за правильністю виконання. Звернути увагу на те, що результат не буде зараховано, якщо учень наступить ногою на лінію кидка.
— метання на дальність у коридор завширшки 10 м.	3 хв		

Підсумкова частина (5 хв)	1. Шикуння в коло.	1 хв	
	2. Повторення правил особистої гігієни після занять фізичними вправами.	1 хв	
	3. Гра « <i>Поле чудес у спорті</i> ». Кожен учень по черзі називає букву. Виграє той, хто першим відгадає слово.	2 хв	Вчитель запитує, як називається лазня із сухою парою.
	4. Підведення підсумків уроку, оголошення і пояснення домашнього завдання.	1 хв	Оцінювання. Щоденно тренуватися у виконанні стрибка у довжину з місця. Кращий результат записувати у щоденник.

С	А	У	Н	А
---	---	---	---	---

Додатковий матеріал до уроку

Легка атлетика — вид спорту, популярний в усьому світі. «Королевою спорту» її називають не дарма, вона об'єднує понад 40 різних видів ходьби, бігу, стрибків, метань і багатоборств.

Твори стародавньої культури, що збереглися до наших днів, розповідають, що за тисячу років до нашої ери проводилися змагання з бігу, стрибків та метань. Ці легкоатлетичні види спорту були основою тодішніх змагань. Вони входили і до програми перших, відомих історії людства Олімпійських ігор, що відбулися 776 року до нашої ери.

Заняття легкою атлетикою сприяють досягненню високих результатів у більшості інших видів спорту.

Метання. Поради

- Перед кидком не можна розвертати плечі вбік.
- Рука, яка метає, повинна проходити повз голову, згинаючись ліктем вперед.
- Метання виконується не тільки рукою, а й усім тілом.