

ЗМІСТ

Передмова	2	Урок № 57	102
<i>Розділ 1. КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ</i>	<i>3</i>	Уроки № 58—59	106
<i>Розділ 2. ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ</i>	<i>6</i>	Урок № 60	110
<i>Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ</i>	<i>8</i>	Уроки № 61—62	113
Уроки № 1—2	8	Урок № 63	116
Урок № 3	11	Уроки № 64—65	118
Уроки № 4—5	14	Урок № 66	120
Урок № 6	17	Уроки № 67—68	122
Уроки № 7—8	21	Урок № 69	124
Урок № 9	24	Уроки № 70—71	127
Уроки № 10—11	27	Урок № 72	129
Урок № 12	30	Уроки № 73—74	132
Уроки № 13—14	32	Урок № 75	135
Урок № 15	34	Уроки № 76—77	136
Уроки № 16—17	37	Урок № 78	139
Урок № 18	39	Уроки № 79—80	141
Уроки № 19—20	42	Урок № 81	144
Урок № 21	44	Уроки № 82—83	146
Уроки № 22—23	46	Урок № 84	148
Урок № 24	48	Уроки № 85—86	150
Уроки № 25—26	50	Урок № 87	153
Урок № 27	52	Уроки № 88—89	156
Уроки № 28—29	54	Урок № 90	159
Урок № 30	56	Уроки № 91—92	161
Уроки № 31—32	59	Урок № 93	163
Урок № 33	61	Уроки № 94—95	165
Уроки № 34—35	64	Урок № 96	168
Урок № 36	66	Уроки № 97—98	170
Уроки № 37—38	68	Урок № 99	172
Урок № 39	70	Уроки № 100—101	175
Уроки № 40—41	72	Урок № 102	177
Урок № 42	76	Уроки № 103—104	180
Уроки № 43—44	79	Урок № 105	182
Урок № 45	81	Додатки	186
Уроки № 46—47	83	<i>Додаток 1. Правила безпеки під час занять фізичною культурою</i>	<i>186</i>
Урок № 48	86	<i>Додаток 2. Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя</i>	<i>187</i>
Уроки № 49—50	89	<i>Додаток 3. Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги</i>	<i>188</i>
Урок № 51	92	<i>Додаток 4. Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей</i>	<i>191</i>
Уроки № 52—53	94	<i>Додаток 5. Термінологія</i>	<i>192</i>
Урок № 54	97	Література	
Уроки № 55—56	99		

Передмова

Для учнів фізична культура має особливо велике значення зокрема у формуванні необхідних в житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 4-го класу всі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Заняття з фізичної культури будують та проводять на основі планування занять у навчальних закладах.

Планування — це один з основних компонентів організації та управління системою фізичного виховання учнів. Важливо, щоб учитель плануючи фіксував свої основні думки, пошуки, зважав на конкретні умови, у яких він працює, зокрема: кліматичні особливості, наявність спортивного інвентарю та ін. Для цього в посібнику у кожному плані-конспекті уроку відведено окремий стовпчик для творчості вчителя, куди він може вписувати свої нотатки та доповнення.

На підставі програми з фізичної культури складають один з головних документів планування — план-графік проходження навчального матеріалу за рік. У практиці використовують різні плани-графіки, однак найбільш ефективним є графік, складений за принципом постановки навчальних завдань, що необхідно розв'язувати в певному класі або на уроці.

У *першому розділі* посібника наведено календарне планування з фізичної культури для учнів 4-го класу, що розподілено на 2 семестри навчального року. Календарне планування побудовано та розроблено на основі основних завдань (шкіл), що розв'язуються на уроці.

Другий розділ містить тематичне планування, що розроблено на основі рекомендованого Міністерством освіти та науки України посібника [2—3] (листи № 1/11—4370 від 27.03.2014 р. та № 1/11—4378 від 24.03.2014 р.).

Третій розділ містить 105 планів-конспектів уроків фізичної культури. Кожен урок за замовчуванням містить школу постави, школу культури рухів з елементами гімнастики (стройові вправи), школу пересувань, школу сприяння розвитку фізичних здібностей, школу активного відпочинку (рекреації, рухливі ігри: обов'язкові згідно з програмою та додаткові (творчі)). Кожен третій урок створено сюжетним або ігровим для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою, під час якого також реалізуються основні завдання фізичного виховання та викладають обов'язковий навчальний матеріал. Також у посібнику містяться вправи з йоги для розслаблення, що є сучасним напрямом у фізичному вихованні.

У *додатках* наведено Правила безпеки під час занять фізичною культурою, Лист Міністерства освіти та науки України «Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя», що дає можливість учителю проявляти творчість під час проведення занять та орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Посібник складено на підставі урахування наявності спортивного інвентарю, що має бути в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури, та допоміжного інвентарю.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені розгорнуті матеріали цього посібника, що містять ілюстрації для полегшеного викладення навчального матеріалу, які допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні.

Нагадуємо, що уроки складено тривалістю 40 хв, але якщо навчальний час уроків дає змогу проводити урок тривалістю 45 хв, то ми рекомендуємо збільшувати його обсяг за рахунок теоретико-методичних знань та дихальних вправ або вправ на релаксацію в заключній частині уроку.

Розділ 3. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-го КЛАСУ

УРОКИ № 1—2

Тема. **Школа активного відпочинку (рекреації). Туризм**

Завдання:

1. Навчити основ туризму: руху у похідному строю зі зміною темпу руху; подолання «умовного болота» по купинах. (2 — повторити.)
2. Розвивати швидкість прискоренням на 5 (1) та 10 (2) м.
3. Формувати інтерес до фізичної культури рухливою грою «Шишки, жолуді, горіхи».

Місце проведення: спортивна зала або спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір; стартові колодки (станки); обручі; неспортивний інвентар — шкільні рюкзаки, кубик або книга (для гри).

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	Для творчості учителя
Підготовча частина (15 хв)	Шиккування в одну шеренгу, привітання	15 с	Перевірка спортивної форми	
	Ознайомлення із завданнями уроку			
	<p>(1) Правила безпеки на уроках фізичної культури. Заходить до спортивної зали тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у спортивній формі. У спортивній і тренувальній залах учням заборонено користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя. На робочому місці (спортивна зала, тренажерна зала, спортивний майданчик на відкритому повітрі) не повинно бути предметів, що не пов'язані з виконанням відповідної роботи.</p> <p>(2) Правила безпеки на уроках фізичної культури. Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці. Під час бігу на довгу дистанцію темп виконання — повільний, не розмовляти, у кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, що лежать, кущі), рухатися з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті необхідно бігти по своїй доріжці</p>			
	Розподіл по порядку	30 с		
	Різновиди ходьби, вивчені в попередніх роках навчання (по діагоналі, зі зміною частоти кроку; із прискоренням та уповільненням; зі зміною довжини кроку; зі зміною напрямку за звуковим сигналом; по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням із різними положеннями рук)	4 хв	У колону по одному в обхід залу	
	Біг: □ спиною вперед; □ обличчям уперед	По 20 м	У колону по одному. Учні СМГ (спеціальна медична група) продовжують активну ходьбу	
	Комплекс ЗРВ* у русі			
1. Ходьба з переходом на біг	1,5—2 хв	Стежити за диханням		

* Умовні скорочення: ЗРВ — загальнорозвивальні вправи; ЗСЖ — здоровий спосіб життя; СМГ — спеціальна медична група; в. п. — вихідне положення; о. с. — основна стійка.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	Для творчості учителя
Підготовча частина (15 хв)	2. Ходьба з виконанням на кожен крок рухів руками: 1 — вперед; 2 — вгору; 3 — в сторони; 4 — вниз	6—8 р.	Дотримувати безпечної дистанції	
	3. Ходьба з випадками і рухами руками: 1 — випад правою, праву руку назад, ліву дугою вперед — угору, ривок обома назад; 2 — випад лівою, дугами вперед змінити положення рук	8—12 р.	Середня інтенсивність виконання вправ	
	4. В. п.— широка стійка обличчям до центра. 1—3 — пружні нахили вперед, поступово збільшуючи амплітуду рухів і торкаючись долонями землі; 4 — випростуватися з поворотом кругом на правій у в. п. спиною до центра; 5—8 — те саме і, випрямляючись, поворот кругом на лівій нозі	8—10 р.	Коліна не згинати	
	5. Ходьба в повільному темпі, виконуючи одиниці повороти тулуба ліворуч і праворуч з вільними маховими рухами рук у сторону повороту	16—20 р.	Дотримувати безпечної дистанції	
	6. Почергові стрибки з ноги на ногу високо піднімаючи стегно, з просуванням уперед, руки на пояс	3—4 серії по 10—12 р.	Стрибки чергувати з ходьбою	
Основна частина (20 хв)	Основи туризму: □ рух у похідному строю зі зміною темпу руху; рухатися кроком або бігом; □ подолання «умовного болота» стрибками по купинах	5 хв	У колоні по одному в обхід залозу з рюкзаками за плечима. <i>Нормальна швидкість руху кроком — 110—120 кроків за хвилину при довжині кроку — 50 см; нормальна швидкість руху бігом — 160—180 кроків за хвилину.</i> Купини можна позначити обручами. Застрибувати в них однією ногою. Можна проводити у вигляді естафети	
	Низький старт За командою «На старт!» підійти до колодок, стати попереду них і впертися на руки за стартовою лінією. Сильнішою ногою впертися в опорну площину передньої колодки, а другою — задньої. Ставити на коліно позаду розташованої ноги, бігун ставить руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або ширше. Кисті рук ставить на доріжку великими пальцями до середини, а рештою — назовні. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вагу тілу рівномірно розподіляють на руки, ступню ноги, що стоїть попереду, та коліно другої ноги. За командою «Увага!» плавно підняти таз дещо вище рівня плечей, незначно випрямити ноги і перенести вагу тіла на руки та ногу, що стоїть попереду. У такому положенні потрібно стояти нерухомо аж до сигналу для початку бігу. «Руш!» — відштовхування, біг	4 хв		

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	Для творчості учителя
Основна частина (20 хв)	Прискорення на: (1) — 5 м (2) — 10 м	5 хв	Забігами по троє учнів, використовуючи техніку низького старту. Стежити за технікою і пояснювати, щоб учень не перетинав доріжку іншого, тобто уникнути зіткнення	
	Рухлива гра «Шишки, жолуді, горіхи» Учні шикуються по троє — одне за одним, обличчям до центра. Ведучий стає в центрі. Учитель дає всім гравцям назви: перші у трійці отримують назву «шишки», другі — «жолуді», треті — «горіхи». Ведучий говорить, наприклад: «Шишки» (або горіхи, або жолуді). Гравці, які стоять у трійках першими, тобто «шишки», повинні помінятися місцями. Ведучий намагається стати на будь-яке вільне місце. Якщо йому це вдалося, то він стає «шишкою». Гравець, який залишився без місця, стає ведучим. Гра триває	6 хв		
Заключна частина (5 хв)	Розвиток координації Ходьба: □ одна рука вперед, друга — в сторону; □ одна рука вгору, друга — в сторону; □ одна рука вперед, друга — вниз. Рухлива гра «Східний офіціант» Учень має розпрямитися, набути правильної постави. Потрібно покласти на голову кубик або книгу, запропонувати порухатися праворуч приставним кроком. Потім те саме виконати ліворуч. Рухаючись, учень повинен намагатися не впустити кубик. Виграє той, хто зможе зробити більше кроків	4 хв	У колоні по одному в обхід залю. Можна збільшувати темп пересувань	
	Підбиття підсумків	1 хв		

УРОК № 3

Сюжетно-рольовий урок «Готуємося до походу»

Завдання уроку:

1. Набути елементарні знання про туризм, про фізичні й морально-вольові якості туриста.
2. Навчити проходити станціями колового тренування, що імітує перешкоди туристичного походу.
3. Розвивати координаційні, швидкісно-силові й силові здібності, швидкість і витривалість.

Інвентар: малі (тенісні) м'ячі; похила лава; гімнастичні лави; музичний програвач; гімнастичний козел; канат; мат; гімнастичний кін; муляжі рюкзаків; картки з намальованими предметами; муляж багаття.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	Для творчості учителя
Підготовча частина (10 хв)	Вхід дітей до зали колоною по одному. Шиккування в шеренгу. Стройові команди («Клас, шикуйся!», «Струнко», «По порядку розрахуйся!»)	2 хв	Перевірка спортивної форми	
Перевірка домашнього завдання: сила як фізична якість				
Завдання уроку (2 хв) Учитель. Учні, сьогодні на уроці ми говоритимемо про туризм. Я розповім про види туризму, про фізичні й моральні якості, які повинні мати туристи. Існує багато видів туризму. Вони різняться за способами пересування і метою, з якою люди подорожують. <i>За способами пересування</i> існує: пішохідний туризм, вело- й автотуризм, а також водний туризм. <i>За метою</i> туризм може бути: для відпочинку, для випробування своїх фізичних і морально-вольових якостей, для дослідження природи (лісів, річок, полів, озер, рослин і тварин). Для того щоб бути готовим до похідного життя, потрібно багато знати і вміти, зокрема, що брати з собою в похід, як укласти рюкзак, як і що одягати, як поводитися в природних умовах. Потрібно вміти долати різні перешкоди і труднощі похідного життя. Необхідно вміти скласти багаття і розпалити його, поставити намет і багато іншого. А для цього слід бути здоровим, загартованим, мати добрі фізичні й моральні якості. Які саме — ми з'ясуємо під час уроку				
	Пояснення завдання в ходьбі й бігу. Перше коло слід пройти з високим підніманням стегон, крокуючи через малі м'ячі («камені» на стежці), короткі лави («сушняк»), під похилою лавкою, нахилившись, нібито під буреломом. Почувши бігову мелодію, перешкоди долати бігом. Команди («Праворуч!», «За завданням в обхід за лою кроком — руш!») Виконання ходьби з подоланням перешкод. Рівномірний біг з подоланням тих самих перешкод	Ходьба — 1 коло, біг — 4 кола	Дистанція — 2—3 кроки. У колону по одному. Стежити за диханням. Учні СМГ продовжують активну ходьбу. Помічники (звільнені від занять учні) прибирають м'ячі та лави	
Комплекс ЗРВ у русі				
	1. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньому та внутрішньому склепіннях стопи	1 коло	Стежити за диханням	
	2. Ходьба з поворотом тулуба в сторони, руки за головою	1/2 кола	Без різких рухів	
	3. Зупинка за командами («Клас, стій!», «Ліворуч!»). В. п. — стоячи ноги нарізно. Нахили вперед: 1 — нахил; 2 — в. п.; 3—4 — те саме	8 р.	Руки під лікті, ноги не згинати	
	4. Повернути праворуч. Ходьба «гусячим кроком» колоною по одному	1/2 кола	Стежити за диханням	
	5. Ходьба з підніманням колін, руки на поясі	1/2 кола	Спина пряма	
	6. Зупинка за командою «Клас, стій!». В. п. — присівши, упор позаду. Вправа «Краби»	1/2 кола	Стежити за дисципліною	
	7. Підскоки з просуванням уперед	1 коло	Стежити за диханням	

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	Для творчості учителя
Підготовча частина (10 хв)	8. Ходьба в обхід залю з рухами рук у сторони, вверх, уперед, униз Зупинка класу за командами («Напрямний, на місці!», «Клас, стій!»). Поворот ліворуч у шеренгу	1 коло		
Основна частина (25 хв)	Пояснення і показ проходження смуги перешкод — Продовжимо нашу подорож. Перед нами — складніший маршрут. <i>1-ша перешкода:</i> довга лави. Стрибки через лаву поштовхами обох ніг з просуванням уперед. <i>2-га перешкода:</i> підйом по рейці, закріпленій до гімнастичної стінки (підйом на вершину пагорба по вузькій «стежці»). <i>3-тя перешкода:</i> переправа «маятником» через «прірву» (у висі на зігнутих руках із зігнутими ногами на канату), відштовхнувшись від гімнастичного козла, на канату подолати відстань близько 2,5—3 м і приземлитися на мат; затримати канат і перекинути його наступному учневі. <i>4-та перешкода:</i> стрибок з розбігу, через перешкоду (заввишки до 50 см), зігнувши ноги («стрибок через канаву»). <i>5-та перешкода:</i> перелізання через гімнастичного коня («лежачий бурелом»). <i>6-та перешкода:</i> підтягування по довгій гімнастичній лаві, лежачи на животі. <i>7-ма перешкода:</i> лазіння по-пластунськи (під гілками). Об'єднання учнів класу у групи. Перехід груп до своїх станцій для початку подолання смуги перешкод. <i>Долання смуги перешкод.</i> Кожну перешкоду група долає своїм складом. Якщо попередня група не завершила проходження перешкоди, то група, яка підійшла, спокійно чекає на свою чергу. Після подолання перешкод групи повертаються до своїх початкових станцій	15 хв	Можна виконувати стрибки на лаву і зістрибувати з іншої сторони від лави. Дистанція між учнями — $\frac{1}{2}$ лави. <i>1-шу перешкоду</i> долати по одному. <i>4-та перешкода</i> — починати стрибок тільки тоді, коли місце приземлення вільно. <i>6-ту перешкоду</i> виконувати з дистанцією в $\frac{1}{2}$ лави	
Прибирання деяких перешкод, підготовка місця для ігор та естафет. Учитель організовує та керує прибиранням перешкод, розподіливши обов'язки кожної групи. За допомогою звільнених від занять дітей учитель готує інвентар для рухливих ігор та естафет				
<p>Шиккування команд у колони по одному для участі в естафетах з екологічної та туристичної спрямованості.</p> <p>— Ми здолали перешкоди і вийшли на «галявину», яку до нас відвідували «туристи» і залишили там купу сміття. Хто швидше збере сміття зі своєї частини «галявини»?</p> <p>«Екологічна естафета» (5 хв)</p> <p>За сигналом учителя перші гравці біжать між «ялинками» і, підібравши «сміття», повертаються по прямій до своєї команди. «Сміття» кидають у кошик і стають позаду своєї команди. Наступний гравець починає бігти, щойно «сміття» впало в кошик. Виграє команда, яка швидше збрала «сміття» і не збила жодної перешкоди. Підбиття підсумків естафети.</p>		<p>«Екологічна естафета»</p> <p>Команди вишикувані в колону по одному. Перед ними на відстані 2 м в один ряд розставлено перешкоди («ялинки», «мурашник» і т. ін.) на відстані приблизно 1 м. За «лісом» на «галявині» розкидано «сміття» (коробочки, м'ячі тощо). За командою перші гравці біжать між перешкодами «змійкою», беруть з «галявини» один предмет і повертаються до своєї команди у такий самий спосіб. Перед командою стоїть смітєвий кошик або коробка, куди учні кладуть принесений предмет.</p>		

Частина уроку	Зміст уроку	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25 хв)	<p>Гра «Що у вас, учні, в рюкзаках?» (5 хв)</p> <p>Перед командами — муляжі рюкзаків і картки з намальованими предметами, необхідними в поході, зайвими або непотрібними. За сигналом учителя перший гравець підходить до «рюкзака», бере одну картку, визначає, потрібна ця річ у поході чи ні, кладе картку до «рюкзака», або залишає її на підлозі. Гра завершується за сигналом учителя, коли він побачить, що кількість залишених на підлозі карток відповідає кількості непотрібних у поході «речей». Виграє команда, яка покляла до «рюкзака» тільки потрібні в поході «речі» або припустилася меншої кількості помилок</p>	<p>Гра-естафета «Що у вас, учні, в рюкзаках?»</p> <p>Команди можуть вишикуватися в колонах або шеренгах залежно від умов проведення естафети. Попереду на відстані від кожної команди — муляжі рюкзака і картки із зображенням предметів, необхідних або непотрібних в походах. За сигналом перший гравець підбігає до карток, намагається швидко знайти потрібні предмети, бере одну картку з такими предметами і кладе її на «рюкзак». Повернувшись до своєї команди, плескає по плечу наступного гравця, тим самим передає естафету. Гравець не повинен класти картку у «рюкзак», якщо вважає, що залишилися тільки непотрібні в поході «предмети». Він повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцеві. Гра завершується тоді, коли всі гравці команди двічі підбігали до рюкзака. Це дає можливість знайти і виправити можливі помилки і покласти всі потрібні в поході «предмети» до «рюкзака». Виграє команда, яка швидше завершила естафету і припустилася меншої кількості помилок</p>
Заключна частина (5 хв)	<p>— Наближається до кінця наш урок-подорож, час «запалити» прощальне «багаття». Розійдіться за лою і знайдіть дрова для нього. Можна взяти тільки одну дровиняку. Той, хто знайде дрова, підходить до вчителя, і ми разом складаємо «багаття», потім сідаємо навколо вогню. Учні, які не знайшли дров, приєднуються до нас. Перший, хто приніс дровиняку, «запалює вогнище», складене у спосіб «колодязь», — кладе муляж вогню на дрова</p> <p>Підбиття підсумків</p> <p>— Сьогодні ми нібито побували в поході. Подолали багато перешкод, допомогли природі, зібравши «сміття» на галявині, перевірили, чи правильно уклали похідний рюкзак. Яким повинен бути турист, щоб подолати всі труднощі походу? (<i>Сильним, спритним, сміливим...</i>)</p> <p>Учитель доповнює відповіді дітей, ставлячи навідні запитання, якщо учні не назвуть всі якості (фізичні та моральні).</p> <p>— Ви стали сьогодні дещо сильнішими, витривалішими, сміливішими. Чи допомагали ви одне одному?</p> <p>Вислухавши відповіді, оцінити роботу на уроці в цілому всього класу, відзначити окремих учнів; відзначити недоліки в проходженні смуги перешкод та естафетах, якщо вони є, не називаючи імен</p>	