

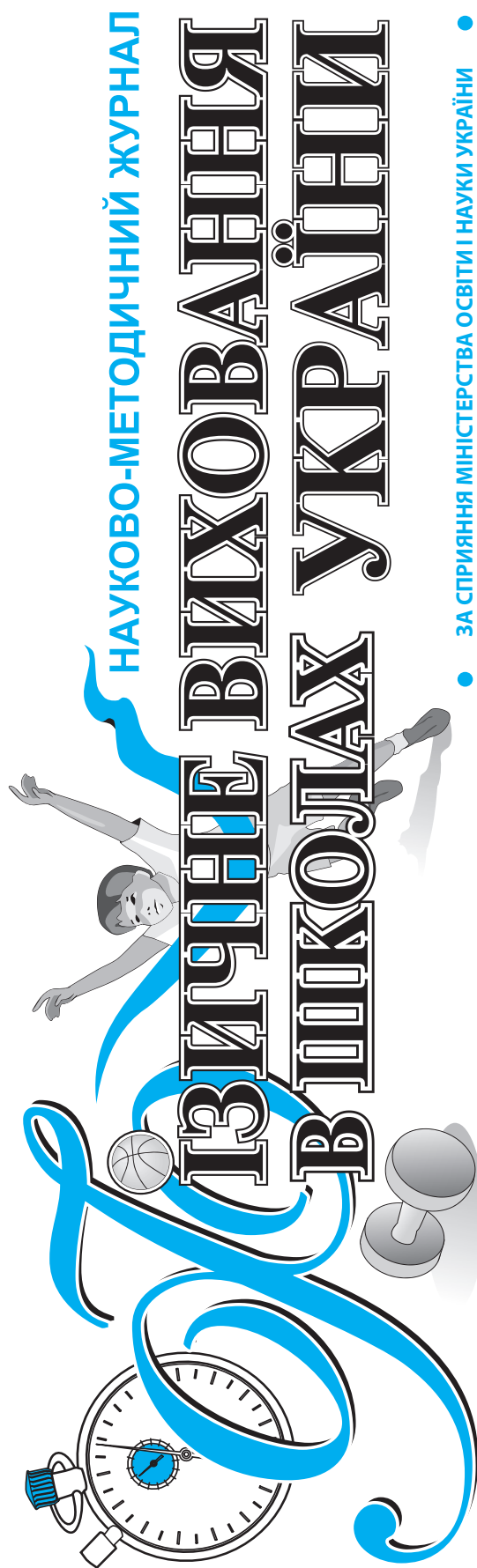
У НОМЕРІ:

Знаменні дати	2
Мій досвід	
Коваленко О. М., Шалар О. Г. Урок-гра «Пригоди Колобка». 3-й клас	4
Вінніков В. В. Урок фізичної культури з елементами велоуроку. 6-й клас	8
Юхно С. П. Інтегрований урок футболу та предмета «Біологія». 10-й клас	11
Спорт-ерудит	10
Цілком офіційно	
Офіційні волейбольні правила ФІВБ	17
Методичні перлинки	
Оренчак І. Ф. Колове тренування на уроках фізичної культури	25
Свято фізкультури	
Дерев'яно І. А. Подорож до вершин Олімпу (для учнів 2–4-х класів)	31
Опришкова С. Г. Веселі старты на воді (для учнів середніх класів)	36
Трапезникова С. С. Малі Олімпійські ігри (для учнів середніх класів)	38
Вкладка	
Лущик І. В. Популярна енциклопедія спорту КЕНДО	20-1



**RUGBY
WORLD CUP™
SEVENS**
SAN FRANCISCO 2018

20.07–23.07.2018 р. — чемпіонат світу
з регбі-7 в Сан-Франциско (США)



• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 6 (114) червень 2018 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

УРОК-ГРА «ПРИГОДИ КОЛОБКА»

3-й клас

О. М. Коваленко, багатoproфiльна гiмназiя № 20, м. Херсон, О. Г. Шалар, Херсонський державний унiверситет



Завдання уроку: 1) вивчати кидок м'яча обома руками у горизонтальну цiль; 2) удосконалювати ведiння та передачi м'яча обома руками вiд грудей; 3) виховувати почуття колективiзму, потребу у систематичних самостiйних заняттях фiзичною культурою.

iнвентар: волейбольнi м'ячi (розмальованi в «колобкiв»); пiрамiдки iз зображенням героiв казки; мiшенi (ватмани з малюнком печi); мультимедiйна дошка.

Частина уроку	Змiст	Дозування (медицна група)			Органiзацiйно-методичнi вказiвки
		основна	пiдготовча	спецiальна	
Пiдготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, привiтання, повiдомлення завдань уроку Учитель. Сьогодні у нас незвичайний урок. Ми вирушимо у казку «Пригоди Колобка». Вам подобається читати книжки? (Вiдповiдi дiтей.) — Але ми змiнимо фiнал казки та врятуємо Колобка. Нам слiд пригадати та повторити вправи, що ви вивчили в 2-му класi. Розпочiмо подорож до казки!	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Перевiрити спортивну форму та самопочуття учнiв
	2. Правила технiки безпеки на уроцi	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Виконувати вправи тiльки з дозволу вчителя
	3. Органiзацiйнi вправи (повороти на мiсцi «Праворуч!», «Лiворуч!», «Кругом!»)	До 30 с	До 30 с	До 30 с	Утримувати правильну поставу
	4. Учитель Улiтку наiдається, Зимою висипається. (Ведмiдь.) Рiзновиди ходьби (на носках, руки на пояс; на п'ятках, руки за голову; на зовнiшньому боцi стопи, руки на пояс; перекатом iз п'ятки на носок)	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	У музичному супроводi. Дистанцiя — 2 кроки

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	5. Влітку сіренький, А взимку біленький. Довгі вуха має, Швидко в лісі стрибає. (Заєць.) Стрибки (на обох ногах; на правій (лівій) нозі; із ноги на ногу)	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Темп середній. Підтримувати дистанцію
	6. Хто в зиму холодну, Блукає злий та голодний? (Вовк.) Різновиди бігу (рівномірний; із високим підніманням стегна; представним кроком правим (лівим) боком; із закиданням гомілки назад)	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Не обганяти одне одного
	7. У кущах вона ночує І на Колобка полює. Вся руденька ця сестричка. А зовуть її... (лисичка). Ходьба з вправами для відновлення дихання	До 1 хв	До 1 хв	До 1 хв	Руки піднімати через сторони, опускати перед собою
	8. Перешикування в дві колони	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У русі учні беруть м'ячі
	9. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами: • вихідне положення (В. П.) — основна стійка (О. С.), м'яч унизу. 1–2 — руки вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися, подивитися на м'яч; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме лівою ногою; • В. П. — м'яч угорі, стійка ноги нарізно. 1 — нахил тулуба ліворуч; 2 — те саме вперед; 3 — те саме праворуч; 4 — В. П.; • В. П. — те саме, м'яч унизу. 1 — нахил до правої ноги; 2 — нахил уперед; 3 — нахил до лівої ноги; 4 — В. П.; В. П. — те саме, м'яч уперед. 1 — поворот ліворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме в іншу сторону; В. П. — те саме, ступні паралельно, м'яч за голову. 1 — присід; 2 — В. П.;	5–6 хв 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 10–12 разів	5–6 хв 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 10–12 разів	5–6 хв 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 5–6 разів 8–10 разів	У музичному супроводі. Ногу відставляти назад на носок прямою. Ноги не згинати, руки прямі. Ноги в колінах не згинати. Із великою амплітудою, руки не опускати. Спину тримати рівно, п'ятки від підлоги не відривати.

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Підготовча (14–15 хв)	<ul style="list-style-type: none"> В. П. — стійка ноги нарізно, м'яч уперед. 1 — мах правою ногою, торкнутися м'яча; 2 — В. П.; 3–4 — те саме лівою ногою; 	5–6 разів	5–6 разів	5–6 разів	Із великою амплітудою, носок від себе.
	<ul style="list-style-type: none"> В. П. — О. С., м'яч унизу. 1 — стрибком ноги нарізно, м'яч угору; 2 — стрибком ноги разом, м'яч униз 	10–12 разів	10–12 разів	8–10 разів	Стежити за координацією роботи рук і ніг, руки не згинати. Після стрибків — ходьба на місці
Основна (26–27 хв)	1. Кидки м'яча обома руками в горизонтальну ціль і ловіння його	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Намагатися влучити в мішень на стіні. Ловити м'яч обома руками
	2. Ведення м'яча у ходьбі правою та лівою рукою	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Не відпускати далеко м'яч. Стежити за технікою переміщення (на напівзігнутих ногах)
	3. Передачі м'яча обома руками від грудей і з відскоком від підлоги	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	Об'єднати учнів у пари. Передавати м'яч точно в руки. Контролювати силу та напрямок передачі. Не розводити лікті широко в сторони
	4. Учитель. Молодці, ви потренувалися. Ви готові допомогти Колобку? <i>Естафета «Замішування тіста»</i>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	Учасників об'єднують у команди, які шикуються у колону по одному. За сигналом напрямний котить м'яч по підлозі правою рукою до позначки, назад — лівою рукою. За крок до своєї колони він має підвестися, ударити м'ячем об підлогу, зловити та передати м'яч наступному гравцеві своєї команди. Перемагає команда, яка фінішує першою
	5. — Ми тісто замісили, а тепер нашого Колобка необхідно поставити у піч» <i>Естафета «Випікання колобка»</i>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	За сигналом напрямний підбігає до стіни («печі») на відстань 3–4 м, кидає м'яч обома руками від грудей і ловить його. Потім він повертається назад до команди та передає естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка фінішує першою

Частина уроку	Зміст	Дозування (медична група)			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	спеціальна	
Основна (26–27 хв)	6. — Наш Колобок спікся та покотився далі доріжкою <i>Естафета «Зустріч з героями казки»</i>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	За сигналом напрямний веде м'яч, обводячи пірамідки (з намальованими на них героями казки), добігає до позначки та по прямій повертається назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Звернути увагу учнів не на швидкість, а на точність виконання. Перемагає команда, яка фінішує першою
	7. — Діти, із яким героєм казки відбулася остання зустріч Колобка? Що трапилося після цієї зустрічі? Спробуймо змінити фінал казки та врятувати Колобка. Адже наш Колобок став спритним, міцним і витривалим. <i>Естафета «Врятуймо Колобка!»</i>	4–5 хв	4–5 хв	4–5 хв	По одному учасникові з кожної команди підходять до команди суперників («лиси»). Капітан розташовується напроти своєї команди на відстані 4–5 м обличчям до неї, він тримає м'яч. «Лис» стає між капітаном і його командою. За сигналом капітан передає м'яч обома руками від грудей учасникові своєї команди, який має повернути м'яч капітанові, а сам стати у кінець колони. «Лис» намагається перехопити м'яч. Перемагає команда, усі учасники якої повернуть м'яч капітанові та припустяться меншої кількості помилок
Заключна (3–5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу	До 30 с	До 30 с	До 30 с	За зростом
	2. Гра на увагу «Клас!»	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Учні виконують різні стройові команди, тільки якщо учитель промовляє слово «Клас», якщо ж ні — то не виконують. Той, хто помилився, робить крок уперед
	3. Підбиття підсумків уроку	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	Відзначити найактивніших і найстаранніших учнів. Оцінити діяльність учнів на уроці
	4. Організований вихід зі спортивної зали	До 30 с	До 30 с	До 30 с	У колону по одному в музичному супроводі