



**Чайка Ірина Олександрівна,**  
вчителька фізичної культури  
КЗ «Вінницький ліцей №22»

## Фізична культура 3 клас Розробка уроку

Дана розробка спрямована на створення у здобувачів освіти цілісного уявлення про здоровий спосіб життя. Правильного застосування раніше набутих навичок, координації рухів та закріплення своїх знань та умінь. Вправи на покращення рівноваги та координації рухів допомагають учням розвивати навички зберігання рівноваги як в статичних положеннях, так і в русі. Вправи на розвиток силових якостей допомагають зміцнити м'язи та покращити фізичну форму учнів. Рухливі ігри та естафети розвивають співпрацю, командний дух та здатність до стратегічного мислення учнів.

### Тема:

**Різновиди ходьби та бігу. Вправи на координацію.  
Рухливі ігри та естафети**

### Цілі уроку:

1. Удосконалити навичку зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.
2. Закріпити систему координації рухів.
3. Сприяти розвитку рухових якостей в учнів.

### Компетентності, які формуються на уроці:

- спілкування державною мовою;
- математична компетентність;
- природничі науки та технології;
- інформаційно-цифрова компетентність;
- уміння вчитися впродовж життя;
- ініціативність і підприємливість;
- обізнаність та самовираження у сфері культури;
- екологічна грамотність і здорове життя.
- 

### Наскрізні змістові лінії:

**«Екологічна безпека та сталий розвиток»** - використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять;

**«Громадянська відповідальність**  
«Здоров'я і безпека» - формувати учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового

способу життя і формувати безпечне життєве середовище; спрямувати на зміцнення та розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних якостей; свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, формувати навички самоконтролю; дотримуватися правил безпечної поведінки під час уроків;

#### **Обладнання:**

фішки, м'ячі, гімнастичні лави, гімнастичні палиці, скакалки.

#### **Тип уроку:**

комплексний, тренувальний, змагальний.

#### **Очікувані результати:**

Розвивати координацію рухів, спритність, силу, витривалість.

#### **Завдання:**

1. Удосконалити навичку зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.
2. Закріпити систему координації рухів.
3. Сприяти розвитку рухових якостей в учнів.

#### **Місце проведення:**

великий спортивний зал №1 КЗ»ВЛ №22»

#### **Спортивний інвентар:**

свисток, фішки, м'ячі, гімнастичні лави, гімнастичні палиці.

Частина уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><b><i>Підготовча частина.</i></b></p> <p>1.Шиккування в шеренгу, привітання з класом, повідомлення завдань уроку.</p>	<p><b>13 хв</b></p> <p><b>1 хв</b></p>	<p>Виконання команд: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». Перевірити наявність спортивної форми. Вчитель розкриває тему уроку.</p>
<p>2.Вимірювання ЧСС.</p>	<p><b>30с.</b></p>	<p>Пульс можна підраховувати в променевій артерії руки, вилученої артерії, в області серцевого поштовху.</p> <p>«Почали!», «Закінчили!».</p>
<p>3.Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч, кругом.</p>	<p><b>30с.</b></p>	<p>«Праворуч!», «Ліворуч», «Кругом!».</p> <p>Слідкувати за чіткістю та правильністю виконання команд.</p>
<p>4.Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком;</li> <li>- на носках;</li> </ul>	<p><b>1хв</b></p>	<p>«В обхід наліво кроком руш!»</p> <p>Під рахунок раз, два, три, чотири.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- на п'ятках;</li> <li>- на зовнішній стороні стопи;</li> <li>- на внутрішній стороні стопи.</li> </ul>		<p>«На носках!»</p> <p>«На п'ятках!»</p> <p>«На зовнішній стороні стопи!»</p> <p>«На внутрішній стороні стопи!»</p>
<p><b>5. Різновиди бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайний;</li> <li>- біг приставним кроком правим і лівим кроком вперед;</li> <li>- біг з високим підніманням стегна;</li> <li>- з закиданням гомілок назад.</li> </ul>	<b>2 хв</b>	<p>«Повільним бігом руш!»</p> <p>«Приставним кроком правим боком руш!»,</p> <p>«Приставним кроком лівим боком руш!»</p> <p>«З високим підніманням стегна!»</p> <p>«З закиданням гомілки назад!»</p>
<p><b>6. Вправи на координацію:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по колу, зміна руху;</li> <li>- ходьба з присідом;</li> <li>- ходьба з поворотом на місці</li> </ul>	<b>1 хв</b>	Слідкувати за правильним виконанням.
<p><b>7. Комплекс ЗРВ в русі-руки:</b></p>	<b>1 хв</b>	«Наліво в колону по 3 руш!»

<p><b>1. 1) Руки до плечей;</b></p> <p>2) Руки вперед перед собою;</p> <p>3) Прямі руки в сторони;</p> <p>4) Руки вниз.</p> <p><b>2. 1) Руки вперед перед собою;</b></p> <p>2) Прямі руки вгору;</p> <p>3) Прямі руки в сторони;</p> <p>4). Руки вниз.</p>		<p>Направляючий на місці, клас стій раз, два!»</p> <p>«Вліво (вправо) від направляючого на витягнуті руки розімкнись!»</p> <p>Слідкувати за правильністю виконання.</p>
<p>Психологічна хвилинка</p>	<b>1 хв</b>	<p>Вихідне положення – стоячи. Хід виконання: Учні рухаються, а вчитель віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо вчитель каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують йти на місці й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.</p>
<p><b>8. Ходьба звичайним кроком, перешикування в колону по 3.</b></p>	<b>5 хв</b>	«Вихідне положення, вправо починай 1,2,3,4,5,6,7 стій»

<p>Розмикання на витягнуті руки вліво, вправо.</p>		<p>«Вихідне положення прийняти, вправу починай!»</p> <p>«Стой!»</p>
<p><b>9. ЗРВ на місці:</b></p> <p><b>1) В.п.</b> - стійка ноги нарізно, руки на пояс;</p> <p>1 – нахил голови вперед;</p> <p>2 – нахил голови назад;</p> <p>3 – нахил голови вліво;</p> <p>4 – нахил голови вправо.</p> <p><b>2) В. п.-ст.</b> ноги нарізно, руки перед грудьми;</p> <p>1, 2 – відведення зігнутих рук;</p> <p>В. п. теж саме.</p> <p><b>3) В. п.-ст.</b> ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1,2 – нахили ліворуч, права рука вгору.</p> <p>3,4 – нахили праворуч, ліва рука вгору.</p>	<p><b>6-8 р.</b></p> <p><b>4-6 р.</b></p> <p><b>4-6 р.</b></p>	<p>«Вихідне положення прийняти, вправу починай!»</p> <p>«Стой!»</p> <p>«Вихідне положення прийняти, вправу починай!»</p> <p>«Стой!»</p> <p>Тулуб вертикально, нога позаду пряма.</p>

<p><b>4) В. п.-ст.</b> ноги нарізно, руки на пояс:</p> <p>1 – нахил тулуба вперед.</p> <p>2 – нахил тулуба назад.</p> <p>3 – нахил тулуба вліво.</p> <p>4 – нахил тулуба вправо.</p> <p><b>5) В. п.- о.с.</b> руки на пояс:</p> <p>1 – випад правою вперед</p> <p>2-3 – пружні присіди на правій нозі.</p> <p>4 – В. п.</p> <p>Наступні 5-8 теж саме з лівої ноги.</p> <p><b>6) В. п. – о.с.</b> – руки на пояс:</p> <p>1 – стрибок вперед.</p> <p>2 – стрибок назад.</p> <p>3 – стрибок вліво.</p> <p>4 – стрибок вправо.</p> <p>Ходьба під рахунок на місці, змикання в колону вперед.</p>	<p><b>4-6 р.</b></p> <p><b>4-6 р.</b></p> <p><b>4-6 р.</b></p>	<p>«В. п. прийняти, вправу починай!» «Стой!»</p> <p>«На місці кроком руш!»</p> <p>«До направляючого зімкнись!»</p>
--	--	--

<b><u>Основна частина:</u></b>	<b>22 хв.</b>	Фронтальний метод.
1. Удосконалити навичку зберігати рівновагу в статичних положення і в русі:	<b>3 хв</b>	Звернути увагу на роботу рук, постановку стопи, правильне дихання.
2. Закріпити систему координації рухів.	<b>5 хв</b>	- перестрибування лави; - ходьба по лаві з гімнастичною палицею (4); - ходьба на колінах по лаві (3); - ходьба боком.
1. Сприяти розвитку рухових якостей в учнів. Естафети: - «М'яч в комірку»; - «Перешкода»; - «Влучно в ціль»; - «Бадмінтон»;	<b>9 хв.</b>	Змагальний метод. Звернути увагу на правильність виконання. (5) (7) (8) (6)
Рухлива гра «Рибалка».	<b>5 хв.</b>	Ігровий метод. Гравці - «рибки» стають кружка, всередині – ведучий – «рибалка» зі скакалкою в руках. Тримаючи скакалку за

		один кінець, він починає обертати її так, щоб інший кінець рухався низько над землею під ногами гравців. «Рибалка» не обертається навколо себе, а сідає і перехоплює скакалку в іншу руку за спиною. Гравці підстрибують, коли ручка скакалки виявляється під ногами. Кого скакалка зачепила вище ступні, той вибуває з гри. Ведучий знову розкручує скакалку.
<b><u>Заключна частина</u></b>	<b>5 хв</b>	
1. Шиккування.	<b>2 хв</b>	«Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!»
Підведення підсумків уроку.	<b>1 хв</b>	Сьогодні ви всі добре попрацювали.
2. Привести організм до стану спокою. Перевірити ЧСС, відмітити активних учнів.	<b>1 хв</b>	
3. Вправи на відновлення активності і	<b>1 хв</b>	Вправу починай!

<p>види дихання:</p> <p>1-2 руки вгору (вверх)</p> <p>3-4 руки вниз.</p>	<p>Вправа 5 глибоких вдихів та з видихом у повільному темпі.</p> <p>«До побачення!».</p>
--	--

### Аналіз уроку:

Розвиток фізичних якостей: урок орієнтований на розвиток координації рухів, спритності, сили і витривалості.

Соціально-психологічний аспект: застосування рухливих ігор та естафет сприяє розвитку командної роботи, комунікативних навичок, співпраці та взаємодії між учнями.

Актуалізація знань: Вправи на різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ в русі та на місці, естафети.

Мотивація: Рухлива гра "Рибалка" сприяє збереженню інтересу учнів та створенню позитивного настрою.

### Самооцінювання:

Використання смайликів для самооцінювання дозволяє учням візуально оцінити свій успіх і внести емоційний елемент.

### ДОДАТОК.І



(ФОТО 3 – ходьба на колінах по лаві)



(ФОТО 4 – ходьба по лаві з палицею)



(ФОТО 5 – естафета: «М'яч в комірку»)



(ФОТО 7 – естафета: «Перешкола»)



(ФОТО 6 – естафета: «Бадмінтон»)



(ФОТО 8 – естафета: «Влучно в ціль»)