

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Р.В. Богайчук

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Друге видання, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 796.011.1
ББК 74.267.5я71
Б73

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.*

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

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2011

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 хвиликах) 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
I 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 42

Дата _____

Клас _____

Тема. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс вправ ранкової гімнастики з м'ячем. Ловіння і передача м'яча двома руками зі зміною місць. Ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом. Кидання м'яча двома руками від грудей та голови. Рухлива гра "Вибий ведучого".

Додатковий матеріал до уроку

Завдання.

1. Вчити:
 - ловити м'яч, що летить, двома руками зі зміною місць;
 - кидати м'яч обома руками від грудей;
 - кидати м'яч обома руками від голови;
 - вести м'яч, пересуваючись кроком і бігом.
2. Розвивати точність рухів, рухливість.
3. Сприяти фізичному розвитку учнів.

Місце проведення. Спортивний зал.

Інвентар. М'ячі, баскетбольні м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина (12 хв)</i>		
1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на одяг і взуття.
2. Організовуючі вправи. — Виконання команд: "Рівняйся!", "Струнко!", "Праворуч!", "У колону по одному залом кроком руш!"		
3. Ходьба: — звичайна; — на носках; — на зовнішній стороні стопи; — на внутрішній стороні стопи; — у повному присіді, як "грибочки"; — ходьба на ліктях і колінах, "їжачки".	3—5 м 3—5 м 3—5 м 3—5 м 3—5 м	Руки на пояс. Руки на колінах, тулуб вперед не нахилити. Руки під щоки, носки "гілочки".
4. Біг: — звичайний, по колу; — біг із зупинками; — біг у протилежному напрямку.	2 хв	Темп виконання повільний. Коліна напівзігнуті.
Вправи на відновлення ритму дихання: 1 — вдих через ніс, піднятися на носках, руки вгору; 2—3—4 — видих через рот за допомогою рук. Під час ходьби взяти м'ячі. Перешиккування у колону по троє.	1 хв 1 хв 6 разів	За сигналом учителя. В русі по колу.
5. Комплекс вправ з м'ячами. (Див. урок 7.)	6 хв	Стежити за правильністю виконання.

<i>Основна частина (22 хв)</i>		
1. Вправи з баскетбольним м'ячем: — ловіння м'яча, що летить на рівні грудей; — кидання м'яча обома руками від грудей; — ловіння м'яча, що летить зверху; — кидання м'яча обома руками з-за голови; — ловіння м'яча, що летить нижче пояса; — кидання м'яча обома руками знизу; — ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом.	2 хв	Фронтально-потоковий метод організації діяльності.
	2 хв	
	2 хв	
	2 хв	
	2 хв	
	2 хв	
	4 хв	
2. Рухлива гра "Вибий ведучого". Гравці утворюють два кола (одне — хлопчики, друге — дівчатка) діаметром 12—15 м. У кожному — по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола — ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Гравець, котрий виб'є ведучого, займає його місце.	6 хв	Ігровий метод організації діяльності.
<i>Підсумкова частина (3 хв)</i>		
1. Шикування. 2. Вправи для відновлення дихання. 3. Підведення підсумків заняття.	1 хв 1 хв 1 хв	На місці. Оцінювання, домашнє завдання: потренуватися вести м'яч у повільному бігу.

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

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

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

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів: Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 112 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчальний посібник. — К.: Радянська школа, 1989. — 190 с.
3. Качеров О.Б., Ареф'єв В.Г. Основи здоров'я і фізична культура. Підручник для 3 класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Просвіта, 2003. — 160 с.
4. Козуб О.В., Могорита А.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1—4 класах. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 64 с.
5. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1—4 кл.: Навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007. — 80 с.
6. Корнієнко Сергій. Родинні обереги здоров'я дитини: Методичні рекомендації. — Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. — 20 с.
7. Огніста К.М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): Навчальний посібник. — Тернопіль: ТДПУ, 2003. — 164 с.
8. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1—4 класи. — Харків: Ранок, 2006. — 128 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004.
10. Янусь С.В. Фізична культура. Календарне планування. 1—4 класи. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 56 с.
11. Добрірки статей з журналів “Початкова школа”, “Розкажіть онуку”, “Барвінок”.



“КНИГА ПОШТОЮ” А/С 529
м. Тернопіль, 46008
т. (0352) 287489, 511141
(067) 3501870, (066) 7271762
mail@bohdan-books.com

Навчальне видання

Серія “Бібліотека вчителя”

Богайчук Руслана Василівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Любов Левчук*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп’ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 08.08.2011. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 20,46 . Умовн. фарбо-відб. 20,46.

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 978-966-10-2132-6



9 | 789661 | 021326 |