

Міністерство освіти і науки України
Криворізький державний педагогічний університет
Кафедра фізичної культури та методики її викладання

В.В.Шутько

Основи методики фізичного виховання

Навчальний посібник

м. Кривий Ріг
2019

УДК 373.3/.5.016:796 (075.8)

Ш 97

Шутько В.В. Основи методики фізичного виховання: навчальний посібник / В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. – 144 с.

Матеріал посібника дозволяє систематизувати і поглибити знання з основ методики фізичного виховання. Посібник призначений для студентів спеціальності – 014 Середня освіта “фізична культура”, учителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. Навчальний посібник складено у відповідності до Програми навчальної дисципліни та лекційного курсу предмету “Теорія та методика фізичного виховання”, з стислим викладенням основ методики дошкільного та шкільного фізичного виховання, вимог проведення занять, дій педагога в підготовці та проведенні уроку, особливостей розвитку організму дітей та методичні рекомендації їх фізичного виховання та ін.

Зміст посібника викладений в формі запитань та відповідей, що дасть змогу студентам якісно підготуватись до заліків та екзамену з предмету “Теорія та методика фізичного виховання”

Укладач:

Шутько В.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання.

Рецензенти:

Марчик В.І., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання.

Нечипуренко П.П., кандидат педагогічних наук.

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Криворізького державного педагогічного університету.

Протокол № 3 від 10.10.2019.

ЗМІСТ

1.Форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня.....	6
2. Методика та організація рухливих ігор на перерві в школі.	8
3. Спортивна година в групах продовженого дня.	11
4. Методика проведення фізкультурно – спортивних свят.	13
5.Вимоги до організації змагань «Веселі старти».	14
6.Методичні рекомендації з підготовки та проведення «Дня здоров'я»	16
7.Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.	19
8. Організація фізичного виховання дітей у літніх таборах відпочинку.	22
9. Вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.	25
10. Єдність вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроці фізичної культури.	27
11. Характеристика та задачі складових структури уроку фізкультури.	28
12. Основні вимоги до змісту уроку.	31
13. Організаційне забезпечення уроку фізичної фізкультури.	33
14. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичного виховання.	34
15. Способи виконання фізичних вправ на заняттях	38
16. Характеристика та методика проведення підготовчої і заключної частини уроку.....	39
17. Характеристика та методика проведення основної частини уроку.	42
18. Особливості включення в урок спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей.	44
19. Дозування навантаження на уроці фізкультури.	46
20. Загальна і моторна щільність уроку.	49
21. Вимоги до формування завдань, які відображаються в конспекті уроку ..	51
22. Вимоги до заповнення граф конспекту уроку. (Навчальний матеріал. Дозування)	52
23.Організаційні та методичні вказівки, які може зазначити учитель у конспекті уроку	54
24. Заходи у боротьбі з травматизмом на уроці фізкультури	55
25.Що передбачають виховні завдання на уроці фізичної культури	57
26. Оцінка діяльності учнів на уроці.....	60
27. Класифікація і типи уроків фізичної культури.	61
28. Дії учителя у процесі попередньої підготовки до уроку	63
29. Загально-шкільний річний план фізкультурно-оздоровчої роботи.	65

30.Документи планування процесу фізичного виховання та їх функції	67
31.Річний план графік — загальний документ розміщення навчальних занять.	69
32. Характеристика програми фізичної культури для 1-4 класів.....	71
33.Характеристика програми фізичної культури для 5-11 класів.	74
34. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання.	76
35. Методи контролю в процесі фізичного виховання.	78
36. Фізкультурний самоконтроль.	79
37. Завдання, зміст і засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.	81
38. Фізкультурні заняття з дітьми дошкільного віку.	83
39.Форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті дітей дошкільного віку.	85
40.Загартувальні процедури, формування правильної постави та профілактика плоскостопості.	88
41. Особливості розвитку організму дошкільнят та методичні рекомендації їх фізичного виховання.	91
42. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.	93
43. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.	95
44. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.	97
45. Методичні особливості уроку фізичного виховання у молодших школярів.	98
46. Особливості методики фізичного виховання в середньому шкільному віці.	100
47. Особливості методики шкільного уроку фізичної культури для юнаків і дівчат.	101
48. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.....	102
49. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у підлітків.	104

50. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у старшокласників.....	106
51. Компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури.....	108
52. Авторитет учителя фізичної культури.....	111
53. Фактори, що сприяють підвищенню активності школярів на уроках фізичної культури.	113
54. Міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури.	116
55. Переваги використання методу колового тренування на уроці	
56. Цінність індивідуального диференційованого підходу в організації занять.	119
57. Застосування і значення ігрового методу на уроках фізичної культури з школярами різного віку.	120
Додатки	123
Тестовий контроль рівня знань.....	134
Список літератури.....	141

1.Форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня.

До основних *форм занять в режимі учбового дня* відносяться:

1. Урок фізичної культури. Основною формою занять фізичними вправами в школі є урок фізичної культури. У порівнянні з іншими формами фізичного виховання урок фізичної культури має ряд переваг, так як він:

а) є наймасовішою формою організованих, систематических і обов'язкових занять школярів;

б) проводиться на базі науково обґрунтованої державної програми, розрахованої на тривалі терміни навчання;

в) здійснюється під керівництвом педагога при обліку вікових, статевих і індивідуальних особливостей школярів;

г) сприяє всебічному і гармонійному фізичному вдосконаленню всіх учнів незалежно від їх рухових здібностей, спортивних результатів, розподілу на медичні групи і т.д.

Уроки фізичної культури в загальноосвітній школі проводяться 3 рази на тиждень по 40-45 хв кожен. Їх основний зміст - рухова діяльність.

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня. В процесі проведення фізкультурно-оздоровчих міроприємств вирішуються наступні завдання: активізація рухового режиму протягом навчального дня і впровадження фізичної культури в повсякденний побут школярів; підтримання оптимального рівня працездатності у навчальній діяльності; зміцнення здоров'я і вдосконалення культури рухів; сприяння покращенню фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів; оволодіння практичними навичками самостійних занять фізичною культурою. До фізкультурно-оздоровчих заходів відносять кілька різновидів (форм) занять.

Ранкова гімнастика до навчальних занять. Її мета - сприяти організованому початку навчального дня, поліпшення самопочуття і настрою, підвищення працездатності учнів на перших уроках. Основа гімнастики до занять - це комплекси з 7-9 фізичних вправ динамічного характеру, що впливають на різні м'язові групи, і виконуються протягом 6-7 хв (в молодших класах - не більше 5-6 хв). Комплекси вправ оновлюються через 2-3 тижні, тобто 2-3 рази в кварталі. Ранкова гімнастика проводиться на відкритому повітрі, а за несприятливої погоди - в приміщенні (в провітрених коридорах, рекреаціях). Загальне керівництво і організацію ранкової

гімнастики здійснює вчитель фізичної культури. Йому допомагають вчителі-предметники, що проводять перший урок в даному класі.

Фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках. Їх мета - зняття втоми, підвищення продуктивності розумової чи фізичної роботи, попередження порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на загальноосвітніх уроках при появі перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності і т.п.) під керівництвом вчителя або фізорга. Час початку фізкультхвилинок визначає педагог, який проводить урок. Комплекси фізкультхвилинки складаються з 3-5 вправ (потягування, прогинання тулуба, нахили, напівприсіди і присіди з різними рухами руками), повторюваних по 4-6 разів. Тривалість виконання комплексу вправ 1-2 хв.

У старших класах проводяться фізкультпаузи під час занять у навчально-виробничих майстернях (на уроках праці).

Ігри та фізичні вправи на подовжених перервах є хорошим засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та відновлення працездатності учнів в процесі навчального дня. Важливими умовами проведення фізичних вправ та ігор на перерві є наявність добре заздалегідь підготовлених місць занять, достатня кількість інвентарю та обладнання. Як правило, у всіх іграх діти беруть участь добровільно, за бажанням.

Щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня (спортивна година) спрямовані на вирішення наступних завдань: зміцнення здоров'я; загартовування організму учнів; підвищення рівня фізичної та розумової працездатності; підтримання її стійкості протягом усього навчального року; вдосконалення рухових умінь і навичок, вивчених на уроках фізичної культури; формування умінь і виховання звички самостійно займатися фізичними вправами.

Фізкультурні заняття в групах продовженого дня проводяться, як правило, на свіжому повітрі. Вони не регламентуються так строго по структурі і часу, як уроки фізичної культури. Розподіл часу виконання різних вправ та ігор залежить від кліматичних умов, матеріальної бази, підготовленості дітей. Кожне заняття складається з трьох частин. Перша частина - підготовча (10-15 хв). Складається з побудови, різновидів ходьби, повільного бігу, загальнорозвиваючих або підготовчих вправ. Друга частина - основна (від 30 до 60 хв, в залежності від загального часу заняття). Вона містить в собі рухливі ігри та естафети, спортивні розваги, а також самостійну рухову діяльність (ігри, фізичні вправи). Третя частина -

заключна (5-7 хв). В основному спрямована на організоване закінчення занять, включає загальну побудову, спокійну ходьбу, малоінтенсивні рухливі ігри, ігри на увагу. При такій структурі заняття забезпечується поступове наростання фізичного навантаження на початку його і поступове зниження до кінця. Організація фізкультурних занять покладається на вихователів груп продовженого дня.

2. Методика та організація рухливих ігор на перерві в школі.

Заняття фізичними вправами та іграми на рухливих перервах у режимі навчального дня мають за мету:

- призупинити в ході учбового дня розвиток гальмування процесів у корі головного мозку, попередити розвиток розумової втоми ;
- переключити увагу учнів з розумової роботи на емоційний руховий вид діяльності;
- сприяти всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Гра для дітей - основний вид діяльності. Вона повністю задовольняє їх потребу в русі, дії, спілкуванні і пізнанні. Рухливі, цікаві ігри на перерві в школі не тільки припадуть дітям до душі, але і сприятливо позначаться на їх фізичному стані і працездатності. Керують підготовкою і проведенням ігор вчителі, вихователі, вожаті і старші учні.

Ігри, які проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення. Після тривалого (особливо для молодших школярів) статичного положення і напруженої роботи у класі учням потрібен активний відпочинок. Рухливі ігри викликають у дітей позитивні емоції, стимулюють їх рухову активність.

Для організації та проведення гри необхідно не менше 8-10 хв. Тому вони зазвичай проводяться на великій перерві.

Учні проводять ігри самостійно, а також під керівництвом класних керівників, вчителів фізичної культури. За самостійними іграми школярів повинні спостерігати дорослі. З іграми які рекомендовані для перерви, викладач фізичної культури, має познайомити вчителів та учнів. Ігри між уроками проводять на шкільному майданчику, взимку – в добре

провітреній залі, широкому коридорі, або на свіжому повітрі. Оскільки на перерві збираються учні різних класів, тому ігри повинні бути простими за змістом, доступними школярам різного віку і тривати короткий час.

Не можна проводити на перервах ігри, які сильно збуджують або втомлюють учнів. Так, не бажано проводити змагальні ігри з розподілом учасників на команди, тому що їх дуже важко організувати і вони можуть негативно вплинути на увагу учнів на наступному уроці. Змагання бажано проводити парні, в яких будь-який бажаний виходить з ціллю помірятися силою, спритністю, кмітливістю з іншими. До таких відносять ігри “Бій півнів”, “Часові і розвідники” та ін.

Із групових ігор бажано використовувати такі, в яких в будь-який час можливо вийти з гри і ввійти у гру, не порушуючи її хід.

На перервах можна проводити ігри-атракціони. В них приймають участь 1-2 особи, інші активно спостерігають. Учасники кожного атракціону швидко міняються, в результаті чого за 8-12 хв. в ньому беруть участь декілька десятків чоловік.

З учнями 1-2 класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співом, ритмічною ходьбою під речитатив чи спів, з угадуванням. В основному проводяться малорухомі ігри.

Хлопчики середнього і старшого віку люблять міряться силою. З силових вправ для перерви найбільше зручні такі ігри як, “Перетягування в парах”, “Тягни в коло”, “Бій півнів” та ін.

На перерві можна організувати малорухомі ігри з почерговою участю в діях: “Порожнє місце”, “Другий чи третій зайвий” та ін. Не рекомендовано проводити ігри з м'ячем, тому що вони вносять безлад і збуджують дітей. *Бажано одночасно організувати декілька ігор в різних місцях, щоб учні могли вибрати собі більш цікаву.*

Ігри треба закінчувати до дзвоника на урок за вказівкою чергового вчителя, щоб учні змогли організовано ввійти до класу і підготуватися до заняття.

Правила проведення ігор на перерві

Рухливі перерви - це релаксація і оздоровлення. Дозвілля виконує свої функції за кількох умов:

- Участь в грі - добровільна, за бажанням.

- Старшим і молодшим школярам виділяють для цього окремі місця.
- Одночасне проведення декількох ігор дає дітям можливість вибору.
 - Правила повинні допускати зміну складу учасників і бути гранично простими.
 - Сюжет - добре знайомий, цікавий, що відповідає фізичній підготовці дітей.
 - Гра зобов'язана закінчитися за 3 хвилини до дзвінка на черговий урок.
 - Розробляючи сценарій активної перерви, педагог повинен диференційовано підійти до хлопців і дівчат, учнів з різним темпераментом, фізичними даними.
 - Заохочувати прагнення дітей до самостійних ігор.

Роль ігор на перерві в школі:

- Адаптація школярів до нових умов.
- Розвиток спритності, сили і кмітливості, витримки, вміння орієнтуватися і швидко приймати правильні рішення.
 - Фізична розрядка. Під час активних рухів прискорюється циркуляція крові по всьому організму. Це профілактика застійних явищ і різних патологій.
 - Змінивши діяльність, діти піднімають собі настрій. У них формується позитивне ставлення до занять.
 - Зниження зорової напруги.
- Переключення уваги, профілактика втоми.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри з якими учні ознайомилися на уроках фізичної культури. Це викликає у дітей позитивні емоції, стимулює рухову активність. Такий перерозподіл енергії дає змогу краще відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях. Організоване проведення рухливих ігор на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом в режимі шкільного дня.

На великих перервах рекомендується проводити такі фізичні вправи, які відповідали б віковим можливостям школярів і такі рухливі ігри, які не потребували б значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень.[27]

3. Спортивна година в групах продовженого дня.

- Проводити динамічні паузи;
- Виконувати комплекс фізичних вправ;
- Проводити рухливі ігри.

Спортивна година в групах продовженого дня проводиться в обов'язковому порядку для учнів молодших класів. У спортивній годині застосовуються різні засоби і методи фізичного виховання, в тому числі і рухливі ігри. Рухливі ігри проводять вихователі груп продовженого дня, вчителі фізкультури і старшокласники, діти можуть грати самостійно під наглядом вихователів. Спортивна година проводиться щодня в основному на свіжому повітрі.

У вихователів груп продовженого дня більше можливості навчити дітей багатьом іграм, прищепити любов до них, досягти того, щоб вони твердо увійшли у дитячий побут. Для цього створюються необхідні умови, розкладом передбачається спеціальний час. Якщо діти втомилися від занять, їм потрібна розрядка, якщо вони пустують, їх треба заспокоїти. У цих та інших випадках гра може бути незамінним помічником вихователя. Знання ігор необхідно кожному вихователю групи продовженого дня.

На допомогу вихователям у проведенні ігор з дітьми можна залучати старших школярів. З цією метою бажано у школі створити гурток організаторів веселого дозвілля і об'єднати в ньому учнів 5-8 класів. Керівництво гуртком можна доручити кому-небудь із старших школярів. а для занять із дітьми залучати всіх, хто може бути в цьому корисний, - вчителів, батьків.

Застосовуючи методику проведення рухливих ігор, педагогу необхідно:

- Створити радісну, доброзичливу атмосферу в класі, підкоригувати власну поведінку і поведінку учнів;
- При підборі і плануванні рухливих ігор орієнтуватися на: фізичний, розумовий розвиток дітей, рухові вміння, стан здоров'я кожного учня, пори року, місце проведення, враховувати інтереси дітей;

- Не забувати про фізичні навантаження, чергувати ігри великої і малої рухливості;

- Якщо учень напружений, відчувається його пручання і небажання брати участь в грі, доцільно зупинити його і вивести з гри, проявити творчий підхід, зацікавити і знизити його занепокоєння;

- Намагатися уникати змагальних моментів в іграх, школярі повинні отримувати задоволення і користь від гри. Не можна підганяти їх і ставити тимчасові рамки виконання завдання, щоб не підвищити рівень хвилювань;

- Не можна порівнювати учня з іншими, приводити їх в приклад, так як кожен являється індивідуальністю;

- При порушенні правил гри ретельно проаналізувати причини;

- Закінчувати рухливу гру ходьбою, для того, щоб поступово знизити фізичне навантаження і привести пульс учнів в норму;

- Формувати в учнів потребу в руховій активності і фізичному вдосконаленні, впевненість в своїх силах;

- Навчити застосовувати ігри самостійно.

Вибір рухливої гри залежить від роду занять дітей які вони виконують до і після закінчення гри. Вимоги до вибору і проведення рухливих ігор:

- Руховий зміст гри має відповідати віковим особливостям дітей;

- Вибір гри повинен враховувати розміри майданчика і приміщення;

- Рухливі ігри повинні проводитися з урахуванням пори року і погоди (з бігом, стрибками, кидками і метаннями, боротьбою, зі снігом, на лижах, на ковзанах, на санках);

- В дощову погоду ігри проводяться під навісом;

- Вибір гри має передбачати варіативність числа учасників.

Вихователь повинен заздалегідь підготувати інвентар та місце проведення рухливих ігор. Методика проведення передбачає проведення декількох ігор протягом спортивної години. Рекомендується починати заняття з гри середньої рухливості, яка потребує уваги, потім використовувати більш інтенсивні і складні по структурі ігри. У заключній частині заняття слід використовувати малорухливу гру на увагу,

орієнтування, , а потім розібрати всі ігри, поведінку учасників, виявити найактивніших гравців.[27]

4. Методика проведення фізкультурно – спортивних свят

Свята фізичної культури - це масові видовищні заходи показового і розважального характеру, що сприяють пропаганді фізичної культури. Проводяться в різні пори року з учнями об'єднаних класів. Їх більш приватні завдання - демонстрація спортивних досягнень, підведення підсумків за певний період роботи. Свята зазвичай присвячуються видатним подіям в житті країни, в міжнародному спортивному житті і колективу школи, знаменних дат.

У програму свята включають масові виступи класів. Використовують вільні вправи (нескладні за змістом, але виразні) з м'ячами, обручами і іншими предметами. Вони виконуються під музику.

У змагання включають різні естафети, перетягування каната, швидкий турнір зі спортивних ігор. Можуть бути організовані показові виступи школярів на гімнастичних снарядах, з акробатики, художньої гімнастики.

Завершується свято масовими рухливими іграми, в яких, крім учнів, можуть взяти участь вчителі та батьки учнів, потім слідує фізкультурні розваги і атракціони.

Як різновид спортивного свята можна проводити спортивні вечори, присвячені знаменним датам. На спортивно-фізкультурному святі проводять нагородження кращих спортсменів школи, команд-переможців спортивних змагань, фізкультурного активу школи. У якості почесних гостей свята запрошують чемпіонів, рекордсменів, ветеранів спорту. Для учнів молодших класів ведучими свята можуть бути герої казок, мультфільмів і т. д.

Типовими складовими частинами свята є:

1. Урочисте відкриття (парад і загальна побудова учнів по класах (командам)), підйом спортивного прапора.
2. Привітання директора школи, почесних гостей.
3. Нагородження переможців командних змагань, які особливо відзначилися, членів команд та фізкультурного активу.

4. Масові гімнастичні виступи, які чергуються з виступами кращих спортсменів школи, запрошених майстрів спорту.
5. Естафети, спортивні змагання: «хто швидше», «хто вище», «хто далі», «хто сильніший», «хто витриваліший».
6. Масові ігри, спортивні та фізкультурні розваги, конкурси для глядачів.
7. Урочисте закриття (вручення призів і нагород, заключний марш-парад учасників).

Свято набуває оздоровче значення за умови включення заходів, в яких можуть брати активну участь всі глядачі (найпростіші рухливі ігри, конкурс на краще виконання вправ типу фізкультурної паузи і т. п.). У програму свята недоцільно включати масові змагання школярів, які потребують великої кількості часу.

Шкільні свята не повинні тривати більше 1,5-2 год.

Успіх свята багато в чому залежить від продуманої його організації, яка доручається оргкомітету. Він розробляє положення і сценарій свята і своєчасно знайомить з ними всіх учасників, залучає до підготовки місць проведення свята окремі класи та секції, створює і готує суддівську колегію, організовує підготовку учнів до показових виступів, проводить репетиції, тощо. Виступи повинні бути динамічними, барвистими і емоційними, різноманітними за змістом. Обов'язково музичне оформлення всієї програми.

5.Вимоги до організації змагань «Веселі старты»

Змагання «Веселі старты» сприяють широкому залученню школярів до занять рухливими іграми, різними фізичними вправами (біг, стрибки, метання), сприяють активному відпочинку учнів.

Вони проводяться протягом усього навчального року і організовуються між командами одного класу, командами класів (наприклад, три-чотири команди одного класу змагаються з відповідною кількістю команд іншого, паралельного класу), між учнями 1-2, 3-4 класів. Можуть змагатимуться збірні команди 2-3 шкіл, близько розташованих одна від одної.

Ці змагання включаються до шкільної спартакіади на початку і закінченні навчального року. Проводяться в рамках програми дня здоров'я. Важливо, щоб школярі, які беруть участь в змаганнях «Веселі старты», добре знали правила рухливих ігор і змагань, умови виконання різних фізичних вправ, були підготовлені до прояву фізичних якостей.

Підготовка школярів здійснюється на уроках фізичної культури, в процесі занять у гуртках. Керує змаганнями шкільний колектив фізичної культури. При цьому діють загальні правила проведення шкільних спортивних змагань. *Підготовчий етап*

Підготовка до змагань не вимагає особливої напруженої роботи і складається з декількох етапів:

1. Розробка та затвердження плану проведення заходу.
2. Призначення дати і часу проведення заходу. Формування складу журі. Члени журі, в свою чергу, повинні прийняти рішення, за якою системою будуть судити (в балах, або очках і т. п.).
3. Формування і комплектування команд-суперників.
4. Закріплення за кожною командою відповідального, що відповідає за підготовку своєї команди до майбутніх змагань.
5. Підготовка необхідних атрибутів для проведення змагань та ігор, а також призначення відповідального за цю підготовку.
6. Формування груп підтримки та призначення відповідальних за підготовку і виступ учасників груп: розучування примовок, підбадьорюючих команди, підготовка барвистих плакатів або транспарантів; підготовка ритмічних рухів під музику під час можливих пауз і затримок і т. п.
7. Підготовка місцевості на території школи чи табору, розмітка стартового майданчика. Вона повинна бути рівна і чиста, щоб уникнути ситуацій, пов'язаних з травмами та нещасними випадками.
8. Розробка командами своїх емблем, девізів; підготовка вітання команді суперників; одного самодіяльного номера на спортивну тематику. Це може бути вірш, композиція рухів (зі стрічками, обручем і т. п.), акробатичний етюд.
9. Забезпечення командами своєї екіпіровки. Бажано, щоб не було «різнобарв'я» і розкиданості в одязі. Вітається спортивний стиль: футболки

однотонного кольору з емблемою команди, спортивні штани вільного покрою (небажані шорти - при можливому падінні дитина може пошкодити відкриту частину ніг), легке спортивне взуття.[27]

6.Методичні рекомендації з підготовки та проведення «Дня здоров'я»

1. Загальні положення.

День здоров'я є засобом залучення учнів до здорового способу життя. Підготовка і проведення «Дня здоров'я» в освітньому закладі передбачає цілий комплекс заходів реалізованих протягом дня.

Для проведення«Дня здоров'я» створюється оргкомітет у складі представника керівництва освітнього закладу, вчителя ФК, викладача-організатора ОБЖ, вчителя валеології (біології). При цьому, загальне керівництво здійснюється директором освітнього закладу, а організаційно-методичне керівництво - оргкомітетом, за відповідним розподілом обов'язків.

Для проведення дня здоров'я в освітньому закладі розробляється сценарій - деталізований план заходів з урахуванням регламенту часу, місць проведення заходів, черговості заходу.

Організаційні заходи щодо проведення дня здоров'я в освітньому закладі повинні включати:

- розподіл обов'язків серед членів оргкомітету;
- підготовка інформації (в різній формі) про зміст і проведенні дня здоров'я;
- проведення нарад оргкомітету, класних керівників, вчителів-предметників, фізоргів класів;
- підбір суддів з числа учнів, педагогів, запрошених, які будуть обслуговувати спортивні змагання, ігри, естафети, конкурси, вікторини;
- підготовка грамот, призів, сувенірів для нагородження;
- визначення складу запрошених та їх оприлюднення;

-підготовка ведучого, який повинен зібрати інформацію з історії ФК, за видами спорту, зі спортивних змагань даного дня, по учасниках, гостях та глядачах;

-підготувати з числа учнів, фотографів для збору матеріалу і підготовки підсумкових результатів;

перевірка наявності та готовності обладнання, інвентарю, розмітки, апаратури та інформаційної атрибутики (пов'язки, емблеми і т.п.);

-підбір музичного супроводу для заходів сценарію;

-оформлення місць проведення заходів сценарію;

-перевірка готовності до проведення дня здоров'я за повідомленнями членів оргкомітету;

-передбачити: зустріч запрошених, діяльність обслуговуючих бригад (суддів, відповідальних за встановлення прибирання інвентарю), секретаря щодо заповнення результатів конкурсів до зведеного протоколу, ритуал нагородження;

-підготовка звіту за підсумками дня здоров'я (кількість учасників, кількість проведених заходів, сценарій, протоколи проведених заходів, фотографії, стінгазети).

У конкурсах і змаганнях переможець визначається в кожній паралелі класів за сумою набраних очок. Запис здійснюється в протоколі, який може мати такий вигляд.

Зведений протокол змагань

клас	Номери змагань і очки					Сумма балів	Зайняте місце
	1	2	3	4	5		
1а							
1б							
1в							
2а							
2б							
2в							

2. Орієнтовна схема сценарію організації дня здоров'я в освітніх установах (без відриву від навчального процесу)

1. Загальні збори (учнів, вчителів, батьків) 8.30-9.00
2. Виступ керівника (напуття, зміст дня) 9.05 -9.15
3. Весела аеробіка (типу зарядки) 9.20-9.30
4. Бесіда за темами ЗСЖ (в кожному класі) 9.35-10.00
5. Уроки ФК (за розкладом) з оздоровчою спрямованістю 10.00 - 13.00
6. Уроки з інших навчальних предметів і по ЗСЖ 10.00 - 13.00 (за розкладом)
7. Активні зміни для 1 - 4 класів (за розкладом)
8. Здача норм ЗФП для 5-11 класів (за розкладом)
9. Веселі старты, рухливі ігри та естафети для 1 - 7 класів 13.00 - 15.00 після закінчення уроків
10. Спортивні ігри для 8-11 класів після закінчення уроків 13.00 - 15.00
11. Спортивна вікторина 15.00 - 16.00
12. Загальні збори 16.00 - 18.00 підведення підсумків

Показові виступи спортсменів

Зустріч зі знаменитими спортсменами

Концерт

3. Орієнтовна схема сценарію організації дня здоров'я в освітніх установах (З відривом від навчального процесу)

1. Загальні збори
2. Виступ керівника
3. Перехід до місця проведення заходу
4. Весела аеробіка
5. Веселі старты, рухливі ігри та естафети (1-7 кл.)
6. Спортивні ігри, естафети (8-11 кл.)
7. Туристичні естафети
8. Спортивні вікторини

9. Спортивні конкурси
10. Загальні збори
11. Перехід до школи і підведення підсумків

4. Змістовне забезпечення спортивно-оздоровчих заходів

- Конкурси на спритність
- Конкурси на сміливість
- Конкурс на швидкість рухів
- Конкурси "силачів"
- Конкурси стрибунів
- Конкурси на гнучкість
- Конкурси метальників

5. Питання олімпійської вікторини для дітей 10-12 років

Питання і відповіді олімпійської вікторини для дітей 13-15 років

Естафети для учнів 1-4 класів. "Весела естафета"

Естафети для учнів середнього шкільного віку [7]

7. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.

Всебічне виховання дитини, підготовка його до життя в суспільстві - головне соціальне завдання, яке вирішується суспільством і сім'єю.

Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їх інтерес до спорту, активність і ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування дітей і дорослих в різних ситуаціях, природно виникає їх спільна діяльність (обговорення успіхів спортивного життя країни, переживання при перегляді телевізійних спортивних передач, ілюстрацій в книгах на спортивні теми та ін.).

Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батька, матері, укладу життя сім'ї. Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя - головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї.

Виховати дитину здоровою - це значить, з самого раннього дитинства навчити його вести здоровий спосіб життя. Його основні компоненти: раціональний режим; систематичні фізкультурні заняття; використання ефективної системи загартовування; правильне харчування; сприятлива психологічна обстановка в сім'ї.

Форми фізичного виховання в сім'ї.

Пішохідні прогулянки, є однією з форм активного відпочинку, раціонального використання вільного часу для зміцнення здоров'я.

Туристські походи формують почуття колективізму, відповідальності, взаємодопомоги. Труднощі походу виробляють витримку, наполегливість, витривалість, поєднують в собі пізнавальну і рухову активність. Діти помічають цікаве в пейзажі, що зустрічається на туристських стежках.

Плавання благотворно впливає на організм людини. При плаванні тіло людини розташовується горизонтально і цим хребет звільняється від навантаження маси тіла; створюються сприятливі умови для формування правильної постави. Під дією води активізується кровообіг у судинах шкіри. Дихальна система під впливом активного видиху в воду і подолання її опору помітно зміцнюється, збільшується глибина дихання.

Їзда на велосипеді робить сильний вплив на серцево-судинну, дихальну системи, сприяє зміцненню м'язів, особливо ніг, стопи. У дітей розвивається швидкість, спритність, рівновага, окомір, координація рухів, орієнтування в просторі, ритмічність, сила, витривалість, підвищується вестибулярна стійкість

Біг - одне з важливих для здоров'я дитини рухів, що дозволяє добре регулювати навантаження, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, різні групи м'язів, суглоби і зв'язки. Звичка бігати допоможе отримати щоденну дозу рухів, необхідних для нормальної життєдіяльності організму людини.

Спільні заняття батьків з дітьми приносять позитивні результати:

- пробуджують у батьків інтерес до рівня "рухової зрілості" дітей і сприяють розвитку у дітей рухових навичок відповідно до їх віку і здібностей;
- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;

- надають можливість позайматися фізкультурою за короткий відрізок часу не тільки дитині, але і дорослому;
- батько показує дитині вправи і виконує більшість з них разом з ним;
- дозволяють з користю проводити той вільний час, що мати чи батько присвячують дитині. [14]

Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах. Ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

2. Батьківські конференції. Вони націлені на розв'язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. На конференціях демонструють слайд-фільми, фотомонтажі, короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до фізичної культури.

Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Так, спільна участь батьків і дітей у спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стимулює до систематичних занять фізкультурою.

Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

- створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;

- організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
- виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї. Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що ані школа без сім'ї, ані сама сім'я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління. [28]

8. Організація фізичного виховання дітей у літніх таборах відпочинку.

Основним напрямком діяльності ЛДОТ є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності.

З метою забезпечення оздоровчої ефективності, *заняття* в літніх дитячих оздоровчих таборах *мають відповідати основним вимогам:*

- комплексність – слід залучати різноманітні засоби і методи фізичного виховання, які забезпечують багатогранність впливу;
- гнучкість у застосуванні традиційних і нетрадиційних засобів та регулюванні обсягу й інтенсивності навантаження з врахуванням індивідуально-групових особливостей дітей;
- орієнтованість на вікові особливості дітей з метою забезпечення у них стійкого активного інтересу до занять різноманітними фізичними вправами.

Для реалізації зазначених завдань потрібно добирати *оптимальні засоби*, які можуть сприяти позитивній зміні фізичного стану дітей: рухливі та спортивні ігри, вправи на загальний фізичний розвиток, вправи силові і на гнучкість, походи, туризм, біг, стрибки, оздоровчий біг, ходьба, вправи східних оздоровчих систем, художня, ритмічна гімнастика, коригуюча

гімнастика, дихальні, релаксаційні вправи, плавання, купання, заняття з формування оздоровчого способу життя.

В літньому дитячому оздоровчому таборі протягом кожної зміни рекомендується більше уваги приділити валеологічній освіті. З цією метою серед молоді можна провести заняття на тему: «Тютюн та його наслідки», «Наркоманія – це небезпечно», «Поговоримо про СНІД», «Алкоголь та молодь». У таборі можна провести акції «Молодь вибирає здоровий спосіб життя» та ін. Основною метою роботи таких акцій є розвиток особистісних якостей молоді, формування свідомого підходу до захисту свого здоров'я від впливу негативних явищ, відпрацювання навичок спілкування, необхідних для пропагування серед однолітків здорового способу життя. Молодь може брати активну участь у бліцопитуванні учасників табору «Молодь за здоровий спосіб життя» з метою виявлення ставлення до тютюнопаління, алкоголю та наркоманії. На всіх змінах можна провести конкурс плакатів «Молодь України за здоровий спосіб життя», переможців нагородити призами.

Всі оздоровчі, фізкультурно-масові та спортивні заходи потрібно проводити з урахуванням віку дітей (7-9 років, 10-13 років, 14-15 років, 16-17 років).

Форми фізичного виховання в таборах:

1. Оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, загартовування сонцем, повітрям, водою, прогулянки, плавання).
2. Фізкультурна робота (екскурсії, туристичні походи, рухливі ігри, естафети, вечори, вікторини, КВК).
3. Спортивна робота («Веселі старти», «Козацькі ігри та забави», турніри, змагання з різних видів спорту, спортивні ігри, товариські між табірні зустрічі зі спортивних ігор).
4. Навчально-тренувальна робота (заняття у спортивних секціях).

Для чіткого керівництва фізичним вихованням укладається перелік основних заходів, що погоджується з начальником табору та обговорюється і затверджується на педагогічній раді.

Орієнтовний план основних заходів.

Організаційна робота

1. Розробка календарного плану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.
2. Проведення виборів фізоргів і капітанів загонів.
3. Підбір фізкультурного активу.
4. Проведення занять з вожатими та вихователями з питань фізичного виховання в загоні.
5. Організація набору до секцій (гуртків).

Оздоровча робота

1. Щоденне проведення ранкової гімнастики.
2. Проведення оздоровчих заходів (прогулянки, сонячні та повітряні ванни, купання).
3. Організація рухливих ігор та естафет.

Спортивно-масова робота

1. Проводити загонові і табірні змагання.
2. Провести змагання «Веселі старту».
3. Провести «Козацькі ігри та забави».
4. Провести змагання з легкої атлетики.
5. Провести змагання зі спортивних ігор: а) футболу; б) волейболу; в) баскетболу; г) гандболу (ручного м'яча).
6. Товариські зустрічі зі спортивних ігор із командами сусідніх таборів.
7. Вікторини, вечори, КВК.

Навчально-тренувальна робота.

1. Загонові заняття.
2. Тренування збірних команд табору з різних видів спорту.
3. Навчання дітей плаванню.
4. Заняття з туристично-краєзнавчої роботи.

Агітаційно-пропагандистська робота

1. Обладнати стенд – «Спортивне життя табору».
2. Проводити нагородження кращих спортсменів табору, загону.
3. Організація спортивних радіопередач.

Рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи, а також є природним підґрунтям для

подальшого формування різноманітних умінь, навичок, рухових координацій.

Особливої уваги потребує в цьому відношенні молодший підлітковий вік, який в зв'язку зі статевим дозріванням характеризується широким діапазоном індивідуальних відмінностей у фізичному розвитку та їх відображенням у психіці дитини. Психофізіологічні труднощі в розвитку підлітка зумовлюють необхідність підвищеної уваги до його здоров'я та необхідність періодичного оздоровлення, оптимальною формою вважаються літні оздоровчі табори, які є своєрідним педагогічним середовищем.[13]

9. Вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.[3]

Навчання фізичної культури в школі спрямоване на досягнення **загальної мети** базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.[15]

При проведенні уроку фізичної культури необхідно дотримуватись наступних вимог:

1. Вчитель повинен забезпечити високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмету з життям своїх учнів.
2. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний з попередніми і наступними, утворюючи систему уроків.
3. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів.
4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем.
5. Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом всього уроку з урахуванням стану здоров'я.
6. На кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів.
7. Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-методичні, гігієнічні, естетичні і морально-психологічні).

10. Єдність вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроці фізичної культури?

Фізичне виховання - це спеціально організований педагогом процес, спрямований на визначення кола освітньо-виховних завдань, вирішення яких сприяє досягненню основної мети фізичного виховання і розвитку кожної дитини.

Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно спрямоване на формування, розвиток і вдосконалення рухових умінь і навичок дитини, для подальшого розвитку його фізичних якостей, які в сукупності визначають його фізичну дієздатність.

Фізичне виховання вирішує ряд завдань, які поставлені і сформульовані відповідно до особливостей психічного і анатомо-фізіологічного розвитку дітей. У зв'язку з цим завдання фізичного виховання дітей прийнято ділити на освітні, виховні та оздоровчі. Кожна із завдань окремо і всі вони в сукупності спрямовані на формування і розвиток у дітей економних, усвідомлених і раціональних рухів, а також накопичення кожною дитиною необхідного рухового досвіду для успішного застосування його в повсякденному житті.

Завдання фізичного виховання дітей:

Оздоровчі завдання:

- збереження і зміцнення здоров'я, з метою забезпечення нормального функціонування всіх систем і органів;
- здійснення всебічного фізичного вдосконалення функцій організму;
- загартовування організму;
- підвищення працездатності;
- формування правильної постави та вигинів хребта;
- розвиток склепінь стопи і гармонійної статури;
- вдосконалення діяльності дихальної та серцево-судинної систем;
- розвиток всіх груп м'язів, вдосконалення їх рухових навичок.
- розвиток таких психофізичних якостей як швидкість, спритність, сила, гнучкість, окомір і т.д. ;

Освітні завдання фізичного виховання:

- формування, розвиток і вдосконалення рухових здібностей, умінь і навичок;
- оволодіння елементарними знаннями про свій організм, його будову, функціонування, про роль фізичної культури в збереженні і зміцненні свого здоров'я;
- оволодіння і засвоєння спеціальної фізкультурної термінології, збагачення і розширення словникового запасу;
- розвиток мислення, пам'яті та уваги;
- залучення до занять фізичною культурою і спортом;
- розширення і закріплення знань про навколишню природу і її вплив на організм.

Виховні завдання фізичного виховання:

- формування потреби в необхідності виконання фізичних вправ;
- формування і розвиток вміння використовувати фізичні вправи раціонально при здійсненні самостійної рухової діяльності;
- формування граціозності, пластичності і виразності рухів;
- формування та виховання позитивних рис характеру, таких як самостійність, творчість, взаємодопомога і т.д .;
- формування та виховання вольових якостей, таких як сміливість, рішучість, упевненість в своїх силах, витримка і т.д .;
- формування та виховання навичок гігієни і самообслуговування;
- виховання навичок надання допомоги дорослим (батькам, вихователю і т.д.) при проведенні режимних моментів, ігор тощо

Всі зазначені завдання фізичного виховання дітей необхідно вирішувати не окремо, а в комплексі. Тільки комплексне рішення задач сприятиме всебічному розвитку дитини і виховання в неї необхідних фізичних якостей і компетенцій.[29]

11. Характеристика та задачі складових структури уроку фізкультури.

Під структурою уроку розуміється орієнтовний план, яким можна користуватися як основою при складанні окремого уроку. Структура уроку допомагає вчителю в раціональному підборі вправ, найбільш правильному розташуванні матеріалу і визначенні можливого навантаження на уроці.

Рішення будь-яких педагогічних завдань на уроці фізичної культури часто вимагає посиленої діяльності організму учнів. До цієї роботи організм повинен бути відповідним чином підготовлений.

Учитель повинен вирішувати педагогічні завдання, що вимагають значних зусиль з боку учнів, не на початку уроку, а в середині, після деякої підготовки. Рішення основних завдань уроку вимагає і відповідної організаційної підготовки, створення у дітей необхідного настрою і бажання приступити до виконання цих завдань. Виконання основних педагогічних завдань найчастіше збігається з найбільшою напругою і активністю учнів.

Після загальної великої напруги організму і, як правило, підвищеного емоційного стану учнів неприпустимий різкий перехід до стану спокою. Тому в побудові уроку планується поступовий перехід до стану спокою і організованого завершення заняття.

В побудові кожного уроку розрізняються три частини:

- *перша частина* - організуюча, яка готує учнів до виконання найбільш важких завдань уроку, умовно називається підготовчою;

- *друга частина* - спрямована на виконання основних завдань уроку, умовно називається основною;

- *третья*, під час якої організовано завершується урок, умовно називається заключною.

Розподіл уроку на частини є відносним. Кожен окремо взятий урок незалежно від його завдань з початку і до кінця повинен бути злитим, єдиним, і всі завдання і зміст уроку виконуються в тісному взаємозв'язку.

Типова структура уроку

Основні компоненти підготовчої частини: організуюча частина, загальна і спеціальна розминка.

Організуюча частина (до 3хв), починається з побудови класу, відмітки відсутніх, короткої і чіткої постановки завдань на урок.

Потім починається розминка, яка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна розминка сприяє активізації діяльності різних функціональних систем, опорно-рухового апарату і підвищення загальної працездатності організму школярів.

Зміст: гімнастичні перестроювання, ходьба в поєднанні з додатковими рухами рук, ніг, тулуба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі і танцювальні вправи, ігри.

Спеціальна розминка - необхідна для забезпечення специфічного оптимального впрацювання систем організму в напрямку, адекватному особливостям наступної за нею діяльності в основній частині заняття. Тривалість підготовчої частини величина не стандартна, її треба змінювати в залежності від особливостей стану учнів і характеру діяльності, в майбутній основній частині уроку.

Підготовчій частині приділяють від 7 - 10 до 15 хвилин уроку.

Основна частина - 25-30 хв.

Досягнення головних цілей уроку здійснюється в його основній частині, де вирішуються навчальні завдання, які заплановані на даний урок і пов'язані із зміцненням здоров'я школярів, засвоєнням рухових дій, розвитком фізичних здатностей, вихованням морально-вольових якостей особистості.

Завдання: вирішення основних задач уроку - вивчення нового, повторення з метою вдосконалення у виконанні пройденого матеріалу, оволодіння учнями руховими вміннями та навичками, розвиток швидкості, спритності, рішучості, сміливості.

В основну частину уроку може бути включений будь-який матеріал з програми даного класу.

Заклучна частина.

Завдання: забезпечити поступовий перехід від напруги і збудження, викликаних заняттями у другій частині уроку, до відносно спокійного стану; підвести підсумки уроку, дати завдання додому, організовано перейти до нових дій.

Зміст: шиккування, ходьба, ритмічні і танцювальні вправи, дихальні вправи, спокійні ігри, заключне слово вчителя, завдання додому.

Тривалість заключної частини 3-5 хв.[30]

12. Основні вимоги до змісту уроку.

Змістовна сторона уроку визначається програмою з фізичного виховання, в якій чітко визначені цілі, завдання, навчальні теми, вимоги і нормативи. Вона складена таким чином, щоб учні засвоїли її розділи на уроках за встановлену кількість годин.

У зміст підготовчої частини входять: 1) початкова організація учнів; 2) різні варіанти ходьби, бігу; 3) загальнорозвиваючі і підготовчі вправи. Підбір комплексу вправ і їх чергування в підготовчій частині залежать від завдань, для вирішення яких складається комплекс, а також від статі, віку і фізичної підготовленості учнів. В комплекс слід включати доступні вправи для всіх груп м'язів.

Вправи виконуються:

- а) після попереднього показу і пояснення викладача;
- б) одночасно з показом і поясненням викладача;
- в) тільки з показу;
- г) лише за поясненням.

Кількість вправ у комплексі звичайно не перевищує 8-10.

При виконанні вправ рекомендується ставити перед учнями конкретне завдання. Наприклад, під час нахилу вперед торкнутися підлоги всією долонею або при виконанні повороту тулуба направо з стійки ноги нарізно правою рукою торкнутися лівої п'ятки, і навпаки.

Для підвищення інтересу учнів до виконання загальнорозвиваючих вправ і більш успішного вирішення завдань у підготовчій частині уроку рекомендується застосовувати різноманітні способи проведення цих вправ:

1. Роздільний спосіб. При цьому способі учні точніше виконують рухи, а вчителю легше їх контролювати.

2. Поточковий спосіб полягає в тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для подальшого.

3. Виконання вправ у парах.

4. Виконання вправ з предметами.

5. Виконання вправ у русі.

При проведенні підготовчої частини уроку викладачеві необхідно так підібрати вправи, щоб вони:

- починалися з різних вихідних положень;
- мали різну спрямованість, кінематичні і динамічні характеристики;
- містилися в одному циклі від двох до восьми рухів.

У зміст основної частини уроку входять:

- 1) вивчення нових рухових дій;
- 2) закріплення і вдосконалення засвоєних раніше рухових умінь і навичок загальноосвітнього, прикладного і спортивного характеру;
- 3) розвиток фізичних якостей;
- 4) виховання моральних, інтелектуальних і вольових якостей;
- 5) формування спеціальних знань.

Всі дії педагога підпорядковані в результаті конкретному результату: навчити виконувати рухові дії.

Велике значення при навчанні руховим діям грають зорове і слухове сприйняття вивчаємої вправи. Використання наочності залежить від етапу навчання. Як правило, на етапах ознайомлення і початкового розучування рухової дії вона застосовується набагато частіше, а на етапі вдосконалення використовується для виправлення помилок.

На кожному уроці необхідно включати спеціальні вправи, що сприяють розвитку тих або інших фізичних якостей.

Включення в урок фізичної культури, рухливих ігор, ігрових завдань і вправ, використання ігрового методу активізують увагу, підвищують емоційний стан учнів і їх зацікавленість.

Але гра виступає як допоміжний, додатковий метод, як метод закріплення і вдосконалення навички, виконуваного в підвищеному емоційному стані, в мінливих ситуаціях, при зовнішніх протидіях.

Послідовність застосування ігор на уроках фізичної культури повинна бути спланована заздалегідь. Вибір гри залежить головним чином від тих педагогічних завдань, які ставляться перед уроком. Важливе значення має підготовленість класу. Необхідно чітко знати, що учні можуть і що ще не в їх силах зробити. Підбір ігор залежить також і від того, де проводиться гра, від наявності відповідного інвентарю та обладнання.

Специфіка предмета «Фізична культура» допомагає викладачеві успішно виховувати на уроках особистісні якості учнів. Для того щоб досягти найбільшого ефекту у вихованні моральності, необхідно застосовувати на кожному уроці різні засоби виховання характеру. До їх

числа відносяться: підбір завдань, які сприяють згуртуванню колективу учнів; організація спільних дій, взаємодопомога, взаємовиручка; заохочення позитивних і осуд негативних вчинків, скоєних учнями на уроці, та ін. Для виховання особистісних якостей треба ставити перед учнями важкі, але посильні завдання, стимулювати досягнення мети. Так, для виховання сміливості і наполегливості можна використовувати вправи, пов'язані з подоланням нерішучості і страху перед виконанням, наприклад, опорних стрибків, вправ на гімнастичних снарядах та ін.

У зміст заключної частини уроку, як правило, входять: вправи, що сприяють зниженню збудження; вправи, що сприяють регулюванню емоційного стану; заходи з підведення підсумків уроку з оцінкою викладачем результатів діяльності учнів; повідомлення домашнього завдання.

13. Організаційне забезпечення уроку фізичної фізкультури.

Урок фізичної культури багато в чому залежить від того, наскільки викладач буде втілювати намічений їм план, застосовувати найбільш раціональні методичні прийоми і методи організації діяльності учнів, продуктивно використовувати наявні обладнання, інвентар, технічні засоби навчання, враховуючи при цьому специфіку місця проведення заняття, температурні умови, підготовленість школярів, їх вікові та індивідуальні особливості.

Організаційне забезпечення уроку передбачає:

- 1) створення санітарно-гігієнічних умов;
- 2) матеріально-технічне забезпечення;
- 3) вибір способу організації діяльності учнів на уроці, який дозволить найкращим чином виконати поставлені завдання.

Санітарно-гігієнічне забезпечення умов для проведення уроку передбачає весь комплекс заходів, що забезпечують оздоровчий ефект від занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим санітарно-гігієнічний стан місць занять має строго відповідати встановленим нормам. Так, температура повітря для спортивного залу підтримується в межах 14-16 °С.

Після кожного заняття з класом необхідно провітрювати зал протягом всієї перерви. Встановлено, що вентиляція повітря в легенях людини в спокої коливається в межах від 4 до 6 л в 1 хв, а при вправах високої інтенсивності

поглинання повітря організмом зростає в 10 разів і більше. Тому дуже важливо забезпечувати в місцях занять фізичними вправами належну чистоту повітря.

Дуже велику увагу слід постійно приділяти підтримці чистоти підлоги залу, гімнастичних матів, снарядів, спортивного інвентарю. Слід проводити після кожного уроку вологе прибирання підлоги залу, протирати мокрою ганчіркою гімнастичні мати, а капітальне прибирання - миття підлоги, обтирання снарядів, інвентарю проводити обов'язково після закінчення всіх занять в залі.

Недотримання цих важливих санітарно-гігієнічних вимог призводить до великого скупчення пилу в приміщенні. Заняття в таких умовах завдають великої шкоди здоров'ю, так як в легені надходить заповишене повітря. Крім того, в неприбраному залі забруднюються тіла і спортивний одяг учнів.

Матеріально-технічне забезпечення уроку передбачає забезпечення навчально-виховного процесу такою кількістю обладнання, інвентарю та місць виконання навчальних завдань, яке гарантувало б повноцінне рішення всього комплексу завдань при оптимальній щільності уроку.

За останні роки з ініціативи багатьох вчителів фізичної культури шкільні спортивні зали та майданчики оснащуються нестандартним обладнанням, різними пристроями і тренажерами. Використання такого обладнання значно підвищує щільність занять, викликає підвищений інтерес учнів, створює широкі можливості для застосування найбільш ефективних організаційно-методичних форм уроку і в кінцевому рахунку багато в чому сприяє результативності занять.

Методи організації діяльності учнів на уроці. У практиці фізичного виховання застосовуються такі методи організації учнів на уроці.

1. Фронтальний метод характеризується виконанням всім складом класу одного і того ж завдання незалежно від форм побудови учнів.
2. Груповий метод передбачає одночасне виконання в декількох групах різних завдань викладача. Поділ учнів на групи і визначення змісту завдань здійснюються з урахуванням статі, рівня підготовленості та інших ознак.
3. Індивідуальний метод полягає в тому, що учням пропонуються індивідуальні завдання, які виконуються самостійно.
4. Коловий метод передбачає послідовне виконання учнями серії завдань на

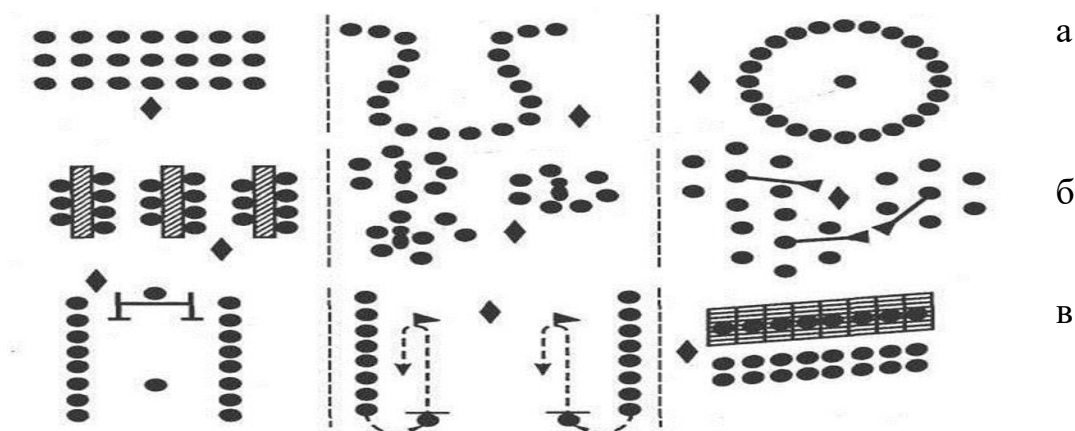
спеціально підготовлених місцях, як правило, розташованих по колу залу або спортивного майданчика.

14. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичного виховання.

Фронтальна форма організації передбачає виконання учнями всього класу однакового для всіх завдання під керівництвом вчителя. Вона доцільна під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять.

Однакові завдання можуть виконуватися одночасно всім класом (див.мал., а) по черзі, по одному, по двоє, кількома учнями (з паузами) або потоком (див.мал., в). Потоком можна виконувати тільки ті фізичні вправи, які добре засвоєні учнями. Поточна організація навчальної діяльності вимагає хорошої дисципліни і відносну простоту виконуваних вправ, надійну страховку.

Фізичні вправи можна виконувати в групах, відділеннях, всім класом (див.мал., б). Незважаючи на наявність груп, форма організації залишається фронтальною, тобто учні всього класу виконують однакове завдання, загальне для всіх, в даному випадку - фізичні вправи біля гімнастичних лавок трьома групами або з м'ячем в тих же трьох групах під загальним керівництвом учителя.

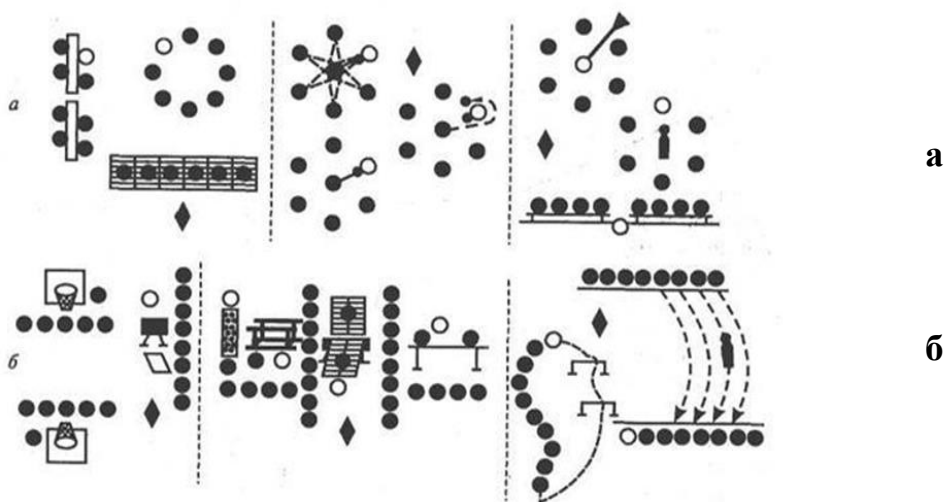


Мал. Різновиди фронтальної форми організації роботи на уроці фізичної культури в школі: а - фронтальна; б - групова; в - індивідуальна (По Ю.Д.Желізняку, В.М. Мінбулатову, 2004)

Позитивна сторона цієї форми організації полягає в тому, що в активні рухові дії залучаються всі учні класу; негативна - тут обмежені можливості вчителя уважно спостерігати за кожним учнем, не можна вчасно запобігти, виявити та виправити помилки, постійно стежити за поведінкою учнів. *Фронтальна форма особливо раціональна на уроках фізичної культури в I-IV класах.*

Фронтальна форма успішно застосовується і в роботі з учнями середніх і старших класів, особливо у вступній і заключній частинах уроку.

Групова форма організації передбачає тимчасовий поділ колективу класу на кілька груп (команд, ланок, відділень) та виконання кожною групою «своїх» завдань за вказівкою вчителя і з допомогою підготовленого ним ще задовго до цього уроку активу учнів.



Мал. Варіанти організації діяльності учнів з використанням групової форми на уроці фізичної культури: а - одночасно всією групою; б - по черзі (По Ю.Д. Желізняку, В.М. Мінбулатову, 2004)

Навчальна діяльність учнів виконується групами - одночасно всією групою (див.мал., а) і в групі - по черзі (див.мал., б).

Групова форма застосовується переважно в основній частині уроку, коли вивчаються два або більше різнорідних і складних фізичних вправ.

Позитивні моменти: стимулюється самостійна робота школярів, яка сприяє формуванню у них потреби в самоосвіті. Групова форма дозволяє виконувати вправи в індивідуальних темпі і ритмі, підбирати вправи,

найбільш відповідні силам і здібностям складу даної групи і кожного учня окремо.

Здійснюючи керівництво всім класом, учитель займається безпосередньо з тим відділенням, яке виконує вправи, що вимагають страховки (опорні стрибки), коли вправи ще тільки розучуються. Рештою відділень керують спеціально підготовлені учні-активісти. Якщо ж в класі немає підготовленого активу і колектив учнів все ще не привчений до самостійної роботи, то не рекомендується створювати більше двох груп. У цьому випадку необхідна систематична і цілеспрямована підготовка колективу до групової форми занять:

- постановка навчальних завдань, короткий інструктаж вчителя;
- обговорення і складання плану навчального завдання в групі;
- визначення способів його вирішення (орієнтовна діяльність), розподіл обов'язків;
- спостереження вчителя і коригування роботи групи і окремих учнів, взаємний контроль за виконанням завдання в групі;
- короткі повідомлення учнів (за викликом вчителя) про отримані результати; - оцінка роботи груп і колективу класу в цілому.

Індивідуальна форма організації. Кожен учень отримує індивідуальне завдання, яке він повинен виконати незалежно від інших. Така форма організації діяльності відповідає здібностям і можливостям окремих учнів. При цьому вчитель спостерігає за діяльністю кожного учня, допомагає визначити раціональний спосіб досягнення поставленого завдання. Педагогічна цінність даної форми в тому, що вона сприяє активізації діяльності кожного учня. На уроці застосовуються так звані навчальні картки, де в доступній формі показаний алгоритм індивідуального завдання. Завданням надається частково або повністю пошуковий, дослідницький характер. У цьому випадку перед учнями ставляться навчальні завдання з визначенням або без визначення конкретних рухових завдань, що сприяє формуванню самостійності.

Колове тренування є найбільш розвинена групова форма організації. Залежно від конкретних завдань уроку колова форма організації доречна у всіх трьох його частинах.

Сутність кругової форми організації полягає в тому, що колектив класу поділяється на кілька груп по 4-6 учнів. Групи розподіляються учителем по місцях занять (станціям), в залі або на майданчику, де розставлені снаряди, інвентар або спеціальне обладнання для таких занять. На «станціях»

черговість виконання вправ планується так, щоб за спрямованістю впливу вони змінювали одна одну. Наприклад, якщо на одній «станції» переважний вплив виявляється на м'язову систему нижніх кінцівок (ніг), то на наступних - на інші м'язові групи: тулуба, верхніх кінцівок та ін.

Виконання вправ починається одночасно на всіх «станціях» і по команді вчителя. Впоравшись із заздалегідь обумовленим завданням (по змісту, обсягу і інтенсивності), групи в установленому порядку (зазвичай за годинниковою стрілкою) переходять на чергове місце занять. Вони відпочивають там і знайомляться зі змістом нового завдання, випробують його і по команді вчителя починають виконання нового завдання, і так до тих пір, поки не пройдуть через всі «станції».

Колова форма організації вимагає попередньої підготовки учнів. Після того як учні міцно засвоїли використовувані в комплексах колової форми фізичні вправи, їх знайомлять з організацією роботи (діяльності) на станціях (їх розташування, послідовність виконання фізичних вправ, порядок переходу до чергових «станцій», форми обліку результатів діяльності і подання їх учителю).

Використання колової форми організації можливо майже за всіма розділами шкільної програми: гімнастики, легкої атлетики, плавання, боротьби, спортивних ігор.[11,17]

15. Способи виконання фізичних вправ на заняттях

Для організації учнів на практиці користуються:

- 1) елементарними способами управління;
- 2) різними способами виконання учнями вправ;

1. Елементарні способи управління – це шикування і перешікування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо проведення занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

2. Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка. Завдання зазвичай однакове. Потокком можна виконувати тільки ті фізичні вправи, які міцно засвоєні учнями. Поточна організація навчальної діяльності вимагає хорошої дисципліни і відносно простоту виконуваних вправ.

Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах. Позмінне виконання вправ використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря. Позмінний метод застосовується у тих випадках, коли:

1) треба, щоб одна частина учнів виконувала вправи, а інша слідкувала за правильністю;

2) коли на всіх учні не вистачає інвентарю.

Виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами, з гімнастичної лавкою, на гімнастичній стінці і т.д.).

Виконання вправ в русі.[31]

16. Характеристика та методика проведення підготовчої і заключної частини уроку.

Підготовча частина уроку

Вступна частина уроку повинна психологічно підготувати учнів до виконання рухових дій, фізичних вправ, які передбачаються планом уроку. Ця підготовка здійснюється у цілеспрямованому зосередженні уваги учнів на вирішенні завдань уроку, формуванні психологічної установки, настрою

учнів на роботу, яка передбачається в основній частині уроку, на виконанні правил техніки безпеки, прийомів страховки і самостраховки. Для цього перед учнями необхідно ставити чітко визначені навчальні завдання у такій формі, щоб вони були зрозумілі та інтересні їм. Не слід витрачати час на оголошення, довгі зауваження щодо порушень дисципліни, дефектів форми тощо. Чітка організація початку уроку - запорука успішного виконання завдань уроку.

Розминку складають загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи, які спрямовані на рухову та функціональну підготовку організму до майбутньої роботи. Їх підбір залежить від основного навчального матеріалу, запланованого на даний урок, умов його проведення, стану здоров'я школярів. Особливу увагу необхідно звернути на ті групи м'язів, котрі є найбільш активними на даному уроці. Навантаження слід диференціювати для хлопчаків та дівчат. Воно не повинно бути занадто великим, щоб не викликати стомлення до початку засвоєння основного матеріалу. [2]

Загальна розминка - являє собою відносно неспецифічний по відношенню до основної частини уроку розділ розминки. Загальна розминка сприяє активізації діяльності різних функціональних систем, опорно-рухового апарату і для підвищення загальної працездатності організму учнів. В якості загальної розминки найбільш придатні добре розучені раніше, порівняно прості вправи локального і загального впливу. Найчастіше це ходьба, біг, комбіновані з маховими, обертальними, стрибковими і іншими рухами, а також гімнастичні вправи без предметів і з предметами, що дозволяють вибірково впливати на різні м'язові групи. У загальну розминку можуть бути включені різноманітні види вправ і способи їх виконання (включаючи ігрові, танцювальні, вправи з партнером і ін.), якщо вони відповідають призначенню даної розминки.

Рекомендується такий порядок виконання загальнорозвиваючих вправ: ходьба, біг, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ для активізації уваги учнів і підвищення їх емоційного стану рекомендується використовувати:

- 1) хлопки руками;
- 2) виконання вправ із закритими очима;
- 3) виконання вправ з фіксацією окремих положень на рахунок до 5-7;

- 4) виконання вправ у різному темпі;
- 5) виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди руху;
- 6) виконання однієї і тієї ж вправи з різних вихідних положень.

Спеціальна розминка - необхідна для забезпечення специфічного оптимального впрацювання систем організму в напрямку, адекватному особливостям наступної за нею діяльності в основній частині заняття. Тому вибір засобів спеціальної розминки більш обмежений, ніж для загальної розминки: в кожному разі він прямо залежить від особливостей основної частини уроку.

Для успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку вчителю необхідно:

- правильно вибрати місце для показу вправ;
- в потрібному темпі і зручному для перегляду ракурсі показувати вправи;
- коротко і точно називати вправи;
- правильно, своєчасно і досить голосно подавати команди;
- допомагати учням дзеркальним відображенням, здійснювати підказки;
- домагатися точного і синхронного виконання вправ;
- виправляти по ходу виконання вправ помилки, допущені учнями.

Найбільш поширеними формами організації учнів в підготовчій частині є фронтальна і диференційно-групова.

Тривалість підготовчої частини величина не стандартна, її треба змінювати в залежності від особливостей стану школярів і характеру діяльності, в основній частині уроку.

Заключна частина уроку

Правильно проведена основна частина уроку викликає у дітей деяке нервово збудження, підвищення частоти пульсу і частоти дихання.

Мета заключної частини уроку - поступове зниження функціональної активності організму школярів і приведення його у відносно спокійний стан. Адекватним фактором відновлення тут служить активний відпочинок в формі вправ, які відрізняються від вправ, що викликали стомлення в основній частині.

Щоб створити сприятливі умови для переходу учнів до іншого виду діяльності, організм школярів необхідно привести в більш спокійний стан.

Зниження навантаження, що почалося в кінці основної частини, має завершитися з закінченням уроку.

Поступовий перехід до відносно спокійного стану досягається шляхом застосування повільного бігу, спокійної ходьби, вправ на дихання, розтягування і розслаблення м'язів. Для регулювання функціонального стану - заспокійливі рухливі ігри, ігрові завдання, вправи на увагу.

В кінці уроку учні шикуються, вчитель підводить підсумки, вказує на позитивні сторони і недоліки, робить зауваження окремим учням і повідомляє домашнє завдання. Закінчується урок організованим виходом учнів із залу (з майданчика). [32]

17. Характеристика та методика проведення основної частини уроку.

В основній частині вирішуються основні педагогічні завдання уроку. *Велике значення має правильне розташування практичного матеріалу у середині основної частини.*

В основну частину уроку можна включити будь-який програмний матеріал.

Для різнобічного впливу на учнів і засвоєння ними якомога більшої кількості рухів в основну частину уроку включається від двох до чотирьох видів фізичних вправ.

В процесі навчання руховим діям викладачеві слід:

- уникати одноманітності в манері ведення уроку, доборі засобів і методів навчання;
- використовувати різноманітні методи оцінки: схвалення, заохочення, зауваження, осуд. При цьому необхідно дотримуватися справедливості і об'єктивності, почуття міри і такту;
- індивідуально виправляти помилки, вказуючи причину їх виникнення, і дотримуватися вимог: вчити всіх і кожного окремо;
- формувати в учнів уміння самостійного виконання фізичних вправ.

На початку основної частини вивчається новий матеріал і вправи, що вимагають найбільшої уваги і точності виконання. Вправи, пов'язані зі значним навантаженням на організм, проводяться після вправ з меншим

навантаженням. Тим самим здійснюється принцип поступового наростання навантаження.

Удосконалення пройденого матеріалу проводиться після вивчення нового. Якщо новий матеріал не включається в основну частину уроку, то вдосконалення пройденого починається з менш знайомих вправ.

Для вдосконалення рухових навичок і виховання вольових якостей в основній частині уроку практикується ускладнення умов виконання вправ.

Вправи, які швидко і сильно підвищують емоційний стан дітей (перш за все ігри), проводяться в кінці основної частини уроку. Це робиться для того, щоб підвищений емоційний стан учнів, викликаний іграми, не відбивався на виконанні технічно складних і точних рухів.

На уроках фізичної культури регулярно враховується ступінь засвоєння учнями пройденого матеріалу. По більшості видів фізичних вправ це робиться в основній частині уроку. При цьому спочатку здійснюється підготовка до виконання вправ, а потім проводиться облік знань, умінь і навичок.[33]

Для становлення навиків в процесі навчання необхідно виконувати правильні рухи з повторенням не менше 8-10 разів, а при закріпленні вже вивченого руху — в межах 20-30 разів.

Багаторазове повторення вправ, яке необхідне для створення міцних навичок, нерідко викликає в учнів втому, втрату інтересу до виконання рухової дії. Цей стан є природною реакцією організму на одноманітний характер навчально-практичної діяльності. *Включення в урок фізичної культури, рухливих ігор, ігрових завдань і вправ, використання ігрового методу активізують увагу, підвищують емоційний стан учнів і їх зацікавленість.*

У молодшому шкільному віці на етапі розучування вправ на уроці слід застосовувати змагальний метод навчання. Об'єктом змагальної діяльності є показники якості виконання елементів або цілісних рухових дій.

Для того щоб освоїти пропонований матеріал уроку, викладач здійснює безліч дій: пояснює, показує, спостерігає, аналізує, оцінює роботу учнів і т. д. Всі дії педагога підпорядковані в результаті конкретному результату: навчити виконувати рухові дії.

При навчанні основним рухам завдання залежать від підготовленості учнів. Типовим є такий порядок завдань: повторення вивченого, вивчення нового або удосконалення вивченого матеріалу.

Розв'язуючи завдання техніко-тактичного характеру, спочатку опановують техніку, потім - тактику. Якщо вивчаються тактичні прийоми, то спочатку засвоюють прийоми нападу, згодом - захисту.

Жоден урок не повинен проходити без включення в нього спеціальних вправ, що сприяють розвитку тих або інших фізичних якостей. [2]

Велике значення при навчанні руховим діям грають зорове і слухове сприйняття вивчаємої вправи. Використання наочності залежить від етапу навчання. Як правило, на етапах ознайомлення і початкового розучування рухової дії вона застосовується набагато частіше, а на етапі вдосконалення використовується для виправлення помилок.

В основній частині спочатку розучуються нові рухові дії або їх елементи. Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині або кінці основної частини уроку. Вправи, що вимагають прояву швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів, виконують на початку основної частини уроку, а вправи, пов'язаних з силою і витривалістю - в кінці. Причому виховання спеціальної витривалості, якщо вона запланована, здійснюється раніше, ніж виховання загальної витривалості. Склад всіх вправ в основній частині уроку повинен бути таким, щоб вони надавали різнобічний вплив. *Для підтримки емоційного тону і закріплення пройденного на уроці матеріалу викладачу слід завершувати основну частину рухливими іграми та ігровими завданнями і з включенням рухів, розучених на уроці.* Тривалість основної частини уроку залежить від тривалості заняття, обсягу і інтенсивності навантаження, статі і віку учнів і ін. [22]

18. Особливості включення в урок спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей.

Жоден урок не повинен проходити без включення в нього спеціальних вправ, що сприяють розвитку тих або інших фізичних якостей. При виборі вправ, що активно впливають на ту чи іншу фізичну якість, важливо дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Для досягнення кращих результатів **у розвитку швидкості** слід включати в уроки вправи по миттєвому реагуванню на різні сигнали, подолання коротких відстаней за мінімальний час. Крім того, необхідно підбирати вправи, що викликають швидкі переміщення, швидкість дій, частоту рухів. Такими вправами є старти з різних вихідних положень, біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки через скакалку, а також рухливі і спортивні ігри, зустрічні естафети і т. д. Такі **вправи краще примінити на початку основної частини заняття**, коли організм ще не стомлений.

Прояву максимуму швидкісних можливостей сприяють змагальні та ігрові прийоми виконання вправ.

2. Для розвитку сили типовими є вправи загальнорозвиваючого характеру без предметів і з предметами. При вихованні силових здібностей користуються вправами з підвищеним опором – силовими вправами. В залежності від природи опору вони поділяються на 3 групи:

1. Вправи з зовнішнім опором: вправи з обтяженням (штангою, гантелями, гирями), в тому числі і на тренажерах; вправи з опором інших предметів (гумових амортизаторів, джгутів, блочних пристроїв та ін); вправи у подоланні опору зовнішнього середовища (біг по піску, снігу, проти вітру тощо).

2. Вправи з подоланням ваги власного тіла застосовуються в заняттях школярів різного віку, статі, підготовленості і у всіх формах занять. Виділяються такі їх різновиди: гімнастичні силові вправи (згинання та розгинання рук в упорах, лазіння по канату, піднімання ніг до перекладини); легкоатлетичні стрибкові вправи (стрибки на одній або двох ногах, «в глибину»); вправи у подоланні перешкод.

3. Ізометричні вправи. - утримання в пасивній напрузі м'язів (утримання вантажу на передпліччях рук, плечах, спині тощо)

3. **Витривалість треба розвивати на кожному уроці, застосовуючи спеціальні вправи і збільшуючи щільність і інтенсивність занять.** Особливо ефективні біг на середні дистанції, кроси, біг на лижах, рухливі ігри та спортивні ігри. У молодших класах в основному застосовується біг у повільному, рівномірному темпі, тобто біг зі швидкістю 2-3 м/с, а також рівномірний біг у поєднанні з ходьбою і комплексами загальнорозвиваючих вправ. У середніх і старших класах застосовується рівномірний біг тривалістю 8-25 хв, повторний біг на відрізках 200-800 м і ін. **В основній**

частині заняття вправи на витривалість завжди слід виконувати останніми.

4. Розвитку спритності сприяють вправи, що діляться на три групи:

- 1) вправи, в яких немає стереотипних рухів, а є елемент раптовості (наприклад, рухливі і спортивні ігри);
- 2) вправи, які висувають високі вимоги до координації в точності рухів (наприклад, жонгливання м'ячем, метання в ціль, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах і т. д.);
- 3) спеціальні завдання, в яких за сигналом необхідно різко міняти напрям, темп, амплітуду рухів.

Спритність слід розвивати на початку основної частини занять на " свіжому" тлі ЦНС і чітких м'язових відчуттів.

5. Для розвитку вестибулярної стійкості треба частіше застосовувати вправи на рівновагу.

6. Удосконалення гнучкості. Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Для розвитку гнучкості використовують вправи зі збільшеною амплітудою рухів (вправи на розтягування). Вправи розрізняють за характером виконання: пружні, махові і фіксовані, з обтяженнями і без обтяжень, вправи на розслаблення і ін.

Перед початком виконання вправ на гнучкість необхідна аеробна розминка для розігрівання організму і поліпшення кровопостачання м'язів. *Розтяжка, зазвичай, входить в розминаючу і заключну частини занять, але вона обов'язково проводиться після розігрівуючих вправ.*

19. Дозування навантаження на уроці фізкультури.

Фізичне навантаження - певна міра впливу фізичних вправ на організм .

Доза навантаження - певна її величина, яка вимірюється параметрами об'єму та інтенсивності. Дозувати навантаження - значить строго регламентувати її об'єм і інтенсивність.

Співвідношення між ними при виконанні фізичних вправ має обернено пропорційну залежність: чим більший об'єм навантаження, тим менше її

інтенсивність, і навпаки. За характером м'язової роботи навантаження можуть бути стандартними і змінними.

Дією навантаження є реакція організму на виконану роботу. Її показники - частота серцевих скорочень і зовнішні ознаки втоми учнів. Градація зовнішніх ознак за ступенем втоми при фізичних навантаженнях представлена в таблиці (див. додатки).

Всі зазначені в таблиці показники відображають величину впливу фізичного навантаження на організм учнів, що дозволяє визначати і регулювати навантаження в процесі заняття.

Теоретико-методичну основу оптимального дозування навантажень складають закономірності адаптації організму до дії фізичних вправ, розвитку тренуваності. Сформульовані і науково обґрунтовані наступні методичні положення: адекватність навантажень (відповідність індивідуальним функціональним можливостям організму), поступовість підвищення навантажень (забезпечує розвиток функціональних можливостей), систематичність навантажень (їх послідовність і регулярність).

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними за своїми параметрами (об'ємом, інтенсивністю, інтервалами відпочинку), що забезпечує тренуючий ефект. **Недостатні навантаження неефективні, оскільки ведуть до втрати навчального часу, а надмірні - завдають шкоди організму.**

Якщо навантаження залишається незмінним, то її вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом, тому *поступове збільшення фізичного навантаження - необхідна вимога.*

Найбільш інформативним, об'єктивним і широко використовуваним в практиці показником реакції організму на фізичне навантаження є величина частоти серцевих скорочень (ЧСС). При дозуванні навантажень в цілях підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи їх величина за показником ЧСС повинна бути не нижче 130 уд. / хв (при цьому спостерігається максимальний ударний об'єм серця). Тому величина навантажень при ЧСС, рівної 130 уд. / хв, відповідає порогу тренуючого навантаження.

В оздоровчих цілях оптимальний діапазон навантажень на заняттях знаходиться в межах ЧСС від 130 до 170 уд. / хв [5] Отже, *найбільший загальнозміцнюючий оздоровчий ефект на заняттях з учнями підліткового і юнацького віку досягається вправами аеробної спрямованості середньої та великої інтенсивності* (за допомогою рухливих ігор, естафет, спортивних ігор, плавання, бігу, ходьби на лижах та ін.). Діапазон навантажень середньої

інтенсивності становить 130-160 уд. / хв і великої інтенсивності - 161-175 уд. / хв.

Суворе регулювання фізичних навантажень і їх чергування з відпочинком забезпечують спрямований вплив фізичних вправ на функціональну активність органів і структур організму дітей шкільного віку.

Регулювання параметрів навантаження на уроці фізичної культури досягається багатьма різноманітними способами і методичними прийомами, найбільш ефективні і доступні з них такі:

- зміна кількості повторень однієї і тієї ж вправи;
- зміна сумарної кількості вправ;
- зміна швидкості виконання однієї і тієї ж вправи;
- збільшення або зменшення амплітуди рухів;
- варіювання величин зовнішніх обтяжень;
- виконання вправ в ускладнених або полегшених умовах (наприклад, біг в гору і біг під гору або біг по доріжці стадіону і біг по піску і т.д.);
- зміна вихідних положень (наприклад, вистрибування вгору з напівприсіда і присіда, згинання та розгинання рук в упорі лежачи з положенням ніг на підлозі і на гімнастичній лаві і т.д.);
- зміна довжини дистанцій в бігу, плаванні, в бігу на лижах;
- проведення занять на звичайному, збільшеному або зменшеному майданчику (в спортивних іграх);
- варіювання застосовуваних методів (рівномірний, ігровий, змагальний і ін.);
- збільшення або зменшення часу (інтервалів) і характеру відпочинку між виконанням вправ.

У кожному конкретному випадку викладач застосовує найбільш оптимальні способи регулювання фізичного навантаження для ефективного вирішення задач уроку.

На уроках фізичної культури регулювати фізичне навантаження можливо за допомогою таких дій:

1. При фронтальній формі організації інтенсивність навантаження повинна бути розрахована на середні показники, характерні для даного класного колективу. При цьому першими припиняють діяльність учні з низькими можливостями, потім із середніми і т.д. У кожній частині уроку рекомендується передбачити таке розмаїття фізичних вправ, яке дозволить чергувати їх залежно від можливого впливу на учнів.
2. Фізичне навантаження можна регулювати шляхом зміни вихідного положення вправи, маси і форми снаряда, напрямки руху, ступеня нервово-м'язового напруження, координаційної складності виконуваного вправи.
3. Після виконання фізичних вправ, що викликають посилення частоти

серцевих скорочень (ЧСС) і частоти дихання, не рекомендуються вправи на силу і координаційну точність.

4. Регулювання фізичного навантаження в іграх і єдиноборствах досягається збільшенням або зменшенням абсолютного часу зустрічі (гри) або перерв між іграми (або зустрічами); зростанням кількості повторень, збільшенням або зменшенням майданчика і кількості учасників.

20. Загальна і моторна щільність уроку.

Одним з показників ефективності уроку є його щільність. Визначати щільність уроку необхідно в цілому і по частинах. Це обумовлено неоднаковими можливостями та умовами організації роботи підготовчої, основної та заключної частини уроку. Загальний час, витрачений на урок (або його частина), приймається за 100%. Щодо нього і розраховуються процентні величини.

Розрізняють загальну (педагогічну) і моторну (рухову) щільність уроку.

Загальна щільність уроку - відношення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку.

Загальна щільність уроку включає в себе наступні педагогічно доцільні заходи:

- 1) організацію учнів, перевірку домашнього завдання, постановку навчальних завдань;
- 2) повідомлення і закріплення теоретичних відомостей;
- 3) проведення загальноорозвиваючих вправ;
- 4) інструктування, регулювання, корекцію (виправлення помилок), допомогу, страховку;
- 5) підготовку і прибирання снарядів, необхідні переміщення учнів на уроці і т.д .;
- 6) вивчення техніки фізичних вправ, виховання фізичних якостей;
- 7) методичну підготовку учнів, формування вмінь самостійно займатися;
- 8) формування організаторських навичок;
- 9) мотивацію учнів;
- 10) використання наочних посібників, технічних засобів, показ вправ;
- 11) педагогічний контроль;
- 12) підведення підсумків, виконання вправ на розслаблення, постановку домашніх завдань;
- 13) виховну роботу на уроці. [16]

Для визначення загальної щільності уроку або його частин

підсумовуються показники часу активної діяльності на уроці. Сюди входить час, витрачений на виконання фізичних вправ, слухання, спостереження і організацію уроку, крім часу на невиправдане очікування і простої. Це час множить на 100% і ділиться на загальний час уроку.

Загальна щільність повноцінного уроку фізичної культури повинна наближатися до 100%. Причини зниження загальної щільності уроку:

- невиправдані простої на уроці (запізнення з початком, несвоєчасна підготовка місць занять і інвентарю, очікування черги перед виконанням вправ);
- непередготовленість вчителя до уроку; непродумані організація і зміст уроку, що призводять до пауз;
- зайва і малоефективна словесна інформація для учнів на уроці;
- незадовільна дисципліна, що призводить до нераціонального використання часу через багаторазове повторення команд і розпоряджень, зауважень учням, повторень пояснення і т.п.

Моторна щільність уроку - відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку.

Для розрахунку моторної щільності (МП) необхідно час виконання фізичних вправ помножити на 100% і розділити на загальний час заняття, уроку.

Наприклад, встановлено, що сумарний час, витрачений учнями на виконання фізичних вправ, склав 25 хв, а залишок часу який був витрачений на пояснення викладача, підготовку місць занять, інтервали відпочинку між суміжними завданнями і т.п. склав 20 хв, то в цьому випадку моторна щільність уроку буде дорівнювати 55,5%.

Моторна щільність в процесі уроку постійно змінюється. Неминучість таких змін можна пояснити насамперед відмінністю змісту застосовуваних вправ, місцем їх використання і методами застосування. Показники моторної щільності змінюються також і в залежності від типу уроку. Так, на уроках вдосконалення техніки рухів і розвитку фізичних якостей вона може досягати 70-80%, а на уроках розучування рухових дій і формування знань, що вимагають значних витрат часу на розумову діяльність учнів, моторна щільність може перебувати на рівні 50%.

При всій важливості моторної щільності уроку вона не може досягати 100%, так як в протилежному разі не залишалося б часу для пояснення матеріалу, його осмислення учнями, аналізу помилок, що неминуче призвело б до зниження якості та ефективності навчальної роботи в цілому.

21. Вимоги до формування завдань, які відображаються в конспекті уроку.

Постановка завдань. Перед кожним уроком обов'язково повинні ставитися конкретні завдання. У методиці фізичного виховання всі завдання прийнято ділити на три групи, виходячи з їх спрямованості: освітні, оздоровчі і виховні. Педагогічні завдання при формулюванні необхідно конкретизувати, освітні ж - зазначають рівень оволодіння технікою руху.

Освітні завдання озброюють учнів знаннями з фізичної культури, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи.

У теорії і практиці проведення уроку прийняті наступні правила постановки і формулювання завдань.

При навчанні руховим діям завдання уроку формулюються наступним чином:

- 1) при ознайомленні з руховою дією: «Ознайомлення з технікою ...» (і далі вказують ту вправу або окремих його елемент, який освоюється);
- 2) при розучуванні рухової дії: «Розучування техніки виконання ...»;
- 3) при вдосконаленні рухової дії: «Удосконалення техніки виконання ...».

Першим на уроці вирішується завдання ознайомлення з технікою тієї чи іншої рухової дії, другим - розучування, третім - вдосконалення.

Оздоровчі завдання передбачають забезпечення можливого в певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і забезпечення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу вправ на організм учнів.

Формулювання оздоровчих завдань здійснюється наступним чином: «формування правильної постави, домагаючись вільного ненапруженого положення тулуба під час ходьби і бігу», «розвиток загальної витривалості, використовуючи кросовий біг» і т.д.

При вирішенні завдань виховання фізичних якостей рекомендуються формулювання з коротким термінологічним записом, наприклад: «Виховання швидкості рухів в бігу на короткі дистанції», «Виховання швидко-силових якостей при виконанні стрибка у довжину з розбігу» і т.д. Перше слово формулювання завдання - це «виховання», далі вказується конкретна фізична

якість і потім обов'язково ту вправу, за допомогою якої вирішується дана задача.

Виховні завдання забезпечують позитивний вплив занять фізичними вправами на виховання властивостей і якостей особистості учня.

При вирішенні завдань виховання особистості формулювання конкретизуються відповідно до вікових особливостей учнів і специфікою змісту навчального матеріалу, наприклад: «Виховання сміливості при зіскоку з гімнастичного козла», «Виховання почуття витримки під час кросу на дистанції 5 км» і т.д. [22]

22. Вимоги до заповнення граф конспекту уроку. (Навчальний матеріал. Дозування)

Навчальний матеріал	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3

Графічне оформлення змісту конспекту уроку

Записи в конспекті уроку здійснюються у відповідності до гімнастичної термінології прийнятої у вітчизняній системі фізичного виховання, незалежно від типу уроку за навчальним планом. Записи повинні бути короткими, але ємними за смисловим змістом. Скорочення слів допускається, але лише прийняті в українській мові і гімнастичній термінології.

У першій графі (Навчальний матеріал) позначаються частини уроку та тривалість кожної з них з урахуванням можливості варіювання часу в 1-2 хв.

Вправи записуються відповідно до черговості виконання їх на уроці (починаючи з початкової побудови), а також дії вчителя (повідомлення завдань уроку і теоретичних відомостей). У цій графі всі вправи, а також дії вчителя необхідно пронумерувати по порядку.

Щодо запису вступної частини уроку у графі "Навчальний матеріал" докладно, конкретно, відповідно до термінології записуються дії і вправи, а також зміст теоретичних знань у тій послідовності, у якій пропонується вивчення їх тем на уроці.

При описі фізичних вправ використовуються термінологічні правила запису загальнорозвиваючих вправ. Може бути подано схематичний малюнок виконання вправи.

Для основної частини уроку у графі "Навчальний матеріал" записуються: тема теоретичних відомостей, найменування гімнастичного снаряда, вправа в цілому або вроздріб (від частини до цілого; від простого до складного), послідовність виконання вправ (за номерами), назва або схематичне зображення рухливої гри або естафети, домашнє завдання, його зміст або номер методичної картки, де розроблені домашні завдання.

Для заключної частини уроку у графі "Навчальний матеріал" записуються: фізичні вправи, назва гри (ігрова картка додається до конспекту), домашнє завдання.

У другій графі (Дозування) позначаються всі пересування - в метрах або хвиликах (секундах); загально-розвиваючі вправи, естафети, цілісні рухові дії (стрибок, метання, передача м'яча і т.п.) - в кількості раз; побудови і перешикування - в кількості раз або в часі (коли використовуються одноразово); гра - в часі. При цьому доцільно поєднувати перераховані показники таким чином, щоб у записі була найбільш повно виражена величина навантаження за обсягом і інтенсивністю в сукупності (наприклад, при виконанні конкретної загальнорозвиваючої вправи вказується кількість її повторень і в дужках - час, витрачений на виконання цієї кількості).

Щодо запису основної частини уроку у графі "Дозування" проти найменування гімнастичного снаряда або проти кожної вправи вказується час виконання, кількість повторень або дистанція; при розвитку фізичних якостей строго регламентується кількість повторень, час виконання рухової дії, кількість серій, інтервали відпочинку.

У заключній частині уроку у графі "Дозування" проти кожної вправи на відновлення організму вказується час виконання, кількість повторень, а також час відведений на підсумкові заходи по проведенню уроку.

23. Організаційні та методичні вказівки, які може зазначити учитель у конспекті уроку.

Важливим моментом у підготовці конспекту є заповнення стовпчика "Організаційні та методичні вказівки ", де мають бути розкриті питання організації та методики проведення уроку.

У ній повинні бути відображені методичні прийоми, використовувані при виконанні конкретних вправ, виділені особливо важливі деталі техніки, на які необхідно звернути особливу увагу в процесі навчання, вказівки щодо попередження типових помилок і т.п. У цій же графі фіксуються і методи морального виховання (наприклад, використання позитивних прикладів поведінки учнів, ставлення до роботи, прояву вольових і моральних якостей іт.п.).

Тут же вказуються способи організації діяльності учнів, порядок зміни місць занять, побудов, перебудувань, пересувань і т.п. Намічаються методи перевірки і оцінки навчальної роботи учнів, записується зміст домашніх завдань. Записи можуть бути пояснені малюнками та кресленнями, схемами і т.п.

Організаційні вказівки полягають у визначенні:

- методів організації учнів (фронтальний, груповий, командний, парний , колове тренування тощо);
- методів страхування, самострахування, осіб, які забезпечуватимуть страховку й допомогу;
- шляхів підготовки місць занять, роздачі додаткового інвентарю;
- темпу виконання вправи (швидкий, змінний, повільний);
- послідовності виконання вправ і переходів до іншого місця занять.

Методичні вказівки визначають:

- 1) методи навчання, методичні прийоми, наочні знаряддя, орієнтири для покращення процесу навчання й підвищення активності школярів;
- 2) способи контролю й оцінювання виконаних завдань;
- 3) елементи, які необхідно виділити у вправах (темп, швидкість, амплітуда, інтервали відпочинку й т. д.), правила ігор чи виконання окремих вправ, проведення естафет, подолання перешкод тощо.

Заповнення графи 3. У вступній частині уроку у графі "Організаційно- методичні вказівки" записуються можливі помилки при виконанні вправи й засоби їхнього виправлення, характер, напрямок, інтенсивність, траєкторія, частота (ритм), швидкість прямування, положення тіла, ступінь зусиль, стан постави при виконанні вправ, засоби побудов і перебудовань, схеми марширування, методи організації учнів на уроці, засоби роздачі й збору предметів, засоби проведення вправ.

Для основної частини уроку у графі "Методичні вказівки" записуються вказівки за методикою навчання й виховання, засоби попередження й виправлення рухових помилок, полегшення або ускладнення вправ, методи й методичні прийоми створення найбільш правильного уявлення про прямування, засоби перевірки й оцінки умінь, знань і навичок учнів. Траєкторія, частота (ритм), швидкість, координація прямувань, координація подиху в поєднанні з вправами, положення тіла, стан напруги організму, ступінь зусиль у процесі виконання фізичних вправ, методи регулювання навантажень на уроці, засоби переміщення учнів при виконанні вправ, схема розміщення навчальних груп.

У заключній частині уроку у графі "Методичні вказівки" записуються: вказівки й вимоги до виконання домашнього завдання, методи організації учнів, засоби пересування й розміщень учнів

24. Заходи у боротьбі з травматизмом на уроці фізкультури.

На заняттях фізичної культури учні входять в групу ризику, яка схильна до травматизму, тому що урок фізичної культури відрізняється від інших високою руховою активністю учнів, з використанням різного спортивного обладнання, інвентарю.

Основними причинами травматизму є:

- Неправильні організація і методика проведення занять;
- Виконання складних, незнайомих вправ;
- Заняття без розминки або недостатньої розминки;
- Відсутність зосередженості та уваги у учнів.
- Відсутність належної кваліфікації у вчителя;
- Проведення заняття без викладача;

- Порушення правил утримання місць занять і умов безпеки;
- Незадовільна виховна робота з учнями;
- Надмірна самостійність учнів, їх небажання підкорятися справедливим вимогам вчителя, які спрямовані на збереження власного здоров'я. Неорганізований перехід з місця занять при відсутності викладача;
- Відсутність індивідуального підходу, недостатній облік стану здоров'я;
- Зневажливе ставлення з боку учнів до ввідної частини уроку, неправильне виконання техніки фізичних вправ, відсутність страховки, неправильне її застосування;
- Недостатнє матеріально-технічне оснащення занять;
- Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків;
- Неприятливі метеорологічні умови (висока вологість і температура повітря, дощ, сніг, сильний вітер);
- Недостатня акліматизація учнів;
- Допуск до занять учнів без проходження лікарського огляду, невиконання учнями лікарських рекомендацій по термінах відновлення занять.
- Неправильне комплектування груп (по рівню підготовленості, віку, статі, чисельності);

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ.

Необхідні умови безпеки при заняттях фізичними вправами і спортом:

- До занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд і інструктаж по дотриманню правил техніки безпеки на заняттях;
- при проведенні занять необхідно дотримуватися розкладу навчальних занять, встановлені режими занять і відпочинку;
- аптечка укомплектована всім необхідним знаходиться в спортивному залі;
- перед початком занять необхідно перевірити готовність залу;
- прибрати всі сторонні і виступаючі предмети;
- перевірити чистоту підлоги;
- наявність освітлення і вентиляції в залі;
- переконатися в справності інвентарю;
- провітрити приміщення;
- перевірити температурний режим в залі;
- учні повинні бути у відповідній для заняття спортивній формі;
- перевірити відсутність годинника, браслетів, прикрас та інших предметів для уникнення травм;
- перед заняттям нагадати про правила безпеки на даному занятті і вимагати їх виконання;

- починати заняття з розминки, потім переходити до основної частини;
- необхідно дотримуватися порядку і дисципліни на занятті;
- в кінці заняття провести вправу на відновлення дихання;
- вчити учнів правильного і безпечного виконання вправ;
- здійснювати страховку учнів в необхідних випадках;
- знати фізичну підготовленість і функціональні можливості учнів;
- не залишати дітей без нагляду під час заняття;
- чергувати навантаження і відпочинок під час заняття;
- вести контроль за фізичними навантаженнями і навчати дітей самоконтролю;
- вміти візуально визначати самопочуття за зовнішніми ознаками;
- при поганому самопочутті звільнити учня від заняття;
- не допускати входу і виходу в зал без дозволу вчителя до, під час, і після занять;
- вимагати від учнів припинення виконання вправ за першим сигналом вчителя;
- в процесі занять та ігор учні зобов'язані дотримуватися правил;
- уникати зіткнень, поштовхів, ударів під час занять;
- при падінні вміти згрупуватися, виконувати прийоми страховки;
- при виявленні обставин, які можуть нести загрозу життю здоров'ю людей негайно припинити заняття і повідомити про це адміністрацію школи, а учнів вивести в безпечне місце;
- при отриманні учнем травми негайно зупинити заняття, надати йому першу допомогу, запросити медпрацівника, повідомити про те, що трапилося адміністрації школи і батькам;
- після заняття прибрати інвентар в місця зберігання, вимкнути освітлення;
- проводити дітей в роздягальню, нагадати їм порядок користування душовими приміщеннями;
- перевірити верхній одяг учнів;
- закрити роздягальні;
- про всі виявлені недоліки повідомити адміністрацію.[34]

25. Що передбачають виховні завдання на уроці фізичної культури.

Фізичне виховання є невід'ємним від інших видів виховання: морального, розумового, естетичного і трудового. В основі цієї єдності

лежить єдність фізичного та духовного розвитку людини.

Фізична культура як частина загальної культури може суттєво впливати на формування особистості. Мова йде не тільки про фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, а також про осягнення смислу фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, основ спортивної гігієни, вироблення стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами. Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання дружних колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення загальних цілей.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість розумових операцій, пам'ять, знання, переконання, почуття та ін.), фізичних якостей, функціональних спроможностей, ефективність працездатності в різних видах діяльності.

Фізична культура особистості являє собою засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації.

Патріотичне і моральне виховання. Любов до Вітчизни, готовність стати на її захист не шкодуючи життя; високі патріотичні почуття, що супроводжуються проявом мужності, сміливості і рішучості; відчуття душевного болю за незгоди, що випали на долю народу та прагнення служити йому – це все безпосередньо стосується глибоко моральних сторін особистості. Такі моральні якості, як чесність, шляхетність, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти підлості і злу, допомогати слабким, взаємна повага, являють собою складові фізичної культури і їх виконання має здійснюватися на заняттях фізичною культурою. Суттєвий позитивний ефект багаторазово досягався на заняттях із фізичного ви́ховання, де ставилися завдання формування дисциплінованості учнів.

Правове виховання у процесі занять фізичними вправами також повинне плануватися та проводитися у структурі навчально-виховного процесу у будь-якому виді спорту і у фізичному вихованні. Змістом правового виховання є система впливу на свідомість, зміцнення позитивного ставлення до правових цінностей, формування переконань у справедливості законів і потреби суворого їх виконання. Заняття з єдиноборств повинні супроводжуватися відповідною правовою підготовкою. Боксери, борці та

представники рукопашного бою мають добре знати про карну відповідальність, яка їм загрожує за побої під час побутових сварок. Важливі також знання викладачів фізичного виховання про відповідальність за передозування фізичних навантажень, що може призвести до перевтоми, завдати значної шкоди здоров'ю учням, особливо неповнолітнім.

Естетичне виховання. Краса тіла спортсмена, гармонія координованих рухів, поєднання чіткого ритму і швидкості – усе це має пряме відношення до галузі краси. Цілий ряд спортивних вправ відповідає найвищим канонам мистецтва (художня гімнастика, танці на льоду, синхронне плавання, жіноча акробатика та ін.). Естетичне виховання є невід'ємним компонентом гармонійного розвитку сучасної людини. Величезну естетичну цінність мають фізичні вправи. Істинна краса яскравіше виявляється у динаміці. Вміння володіти своїм тілом, виконувати вправи легко, вільно, невимушено виразно залишає яскравий слід у розвитку розуміння краси руху.

Трудове виховання. Всі види виховання (моральне, естетичне та ін.) втілюються у трудовому вихованні, яке їх об'єднує. Людина без праці не може бути людиною, принаймні повноцінною. Тільки у праці можуть виявитися її найкращі риси виховання. Коли кажуть про трудове виховання, мають на увазі його прикладне значення. Під прикладним напрямом фізичного виховання розуміють:

- 1) розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва;
- 2) використання у фізичному вихованні таких вправ, в яких є елементи професійних рухів;
- 3) виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально;
- 4) участь учнів у ремонті приладів та устаткування;
- 5) самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, навчального інвентарю;
- 6) формування звички діяти у колективі, жертвувати власними інтересами заради інтересів колективу та загальної спільної мети.[21]

26. Оцінка діяльності учнів на уроці.

Основним принципом оцінювання повинен бути принцип взаємоповаги і співпраці.

Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання фізичних вправ (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника.

При оцінюванні потрібно дотримуватися таких умов:

- здійснювати індивідуальний підхід (створювати для учня такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я);
- конкретизувати завдання (визначати оцінку шляхом чітко поставленого завдання перед учнем; ставити оцінку за виконання завдання, визначеного змістом даного уроку);
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом дій).

При виставленні оцінки за фізичну культуру учня потрібно враховувати:

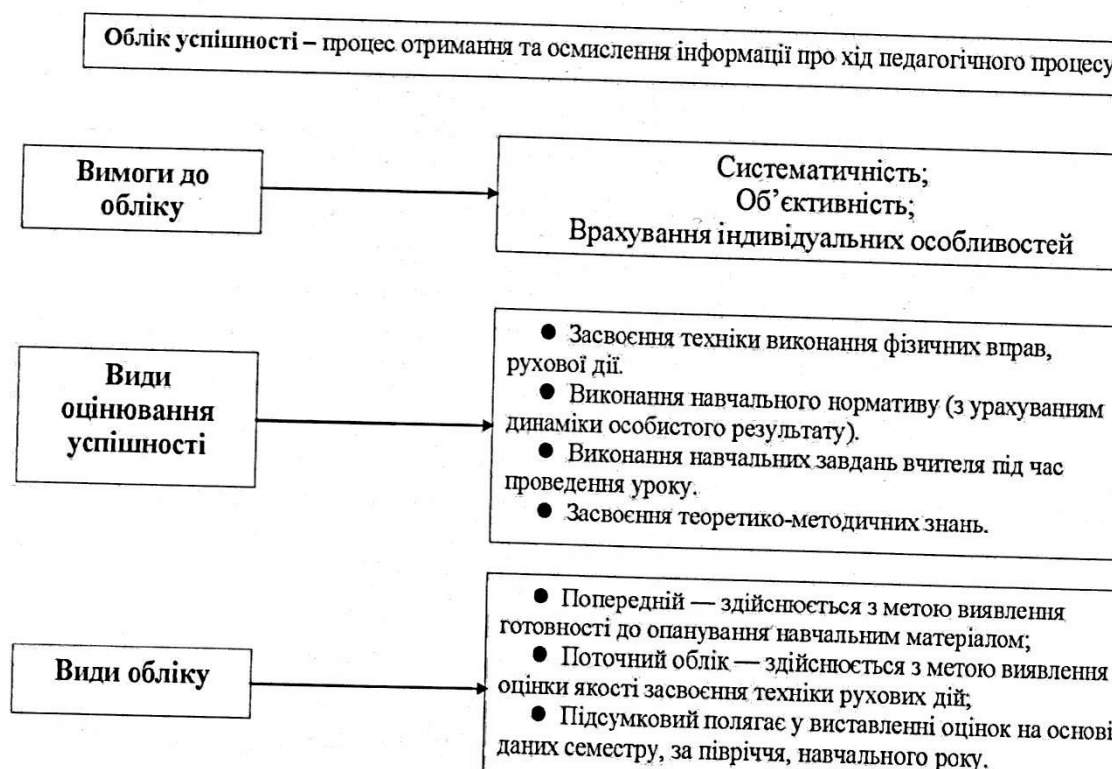
- рівень розвитку фізичних якостей, який визначається в кінці кожної чверті (семестру), на початку і в кінці року;
- оцінка якості (техніки) виконання вправ проводиться згідно вимог до аналогічних вправ у відповідних видах спорту.
- знання оцінюються через їх практичний прояв при організації самостійних занять, засвоєнні техніки та фізичних якостей.

Успішність з фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

- рівнем засвоєння і практичної реалізації знань;
- якістю виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування техніки передбачених програмою вправ;
- виконання нормативів за шкільною програмою;
- уміння самостійно займатись фізичними вправами і реалізацією його в практичній діяльності учня.

Прагнучи до повної успішності, вчитель повинен знати причини, котрі заважають засвоєнню відповідних вимог. Основними з них є: недостатній руховий досвід учнів; низький рівень фізичного розвитку і підготовленості; відставання в інтелектуальному розвитку; недостатній розвиток вольових якостей; низький рівень активності учнів.

Запорукою виправлення причин недостатньої успішності можна вважати постійний облік фізичного прогресу та досягнень кожного учня.



27. Класифікація і типи уроків фізичної культури.

Класифікація з урахуванням спрямованості фізичного виховання.

1. Уроки загального фізичного виховання, спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку, загальної фізичної освіти. Для них характерні різноманітність учбового матеріалу, помірні фізичні навантаження. Зміст таких уроків будується на основі комплексування найрізноманітніших засобів фізичного виховання, включаючи природні сили та гігієнічні чинники (вони поєднують елементи різних видів вправ).

2. Уроки професійно-прикладної спрямованості мають на меті забезпечення фізичної готовності до оволодіння різними видами професійної діяльності. Їхній зміст визначається характером конкретних професій і впливами тих чинників навколишнього середовища, які характерні для даного виду діяльності. Особливостями таких уроків є навчання руховим діям, які мають

схожість із професійною діяльністю, забезпечення необхідної фізичної та вольової підготовки.

3. Уроки *спортивної спрямованості* застосовуються при роботі з окремими школярами, які добровільно обрали спеціалізацію у певному виді вправ, готуються до участі в змаганнях або бажають досягти певних результатів у конкретному виді спорту. У рамках спортивної підготовки за предметною ознакою можна виділяти уроки баскетболу, легкої атлетики тощо.

4. Уроки з *лікувальною метою*. Зміст таких уроків обумовлений характером порушень відновлювальних процесів, зв'язком з іншими засобами лікування. У свою чергу, їх можна поділити на уроки лікувальної фізичної культури, профілактичні, реабілітаційні (компенсаторні). Такі уроки проводяться за спеціально розробленими методиками.

За характером змісту : предметні і комплексні.
Предметні уроки характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика і т. ін.). Такі уроки проводяться переважно з учнями старших класів і методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

Комплексні уроки включають в себе матеріал з різних розділів шкільної програми. Процес планування засобів для комплексних уроків вимагає дотримання таких вимог:

- чітке визначення головного матеріалу на урок і наступну серію уроків;
- сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;
- раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей;
- узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії і мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення);
- ефективне розміщення допоміжного матеріалу в кожній частині уроку;
- встановлення почерговості вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

В залежності від постановки завдань.

На навчальних уроках вивчення техніки фізичних вправ здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання — початкового і поглибленого розучування.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих уроків — завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На тренувальних уроках учні закріплюють навичку володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Уроки змішаного типу проводяться частіше, ніж уроки інших типів. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

Контрольні (залікові, оціночні) уроки призначені для періодичного підведення підсумків занять, тобто для виявлення поетапних і кінцевих результатів та оцінки якості навчальної роботи з певного модулю чи розділу програми.

Ввідні уроки, що починають навчальний рік, вивчення нового розділу програми, серію уроків тощо. Головним на цих уроках є ознайомлення учнів з основними задачами і змістом навчальної роботи на наступний період, з нормативними вимогами. Типовим змістом таких уроків є розповідь, бесіда, виконання групових практичних завдань.

Уроки, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, або уроки вдосконалення. Вони використовуються для поглибленого вивчення та закріплення пройденого матеріалу в ускладнених умовах, а також спеціального виховання фізичних якостей за допомогою засвоєних вправ. На таких уроках ставляться конкретні задачі, з акцентом на вдосконалення окремих компонентів техніки, підвищується інтенсивність виконання вправ, рухова (моторна) щільність уроку. На таких уроках тривалість підготовчої частини скорочується, а заключної – збільшується, оскільки вони вимагають більших затрат часу на відновлення.[35]

28. Дії учителя у процесі попередньої підготовки до уроку.

Підготовка педагога до уроку включає два етапи: попередній і безпосередній.

Попередній етап підготовки здійснюється до початку навчального року

і включає в себе аналіз результатів роботи за минулий рік, виявлення недоліків і складання планів роботи на майбутній рік:

- річний план-графік;
- поурочний робочий план;
- план-конспект перших занять.

Складання плану-конспекту уроку слід починати з ознайомлення з поурочним робочим планом, педагогічними зауваженнями, зробленими на попередніх уроках в цьому класі, якісними особливостями фізичної та технічної підготовленості учнів, станом їх здоров'я, умовами проведення уроку, наявністю необхідного інвентарю та обладнання. Отримана в результаті такої попередньої роботи інформація дозволяє якісно і ефективно провести урок.

Безпосередня підготовка педагога до уроку зводиться до наступного:

- конкретизувати завдання уроку, уточнити їх;
- підібрати засоби для вирішення намічених завдань, вибрати найбільш раціональні;
- забезпечити санітарно-гігієнічні умови уроку;
- підібрати методи і форми організації і діяльності учнів, визначити місця розміщення і маршрути переміщення по залу, майданчику, стадіону; способи установки і прибирання снарядів, роздачі та збору інвентаря, попередження травм;
- перевірити свою рухову підготовленість, здатність показати учням як розучувати вправи (передбачити, хто з учнів класу зможе показати вправи на рівні вимог шкільної програми);
- перевірити свою теоретичну і мовну підготовленість: відновити в пам'яті ту інформацію, яку необхідно довести до свідомості учнів, визначити її місце на уроці і форму повідомлення (зауваження, питання, обговорення, бесіда);
- продумати матеріальне забезпечення уроку: який інвентар та обладнання підготувати, що необхідно відремонтувати;
- забезпечити організацію роботи помічників вчителя і школярів, звільнених від уроків;
- серйозно і відповідально поставитися до свого зовнішнього вигляду і психологічного настрою;
- ретельно продумати зміст домашніх завдань, щоб забезпечити підготовку до подальшого уроку;
- враховувати віково-статеві особливості учнів (молодші, середні, старші класи); вихідний рівень їх підготовленості; попередній руховий досвід;

- бути завжди готовим показати і пояснити навчальний матеріал, надати страхівку і допомогу, подати чіткі команди, вказівки і т.д.

Правила зобов'язують проінструктувати учнів про порядок, послідовність і заходи безпеки при виконанні фізичних вправ, стежити за дотриманням принципів навчання і виховання.

29. Загально-шкільний річний план фізкультурно-оздоровчої роботи.

Державна програма фізичного виховання школярів потребує наявності у навчально-виховних закладах документів планування позакласних занять фізичною культурою і спортом: загальношкільний річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; календар спортивно-масових заходів; положення про внутрішньо-шкільні змагання.

Календар фізкультурно-масових заходів та спортивних змагань на - навчальний рік.

№ п/п	Найменування заходів	Учасники	Терміни проведення	Відповідальні	Відмітка про виконання

План організації фізкультурно - оздоровчої та спортивно - масової роботи в ЗОШ № ___ на _____ - _____ навчальний рік.

№ п/п	Зміст роботи	Дата	Відповідальні
1	Організаційна робота		
2	Оздоровчі заходи в режимі дня учнів		
3	Спортивно - масова і фізкультурно-оздоровча робота		
4	Агітація і пропаганда		
5	Робота з фізкультурним активом		
6	Робота з батьками		
7	Господарська робота		

Загальний план роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх установах (школах) - складається за участю заст. директора, учителя фізичної культури, лікаря школи, викладача курсу ОБЖ.

Загально-шкільний річний план позаурочної роботи передбачає напрям діяльності колективу і може містити такі розділи:

1. Організаційна робота. Скласти і затвердити (на педраді) план-графік навчального процесу з фізичного виховання на рік; поурочні плани на першу, другу, третю і четверту чверті; рухливі ігри на великих перервах; розклад роботи секцій.

2. Навчальна робота. Проведення уроків фізичної культури.

3. Організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Проведення гімнастики до занять (інструктори-громадські працівники) і проведення рухливих ігор на великих перервах, проведення занять фізичними вправами та ігор в групах продовженого дня (вихователь).

4. Фізкультурно-масова та спортивна робота в позаурочний час. Проведення спортивних свят, проведення занять у спортивних секціях, проведення внутрішньошкільної спартакіади, участь в міській спартакіаді та змаганнях з окремих видів спорту, турпоходи і т. п.

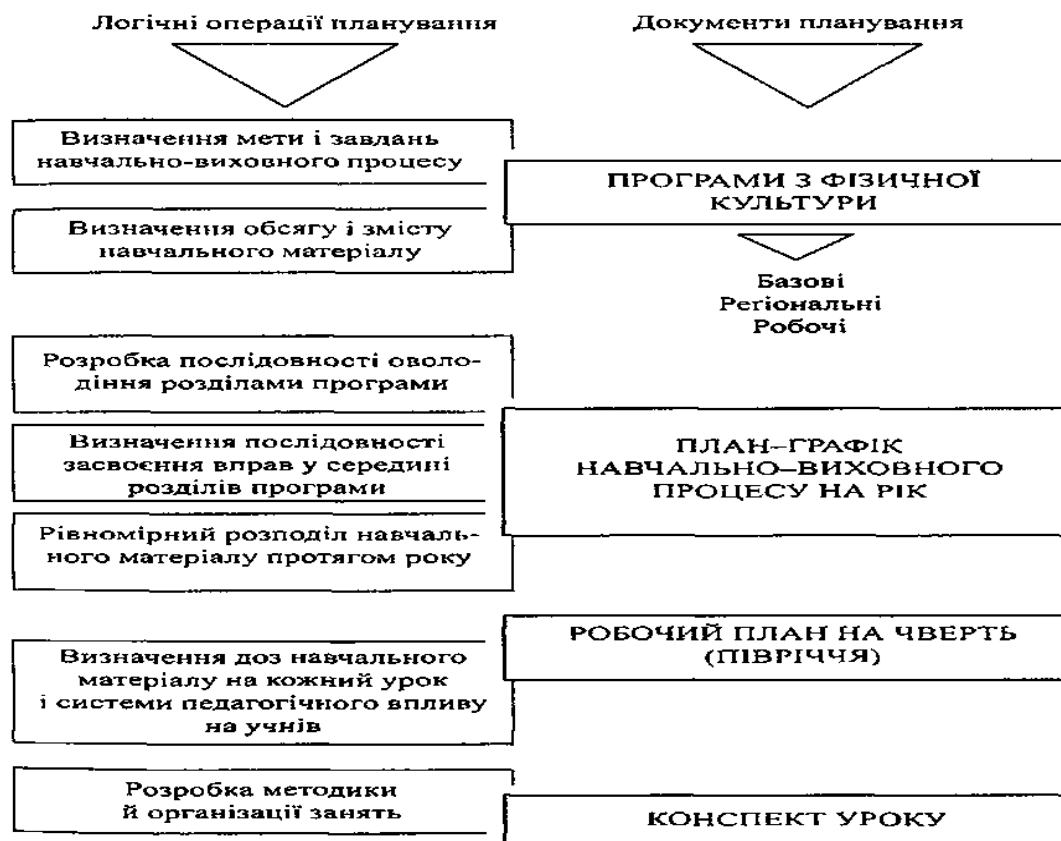
5. Просвітницька діяльність. Оформлення куточка фізичної культури, стенду «Кращі спортсмени школи», проведення спортивних вечорів, спортивного КВК.

6. Лікарський контроль і медико-санітарний нагляд. Проведення медичного огляду учнів та розподіл їх за медичними групами, контроль за станом здоров'я учнів спеціальних медичних груп, підсумковий контроль в кінці навчального року.

7. Господарська робота. Ремонт інвентарю, обладнання, виготовлення наочних посібників з фізичної культури.

30. Документи планування процесу фізичного виховання та їх функції.

Структура планування навчального процесу



Всі документи планування фізичного виховання в школі поділяються на дві групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування фізичного виховання відносяться:

1) навчальний план (що зумовлює кількість годин, відведених на предмет "фізична культура".)

2) навчальна програма (базові, регіональні, авторські).

Базова навчальна програма вміщує навчальний матеріал, який учні можуть засвоїти впродовж навчального року, а також контрольні нормативи, для оцінки засвоєння матеріалу. Вони представлені у розділах: теоретико-методичні відомості; навички, вміння, розвиток рухових якостей; навчальні нормативи для засвоєння навичок і вмінь, розвитку рухових якостей.

Згідно діючої державної програми до документів планування, які складаються вчителем відносять:

- 1) річний графік навчально-виховної роботи – перспективне планування.
- 2) робочий план на чверть – етапне планування.
- 3) план-конспект уроку – оперативне планування.
- 4) допоміжні документи планування: сітка розподілу годин на рік, програми навчання рухових дій

Початком планування є вивчення “Умовної сітки розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу. Учитель може змінити об’єм годин на окремі види вправ, але не виключаючи їх, враховуючи умови школи, кліматичну зону, об’єктивну необхідність.

Графік розподілу і проходження навчального матеріалу складається на навчальний рік, де визначається послідовність проходження окремих розділів програми – легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та інше, виходячи із загальної кількості годин і відкоректованої "сітки" годин на окремі розділи. Перевага у складанні навчального плану надається графічній формі. Його функція – рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік. При цьому передбачаються результати, які належать здобути до кінця року, проводяться визначення опорних вправ і аналізується час необхідний для їх вивчення.

Три способи планування вивчення розділів шкільної програми – паралельне, послідовне і змішане.

- При паралельному проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів.
- Послідовне проходження розділів програми частіше практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо.
- Змішане планування – комбінація першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші окремо.

Робочий план. На основі графіку розподілу і проходження навчального матеріалу складається "Робочий план" на рік (за четвертями навчального року).

В ньому конкретизуються навчально-виховні завдання кожної чверті і деталізуються засоби фізичної культури, визначається послідовність запровадження і поєднання їх при проведенні уроків. У цих планах докладніше ніж у річних (графічних) визначається вивчення фізичних вправ за "системою уроків", підбираються підготовчі та підвідні вправи. Основа розподілу програмного матеріалу за "системами уроків" полягає у передбаченні необхідної кількості уроків на засвоєння техніки вправи. Для складання можна рекомендувати форми: графічна і поурочна, об'ємна.

При плануванні систем уроків обов'язково враховується реалізація дидактичних принципів навчання (послідовність, доступність, систематичність).

У "робочому плані" учитель розподіляє матеріал для розвитку рухливих якостей, рухливі ігри, домашні завдання. Необхідно спланувати, коли (на якому уроці) будуть прийматися контрольні нормативи.

В робочому плані знаходять своє відображення етап навчання, його тривалість в системі уроків, періоди повторень, точний термін контрольних перевірок, місце домашніх завдань.

План-конспект уроку – найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен вчитель розв'язати на даному уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, в ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і навчання. В конспекті знаходять відображення дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога і учнів та інші питання.

31.Річний план графік — загальний документ розміщення навчальних занять.

Головне призначення плану-графіка полягає в тому, щоб найбільш доцільно, ефективно розподілити програмний матеріал на навчальний рік.

Складаючи план-графік, необхідно керуватися навчальним планом (де

наводиться і розрахунок годин) і програмою шкільного курсу фізичного виховання.

Планом-графіком навчального процесу з фізичного виховання школи встановлюється послідовність проходження матеріалу розділів програми по місяцях і неділях навчального року з урахуванням сезонно-кліматичних умов проведення занять в кожній шкільній чверті. Враховується також наявність матеріально-спортивної бази школи.

Різні умови сезонів року для занять обумовлюють необхідність при плануванні виділяти наступні етапи навчального процесу: 1) осінній (I чверть), 2) осінньо-зимовий (II чверть), 3) зимовий (III чверть), 4) весняно-літній (IV чверть).

Для кожного етапу передбачаються рішення певних завдань загальної фізичної підготовки і використання відповідних засобів. Зокрема, в міжсезоння (на другому етапі) на уроках йде вивчення матеріалу з гімнастики (як основного засобу) і ігор (як додатковий засіб).

Зміст занять на кожному етапі має мати органічний зв'язок зі змістом попереднього і наступного етапів. Тому рекомендується використовувати не стільки предметний спосіб проходження матеріалу - по черзі за видами (крім плавання і лижної підготовки), скільки комплексний спосіб, передбачати застосування одночасно засобів двох-трьох видів фізичної підготовки. Зрозуміло, більше часу слід відводити головним для даного етапу вправ. Комплексність змісту занять забезпечує їх значну ефективність і, що також важливо, безперервність розвитку в учнів основних фізичних якостей та удосконалення ряду важливих навичок в природних рухах - в бігу, стрибках, метаннях і ін.

Прийом навчальних нормативів намічають на закінчення етапів, залишаючи резервний час для повторної здачі.

Річний план-графік може бути двох видів: з розподілом програмного матеріалу по уроках на весь навчальний рік складанням великих блоків, що включають основні розділи програми з фізичного виховання, і з складанням великих блоків, що включають основні розділи програми з фізичного виховання (на чверть, або вид навчального матеріалу). Існує два способи планування часу, відведеного на опанування матеріалом: або вказується час, що відводиться на різні вправи, або символом вказується наявність даного матеріалу без вказівки часу (+).

Один з варіантів річного плану-графіка розподілу програмного матеріалу з фізичного виховання представлений на малюнку.

Розробляючи план-графік на майбутній навчальний рік, слід враховувати недоліки, які були виявлені при реалізації плану поточного року. [22]

Графік розподілу навчального матеріалу на рік для 7 класу

(3 години на тиждень)

Теми	№ Уроку						
Теоретико-методичні знання	Під час уроку						
Загально-фізична підготовка	Під час уроку						
Баскетбол (21)				49–69			
Волейбол (21)					70–90		
Футбол (21)		13–27					100-105
Гімнастика (21)			28–48				
Легка атлетика (21)	1–12					91-99	

ПЛАН-ГРАФІК.

уроків фізичної культури

для учнів _____ класу _____ школи

м. Києва на _____ чверть _____ навчального року

Завдання:

нормативи, вимоги:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольні

1. _____
2. _____
3. _____

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість повторень												іт.д.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Теорія														
Практика														
і т.д.														

+ - проходження програмного матеріалу

«к» - прийняття контрольних нормативів

32. Характеристика програми фізичної культури для 1-4 класів.

Програма спрямована на реалізацію мети та завдань освітньої галузі, визначених у Державному стандарті початкової загальної освіти, ідеї концепції «Нова українська школа» (2016 р.)

Основна мета предмета «Фізична культура» – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в

учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
 - фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
 - історичну спадщину та сьогодення спорту;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

- **інформаційний**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;
- **операційний**, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

- **мотиваційний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно орієнтованих потреб.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є **рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю**.

Програма предмета “Фізична культура” складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Основи знань з фізичної культури.

II. Способи рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для оволодіння навичками пересувань;
- вправи для опанування навичками володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

III. Додатки (за бажанням вчителя):

- Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.
- Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.
- Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року).
- Показники рухової компетентності учнів за період навчання з першого по четвертий клас.

Варіативний модуль:

- Лижна і ковзанярська підготовка.
- Плавання.
- Хореографія.

Виходячи з назви освіти у 1-х – 4-х класах – «початкова загальна освіта» – у програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем.

33. Характеристика програми фізичної культури для 5-11 класів.

Міністерством освіти і науки України з 2011 року для планування роботи з фізичної культури у **5-11 класах** рекомендовано використовувати нову програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи (за ред. С.М. Дятленка).

Навчальна програма побудована за модульною системою і складається з двох інваріантних або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Варіативні модулі представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності. До навчальної програми включені такі варіативні модулі: баскетбол, волейбол, бадмінтон, аеробіка, городки, аквааеробіка, лижна підготовка, плавання, настільний теніс, туризм, гандбол, гімнастика, легка атлетика, футбол, гирьовий спорт, професійно-прикладна фізична підготовка.

З переліку модулів навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета „Фізична культура”. При цьому, обов'язковим є

включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, які передбачені програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5 модулів у 9 класі – 3–4 модулі.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

В програмі відведене місце поясненням по оцінюванню і перевірці знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, навчальних нормативів і вимог навчальної програми які є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу.

При оцінюванні результатів навчальної діяльності вчитель фізичної культури має враховувати рівень особистих досягнень учня.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури

може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються контрольні навчальні нормативи, які розроблено для кожного класу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними.

При оцінюванні навчальних нормативів з фізичної підготовленості потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться па погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а заняття носять рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах також варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

За даними лікарського контролю для занять Фк дітей розподіляють на групи: основну, підготовчу та спеціальну.

Учні, які не пройшли медичного обстеження, до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки. На заняттях з фізичної культури рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей. Для оцінки ефективності уроку використовуються

хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність уроку та пульсометрію.

34. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання.

Педагогічний контроль - це система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання, для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень.

Основна мета педагогічного контролю - це визначення зв'язку між факторами впливу (засоби, навантаження, методи) і тими змінами, які відбуваються у учнів в стані здоров'я, фізичного розвитку, спортивної майстерності.

На основі аналізу отриманих в ході педагогічного контролю даних перевіряється правильність підбору засобів, методів і форм занять, що створює можливість при необхідності вносити корективи в хід педагогічного процесу. Педагогічний контроль здійснюється викладачем.

У практиці фізичного виховання використовується п'ять видів педагогічного контролю, кожен з яких має своє функціональне призначення.

1. Попередній контроль - проводиться зазвичай на початку навчального року (навчальної чверті, семестру, нового програмного матеріалу). Він призначений для вивчення складу учнів (стану здоров'я, фізичної підготовленості і т.п.). Визначається також сформований раніше фонд рухових умінь і навичок і пов'язаних з ними знань. Дані такого контролю дозволяють уточнити навчальні завдання, засоби і методи їх вирішення.

2. Оперативний контроль - призначений для визначення термінового тренувального ефекту в рамках одного заняття.

В оперативному контролі вирішуються наступні завдання:

- 1) простежити динаміку оперативної працездатності, стомлення і відновлення по ходу заняття;
- 2) проконтролювати спрямованість і параметри навантажень в занятті;
- 3) зробити висновок про якість заняття, про позитивні сторони і недоліки його змісту і методики.

Для оцінки стану учнів треба звернути увагу на наступні показники:

- Самооцінка учнем свого стану (самопочуття, ступеня стомлення і відновлення по ходу заняття і ін.);
- Зовнішні ознаки стану: працездатність, результативність дій, кількість і якість виконаної роботи;
- Риси зовнішнього вигляду: зміна кольору шкіри, потовиділення, міміки та ін.
- Показники динаміки функціонального стану: ЧСС, дихання, АТ.

Дані оперативного контролю дозволяють регулювати динаміку навантаження на занятті.

3. Поточний контроль - проводиться для визначення реакції організму учнів на навантаження після заняття і в інтервалах між ними. У поточному контролі оцінюються ознаки контрольованих явищ - процесів втоми і відновлення різних функціональних систем організму.

Поточний контроль дозволяє простежити динаміку показників індивідуального стану учнів: ступінь втоми після заняття, хід відновних процесів між попереднім і черговим заняттям, а також стан перед початком наступного заняття.

4. Етапний контроль. Призначення етапного контролю - цілісно оцінити систему занять в рамках завершеного циклу контрольованого процесу (в чвертях, семестрах), звірити намічене і реалізоване в циклі і внести корективи в подальші дії. Етапний контроль служить для отримання інформації про кумулятивний тренувальний ефект.

Етапний контроль включає узагальнюючу обробку матеріалів оперативно-поточного контролю.

Узагальнююча обробка матеріалів оперативно-поточного контролю включає в себе підрахунок числа занять, суми часу витраченого на розділи підготовки та загальних витрат часу на протязі контрольованого циклу.

В етапному контролі в якості тестуючих процедур використовуються вправи, які виділяються в якості залікових в шкільних програмах з фізичного виховання, а також інших вправ, найбільш придатних в даних конкретних умовах для оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовленості, ступеня розвитку окремих фізичних якостей.

5. Підсумковий контроль - проводиться в кінці навчального року для визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання.

Дані підсумкового контролю (стан здоров'я учнів, успішність виконання ними залікових вимог і навчальних нормативів, рівень спортивних результатів) є основою для подальшого планування навчально-виховного процесу.[20,25]

35. Методи контролю в процесі фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання застосовуються такі методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні та інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір маси тіла, ЖЄЛ, станової сили і інших показників), а також хронометраж заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС і іншими показниками.

1. Педагогічні спостереження - спостерігаючи в ході заняття за учнями, викладач звертає увагу на їх поведінку, прояв інтересу, ступінь уваги (зосереджене, розсіяне) на зовнішні ознаки реакції на фізичне навантаження (зміна дихання, кольору і виразу обличчя, координації рухів, збільшення пітливості та ін.).

2. Метод опитування - представляє можливість отримати інформацію про стан учнів на підставі їх власних показників про самопочуття до, під час і після занять (про больові відчуття в м'язах і ін.), про їх прагнення і бажання. Суб'єктивні відчуття - це результат фізіологічних процесів в організмі. З ними треба рахуватися і в той же час пам'ятати, що вони не завжди відображають справжні можливості учнів .

3. Контрольні змагання і тестування - дозволяють отримати об'єктивні дані про ступінь тренуваності і рівень фізичної підготовленості учнів. Вони дуже показові і на їх основі роблять відповідні висновки і корегування в планах.

Для контролю за освоєнням техніки фізичної вправи використовуються ті вправи, які застосовувалися на даному етапі з визначенням стабільності і ефективності їх виконання.

Для контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, застосовуються контрольні вправи і тести (дивись програму фізичної культури - оцінка рівня розвитку сили, швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координації).

Основним методом контролю за засвоєнням знань є усне опитування, що вимагає відповідей у вигляді:

- 1) розповіді (наприклад про значення занять фізичними вправами);
- 2) опису (наприклад зовнішньої форми і послідовності рухів, що складають рухову дію);
- 3) пояснення (наприклад біомеханічних закономірностей конкретних рухів);
- 4) показу варіантів виконання фізичної вправи або окремих його елементів.

36. Фізкультурний самоконтроль.

У фізичному вихованні частіше, ніж в інших видах виховання, використовуються об'єктивні форми самоконтролю. Самоконтроль — обов'язкова умова ефективності самостійних занять і одне з основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю.

У процесі занять фізичними вправами він передбачає самостійну оцінку учнями готовності до дії, поточний контроль параметрів рухів, усвідомлене відчуття їх ключових моментів, самооцінку рівня навантажень. В інтервалах між заняттями самоконтроль спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму і готовності до наступного заняття.[26]

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є спеціальний щоденник.(див.додаток)

Самоконтроль школяра включає в себе прості загальнодоступні спостереження, облік суб'єктивних показників (сон, апетит, настрої, пітливість, бажання тренуватися і ін.) і дані об'єктивних досліджень (ЧСС, маса тіла, ЧД, станова динамометрія та ін.)

При проведенні самоконтролю необхідно вести щоденник, який буде відображати спади та підйоми при заняттях. Нижче представлена коротка характеристика показників щоденника самоконтролю:

Самопочуття - відображає стан і діяльність всього організму. Самопочуття і настрої оцінюються як хороше, задовільний і погане.

Працездатність - оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

Сон . Під час сну відновлюються сили і працездатність. У нормі буває швидке засинання і досить міцний сон. Поганий сон, довге засинання або часті прокидання, безсоння свідчать про сильне стомленні або перевтому.

Апетит - дозволяє судити про стан організму. Перевантаження, недосипання, нездужання і ін. відображаються на апетиті. Він буває нормальним, підвищеним або зниженим (іноді відсутній, хочеться тільки пити).

Бажання тренуватися - характерно для здорових людей. При відхиленнях в стані здоров'я, перетренованості бажання тренуватися знижується або зникає.

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Пульс в стані спокою у тренуваної людини нижче, ніж у нетренуваної. Пульс підраховують за 15-30 с. Чим більш тренувана людина, тим швидше її пульс приходить до норми після тренування. Вранці у тренуваного спортсмена він слабкіший.

Потовиділення - залежить від індивідуальних особливостей і функціонального стану людини, кліматичних умов, виду фізичного навантаження і т.д. На перших тренувальних заняттях пітливість вища, у міру тренуваності потовиділення зменшується. Потовиділення оцінюють як рясне, велике, помірне і знижене

Болі - можуть виникати в окремих м'язових групах (найбільш навантажених м'язах), при тренуваннях після тривалої перерви.

Слід звертати увагу на болі в області серця і їх характер; на головні болі, запаморочення; на виникнення болю в правому підребер'ї, особливо при бігу, такі болі нерідко свідчать про захворювання печінки.

Маса тіла - пов'язана з величиною навантаження. Природна втрата ваги під час тренування в більшості відбувається за рахунок поту.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змінам, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.[24]

37. Завдання, зміст і засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як *першочергове завдання* розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни.

Показниками **фізичного** здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Показники **психічного** здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованість психічних станів, уміння свідомо керувати своєю поведінкою, швидко адаптуватися до середовища, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я».

Показники **духовного** здоров'я – самоідентифікація і самоусвідомлення себе як індивіда, особистості, власних бажань, інтересів і перспектив, система ціннісних орієнтацій, врівноважене, толерантне спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами і здобутками духовної культури людства, прагнення до творчого освоєння світу тощо.

Найбільш загальними завданнями для дітей дошкільного віку є:

1. *Оздоровчі завдання:* підвищення опірності організму впливам зовнішнього середовища шляхом його загартовування; зміцнення опорно-рухового апарату і формування правильної постави; зміцнення м'язів стопи і гомілки з метою попередження плоскостопості; сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів засобами фізичних вправ.
2. *Освітні завдання:* формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьба, біг, лазіння і перелезання, стрибки, метання і т.д.); розвиток фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості).

3. Виховні завдання: виховання морально-вольових якостей (чесності, рішучості, сміливості, наполегливості та ін.) сприяння розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню.

Засоби фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку
Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в ДНЗ комплексу **різних засобів**, серед яких: *гігієнічні фактори* (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), *фізичні вправи* (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), *чинники природного середовища* (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші. Наприклад: **футбол-гімнастика** – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; **стретчинг** – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили; **горизонтальний пластичний балет** – система партерних рухів, що виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій.

Фізичні вправи. Стосовно до завдань фізичного виховання дітей раннього дошкільного віку найбільш широке застосування отримали наступні три групи фізичних вправ: 1) основна гімнастика, 2) рухливі ігри (безсюжетні і сюжетні), 3) спрощені форми спортивних вправ.

Основна гімнастика включає в себе: 1) загально-розвиваючі вправи для окремих частин тіла з предметами (м'ячами, кубиками, прапорцями, гімнастичними палицями тощо) і без предметів, 2) різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, повзання, рівновагу, виси та ін; 3) стройові вправи (побудови і перестроювання, повороти, розмикання і змикання), 4) танцювальні вправи. Вправи основної гімнастики найбільшою мірою сприяють формуванню вмінь володіти своїм тілом, узгоджено виконувати різні складні рухи.

Рухливі ігри займають серед інших засобів центральне місце. Їх

педагогічне значення виявляється в тому, що в процесі гри відбувається не вибіркоче, як в основній гімнастики, а комплексний розвиток фізичних якостей. Здійснюється комплексне вдосконалення всього рухового апарату, всіх систем організму.

Починаючи з п'ятирічного віку до складу засобів слід включати *спрощені форми спортивних вправ*. До них відносяться спрощені способи ходіння на лижах, катання на ковзанах, плавання, різні ігри з м'ячем (наприклад, перекидання м'яча через сітку, попадання м'ячем у кошик) та ін. Спрощені спортивні вправи спрямовані на формування первинного інтересу до спортивної діяльності.

38. Фізкультурні заняття з дітьми дошкільного віку.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» *тривалість занять з фізичної культури* становить: для дітей третього року життя – 15 хвилин (заняття планується і проводиться з урахуванням поділу групи на вікові підгрупи: від 2 років до 2 років 6 місяців та від 2 років 6 місяців до 3 років), для дітей четвертого року життя – 15-20 хвилин, для дітей п'ятого року життя – 20-25 хвилин, для дітей шостого (сьомого) року життя – 25-30 хвилин, для дітей сьомого року життя, які не пішли до школи і продовжують здобувати освіту в умовах дошкільного навчального закладу, – до 35 хвилин.

Тривалість *частин фізкультурного заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної)* та обсяг матеріалу не є сталими величинами, вони змінюються залежно від віку вихованців, поставлених програмових освітніх завдань, умов проведення заняття.

Завдання вступної та підготовчої частини - організація дітей, концентрація їх уваги на майбутніх рухових вправах, а також підготовка організму до виконання вправ основної частини. У зміст вступної частини входять вправи в основних рухах: ходьба, біг, ходьба на носках, на п'ятах, ходьба і біг зі зміною напрямку, ходьба змійкою, ходьба між предметами і т.п.

В основній частині заняття вирішуються завдання навчання дітей нових

вправ, повторення і закріплення раніше пройденого матеріалу і виховання фізичних якостей. Першими в більшості виконуються загально-розвиваючі вправи (спочатку для м'язів рук і плечового пояса, потім для м'язів тулуба і ніг), Після загальнорозвиваючих вправ слідує вправи в основних рухах (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання або вправи в рівновазі). В основну частину заняття обов'язково входить і рухлива гра, яка посилює фізіологічний і емоційний вплив на дітей.

У заключній частині заняття вирішуються завдання поступового переходу організму дитини до спокійного фізіологічного стану. Для поступового зниження навантаження використовуються ходьба, завдання на увагу, дихальні вправи, малорухливі ігри, хороводи.

Час заняття розподіляється приблизно таким чином: вступна частина - 2-6 хв, основна - 15-25 хв і заключна - 2-3 хв. Тривалість кожної частини залежить від поставлених завдань, віку та підготовленості дітей.

Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати динаміку зміни частоти пульсу порівняно зі станом спокою: упродовж вступної частини заняття вона зростає на 10-15%, підготовчої – на 20-25%, під кінець основної – на 60-80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3-5 хвилин після завершення заняття.

Моторна щільність має орієнтовні, усереднені вікові норми: для дітей 4-го року життя – 55-60 %, 5-го року життя – 60-65%, 6-го року життя – 65-70%, 7-го року життя – 70-75%. Ці показники можуть коливатися у зазначених межах, оскільки залежать від ряду чинників: типу заняття (наприклад, моторна щільність мішаних занять менша, ніж занять-тренувань), складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня рухової підготовленості, організованості дітей та ін. Досягнення максимальної моторної щільності занять не має бути самоціллю й здійснюватися за рахунок бездумної інтенсифікації навантажень на дітей.

Обов'язкові **умови проведення** занять з фізичної культури: вологе прибирання і провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими, відповідати віку вихованців за розмірами, вагою тощо.

Відповідно до орієнтовного розподілу (розкладу) занять на тиждень, **фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень** у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди).

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, може залучатися музичний керівник.

Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення *оптимальних загальних навантажень* на дітей у процесі фізкультурних занять.

Загальні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури.

Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття.

Психічні навантаження – величина впливу фізичних вправ, прийомів, методів і засобів навчання під час занять на психічні процеси дітей (увагу, пам'ять, мислення, сприймання, уяву, волю тощо). Найбільше психічне навантаження має припадати на початок основної частини заняття.

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан, настрої дітей. Максимальне емоційне навантаження, зазвичай, припадає на рухливу гру в основній частині заняття.

Оптимальне поєднання всіх навантажень забезпечує більш високу працездатність дитячого організму й не викликає у дітей перевтоми. Помірна втома активізує відновлювальні процеси в організмі, поживляє темпи та поліпшує показники фізичного розвитку.

39.Форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті дітей дошкільного віку.

Педагоги *дошкільного навчального закладу* (ДНЗ) мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності.

У межах **активного рухового режиму** щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших

дошкільників. Окрім занять з фізичної культури і плавання дитяча життєдіяльність наповнюється ще й такими.

Ранкова гімнастика – обов’язкова складова організації дітей у ДНЗ.

Комплекси вправ складаються з урахуванням можливостей і стану здоров’я дітей, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів.

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей третього року життя – 4-5 хвилин, четвертого року життя – 5-6 хв, п’ятого року життя – 6-8 хв, шостого (сьомого) року життя – 8-10 хв. Нові комплекси загальнорозвивальних вправ, види ходьби і бігу для ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури. Кожний комплекс чинний упродовж 2 тижнів, при цьому на другому тижні проводиться з ускладненнями.

Гімнастика після денного сну проводиться з метою поступового зняття залишків гальмування у корі півкуль головного мозку, активізації фізіологічних процесів організму після поступового підйому дітей у спальній чи груповій кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м’язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Значне місце під час організації рухового режиму відводиться **рухливим іграм**. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні умови, місце проведення, місце в режимі дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю, інтереси дітей та ін.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування. Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (1-2 гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (мінімум 2-3 гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються 1-2 гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться мінімум 5-6 (у теплий сезон 6-7) рухливих ігор.

Заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси плануються і проводяться на період *прогулянки у першій половині дня* в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за розкладом занять в межах організованої навчально-пізнавальної діяльності. Їхня основна мета – оптимізація рухового

режиму денної прогулянки, активне поєднання рухів з оздоровчим перебуванням дітей на свіжому повітрі, закріплення і вдосконалення набутих рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей у змінених, варіативних умовах.

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку, під керівництвом вихователя й інструктора з фізичної культури. Педагог продумує маршрут руху і спосіб пересування, визначає та попередньо вивчає місця зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні, ландшафтні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, рівчаків, доріжок, гірок, повалених дерев, парканчиків тощо), оптимальний набір переносного інвентарю та іграшок тощо. Тривалість переходу в один бік (від ДНЗ до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хв, п'ятого року життя – 20-25 хв, шостого-сьомого років життя – 25-30 хв. Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов.

Фізкультурні свята проводяться двічі-тричі на рік, починаючи з 4-річного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40-50 хв, для дітей старшого дошкільного віку – 50-60 хв. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (третього року життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Їх тривалість становить: для дітей раннього віку – 15-20 хв, молодшого дошкільного – 20-25 хв, середнього – 25-30 хв, старшого дошкільного віку – 30-40 хв. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо.

Обов'язково є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових чи індивідуальних (конкурси, атракціони), складніших за правилами і руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Дні здоров'я організуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття, заняття валеологічного змісту і безпеки життя, дидактичні ігри відповідного змістового спрямування тощо. Більшість із зазначених форм роботи бажано проводити на свіжому повітрі.

Тижні здоров'я організуються так, як і дні здоров'я, проводяться щоквартально, вдало інтегруються у програму в канікулярні періоди. Програма тижня здоров'я розраховується на кілька днів. До участі у заходах днів і тижнів здоров'я активно долучаються батьки вихованців, відомі спортсмени, співробітники служби з надзвичайних ситуацій, медичні працівники тощо.

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами тощо.

Індивідуальна робота з фізичного виховання як самостійна форма роботи проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє-четверо дітей. Мета – ознайомлення, поглиблене розуміння і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей.[12]

40. Загартувальні процедури, формування правильної постави та профілактика плоскостопості.

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: *повсякденні та спеціальні*. До *повсякденних* належать: відповідний температурний режим і провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі за різних

погодних умов, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота після прийому їжі тощо.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні спеціально організовані водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання окремих частин і всього тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла, купання у басейнах), сон при відкритих фрамугах, на свіжому повітрі тощо. За наявності умов проводяться й інші спеціальні загартувальні процедури: ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, змочених у розчинах морської солі килимках тощо. При використанні спеціальних процедур температура води, повітря поступово знижується, тривалість впливу сонця, води і повітря поступово зростає відповідно до встановлених норм.

Усі загартувальні процедури включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей. Проводять їх з дітьми педагоги за умови постійного контролю норм загартування і аналізу ефективності з боку медичних працівників.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості

Формування правильної постави – важливий аспект зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дитини.

Постава – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння і в русі. При добрій поставі тіла м'язи, які удержують хребет у правильному положення, помірно напружені, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відхилені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі.

Профілактика запобігання порушення постави в дошкільному закладі має проводитися в двох напрямках – створення необхідних гігієнічних умов (оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дітей тощо) і проведення цілеспрямованої виховної роботи. Проведення на високому методичному рівні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, прогулянок, під час яких дошкільнята активно рухаються, фізкультурних хвилинок і коригуючої гімнастики після сну дає змогу успішно розв'язати ці питання.

Протягом усього дошкільного віку дітей треба вчити правильно сидіти на стільці і за столом, стояти й ходити, додержуючи хорошої постави, спати в

належній позі, тощо.

Навчаючи дошкільнят правильно сидіти за столом, перед ними ставлять такі вимоги : голову тримати вертикально або трохи нахиленою вперед, плечі – симетрично в горизонтальній площині і паралельно краю стола; лікті вільно розміщуються на столі, тулуб вертикальний, ноги в тазостегнових і колінних суглобах під прямим кутом, стопи повністю спираються на підлогу. Спина повинна торкатися спинки стільця. Відстань від поверхні стола до очей не менш як 30 – 35 см. Така поза дає можливість розвантажити хребет, не викривляючи його.

Під час їди та занять не можна допускати, щоб діти, сидячи за столом, спиралися на нього грудьми, звішували один лікоть униз, повертали тулуб до краю стола, підгортали під себе одну або обидві нього, опускали голову на одне плече.

Штучне або природне освітлення завжди повинно падати на робоче місце зліва від дитини.

Запобігаючи порушенням постави, слід стежити також за позою дитини під час сну. М'яка постіль, висока подушка, звичка спати на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викривлення хребта, а звичка спати калачиком – до утворення круглої спини.

На формування постави великий вплив має статико - динамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок, - патологічних дефектів постави.

Плоска стопа характеризується опусканням її поздовжнього або поперечного склепіння. При значній деформації вся стопа торкається опорної поверхні.

Для профілактики і корекції плоскостопості використовують різні вправи: згинання стоп, повороти носків усередину і розведення п'ят, ходьба на носках та по гімнастичній палиці (мотузці, покладеній на підлозі); ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, присідання на носках та різноманітні стрибки; піднімання на носки; прокочування м'яча стопою, захоплювання пальцями ніг предметів (кубиків, паличок тощо) на підлозі та ін.

Дітям, в яких є схильність до плоскостопості (сплющена стопа, слабкий зв'язково – м'язовий апарат), рекомендується носити супінатори – ортопедичні пластинки з м'якого матеріалу.

На заняттях з фізичної культури та під час ранкової гімнастики діти повинні бути в тапочках з м'якою підошвою або босоніж. За такої умови під час лазіння по гімнастичній стінці, ходьбі по мотузці краще зміцнюватимуться зв'язки та м'язи опорно – рухового апарату і збільшується екскавація стопи.

Протягом усього року в усіх вікових групах слід проводити обливання ніг прохолодною водою і розтирання стоп рушником. Така процедура дуже корисна не тільки для загартування всього організму, а й для правильного формування склепіння стопи дитини. Вона підвищує кровообіг і сприяє поліпшенню кровопостачання та іннервації стопи.[4]

41. Особливості розвитку організму дошкільнят та методичні рекомендації їх фізичного виховання.

Морфо-функціональна характеристика дітей віку– 1-3 роки	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Інтенсивний розвиток вищих відділів ЦНС. Маса мозку новонародженої дитини дорівнює 109 г / кг маси тіла, у віці 2-х років - 920 г (у дорослих - 20-25 г / кг маси). У дівчаток вона менше, ніж у хлопчиків.</p> <p>Проявляється недосконалість поведінкових реакцій, низьке почуття небезпеки і недостатність координації рухів. Остання набувається в процесі розвитку мозочка.</p> <p>У нервових клітинах дітей міститься багато білка, РНК, води, що забезпечує хорошу пам'ять, сприяє міцному закріпленню вивченого (у тому числі і рухових навичок).</p> <p>Спостерігається слабкість і недостатня рухливість нервових процесів з перевагою збудження і іррадіацією його по корі головного мозку, наслідком чого є нездатність до тривалої концентрації уваги на одному предметі і швидка стомлюваність</p> <p>Відбувається активна перебудова опорно-рухового апарату, формуються вигини хребта (шийний - в 1,5-2 місяці, грудний - в 6-7 місяців, поперековий - до року), утримує голову, реалізує</p>	<p>Спинний мозок розвивається прямо пропорційно обсягу рухової активності дитини.</p> <p>необхідно виконувати якомога більше вправ на тренування вестибулярного апарату</p> <p>якомога раніше приступати до постановки техніки основних рухів, з урахуванням вікових особливостей дитячого організму і за умови дотримання основних принципів навчання - доступності та поступовості.</p> <p>не рекомендується проводити фізкультурні заняття довше 5-20 хвилин.</p> <p>виконувати з дитиною вправи, спрямовані</p>

<p>позу сидіння, починає ходити</p> <p>Кістки дітей містять багато органічних речовин, еластичні, що є однією з причин розвитку плоскостопості</p> <p>До трьох років у дитини істотно змінюється зовнішній вигляд: на другому році життя довжина тіла збільшується на 10 см, на третьому - на 8 см; від 2-х до трьох років маса тіла зростає в середньому на 2 кг на рік. Зменшуються розміри голови.</p>	<p>на формування правильної постави.</p> <p>при проведенні фізкультурних занять необхідно повністю виключити статичні навантаження</p> <p>При заняттях дихальними вправами переважає діафрагмальне дихання з причини широкої і короткої грудної клітини і горизонтального розташування ребер.</p>
---	---

У період раннього дитинства рекомендується починати розвиток пасивної гнучкості, так як це фізична якість активно прогресує лише до 5 років. Сила і швидкість у цьому віці невеликі, лабільність м'язів дуже низька (у новонароджених - 3-4 скорочення в с, у дорослих - 60-80), так як в структурі переважають м'язові волокна повільного типу. Переважаючий тонус м'язів-згиначів ускладнює формування постави і навчання письму, тому слід пропонувати дитині для виконання якомога більше вправ для розвитку дрібної моторики кисті.

Морфо-функціональна характеристика дітей віку– 4 - 7 років	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Відбувається інтенсивне морфофункціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку, значно зростають сила і рухливість нервових процесів, нервова система досягає високого ступеня розвитку, закінчується ріст і структурне диференціювання нервових клітин.</p> <p>Процеси збудження та гальмування призводять до неточних рухів під час виконання вправ, а також до послаблення уваги і зосередженості</p> <p>Відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість м'язових волокон. Продовжує змінюватись біологія м'язової системи: збільшується кількість АТФ, креатин фосфату, м'язового гемоглобіну, що сприяє удосконаленню скорочувальної функції м'язів.</p> <p>Окостеніння скелета ще далеко до завершення і проходить нерівномірно. Кістки ростуть у довжину за рахунок хрящів, розміщених між їх кінцями і тілом. Хребет дуже гнучкий і рухливий. На</p>	<p>Можливе оволодіння дитиною складнокоординованими рухами</p> <p>Дошкільники не можуть сприймати кілька об'єктів одночасно. Їм важко зосередитися одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємопов'язаних.</p> <p>Зростають м'язова сила та витривалість. Статичне напруження м'язів дитина здатна утримувати лише нетривалий час, тому вона не може довго виконувати одноманітні рухи, наприклад йти спокійним і рівномірним кроком.</p> <p>Поштовхи під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на ноги можуть викликати зміщення кісток таза і неправильне їх зростання. Великі фізичні навантаження можуть призвести</p>

дошкільний вік припадає вікове зменшення ЧСС. Ритм серцевої діяльності поступово стає більш «економним» і до семи років зменшується від 102 до 72-78 на хвилину. Інтенсивні темпи зростання довжини судин, їх розгалужень, площі просвіту. Продуктивність серця залишається низькою до кінця дошкільного віку.	до формування плоскостопості у дітей. Від 5-ти до 7 років значно прискорюються процеси впрацювання і відновлення організму.
--	--

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці. Розвиваючи силу та витривалість дитини, необхідний постійний контроль. Під час виконання фізичних вправ слід правильно дозувати навантаження.[19]

42. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Особливості опорно-рухового апарату	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
У молодшому шкільному віці йде інтенсивний розвиток усього організму. Щорічний ріст тіла в довжину збільшується на 3—4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо — потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні, і за несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу мають лише 20—22 % чисельності школярів. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ	1. Необхідно уникати великих навантажень на хребет, однонапрявленого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. 2. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави

серцево-судинна система	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації

<p>Відносна маса серця у дітей цього віку (відносно маси тіла) більше, ніж у старших за них дітей, і просвіти судин також відносно ширші.</p> <p>Частота серцевих скорочень у спокої становить 80-90 поштовхи за хвилину.</p> <p>Через слабкість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням. 2. Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість завищених та надто ущільнених навантажень для серця 3. Швидке стомлення і швидке відновлення необхідно враховувати при плануванні моторної щільності уроку і величини фізичного навантаження, яку отримують діти на заняттях з фізичної культури.
--	--

Особливості нервової системи

Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування.</p> <p>Як наслідок — велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти, постійно змінюючись, буквально невтомні.</p> <p>Водночас від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються. Функціональні показники нервової системи у молодших учнів ще недостатні. У них нестійке внутрішнє, а також переважно спізнале гальмування.</p> <p>Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи.</p> <p>Точність рухів при цьому підміняється вгадуванням правильності їх виконання</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Однією з головних методичних особливостей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є використання великої кількості різноманітних рухових дій з їх частою зміною 2. На всіх етапах навчання фізичних вправ найбільш допустимий із словесних методів навчання — це розповідь (короткий виклад). 3. При стройових вправах між попередньою та виконавчою командами має бути більш короткий інтервал

Особливості обміну речовин

Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Обмін речовин у дітей перебігає швидше, ніж у підлітків.</p> <p>Відновні процеси після короточасних вправ у них також протікають швидше.</p> <p>Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання подовжується</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Урок фізичної культури слід будувати в такий спосіб, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку. 2. Необхідно змінювати характер праці окремих м'язових груп (біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність)

43. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Розвиток скелету і м'язів	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>У підлітковому періоді значно збільшуються темпи росту скелету – до 7-10 см. 6Триває формування вигинів хребта. Маса тіла збільшується в середньому до 4,5-9 кг на рік. Хлопці дещо відстають у темпах приросту маси й довжини тіла від дівчат – у середньому на 1-2 роки. Процес окостеніння ще не завершено. Довжина тіла збільшується переважно за рахунок росту тулуба, а також за рахунок збільшення довжини ніг. М'язові волокна розвиваються, але не встигають за ростом трубчастих кісток у довжину. Змінюються стан напруги м'язів і пропорції тіла загалом. Після 13-14 років м'язова маса у хлопців починає збільшуватися скоріше, ніж у дівчат. До 14-15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправам на гнучкість, бажано попередньо застосувати підготовчі вправи, які розігріли би м'язи та зв'язки, а після закінчення виконання вправ на гнучкість – вправи на розслаблення задіяних м'язових груп. 2. Необхідно уникати надмірних навантажень на опорно-руховий, суглобний, м'язовий апарати, такі навантаження можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток у довжину, прискорити процес окостеніння. 3. Не слід виконувати рухи надто різко. 4. Доцільно продовжувати приділяти увагу формуванню та збереженню правильної постави. 5. відмова від використання вправ з великою кількістю стрибків на твердій опорі (щоб уникнути появи болі в окісті).

Серцево-судинна система	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Завершується перебудова і розміри серця (близькі до величини серця дорослого. Зростає ударний об'єм серця і тому ЧСС у спокої знижується, у зв'язку з розвитком респіраторних м'язів і збільшенням обсягу і глибини дихання - у спокої знижується частота дихання. Артеріальний тиск нижче, ніж у дорослих. При фізичних навантаженнях зростає максимальний тиск, а мінімальне змінюється мало. Ріст кровоносних судин відстає від темпів росту серця, що може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушень ритму серцевої діяльності. У підлітків при виконанні фізичних навантажень ударний об'єм серця невеликий, звідси і підвищення ЧСС до 180-200 уд / хв Природним наслідком цього буде відчуття перевтоми. Можуть спостерігатися ускладнення руху крові, задишка, з'являтися відчуття здавленості в області серця.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи, що можуть надмірно завантажувати серце, варто чергувати з дихальними вправами. 2. Більш інтенсивні навантаження доцільно чергувати з навантаженнями менш інтенсивними, наприклад, біг чергувати з ходьбою, оскільки учні можуть погано переносити тривалі інтенсивні навантаження. 3. Недостатній ударний об'єм серцевого м'яза під час фізичного навантаження не забезпечує необхідний кровотік (серце в основному реагує на навантаження підвищенням ЧСС, що призводить до відносно швидкого його стомлення, наслідком несвоєчасного подолання якого може бути поява перенапруги серця).

Особливості нервової системи	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>В 12–13 років відбувається найінтенсивніший період розвитку кори головного мозку. Посилюється аналітико-синтезуюча діяльність кори. В 13–14 років досягає високого рівня зрілості руховий аналізатор. У підлітків підвищується здатність аналізувати і точно сприймати різні рухи.</p> <p>Характерна підвищена роздратованість, швидка втомленість, поганий сон. Підліток порівняно з дорослою людиною набагато більш чутливий до несправедливих(на його думку) рішень чи дій; його зовнішні реакції за силою та характером можуть бути неадекватними подразникам, що їх викликають.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Створювати сприятливі умови для успішного навчання різним руховим діям. 2. Формувати в учнів уміння володіти своїми емоціями, витримку. 3. Пам'ятати, що участь у деяких рухливих іграх (командних) формує не лише рухові, але й вольові та моральні якості. Вони можуть стати чи не найкращим засобом виховання дисциплінованості.

Статевий розвиток	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Підлітки знаходяться в періоді статевого дозрівання, який триває: у дівчаток з 11-12 до 16 років, у хлопчиків з 13-14 до 18 років.</p> <p>Статеві відмінності між хлопцями й дівчатами істотно впливають на розміри тіла та функціональні можливості організму. У дівчат порівняно з хлопцями формується відносно довгий тулуб, більш короткі ноги, більш масивний тазовий пояс. Ці ознаки природно зменшують можливості бігати, стрибати, кидати тощо в порівнянні з хлопцями. У дівчат не так сильно розвиваються м'язи плечового поясу, і це впливає на результати в метанні, підтягуванні, упорах, лазінні.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. недоречно об'єднувати в одну групу хлопців і дівчат на уроках із фізичної культури. 2. Якщо хлопці й дівчата виконують однакові вправи, в них має бути різне дозування. 3. Навантаження слід дозувати з урахуванням індивідуальних даних кожного учня та кожної учениці. 4. Дівчатам варто пропонувати різні види аеробіки, вправи під музику й т. п. Дівчата більше люблять і легше виконують ритмічні і пластичні рухи, вправи на рівновагу, на точність рухів. Слід пропонувати виконання більш простих завдань. 5 Під час занять із дівчатами доцільно чітко налагодити й забезпечити страховку, постійно приділяти їй необхідну увагу.

44. Особливості розвитку організму та методичні основи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Розвиток скелету і м'язів	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Починаючи з 16 років закінчується процес окостеніння більшої частини скелету. Збільшується в товщину та зміцнюється його кістяк. Пропорції тіла наближаються до показників пропорцій дорослої людини. у юнаків і дівчат старших класів</p> <p>Спостерігаються значні відмінності в розвитку мускулатури. В юнаків вона наростає більш-менш рівномірно; натомість у дівчат центр тяжіння певною мірою опущений за рахунок непропорційного розвитку мускулатури. В них меншою мірою розвивається маса м'язів рук і плечового поясу, натомість більшою мірою – маса м'язів тазу.</p> <p>М'язова маса в юнаків збільшується набагато швидше. Еластичність м'язів та їхня нервова регуляція перебувають на оптимальному рівні.</p>	<p>1. Опорно-руховий апарат у старших класах здатен витримати досить значні навантаження.</p> <p>1. При заняттях з дівчатами слід обережно поводитися з м'язами та органами малого тазу, уникати вправ, що можуть викликати підвищений внутрішньочеревний тиск. До таких вправ належать: вправи із затримкою дихання, з підніманням важких предметів, стрибки в глибину й т. п.</p> <p>1. Пропонуються відносно високі навантаження, вправи, що вимагають статичних зусиль.</p> <p>2. Корисними можуть бути вправи з обтяженням, які виконуються з прискоренням, вони сприятимуть розвитку швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Сприятливі умови для розвитку абсолютної сили і рельєфної мускулатури у юнаків</p>

Серцево-судинна система	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
<p>Продовжується ріст маси серця. Збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза. Ударний та хвилинний об'єми крові також збільшуються, зростає утилізація кисню, оскільки спостерігається капілярна сформованість основних груп м'язів. Покращується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.</p>	<p>1. спостерігаються адекватні реакції на пропонуване фізичне навантаження (при умові, що воно відповідає можливостям організму).</p> <p>2. необхідно створювати сприятливі умови для розвитку загальної та швидкісної витривалості, що сприятиме підвищенню працездатності, розвитку вольових якостей тощо.</p>

Особливості нервової системи	
Анатомо-фізіологічні особливості	Методичні рекомендації
У старшому шкільному віці завершується розвиток центральної нервової системи, врівноважуються процеси збудження і гальмування. Збільшується здатність мозку до аналітичної та синтезуючої діяльності, внаслідок чого школярі вже здатні добре виконувати фізичні вправи на основі лише усних вказівок учителя.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необхідно й надалі розвивати здатність до самостійного аналізу занять фізичними вправами й загалом процесу фізичного виховання. Такий аналіз має включати, крім іншого, знання, отримані на уроках з різних предметів, наприклад, хімії, фізики, біології. 2. Спостерігається максималізм по відношенню до себе, приводить до переоцінки власних сил, і до оточуючих.

45. Методичні особливості уроку фізичного виховання у молодших школярів.

Специфіка завдань і зміст програми з фізичного виховання обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей дітей.

1. Для молодшого шкільного віку провідними на уроці є завдання вдосконалення природних рухових дій (ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння і т.п.).
2. На одному уроці доцільно вирішувати не більше 2-3 завдань, пов'язаних із засвоєнням або вдосконаленням навчального матеріалу.
3. Чим молодший клас, тим більше уваги приділяється зміцненню м'язів стоп (профілактика плоскостопості) і формуванню правильної постави.
4. На кожному уроці обов'язково проводяться рухливі ігри. Рухливі ігри повинні бути різнопланового характеру. Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального часу занять з дітьми у віці 10-11 років.
5. При поясненні рухової дії завдання повинно ставитися в конкретній формі: «зловити», «наздогнати», «влучити в кільце» і т. п.
6. При поясненні вправ використовувати по можливості образні порівняння. Показ вправ у фронтальній площині - дзеркальний.

7. При навчанні учнів основним видам рухів слід більше уваги звертати на правильність виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

8. З методів освоєння рухових дій перевагу віддавати цілісного методу. Розчленований метод має допоміжне значення.

9. Вправи, що розвивають швидкість і частоту рухів за тривалістю повинні бути не більше 6 - 8 секунд.

10. Виключити значні статичні напруги і вправи, пов'язані з напруженням і затримкою дихання.

За допомогою домашніх завдань вирішуються такі навчально-виховні завдання: 1) підвищення рухової активності дітей; 2) зміцнення основних м'язових груп; 3) формування правильної постави; 4) підготовка до виконання навчальних нормативів і вимог програми.

Під час проведення уроків фізичної культури учні здобувають необхідні знання, навички та вміння.

Відмінності в методиці фізичного виховання для хлопчиків і дівчаток:

- У молодшому шкільному віці при виборі вправ і дозуванні фізичних навантажень хлопчикам у більшому обсязі, ніж дівчаткам, рекомендується давати вправи в підніманні і перенесенні вантажу, у подоланні опору, більш тривалі бігові дистанції, а також збільшувати відстані до мішеней для метання;

- Силкові вправи для дівчаток за кількістю повторень можуть бути такими ж, як і для хлопчиків, але по напрузі меншими;

- Дівчаткам більше, ніж хлопчикам, слід виконувати плавні, ритмічні, танцювальні рухи;

- У вправах, спрямованих на розвиток сили і витривалості, фізичне навантаження для дівчаток дещо менше, але у вправах на швидкість і координацію їм можна дати більш важкі вправи, ніж хлопчикам.

46. Особливості методики фізичного виховання в середньому шкільному віці

1. Основний напрямок - поглиблене навчання базовим видам спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивних ігор, плавання та ін.).
2. Збільшення індивідуально-відмінних рис розвитку і статевих відмінностей вимагають диференціювання завдань, змісту, темпів навчання, застосовуваних засобів і методів.
3. При навчанні застосовуються як цілісний, так і розчленований методи. виправлення помилок - в основній ланці, а потім в деталях техніки.
4. Пояснення короткі, образні, з зазначенням впливу вправ на організм. Показ з поясненням основних елементів і зазначенням орієнтирів. Демонстрація вправ в звичайному, потім в уповільненому темпі.
- 5 Співвідношення практичних методів (ігрового і строгорегламентованої вправи) приблизно рівне.
6. Хлопці середнього шкільного віку нерідко переоцінюють свої рухові можливості. Для них більш характерними є такі риси, як намагання зробити все власними силами, розібратися самим в усьому. Дівчата, здебільшого менш упевнені у своїх силах.
7. Підлітки, як правило, дуже чутливі до оцінок дорослих, зокрема вчителя. Вони можуть гостро реагувати, що будуть вважати за приниження їхньої гідності. Тому з оцінками слід бути обережними. Потрібно уникати тривалих нотацій – жоден підліток їх не терпить.

Не потрібно школяра надмірно чи надто часто хвалити, а намагатися в усьому знати розумну міру.

Вирішальний аспект фізичного виховання школяра на цьому етапі – цілеспрямоване формування і закріплення (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність, вироблення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності. Учні повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури особи і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус. Уроки мають

яскраво виражений навчальний характер. Учні залучаються до виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя.

В організації занять перевага надається груповому й індивідуальному методам.

47. Особливості методики шкільного уроку фізичної культури для юнаків і дівчат.

У старшому шкільному віці уроки фізичної культури з юнаками і дівчатами проводяться окремо. Анатомо-фізіологічні і психічні особливості юнаків і дівчат вимагають різного підходу до організації занять, підбору засобів і методів навчання рухових дій і виховання фізичних якостей, до дозування фізичного навантаження.

Функціональні можливості для здійснення інтенсивної і тривалої роботи у юнаків вище, ніж у дівчат. Фізичні навантаження вони переносять краще при відносно меншій частоті пульсу і більшому підвищенні кров'яного тиску. Період відновлення цих показників до вихідного рівня у юнаків коротше, ніж у дівчат.

При організації занять з юнаками треба пам'ятати, що вони повинні бути готові до служби в армії. Тому з ними слід передбачити заняття на місцевості, в нестандартних умовах, з різними перешкодами, в умовах дефіциту часу і простору, при максимальних фізичних і вольових навантаженнях.

У старшому шкільному віці в першу чергу слід приділити увагу розвитку силових і швидко-силових можливостей, різних видів витривалості (силовий, аеробної, статичної), координаційним здібностям.

На заняттях збільшується частка вправ сполученого впливу. Інтенсифікація навчання в цьому віці йде по шляху посилення тренувальної спрямованості уроків. Частка ігрового методу скорочується, а змагального збільшується.

У роботі зі старшокласниками рекомендується ширше, ніж в попередніх вікових групах учнів, застосовувати метод індивідуальних завдань, додаткових вправ, завдань з оволодіння руховими діями, розвитку фізичних здібностей з урахуванням типу статури, нахилів, фізичної та технічної підготовленості.

Динаміка навантажень на учнів, які не мають проблем зі здоров'ям, може наближатися до рівня, характерного для спортивного тренування.

Необхідно створювати сприятливі умови для розвитку загальної та швидкісної витривалості, що сприятиме підвищенню працездатності, розвитку вольових якостей.

Юнаки, як правило, більше любляють вправи на розвиток сили, швидкості, спритності, вправи та ігри, що вимагають проявів впевненості в собі, сміливості, рішучості, мужності.

При заняттях з юнаками рекомендується приділяти увагу навчанню методам самоконтролю під час занять.

Під час виконання тривалих вправ інтенсивність навантаження не повинна перевищувати 80-85% від максимальної.

Дівчата здебільшого більш емоційні й чутливі, отже, їм до вподоби заняття, наповнені певним естетичним змістом, наприклад, рухи під музику з елементами танцю, заняття аеробікою тощо.

При заняттях з дівчатами педагог виявляє більше творчості, намагається застосовувати творчий підхід до формування комплексів вправ, під час підготовки до уроків, не забуває про необхідність розмаїття методів і прийомів роботи.

Як юнаки, так і дівчата здебільшого серйозно й чутливо ставляться до свого зовнішнього вигляду, люблять порівнювати свої фізичні дані з даними однолітків. Цю рису можна й потрібно вдало використовувати у фізичному вихованні. Необхідно свідомо формувати інтерес і мотивацію до фізичного вдосконалення та самовдосконалення, а також до занять різними видами спорту.

48. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Методичні особливості навчання техніки рухових дій.

В молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток функцій рухового аналізатора, тому на уроках фізичного виховання потрібно

враховувати наступні положення:

1. Основне завдання навчання - сформувати "школу рухів" і розширити руховий досвід дитини;
2. Дотримуватись належної демонстрації вивчаємого елемента при своєчасному, терміновому виправленню помилок у техніці;
3. Вивчення нового матеріалу має проходити не менше 3-4 уроків підряд з регулярними повтореннями пройденого;
4. Молодші школярі швидко втомлюються, але й швидко відновлюють готовність до рухів (особливо їх стомлюють одноманітні вправи і утримання окремих частин тіла в різних положеннях);
5. Основні методичні прийоми навчання: варіювання вправ, умов їх виконання, вихідного положення, безпосередня допомога вчителя, введення "обмежувачів" параметрів руху.

До методів навчання на уроках фізкультури належать:

- метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, розбір, оцінка, команда, підрахунок);
- практичні методи (по частинах, у цілому, ігровий, змагальний)
- методи наочності (пряма і непряма наочність).

Найпоширенішим методом навчання є показ учителем або учнем. Перший показ, як правило, повинен створити цілісну характеристику вправи. Тому до нього ставляться такі вимоги:

- чіткість і точність виконання вправи,
- вибір місця показу вправи,
- концентрація уваги учнів на сприйнятті техніки виконання вправи,
- повторення вправи учнем.

Методичні особливості розвитку фізичних якостей :

1) основним методом в розвитку фізичних якостей являється ігровий метод (оскільки створює емоційні умови для виконання великих фізичних навантажень);

- 2) ретельно планувати використання стандартно-повторного і повторно-змінного методів (так як вони роблять значний вплив на організм дітей);
- 3) необхідною є увага до розвитку загальної витривалості організму з метою вдосконалення вегетативних функцій організму (методичну основу розвитку повинна становити висока моторна щільність заняття) та до розвитку гнучкості (акцент - на розвиток пасивної гнучкості).
- 4) розвиваючи координаційні здібності слід особливу увагу приділити точності сприйняття і диференціювання простору, почуттю рівноваги і узгодженості рухів; вправи на координацію слід підбирати протягом року з різних видів рухової діяльності і проводити в підготовчій і на початку основної частин уроку;
- 5) при розвитку швидкісних здібностей особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості простої рухової реакції і частоти рухів (основний метод - ігровий); при вихованні швидкості у дітей перевагу віддають природним формам рухів і нестереотипним способам їх виконання (засоби: сюжетні рухливі ігри або ігри з елементами спортивних ігор);
- 6) доречним в цьому віці є розвиток відносної сили (м'язи більше ростуть у в довжину, а не в поперечнику). Кращим для її розвитку є метод повторних зусиль ,на основі використання ваги власного тіла або незначних додаткових обтяжень;
- 7) при застосуванні різновидів короткочасних м'язових зусиль, особливо великих м'язових груп спини і живота, виключати у дітей тривалу затримку дихання, "натуження".

49. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у підлітків.

Методичні основи навчання техніки рухових дій:

1. Методами вирішення завдань фізичного виховання в навчанні техніці рухових дій в цьому віці є: стандартно-повторний і змінно-повторний методи
2. Досконально продумувати систему підвідних і підготовчих вправ, які полегшують процес формування рухових умінь і навичок;

3. У навчанні необхідно використовувати сполучення методів навчання та розвитку фізичних якостей;
4. Вдосконалення технічних і тактичних дій проводити в умовах максимально наближених до реальних, вирішуючи при цьому завдання одночасного розвитку фізичних якостей;
5. Методика навчання повинна підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей підготовленості, росто-вагових показників і статевих відмінностей;
6. Враховувати явище перенесення рухових умінь і навичок, в процесі навчання варіювати способи та умови виконання рухів;
7. Важливим моментом у процесі навчання є приведення техніки рухів у відповідність рівню розвитку фізичних якостей.

Методичні основи розвитку фізичних якостей у підлітків:

Розвиток гнучкості направлено на підтримку рухливості в усіх суглобах, тому що в 13-14 років спостерігається скорочення рухливості в суглобах, ущільнення м'язової тканини і опір м'язів розтягуванню, збільшення маси сухожиль. Застосовуються активні, пасивні та статичні вправи.

У підлітків 13-14 років швидкість м'язових скорочень досягає максимуму, тому доцільно розвивати у них динамічну силу і швидкість. Значне місце займають швидко-силові вправи: стрибки, метання, зістрибування і вистрибування в темпі, змінні прискорення в бігових видах спорту (швидкісні "вправи в гору, по сходах, по тирсової доріжці, в полегшених умовах"). Швидкісні вправи поєднуються з вправами для розслаблення м'язів.

Підлітки здатні опанувати досить складними координаційними рухами. Координаційні здібності: легко піддається спрямованому розвитку здатність підтримувати рівновагу тіла в статичних і динамічних режимах; необхідно також формувати здібності подолання нераціональної м'язової напруженості і диференціювання м'язових зусиль; важливим є елемент новизни в досліджуваних рухах, зміна просторових, тимчасових і швидкісних кордонів виконання рухів

Для розвитку витривалості застосовується біг в рівномірному і змінному темпі до 2 км, кросова дистанція збільшується до 4 км. Заняття проводяться на відкритому повітрі, створюючи оптимальні умови для функціонування системи кисневого забезпечення організму. При розвитку загальної витривалості необхідно використовувати спеціальні дихальні вправи, проводити заняття з високою моторної щільністю і робити своєчасні паузи відпочинку або міняти спрямованість діяльності на занятті, можливо ефективно використання циклічних вправ, що виконуються з помірною інтенсивністю.

При розвитку силових здібностей завдання залишається колишнім: розвивати відносну силу, а також забезпечити гармонійний розвиток всіх м'язових груп (для спрямованого розвитку окремих м'язових груп використовуються локальні силові вправи); в 14-15 років можна починати спрямоване силове тренування з обмеженням ваги до 60-70% від максимального, основний-метод повторних зусиль (не допускаються повторення "до відмови").

Для підвищення ефективності в розвитку фізичних якостей використовується метод сполученого впливу (хлопчики 8-9 класів) і колове тренування.

50. Методичні особливості навчання техніки рухових дій та розвитку фізичних якостей у старшокласників.

Методичні основи навчання техніки рухових дій:

1. Основна спрямованість навчання - вдосконалення виконання раніше вивчених рухових дій, яке має відбуватися в умовах їх практичного застосування (за правилами змагань, іноді в змагальних умовах);
2. В цьому віці розвивається здатність до оволодіння раціональною технікою (сформований руховий аналізатор, чутливі пропріорецептори підвищують м'язове почуття), необхідно особливу увагу приділяти динамічним і кінематичним (просторовим, тимчасовим і просторово-тимчасовим) характеристикам техніки;

3. Процес подальшого освоєння певних видів рухової діяльності набуває у багатьох старшокласників характер поглибленого спортивно-технічного вдосконалення, яке забезпечується не тільки обов'язковими шкільними уроками, але і в більшій мірі самостійними заняттями обраним видом спорту в спортивних секціях;

4. Добре засвоєні вправи застосовуються на заняттях у старших класах головним чином в ускладнених формах, в поєднанні з додатковими завданнями і яскраво вираженою прикладною спрямованістю (створення запасу рухових навичок у різних умовах життєвої і військової (для юнаків) практики).

Методичні основи розвитку фізичних якостей:

Координаційні здібності: слід включати завдання, які сприятимуть розвитку точності просторового диференціювання, здатності м'язового розслаблення, збереження рівноваги. Можливо ефективне використання методичних прийомів: "суміжні завдання" - наприклад, різний темп пробігання дистанції; "контрастні завдання" - контрастна амплітуда виконання руху; вимикання зорового або слухового аналізаторів.

Власне-силові і швидкісно-силові здібності: з метою збільшення м'язової маси необхідно застосовувати вправи з неграничними обтяженнями, що виконуються з помірною швидкістю. Дівчатам даються силові вправи без напруження. Силові вправи повинні даватися в чергуванні з вправами на гнучкість, розтягування і розслаблення. Основними методами розвитку сили будуть: метод повторних зусиль, метод прогресивно зростаючих обтяжень, ізометричний метод (два останніх спрямовані на розвиток абсолютної сили і повинні використовуватися вкрай обережно, оскільки робота будується на основі використання граничних і біля граничних обтяжень). Вправи з неграничними обтяженнями, що виконуються з прискоренням, на тлі збільшених силових здібностей добре розвивають швидкісно-силові якості.

Швидкісні здібності: необхідний розвиток швидкості складної рухової реакції (швидкості реакції вибору і швидкості реакції на рухомий об'єкт), а також розвиток здатності підтримки темпу і ритму рухів; вправи на

швидкість повинні також даватися в чергуванні з вправами на розслаблення і гнучкість для того, щоб попереджати поява гіпертонусу м'язів;

Витривалість: основна спрямованість на розвиток її спеціальних видів. Для розвитку силової витривалості основним методом є метод "до відмови"; розвитку швидкісної витривалості сприяє інтервальний метод, а розвитку швидкісно-силової витривалості - повторно-прогресуючий. Не можна забувати і про розвиток загальної витривалості, яка становить основу фізичної працездатності (основні методи: стандартно-безперервний і змінний). [18]

51. Компоненти професійної майстерності учителя фізичної культури.

Професійна майстерність вчителя фізичної культури базується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові.



Спрямованість – це прагнення особистості до певного виду занять, яке базується на сильному та стійкому інтересі до нього.

Педагогічна спрямованість учителя фізичної культури формується з двох основних мотивів – любові до дітей та інтересу до фізичної культури.

Знання є одним з факторів який визначає можливості вчителя в його педагогічній діяльності. Ерудиція вчителя фізичної культури складається із загальних знань (суспільні, а також із літератури, мистецтва, історії тощо), які характеризують світогляд та загальну культуру вчителя, а також спеціальних знань, які потрібні для здійснення фізкультурно-педагогічної діяльності. Вони поділяються на психолого-педагогічні, медико-біологічні та фізкультурні. Спеціальні знання поділяються на теоретичні, практичні та методичні

Теоретичні знання стосуються історії фізичної культури, закономірностей роботи організму людини, біомеханічних, анатомо-фізіологічних закономірностей рухових дій, принципів, форм і методів виховання та навчання тощо. Практичні знання майбутнього фахівця повинні стосуватися насамперед знань про техніку фізичної вправи, вплив її на організм дитини тощо.

Методичні – це знання про засоби, форми та методи навчання і удосконалення рухових дій, форми організації учнів на заняттях, раціональне дозування навантаження тощо.

Уміння – це практичне володіння способами виконання окремих дій або діяльністю. Уміння вчителя фізичної культури поділяються на конструктивні, організаторські, комунікативні (включають дидактичні та ораторські), гностичні (включають перцептивні), рухові (включають прикладні)

Конструктивні уміння допомагають викладачу конструювати, планувати діяльність. До них належать: уміння відбирати та будувати композиційно навчальний матеріал (наприклад, скласти комплекс вправ для розвитку в учнів сили, спритності, координації); уміння здійснювати перспективне та поточне планування; уміння планувати придбання та ремонт спортивного інвентарю, приладів; уміння коректувати плани.

Організаторські уміння пов'язані з реалізацією вчителем намічених планів. Учитель повинен вміти організувати як свою діяльність, так і діяльність учнів: добре організувати свій робочий час, правильно обирати своє місцезнаходження під час уроку, вміло використовувати в якості помічників добре підготовлених учнів, організувати роботу спортивних секцій у школі, спортивні змагання і свята, естафети та рухливі ігри на уроці.

До комунікативних умінь належать уміння вчителя спілкуватися з учнями, колегами по роботі, батьками, знаходити раціональні шляхи взаємодії з оточуючими. Такі уміння умовно поділяються на три групи: власне комунікативні, дидактичні та ораторські. Власне комунікативні виражаються в уміннях вступати в контакт з людьми, будувати з ними відносини. Дидактичні пов'язані з вміннями вчителя ясно і дохідливо доносити до свідомості учнів навчальний матеріал. Ораторські вміння забезпечує культура мовлення, до оволодіння якої повинен прагнути кожен педагог.

Гностичні уміння пов'язані з пізнанням учителем як окремих учнів, так і колективу класу в цілому. Вони тісно пов'язані з процесами сприймання (перцепцією) і базуються на перцептивних уміннях, тобто на уміннях учителя спостерігати, помічати помилки при виконанні учнями вправ. Уміння користуватись навчально-методичною та науковою літературою, уміння проводити елементарні дослідження і аналізувати їх результати для корекції методики фізичного розвитку учнів.

Рухові уміння відображають насамперед техніку виконання вчителем фізичних вправ, а також навички страхування учнів під час виконання ними вправ та прикладні навички (ремонт спортивного та туристичного спорядження та інвентарю).

Професійно важливі якості поділяються на: моральні; комунікативні (включаючи педагогічний такт); вольові; інтелектуальні: включають перцептивні якості, мнемічні (якості пам'яті) та атенційні (якості уваги); психомоторні.

Моральні якості проявляються в поведінці. Учитель фізичної культури повинен бути інтелігентним, ставити до себе високі вимоги, пам'ятаючи, що вчитель – це людина, яка є взірцем правильної поведінки. Учитель повинен володіти цілим комплексом моральних якостей: гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, правдивість, справедливість, принциповість, самокритичність тощо.

Комунікативні якості (до них належать уміння спілкуватись, доброзичливість, ввічливість тощо) допоможуть майбутньому вчителю налагоджувати контакт із учнями під час спілкування і цим сприяють успіхові у виховній роботі вчителя. До цих якостей належить і педагогічний такт.

Велике значення для успішної діяльності вчителя фізичної культури мають вольові якості, до яких належать: цілеспрямованість, наполегливість, терплячість, вимогливість, рішучість, сміливість, самовладання.

Інтелектуальні якості підкріплюють дидактичні уміння вчителя, допомагають йому знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність творчості вчителя, пошуку ним нових шляхів у вихованні та навчанні учнів. До цих якостей належать: ясність та логічність мислення, його критичність, уява, дотепність. Особливу роль у діяльності вчителя фізичної культури відіграє оперативність мислення, яка характеризує здатність учителя швидко знаходити оптимальні рішення педагогічних ситуацій. Він повинен слідкувати за змістом та формою викладу свого матеріалу, якістю вправ, які показує, та зрозумілістю пояснень, які він дає, своєю позою, мімікою, рухами і одночасно постійно спостерігати за усім класом.

Часто, щоб не переривати хід показу, пояснення, виконання вправи, вчитель повинен перенести свій вплив на учня (наприклад, він може зробити зауваження порушникові дисципліни після закінчення показу вправи вказати на допущені учнями помилки). Це вимагає доброї короткотривалої пам'яті, щоб не забути, що він повинен сказати тому чи іншому учневі, коли закінчиться виконання вправи чи фрагменту уроку. Тобто це пов'язано з мнемічними якостями – швидкістю та міцністю запам'ятовування.

Психомоторні якості найбільш важливі для вчителя фізичної культури. Багато вправ, які потрібно показувати учням, вимагають високого рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості. З віком фізичні здібності мають тенденцію до регресу, тому постійним піклуванням учителя є підтримання їх на необхідному рівні, що пов'язано з дотриманням рухового режиму, режиму харчування, із дотриманням засад здорового способу життя. Психомоторні якості тісно пов'язані з швидкістю бачення, ступенем концентрації уваги при реагуванні на об'єкти або сигнали тощо. Тому поділ професійно важливих якостей на групи відносно умовний. Є багато переходів одних якостей в інші, їх поєднання, взаємозумовленість.[6]

52. Авторитет учителя фізичної культури.

Успіх у педагогічній діяльності багато в чому залежить від авторитету, який має вчитель. Якщо він користується авторитетом в учнів, то здатний

надавати на них сильніше виховний вплив.

Авторитет учителя формується в процесі його педагогічної діяльності, тому саме авторитет слід вважати вторинним компонентом професійної майстерності педагога. Прийшовши працювати в школу, молодий фахівець починає завойовувати собі авторитет. Для правильної організації цього процесу важливо знати, що може визначити авторитет вчителя фізичної культури.

Авторитет учителя фізичної культури складається з ряду компонентів:

авторитет професіонала залежить від знань і умінь в області фізичної культури і спорту. Дуже важливий і статус вчителя як спортсмена в минулому. Правда, ореол спортивних досягнень вчителя фізкультури в основному діє тільки на школярів молодших і середніх класів, і то на перших порах. Старшокласники ж взагалі не вважають, що спортивний статус вчителя, його авторитет можуть підвищити їх інтерес до уроку фізкультури.

авторитет віку визначається тим, що вчитель для школярів завжди повинен залишатися старшим товаришем, людиною з великим досвідом.

авторитет посади, тобто статус вчителя як педагога, з усім, що впливають звідси правами і обов'язками, (статус вчителя як педагога) доповнюється психолого-педагогічними знаннями і вміннями вчителя.

моральний авторитет (Авторитет вчителя як особистості) створюється, по-перше, формою зовнішнього поведіння, що відповідає образу педагога, вчителя, по-друге, дійсним відповідністю приписуваних собі особистісних характеристик як вчителю особливостям свого «Я».

авторитет дружби може виникнути в тому випадку, коли вчитель дозволяє учням звертатися до себе як до помічника, діловому партнеру. Важливо, щоб взаємовідносини вчителя з учнями не перейшло в «панібратство», тому між ними повинна дотримуватися певна дистанція.

авторитет поступливості (Доброти) виражається в тому, що, наприклад, вчитель, поступаючись школярам на уроці, вирішує грати з ними в баскетбол замість проходження програмного матеріалу. Цей авторитет хороший до певних меж, але в цілому його слід вважати негативним, що не відповідає основним вимогам та принципам сучасного підходу до організації навчання (особистісно-діяльнісний підхід), так само як і ряд нижченаведених видів авторитету вчителя.

авторитет придушення заснований на боязні учнів перед учителем. Як правило, вчителі, схильні таким чином завоювати авторитет, вважають, що виховання зводиться до простого слухняності.

авторитет чванства зазвичай заснований на хвастощах вчителя, що підкреслює свої достоїнства і заслуги в минулому, коли вчитель був спортсменом. Правда, в молодших і середніх класах спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету, але тільки на початкових етапах спільної діяльності, потім провідна роль у створенні авторитету переходить до професійних і особистісних якостей педагога.

Для створення авторитету резонерства характерна поведінка вчителя, який постійно повчає учнів, причому навіть в тих питаннях, де він некомпетентний.

авторитет педантизму будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. В даному випадку вчитель керується бюрократичними принципами.

Перераховані компоненти утворюють єдиний авторитет вчителя, в якому може переважати той чи інший тип. Формуючи позитивний авторитет вчителя фізичної культури, необхідно усвідомлювати, що оптимально для даного педагога (з огляду на його здібності, вміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних утворюють компонентів (розташувавши їх у порядку значущості), які могли б сприяти виділенню всіх особистісних і професійних його достоїнств і не шкодили б процесу виховання і навчання школярів.[36]

53. Фактори, що сприяють підвищенню активності школярів на уроках фізичної культури

Активність учнів багато в чому залежить від багатьох факторів, основними з яких є: правильна постановка завдань уроку, створення позитивного емоційного фону, оптимальна завантаженість школярів на уроці.

Створення позитивного емоційного фону має велике значення на уроках фізичної культури. Як правило, він формується у школярів ще до початку уроку і повинен зберігатися на всій його протяжності. Однак

емоційний фон може змінюватися по ходу заняття. Це залежить від самопочуття учнів, їх інтересу до фізичної культури як до предмету, до фізичних вправ, конкретного уроку або особистості вчителя, від оцінок їх діяльності, настрою, поведінки і самопочуття вчителя.

Існує кілька основних чинників, що сприяють підвищенню емоційності уроку і викликають радість у школярів, що виконують фізичні вправи.

1. Обстановка на уроці і поведінка вчителя істотно впливають на емоційність занять, іноді перетворюючи всю справу в жарт. Урок фізичної культури завжди приносить задоволення і радість, якщо школярі рухаються, а не сидять, нудьгуючи на лавках, якщо вони бачать вчителя в гарному настрої, розуміють його жарти, знають і наочно відчують результати своєї праці. Зайва збудженість вчителя (метушливість, галасливість), як правило, призводить до підвищення неорганізованої активності учнів. Не слід смішити і розважати школярів, нескінченно жартувати з ними. Важливо, щоб строгість, точність і чіткість дій вчителя перемежувалися посмішками, словами заохочення учнів за їхні успіхи, підбадьорювання їх при тимчасових невдачах.

2. Використання ігрового і змагального методів, в силу їх психологічних особливостей, завжди викликає у школярів сильну емоційну реакцію. Слід пам'ятати, що часто ця реакція може бути настільки сильною, що виконання навчальних завдань стає практично неможливим. Сильні емоції по своїй природі довго загасають після закінчення гри або змагання, тому використовувати ці методи на уроці слід, визначивши їх місце, форму і міру.

Вправи у змагальній формі рекомендується планувати на кінець уроку. Абсолютно неприпустимо використовувати їх перед розучуванням техніки фізичних вправ.

Гра - це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку (вікова особливість). За допомогою ігор, що вимагають прояву рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм руху, розвивають психічні і фізичні якості, комунікативні здібності. На уроках з молодшими школярами важливо використовувати сюжетні ігри, при цьому вчитель, створюючи певний ігровий сюжет діяльності для учнів, включає в зміст уроку програмний навчальний матеріал. Застосовуючи такий метод, учитель сам повинен стати учасником гри, повірити в реальність створюваних ним

образів і виконувати відповідну сюжетом роль. Збільшення віку учнів вимагає використовувати ігри, з більшою реалістичністю. Це можуть бути різноманітні спортивні ігри, спочатку зі спрощеними правилами та умовами виконання, потім повністю відповідають реальним вимогам.

3. Різноманітність застосованих на уроці засобів і методів. Відомо, що одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів: монотонія, психічне пересичення.

Існує безліч способів урізноманітнити засоби і методи проведення уроків: використовувати фронтальну, групову або кругову організацію занять; включати різні нові фізичні вправи (наприклад, для розвитку однієї і тієї ж фізичної якості можна використовувати різні за змістом вправи); змінювати обстановку, умови уроку (перехід зі спортивного залу на повітря, музичний супровід ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ у вступній частині уроку).

Правильна постановка завдань уроку. Дослідники проблем, пов'язаних з вивченням проявів активності школярів на уроках фізичної культури, відзначають зниження навчальної активності в учнів через те, що вчитель допускає помилки, ставлячи завдання уроку. Найбільш типовими з них є наступні:

- вчитель перераховує вправи, які будуть виконувати учні на уроці, замість того щоб поставити задачу, яку слід вирішити;
- завдання, яке ставиться учителем, значима для нього, а не для учнів;
- вчитель ставить неконкретне завдання («навчитися метати», «будемо вчитися грати в баскетбол»);
- вчитель ставить непривабливі завдання для учнів; конкретно і грамотно сформульоване завдання не завжди приводить до бажаного результату. Важливо, щоб навчальна задача була пов'язана з інтересами школярів і їх потребами;
- вчитель ставить перед учнями завдання, недосяжне в межах одного уроку. Це створює у школярів враження, що зусилля, які вони витратять на даному уроці, марні.

Оптимізація завантаженості школярів на уроці. Оптимальна завантаженість учнів на уроці може бути досягнута низкою спеціальних організаційно-дидактичних заходів, основними з яких є:

1. Усунення непотрібних пауз на уроці, яке здійснюється кількома способами: забезпечення спортивним інвентарем усіх членів навчальної групи; виконання з учнями в паузах підготовчих та підвідних вправ; доручення учням спостереження за якістю виконання вправ однокласниками;

2. Здійснення постійного контролю вчителя за учнями в процесі всього уроку (школярі попереджені, що всі їхні дії і поведінку будуть оцінені, причому оцінюється не тільки рівень знань, умінь і навичок, набутих ними на уроці, а й їх активність, уважність і дисциплінованість) ;

3. Включення в навчальну діяльність усіх учнів, навіть тих, які звільнені від виконання фізичних вправ. Звільнені, присутні на уроці, отримують завдання уважно стежити за тим, що роблять інші, подумки виконувати всі вправи. Відомо, що ідеомоторне тренування не тільки сприяє формуванню рухових умінь, але і розвиває (в незначній мірі) фізичні якості. Звільнених учнів слід залучати до суддівства, використовувати в ролі помічників-організаторів.[9]

54. Міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури.

Всі навчальні предмети, у тому числі - предмет «Фізична культура» мають великі можливості для реалізації міжпредметних зв'язків з метою підготовки школяра до активної життєдіяльності у суспільстві. У цьому контексті урок фізичної культури є основою (центром) реалізації міжпредметних зв'язків.

На уроках фізичної культури вчитель може використовувати навчальний матеріал предметів як варіантної складової: основ здоров'я, Я і Україна, музики, математики, української та іноземних мов, образотворчого мистецтва, трудового навчання, так і інваріантної складової: народознавства, хореографії, логіки, при цьому здійснювати моральне, розумове, правове, валеологічне, естетичне, статеве, сімейне, релігійне, екологічне, економічне та трудове виховання.

Міжпредметні зв'язки фізичної культури з іншими предметами використовують для розкриття змісту уроку з метою кращого усвідомлення і закріплення навчального матеріалу, розширення світогляду учнів, здійснення всебічного і гармонійного розвитку, а у кінцевому рахунку - підготовки до життя.

Програма реалізації міжпредметних зв'язків включає розробку ігор, естафет з використанням матеріалу загальноосвітніх предметів математики, мови, малювання, ОБЖ та інших, втілення сюжетних уроків фізичної культури, на яких учні ознайомлюються із довкіллям, набувають життєво необхідних навичок, навчаються вирішувати ситуаційні та творчі завдання.

Велике значення має для дітей включення в урок ігор, які відкривають нові значення для дітей, дають можливість дитині пізнати нові сфери діяльності людини.

Підготовка вчителя до уроку фізичної культури, на якому реалізуються міжпредметні зв'язки, передбачає враховувати:

- вихідний рівень розумового розвитку дитини;
- зацікавленість окремими видами діяльності;
- обсяг знань дітей з матеріалу, який вивчається на загальноосвітніх предметах.

При проведенні ігор і естафет, які спрямовані на формування міжпредметних зв'язків, вчитель повинен використовувати як методичні, так і організаційні прийоми, які сприяють підвищенню ефективності уроку. Так, для підтримки зацікавленості до уроку викладач може використовувати комплекс різних стимулів: створення педагогічних і проблемних ситуацій, формування припущень для самостійних і творчих дій дитини.

Складність застосування міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів зростає із збільшенням віку учнів. Це обумовлено насамперед зростанням складності навчального матеріалу як з предмету «Фізична культура», так і з інших предметів, який необхідно використовувати з метою формування знань, умінь та навичок в процесі фізичного виховання. Якщо для застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів здебільшого достатньо загальноосвітнього рівня підготовки вчителя, то в основній і старшій школі – не завжди. Особливо гостро стоїть проблема використання міжпредметних знань під час формування спеціальних знань та навчання техніки фізичних вправ. Для їх системного засвоєння необхідні ґрунтовні знання не тільки анатоμο-фізіологічного спрямування, але й розуміння фізичних явищ, закономірностей і законів, які визначають особливості рухових дій, у тому числі і фізичних вправ.[23]

Застосування міжпредметних зв'язків на уроках:

- Робить знання учнів свідомими, міцними, системними

- Активізує мислення учнів;
- Розвиває інтерес до навчання;
- Дозволяє раціонально використовувати час, відведений для вивчення навчального матеріалу;
- Істотно зменшує навантаження учнів;
- Сприяє розширенню й збагаченню словникового запасу;
- Сприяє розвитку інтелекту учнів, нахилів і здібностей, їхньому різнобічному розвитку.

55. Переваги використання методу колового тренування на уроці фізкультури.

Коловий метод застосовується, головним чином, з метою диференційованого дозування фізичного навантаження, розвитку самостійності учнів, а також підвищення щільності уроку і розвитку фізичних якостей учнів.

Елементи методу колового тренування можна застосовувати з 1 класу у вигляді додаткових завдань, які учні можуть виконувати в інтервалах між основними вправами.

Колове тренування на уроці має велику перевагу перед іншими методами, сприяючи збільшенню щільності уроку і підвищенню ефективності навчального процесу. Цей метод дає змогу всім учням самостійно виконувати фізичні вправи з посильним навантаженням.

Удосконалення функціональних можливостей організму учнів у процесі колового тренування досягається точно регламентованим навантаженням, встановленням відповідної зміни вправ. Виховними можливостями методу колового тренування є добір засобів, обліку роботи, виконаної кожним учнем.

Для занять коловим тренуванням складають комплекс з 4-10 знайомих і посильних вправ з програмного матеріалу, загально-розвиваючих вправ основної гімнастики і рухливих ігор.

Для виконання вправ комплексу учнів розміщують по колу. Можна розміщувати їх колонами або шеренгами, залежно від того, як раціональніше використати площу спортивного залу або майданчика та їх обладнання, а також від кількості вправ і учнів, присутніх на уроці.

Методичні особливості колової форми організації занять.

1. Учні діляться на групи приблизно однакової підготовленості.
2. На всіх "станціях" одночасно під загальним керівництвом вчителя виконуються задані вправи (в кожній групі своє) з індивідуально нормованим і в той же час відносно однаковим дозуванням.
3. Вправи розподіляються по "станціям" таким чином, щоб охопити основні групи м'язів (наприклад, ноги - руки - спина).
4. За командою вчителя учні переходять послідовно з однієї "станції" на іншу, поки не пройдуть все коло.

Колове тренування, як форма організації учнів на уроці, зазвичай становить відносно самостійний його підрозділ, для якого відводиться досить багато часу (до 20 хвилин) основної частини. Починають використовувати з 4-5 класу. Разом з тим, нерідко буває доцільно використовувати її елементи при виконанні учнями додаткових завдань, наприклад, в паузах між підходами до основного вправи, коли ці паузи порівняно великі. [1]

56. Цінність індивідуального диференційованого підходу в організації занять.

Ця форма сприяє використанню творчих методів навчання. Учні самостійно виконують однакові або різні вправи. Ця форма має кілька варіантів:

- Вправа виконується одночасно всіма учнями, але самостійно (тобто в різному темпі і ритмі). Наприклад, в молодших класах завдання - протягом 1 хвилини вільно пострибати через скакалку, або виконати вправу на гімнастичній стінці і т.д.
- Вправи виконуються учнями за завданнями вчителя. Це можуть бути і загальні для всіх учнів вправи, але в полегшеній або ускладненій формі, з особливим дозуванням навантаження.
- Це може бути і робота над розучуванням техніки рухової дії з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Крім вище сказаного позитивною стороною є те, що вона дозволяє учням здобути уміння самостійно займатися фізичними вправами.[1]

Індивідуальна форма може бути застосована на уроках фізичної культури всіх типів.

Особливу цінність вони представляють на підготовчому етапі, коли в процесі самостійних занять формуються рухові і інструктивно-методичні вміння.

У структурі шкільного уроку фізичної культури індивідуальна форма організації використовується у всіх трьох його частинах, найчастіше в IX-XI класах.

Використовуючи індивідуальну форму на уроках, учитель повніше задовольняє запити і інтереси учнів, створює оптимальні можливості для їх фізичної підготовки, пропонуючи вправи-завдання, найбільш відповідні їх навчальним можливостям і потребам, цілеспрямовано організовуючи педагогічний процес.[11,37]

Особливих підходів до організації та проведення диференційованих форм фізичного виховання вимагає лише методика основної частини уроків, де плануються значні фізичні навантаження.[8] За формою організації, на яких передбачається диференційований підхід, уроки можуть бути індивідуальними й груповими. Передумовою диференційованого підходу є:

- вивчення індивідуальних особливостей школярів;
- розподіл учнів на типологічні групи і відбір адекватних методик;
- навчання учнів навичок самоконтролю;
- підготовка помічників учителя для управління однією групою;
- розробка інструктивних карток.

57. Застосування і значення ігрового методу на уроках фізичної культури з школярами різного віку.

Ігровий метод надає багато можливостей для реалізації програми формування особистісних характеристик школярів. Це пов'язано з такими особливостями ігрової діяльності, як мінливість ігрових ситуацій, їх правдоподібний характер, різноманіття способів досягнення мети, динамічність і висока емоційність взаємодій і інше - все це виключає

можливість жорстко програмувати зміст вправ і точно регулювати фізичне навантаження за величиною і напрямком. При цьому навантаження на ігровому занятті безпосередньо залежить від індивідуальної активності дій самих школярів.

Уроки, які побудовані на основі ігрового методу, мають:

1) освітнє значення, яке забезпечує навчання руховим діям, розвиває фізичні якості, створює умови для самостійного пізнання навколишнього середовища за допомогою власних зусиль школяра, в процесі навчання сприяє розвитку емоційної сфери;

2) виховне значення, при якому через рухові дії учні швидше виявляють розумову кмітливість, сміливість, рішучість, упевненість в своїх силах за допомогою підбору фізичних вправ, що відповідають віковим та індивідуальним особливостям учнів.;

3) такі уроки виховують моральні якості (дисциплінованість, чесність, дружелюбність, комунікабельність, відповідальність, справедливість, рішучість, завзятість та ін.).

Застосування ігрових прийомів на уроках фізичної культури сприяє ефективному навчанню, вдосконаленню рухових навичок у школярів, стійкості до стомлення, так як уроки проводяться на високому емоційному рівні, крім того мають велике виховне і освітнє значення.

Діти молодших класів виявляють природну потребу і активність у рухах. Вони хочуть багато грати, проявляти, поки не повною мірою, сформовані природні рухи в ході виконання саме таких рухових дій в умовах гри. Але при виборі гри слід враховувати важливі фізіологічні обставини, які полягають в тому, що **організм дітей ще не готовий до сприйняття тривалого навантаження**. У цьому зв'язку рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку повинні відрізнятися хвилеподібним характером навантаження, припускати короткі перерви для відпочинку. Адже наскільки швидко діти 6-8 років стомлюються, настільки швидко вони і відновлюють свої сили.

Підлітковий вік характерний прагненням дітей до змагальної діяльності. У підлітків популярні різні естафети з яскраво вираженим змагальним змістом, що включають елементи ігрових єдиноборств, з силовим опором суперника, з подоланням різного роду перешкод, з проявом взаємодопомоги.

Тривалість рухливих ігор в цьому віці помітно зростає в порівнянні з іграми для молодших школярів. Збільшується інтенсивність ігрових рухових дій та навантаження з комплексним проявом рухових якостей. Підлітки з особливою перевагою відносяться до ігор, в зміст яких включені завдання, пов'язані з індивідуальними тактичними рішеннями.

Для дітей підліткового віку характерні ігри наближені до певних спортивних ігор, наявністю специфічних ігрових дій і прийомів. Такі напівспортивні ігри проводяться за спрощеними правилами відповідної «спортивної гри», а також з кількістю гравців в команді, виходячи з конкретної ситуації.

У 15-17 років більш привабливими стають ігри спортивної спрямованості, а самі рухливі ігри є допоміжним засобом, що дозволяє удосконалювати і розвивати фізичні якості, закріплювати окремі навички, тактику поведінки в спортивних іграх і різних видах спорту.

Рухливі ігри із спортивними елементами можуть бути використані як розминка, як активний відпочинок на заняттях. Вони сприяють емоційному розвантаженню, зняттю розумового стомлення від занять у класі, особливо якщо ці заняття були дуже напруженими (після контрольної роботи і т.д.).

Для юнаків доцільно підбирати рухливі ігри, в змісті яких гармонійно чергуються вправи з проявом швидкості, сили, складною координацією рухових дій, з помірними протидіями та ускладненнями різного роду.

При підборі рухливих ігор командного, змагального характеру за одночасною участю юнаків та дівчат дуже бажано варіювати навантаження в ході гри за принципом хвилеподібного її характеру з тим, щоб по можливості нівелювати різницю фізичної підготовленості учасників різної статі.[27]

Зовнішні ознаки втоми
(По Ж.К. Холодову і В.С. Кузнецову, 2004)

Ознака	Ступінь втоми		
	легка	значна	дуже велика
1	2	3	4
Колір шкіри обличчя і тулуба	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, збліднення, поява синюшності губ
Пітливість	Невелика, частіше на обличчі	Велика, голови і тулуба	Дуже сильна, виступ солі
Дихання	Прискорене рівне	Значне почастішання, періодично через рот	Різде прискорене, поверхневе, поява задишки
Рухи	Не порушені	Невпевнені	Похитування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок
Увага	Безпомилкова	Неточність виконання команд	Уповільнене виконання завдань, часто на повторну команду
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, серцебиття, задишку	Сильна втома, біль в ногах, голово-кружляння, задишка, шум у вухах, головний біль, нудота і ін.

Орієнтовна таблиця інтенсивності фізичного навантаження по реакції ЧСС (частота пульсу в хвилину) (по Є.Г. Горбачову)

відсотки	РІВЕНЬ ІНТЕНСІВНОСТІ										
	100%	95%	90%	85 %	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
умовні бали	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
вік											
7 років	211	201	190	180	169	159	148	138	128	118	107
8 років	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9 років	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
10 років	209	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11 років	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12 років	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13 років	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14 років	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15 років	205	195	185	174	164	154	144	133	123	113	103
16 років	204	194	184	173	163	153	143	133	122	112	102
17 років	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101

Вихідні положення загальнорозвиваючих вправ та їх запис

Вихідні положення. Положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ має назву вихідного положення. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання у дітей культури рухів і поз.

Вихідні положення для ніг. *Основна стійка* – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо (мал. 1-а).

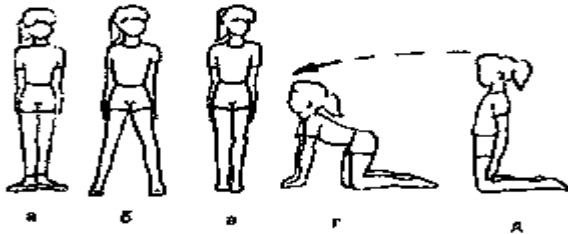
Стойка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним (мал. 1-б).

Зімкнута стійка – ступні ніг (п'ятки та носки) разом (мал. 1-в).

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед (мал. 1-г).

Стойка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу (мал. 1-д).

Стойка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.



Мал.1

Вихідні положення для рук. *Руки вперед* – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину (мал. 2-а).

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу (мал. 2-б).

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук (мал. 2-в).

Руки за голову – руки зігнуті в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу (мал. 2-г).

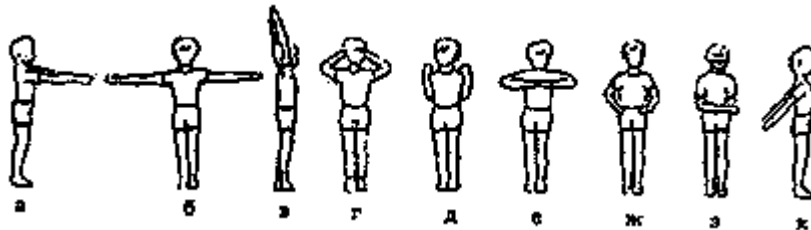
Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (мал. 2-д).

Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом (мал. 2-е).

Руки на пояс – руки зігнуті в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад (мал. 2-ж).

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів (мал. 2-з).

Руки назад – прямі руки відвести назад долонями досередини (мал. 2-к).



Мал.2

Вихідні положення сидячи: ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті; ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; ноги зігнуті – ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою; сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки

повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально. Положення для рук залежить від характеру вправ.

Вихідні положення лежачи: лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий; лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед; лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Запис загальнорозвиваючих вправ робиться відповідно до прийнятої в гімнастиці термінології. Вона повинна бути короткою; чітко відображати структуру рухів, підкреслюючи головне. При записі вправи зазначають його назву, вихідне положення (для ніг, тулуба, рук), напрямок, його кінцеве положення, яке займає учень після виконання вправи, та поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Вихідне положення пишеться скорочено – **в.п.**, цифрами позначають рахунок. При записі вихідного положення запис дається у такій послідовності: спочатку положення тіла (якщо стоячи, то не пишуть), ніг, потім рук (рук з предметом), місцезнаходження предмета. Наприклад: повороти тулуба. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 поворот тулуба праворуч, руки в сторони (вдих); 2 – в.п. (видих); 3-4 – те ж саме ліворуч. Повторити 8 разів.

Деякі терміни пишуться скорочено: основна стійка - **о.с**; права рука (нога) - **пр. рука** (нога); ліва рука (нога) - **лів.рука** (нога). При написанні вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах) там, де не зазначено, у якому положенні знаходяться руки, мається на увазі - руки внизу.

Приблизний загальний план роботи з фізичного виховання на навчальний рік в загальноосвітній школі

№ п/п	Основні розділи та зміст роботи	Терміни проведення	Відповідальні
1	<p>Організаційна робота</p> <p>1. Скласти і затвердити документи з фізичного виховання:</p> <p>а) Річний план-графік;</p> <p>б) Поурочні плани на:</p> <p>першу чверть</p> <p>другу чверть</p> <p>третю чверть</p> <p>четверту чверть</p> <p>2. Обговорити на педраді порядок проведення гімнастики до занять, фізкультхвилинок на уроках, рухливих ігор на перервах</p> <p>3. Визначити кожному класу місця для проведення гімнастики до занять і рухливих ігор на перервах</p> <p>4. Провести бесіди в класах щодо білоруського режиму дня школяра, про порядок проведення гімнастики до занять, рухливих ігор на перервах</p> <p>5. Скласти розклад занять секцій</p>	<p>Серпень</p> <p>Серпень</p> <p>Жовтень</p> <p>грудень</p> <p>Березень</p> <p>Серпень</p> <p>Серпень</p> <p>До 10 вересня</p> <p>До 10 вересня</p>	<p>Адміністрація,</p> <p>вчитель фізичної культури</p> <p>Учитель Ф. К. класні керівники</p> <p>Учитель Ф. К.</p>

2	Навчальна робота Проведення уроків фізичної культури	3 рази в тиждень	Учитель Ф. К
3	Організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня 1. Проведення гімнастики до занять 2. Проведення рухливих ігор і занять фізичними вправами на великих перервах 3. Проведення фізкультхвилинок на загальноосвітніх уроках в 1 - 4 класах 4. Проведення занять фізичними вправами та ігор в групах продовженого дня	щодня щодня щодня щодня	Інструктори-громадські працівники Вчителі та інструктори. Вчителі та інструктори, вихователь
4	Фізкультурно-масова та спортивна робота в позаурочний час. 1. Проведення фізкультурного свята, присвяченого початку навчального року 2. Проведення занять в спортивних секціях і гуртках 3. Проведення шкільної спартакіади серед учнів 4. Участь у міській спартакіаді та змаганнях з окремих видів спорту 5. Проведення туристичного зльоту і змагань зі спортивного орієнтування	Протягом року Протягом року Згідно з календарем змагань Червень вересень	Адміністрація і вчитель фізичної культури Учитель Ф. К. Учитель Ф. К., класні керівники Учитель Ф. К. Учитель Ф. К., адміністрація
5	Просвітницька діяльність. 1. Оформлення куточка фізичної культури, стенду з призами, вимпелами, грамотами, стенду «Кращі спортсмени школи» 2. Проведення спортивних вечорів, спортивних вікторин, спортивного КВВ	вересень Грудень, травень	Учитель Ф. К.
6	Лікарський контроль і медико-санітарний нагляд. 1. Проведення медичного огляду учнів та розподіл їх за медичними групами 2. Контроль за станом здоров'я учнів спецгруп 3. Проведення підсумкового медичного огляду	З вересня щомісяця до травня	Лікар, адміністрація
7	Господарська робота 1. Ремонт спортивного інвентарю, обладнання 2. Виготовлення наочних посібників з фізичної культури	Протягом року	Учитель Ф. К.

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Прізвище _____ Ім'я _____

Антропометричні показники

Антропометричні показники				
Зріст (см):				
Вага (кг):				
Окружність грудної клітки (см):	вдих			
	видих			
у спокої				
Обвід талії (см):				
Обвід стегон (см):				

Функціональні проби, тести

№	Функціональні проби, тести	Дата, показники			
1					
2					
3					

Дата, день тижня	ЧСС		АТ		Суб'єктивні показники до навантаження			Зміст навантаження (з показниками ЧСС)	Суб'єктивні показники після навантаження		
	вранці		до навантаже ння	після навантаже ння	сон	самопочут тя	настрій, бажання займатися		працездат ність	самопочут тя	апетит
	лежачи	стоячи									
1.10.2019 пн	68	72	120/90	125/95	триваліс ть – 8 год - спокійни й -безсоння	-добре - задовільн е -погане	-гарний -поганий -відсутнє бажання трен-ся	Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) в русі – 5 хв. Біг-ходьба – 12 хв або 1,5 км (ЧСС: 160 уд/хв) Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці – 10 хв Лікувальна фізкультура (ЛФК) – 10 хв Загальнофізична підготовка (ЗФП) – 10 хв Вправи на відновлювання – 7 хв Дихальні вправи – 3 хв або Ранкова гімнастика – 15 хв	-добра - нормал ьна - знижен а	-добре - покра щене - погірш ене - з'явила ся втома	-добрий - знижен ий - відс ут ній

Особливості розвитку рухів у дітей грудного, раннього та дошкільного віку

Вік	Рухові можливості дитини
3 міс	Лежачи на животі, піднімає і спирається на передпліччя і лікті. Перевертається зі спини на бік; змінює положення свого тіла, але рухи імпульсивні, безладні, неусвідомлені
6 міс	Самостійно сідає. Вільно перевертається з живота на спину. Намагається повзати рачки. Грає з іграшками, перекладає їх з однієї руки в іншу, розмахує ними
1 рік	Самостійно ходить. Присідає і випрямляється без опори; нахилившись, може підняти предмет
2 роки	Повзає, підлазить, перелазить через різні предмети, грає з м'ячем (кидає, катає)
3-4 роки	Бігає, стрибає на двох і навіть на одній нозі, лазить по гімнастичній стінці, ловить і кидає м'яч, їздить на триколісному велосипеді, пересувається на лижах. Здатний послідовно виконувати декілька рухових дій поспіль
5 років	Опановує цілісними руховими діями. Рухи стають точніше і енергійніше, з'являється здатність утримувати вихідне положення, зберігати напрямок, амплітуду і темп рухів, формується вміння брати участь в іграх з ловом і вивертанням, пересувається на лижах по слабопересічній місцевості
6 років	Успішно освоює стрибки в довжину і висоту з розбігу, стрибки зі скакалкою, лазіння по жердині, канату, гімнастичній стінці, метання на дальність і в ціль та ін Катається на двоколісному велосипеді, ковзанах, лижах, плаває. У рухах з'являються виразність, плавність і точність, особливо при виконанні загальнорозвиваючих вправ

Словник термінів

Активні форми туризму - це прогулянки, поїздки, подорожі, у яких поєднується відпочинок з елементами спорту (орієнтування на місцевості, виконання спортивних засобів пересування, альпінізм) та пізнавально-прикладних задач.

Гігієнічна фізична культура-це різні форми фізичної культури, включені в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями.)

Загартування- підвищення стійкості організму по відношенню до несприятливих факторів навколишнього середовища за допомогою систематичних дозованих фізичних навантажень, а також впливів сонця, повітря, води.

Дозування навантаження - це зміна його обсягу та інтенсивності.

Елементарні способи управління - це шикування и перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця зайняття до іншого; розпорядження для виконання окремого завдання зайнять; Індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей тощо.

Жести і вказівки - візуальні або словесні засоби, оснований на рухах і використанні мінімальної кількості слів, призначені для підготовки тих хто займається до наступних рухів.

Загальна щільність фізкультурних занять - відношення часу, використаного, педагогічно виправданого, до всієї тривалості заняття. Педагогічно виправданим називається час, витрачений на пояснення, вказівки, словесні інструкції, спостереження учителем за виконанням вправи і власне руху дітей в чергуванні з розумним відпочинком

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини.

Змагальний метод - комплексний метод виховання та тестування всіх різновідів здібностей людини, що проявляються у співставленні сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьбі за першість або високі досягнення.

Зміст уроку - складне явище, певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учнів и робота вчителя, а також результати - наслідок цієї роботи.

Ігровий метод - комплексний метод виховання фізичних здібностей в ускладнених умовах швидкої зміни ситуацій.

Індивідуальний спосіб організації - полягає в тому, що окремі учні, отримавши ті чи інші завдання, повинні тут же самостійно їх виконати

Вихідні положення, положення з якого має виконуватися вправу. Найчастіше - це основна стійка, відповідна стройової, а також стійка ноги нарізно, скрестно, на одному і двох колінах, різні сідни і т. п.

Інновація - створення, поширення і застосування нового засобу, який задовольняє потреби людини або суспільства, що викликає соціальні або інші зміни.

Комплексний урок - це цілісне, логічно завершене заняття, яке в системі зв'язане з попередніми і наступними уроками, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в чотирьох напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими діями, виховання вмінь самостійно займатись, удосконалення фізичних якостей.

Метод колового тренування- метод організації навчально-виховного процесу. Де учні поділяються на групи, число яких повинно відповідати числу місць занять або станцій. Кількість станцій визначається чисельністю учнів і числом вправ, включених в комплекс колового тренування. Станції можуть розташовуватися по колу, квадрату, прямокутника та ін. Навантаження на кожній станції строго регламентується

Методика - сукупність вправ, прийомів і методів, направлених на навчання рухових і ін. умінь і навичок, а також на їх подальше вдосконалення.

Методика вдосконалення фізичних якостей - це раціональне застосування відповідних фізичних вправ та адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі занять.

Методика фізичного виховання - спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Моторна щільність фізкультурних занять - відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ дітьми, до всієї тривалості заняття. Моторна щільність визначає продуктивність фізкультурного заняття

Основні рухи-життєвонеобхідні для людини рухи, якими він користується у своїй діяльності: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння; постійним, необхідним компонентом цих рухів є відчуття рівноваги.

Педагогічно невиправданий час - недоцільно витрачений час в силу випадкових організаційних недоліків, невідповідності підібраних посібників, брак атрибутів, недоліків в одязі і взуття дітей, появи випадкових осіб в залі.

Педагогічний контроль - здійснюється спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може кваліфіковано застосовувати, його основними складовими частинами є: система факторів впливу на учнів; контроль стану учнів до і після впливу на них; оцінка ефекту впливу.

Планування - це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

Планування оперативне передбачає досягнення заданих характеристик рухових дій, реакцій функціональних систем організму при виконанні окремих тренувальних завдань у змагальних стартах, поєдинках, боях і т.п.

Постава -звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі.

Почерговий спосіб виконання вправ - полягає в тому, що кожний наступний учень (або група учнів) починає виконувати вправи тільки після закінчення роботи попереднім учнем (або групою)

Потоковий спосіб - полягає в тому, що кожний наступний учень включається в роботу до закінчення виконання вправи попереднім, що значно збільшує моторну щільність уроку і рухову активність учнів

Профілактика - система заходів, спрямованих на попередження виникнення та поширення захворювань, на охорону і зміцнення здоров'я людини.

Самоконтроль - регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості за допомогою простих, загальнодоступних прийомів. стомлення

Структура уроку - це впорядкованість усіх сторін і компонентів змісту уроку з урахуванням закономірностей фізичного виховання, наявних ресурсів і умов роботи. С. у. включає чотири частини: вступну, підготовчу, основну і заключну.

Тест – неспецифічна вправа, виконання якої тісно пов'язане з основною вправою або руховою якістю.

Урок у фізичному вихованні, основна форма організації занять фізичними вправами. Тривалість уроку різна і залежить від завдань, складу учнів і їх підготовленості, від умов для проведення занять. Кожен урок тісно пов'язаний з попереднім і наступними, він набуває свою конкретну форму з певним змістом. Як правило, урок складається з вступної, основної та заключної частин, в кожній з яких вирішуються певні педагогічні завдання.

Фізіологічна і функціональна система організму. Під фізіологічною системою розуміють спадково закріплену, регульовану систему органів і тканин (кровообігу, дихання, травлення і т.д.), які функціонують в організмі не ізольовано, а у взаємодії один з одним. Функціональна система організму формується в процесі його життєдіяльності на спадковій та набутій основі з урахуванням інтегральних нейрогуморальних механізмів регуляції і утворює взаємозв'язок органів, тканин, фізіологічних систем, забезпечуючи в результаті досягнення мети в певному виді діяльності.

Фізичне виховання - це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, підготовленого, активного, спритного, стійкого підростаючого покоління, на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних та духовних сил, підвищення працездатності, творчого довголіття, продовження життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності суспільства.

Фізичні вправи - рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання.

Фізкультурний самоконтроль – сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально - безпосередньо в процесі занять, у загальному режимі дня, згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури.

Форми занять фізичними вправами. В процесі фізичного виховання використовуються різноманітні форми занять: урок, самостійні заняття, змагання, походи та ін. Всі ФЗФВ поряд з відмінними особливостями мають загальну принципову структуру, тобто певне співвідношення і послідовність частин заняття. Вона обумовлена низкою педагогічних і біологічних закономірностей. Різноманіття ФЗФВ дозволяє гнучко вирішувати різні

освітні та виховні завдання, застосовуючи ті чи інші форми з урахуванням особливостей контингенту, засобів і умов занять.

Фронтальний спосіб організації- полягає в тому, що всі учні класу одночасно залучаються до виконання одного і того ж навчального завдання

Тестовий контроль рівня знань

1. Що входить в перелік форм фізичного виховання протягом навчального дня?

- гімнастика перед заняттями;
- дні здоров'я;
- фізичне виховання за місцем проживання;
- спортивна година в групах продовженого дня.

2. Організаційне забезпечення уроку передбачає: (що зайве?)

- освіта учителя фізичного виховання;
- створення санітарно- гігієнічних умов;
- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір способу організації діяльності учнів.

3. Рухи, які полегшують засвоєння основної вправи і наближенні за своєю структурою до них, називаються

- загально-розвиваючими;
- спеціально-підготовчими;
- підвідними;
- тренуючими.

4. Що не входить у зміст підготовчої частини уроку?

- початкова організація учнів;
- різні варіанти ходьби і бігу;
- загальнорозвиваючі вправи;
- підготовчі вправи;
- формування рухової навички.

5. Яким чином можна регулювати навантаження на уроці?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

6. Загальний документ планування, в якому визначається порядок розміщення навчальних занять, щодо вимог програми, це

- план навчально-виховного процесу;
- річний план-графік;
- календар спортивно-масових заходів;
- конспект уроку.

7. В якому виді педагогічного контролю отримують інформацію про тренувальний ефект в межах завершення циклу (чверть, семестр)

- оперативний;
- поточний;
- етапний;
- підсумковий.

8. Дайте перелік графічному конспекту уроку

9. У фізичному вихованні широке використання словесних і наочних методів, невисока “моторна” щільність характерні для:

- уроків закріплення і вдосконалення навчального матеріалу;
- контрольних уроків;
- уроків загальної фізичної підготовки;
- уроків освоєння нового матеріалу.

10. В основній частині уроку фізичної культури спочатку:

- закріплюються і вдосконалюються засвоєні раніше рухові вміння і навички
- розучуються нові рухові дії або їх елементи
- виконуються вправи, що вимагають прояву сили

11. Які вправи включають в комплекс гімнастики до занять

- прості;
- дихальні;
- не складної координації;
- з силовим навантаженням.

12. Перерахуйте методи організації діяльності учнів на уроці.

-
-
-

13. Як називається спосіб виконання вправ коли учень починає виконувати вправу тільки після закінчення попереднім?

- одночасний;
- почерговий;
- поперемінний;
- поточний .

14. В якій частині уроку краще виховувати гнучкість?

- підготовча;
- основна;
- заключна .

15. Дія навантаження на учня супроводжується :

- відмовою від роботи ;
- позитивним настроєм;
- реакцією організму;
- обуренням батьків;

16. Розподіліть навчальний матеріал з програми по фізичній культурі по чвертям (I, II, III, IV):

- л/атлетика ;
- гімнастика;

- футбол;
- волейбол.

17. Основним методом контролю за засвоєнням знань є:

- усне опитування ;
- педагогічні спостереження;
- контрольні змагання;
- тестування.

18. Яким чином заповнюється графа конспекту “Дозування”?

19. Планування у фізичному вихованні — це:

- заздалегідь немічна система діяльності, що передбачає порядок, послідовність і терміни виконання робіт;
- попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових установок і завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з контингентом учнів;
- упорядкована діяльність викладача (тренера) по реалізації мети навчання (освітніх, виховних, оздоровчих завдань), забезпечення інформування, виховання, усвідомлення і практичного застосування знань, рухових умінь і навичок;
- упорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, надання йому необхідної форми для найкращої реалізації поставленої мети.

20. Для підтримки емоційного тону і закріплення пройденого на уроці фізичної культури матеріалу викладачеві слід завершити основну частину:

- вправами на гнучкість;
- рухливими іграми та ігровими завданнями;
- переглядом навчальних відеофільмів;
- вправами на координацію рухів.

21. На кого покладається організація рухливих перерв?

- класних керівників;
- чергових вчителів;
- вчителів початкових класів;
- учителя фізичного виховання;
- учнівський актив.

22. Який метод організації учнів на уроці передбачає послідовне виконання серій завдань на спеціально підготовлених місцях?

23. Яку протяжність (хв.) можуть мати різні частини уроку?

- підготовча ___ хв. ;
- основна ___ хв. ;
- заключна ___ хв.

24. Яку фізичну якість краще виховувати в першій половині частини уроку?

- гнучкість;
- спритність;
- швидкість;
- силу;
- витривалість.

25. Який оптимальний діапазон навантажень (в показниках ЧСС) застосовується на уроках в оздоровчих цілях?

- 100-140 уд/хв.
- 130-170 уд/хв.
- 140-190 уд/хв.
- 160-200 уд/хв.

26. Фізкультурний самоконтроль здійснюється

- педагогом;
- директором;
- батьками;
- учнем.

27. Сукупність операцій (спостереження, аналіз свого стану), що здійснюються індивідуально в процесі занять фіз.вправами і в загальному режимі дня називається _____

28. Якщо в кінці основної частини уроку застосовувалися переважно силові вправи, то в заключну частину необхідно включати:

- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на концентрацію уваги;
- пересування в рівномірному темпі;
- вправи на гнучкість.

29. Педагогічний контроль у фізичному вихованні — це

- система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень;
- прояснення всіх обставин протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів;
- правильне (за встановленими критеріями) оцінювання знань, рухових умінь і навичок;
- цілеспрямоване, однакове для всіх учнів обстеження, проведене в строго контрольованих умовах. Що дозволяє об'єктивно вимірювати досліджуванні показники педагогічного процесу.

30. На уроці фізичної культури працездатність організму під впливом фізичних навантажень змінюється. Вкажіть, якій частині уроку відповідає фаза стійкої функціональної працездатності з невеликими коливаннями в бік її збільшення і зниження:

- вступної;
- підготовчої;
- основний;

- заключної.

31. Зв'язок фізичного виховання з іншими шкільними предметами, ідеї гармонії тілу і розуму можна досягти проводячи у школі

- спортивні змагання;
- конкурси;
- Дні здоров'я;
- спортивна година в групах продовженого дня.

32. На яких уроках за вирішенням педагогічних завдань будете застосовувати вправи на узагальнення рухових умінь і розвиток фізичних якостей?

- комбіновані;
- контрольні;
- тренувальні;
- навчальні.

33. Що не входить в зміст основної частини уроку?

- вивчення рухових дій;
- вдосконалення рухових умінь і навичок;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування спеціальних знань;
- підготовка організму до підвищених навантажень.

34. Яку фізичну здібність краще розвивати в другій половині основної частини уроку?

- загальну витривалість;
- швидкісну витривалість;
- силову витривалість;
- координацію.

35. Що не входить в перелік перших зовнішніх ознак втоми?

- почервоніння шкіри обличчя;
- потовиділення;
- відмова від роботи ;
- порушення координації рухів;
- порушення дисципліни.

36. В якому виді педагогічного контролю вивчається стан здоров'я, фізична підготовленість, спортивна кваліфікація?

- попередній;
- оперативний;
- поточний;
- підсумковий.

37. В щоденник самоконтролю входять:

- антропометричні показники;
- функціональні проби, тести;
- самопочуття;

- зміст навантаження;
- ЧСС, АТ.

38. Якщо в кінці основної частини уроку застосовувалися переважно силові вправи, то в заключну частину необхідно включати:

- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на концентрацію уваги;
- пересування в рівномірному темпі;
- вправи на гнучкість.

39. Основним (вихідним) документом, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах всіх рівнів, є:

- навчальна програма з фізичного виховання;
- навчальний план;
- поурочний робочий план;
- план педагогічного контролю і обліку.

40. В основній частині уроку рухлива гра повинна виступати як:

- закріплення і вдосконалення навички;
- спосіб підвищення емоцій і зацікавленості;
- розвиток рухових якостей;
- засіб виховання людських якостей.

41. Реакція організму учнів на фізичне навантаження після закінчення уроку (заняття) визначається за допомогою.....контролю:

- оперативного;
- поточного;
- підсумкового;
- рубіжного.

42. Ставлення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку називається:

- індексом фізичного навантаження;
- інтенсивністю фізичного навантаження;
- моторною щільності уроку;
- загальною щільністю уроку.

43. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко використовуваним в практиці фізичного виховання і спорту реакції організму на фізичне навантаження є:

- час виконання рухової дії;
- величина частоти серцевих скорочень (ЧСС) ;
- тривалість сну;
- коефіцієнт витривалості

44. Ставлення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку називається:

- фізичним навантаженням;

- інтенсивністю фізичного навантаження;
- моторною щільністю уроку;
- загальною щільністю уроку.

45. Вкажіть, як називається метод організації діяльності учнів на уроці, при якому весь клас виконує одне і теж завдання вчителя фізичної культури:

- фронтальний;
- поточний;
- одночасний;
- груповий .

Список літератури

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А.Абзалов, И.Н. Абзалов - Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.
2. Бабешко О. П. Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. - Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/17840-zmist-i-struktura-suchasnogo-uroku-fizichno%D1%97-kulturi.html>
3. Бабій Я.А. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. - Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/9.pdf>
4. Васіна М. Т. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості / М. Т. Васіна, Л. В. Душатинська. - Тернопіль-Х. : Ранок, 2009. - 64 с.
5. Виру А.А. Аэробные упражнения /А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Гаркуша С. В. Компоненти професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / С. В. Гаркуша. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. - 2013. - Вип. 108.2. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_2_108_8.
7. Гладышева О.С. Методические рекомендации по подготовке и проведению Дня здоровья / О.С. Гладышева , В.Т. Чичикин. - Режим доступу: www.niro.nnov.ru/?id=3470
8. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Глазирін І.Д.– Черкаси : Відлуння – Плюс, 2003. – 352 с
9. Гогунів Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./Е.Н. Гогунів, Б.И.Мартьянов.– М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
10. Горбачев Е.Г. Организация самостоятельной педагогической деятельности студентов в условиях непрерывной педагогической практики. Москва-Одесса. Государственный комитет СССР по народному образованию, Управление педагогическими учебными заведениями, ОГПИ, 1988. –52 с.

11. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету Физическая культура Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений./ Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 272 с.
12. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» Додаток до листа МОН України № 1/9-456 від 02.09.2016 р
13. Лаппо В.В. Методика виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах: Практичний посібник / В.В. Лаппо. – Івано-Франківськ: НАР, 2016. –35-40 с.
14. Макарова О. Ю. Физическое воспитание в семье - Режим доступу: <https://urok.1sept.ru/статьи/656806/>
15. Навчальна програма з фізичної для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)
16. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах . В.Ф Новосельский. - К.: Радянська школа, 1989. - 128 с.
17. Рогова Р.В., Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. Часть 1. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. – 151с.
18. Седых Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электроний ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Седых , Е.Г. Саакян — Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 125 с. — Режим доступу: <https://rucont.ru/efd/230550>
19. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. 13.00.02 – Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Луцьк – 2017.– с.11-18
20. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
21. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г.Тулайдан, Ю.Т.Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

22. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
23. Чопик Р. В. Міжпредметні зв'язки у фізичному вихованні школярів / Р. В. Чопик // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 5(1). - С. 267-270.
24. Швидкий В.О.Організація самоконтролю у школярів старших класів, які займаються у гуртках з настільного тенісу.- Режим доступу: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4614
25. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання./ Б.М.Шиян, В.Г.Папуша – Тернопіль, Збруч, 2000.- 183 с.
26. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2,Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. — 248 с.
27. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації / В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145с.
28. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=18223>
- 29.https://spravochnick.ru/pedagogika/celi_i_zadachi_vospitaniya/zadachi_fizicheskogo_vospitaniya_detey/ .
30. <https://multiurok.ru/files/struktura-uroka-fizichieskoi-kul-tury.html>
31. <http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek>
32. <https://multiurok.ru/files/struktura-uroka-fizichieskoi-kul-tury.html>
33. <https://multiurok.ru/files/struktura-uroka-fizichieskoi-kul-tury.html>
- 34.<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/28/profilaktika-travmatizma-na-urokakh-fizkultury>
35. https://koloschool1.ucoz.ua/dos/tipi_urokiv_fizichnoji_kulturi.docx
36. <https://ukrprosport.ru/trenuvannja-i-vpravi/998-avtoritet-uchitelja-fizichnoi-kulturi.html>
37. <http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek>

*Друк: ФОП Маринченко С. В.
вул. Героїв АТО, 81-А, оф. 109,
м. Кривий Ріг Дніпропетровська обл., 50086
Свідоцтво про державну реєстрацію №030567
від 19.01.2007 р.
Тел. (067) 539-66-81*