

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко, В.О. Тищенко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

**Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»**

**Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 5 від 1.12.2015 р.**

**Запоріжжя
2024**

УДК : 37.037.1 (075.8)

ББК : Ч421.354я73

Ч 591

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О., Тищенко В.О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 165 с.

У навчальному посібнику на основі вивчення сучасного стану фізичного виховання у школі, розкриваються зміст та організація різноманітних форм фізичного виховання школярів, подано наукове обґрунтування фізичного навантаження уроку фізичної культури, організацію та оцінку діяльності учнів на уроках, підготовку вчителя до уроку фізичної культури, планування роботи з фізичного виховання та загальну характеристику страхування учнів під час занять з фізичного виховання.

Видання сприятиме ефективному засвоєнню, систематизації та закріпленню знань. Для формування необхідних навичок запропоновано практичні завдання, для діагностики рівня засвоєння програмного матеріалу – питання та тести для самоконтролю. Видання можна використовувати під час аудиторної та самостійної роботи, при повторенні вивченого матеріалу, підготовці до підсумкового семестрового контролю.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Матеріали видання стануть у пригоді не тільки студентам факультету фізичного виховання, але і вчителям фізичної культури, які вже мають практичний досвід роботи.

Рецензент

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1 Форми організації фізичного виховання школярів	5
Контрольні питання.....	24
<i>Структурно-логічні схеми</i>	25
Тема 2 Урок – основна форма фізичного виховання школярів.....	31
Контрольні питання.....	39
<i>Структурно-логічні схеми</i>	40
Тема 3 Загальна характеристика фізичного навантаження уроку фізичної культури.....	45
Контрольні питання.....	54
<i>Структурно-логічні схеми</i>	55
Тема 4 Підготовка вчителя до уроку фізичної культури.....	64
Контрольні питання.....	73
<i>Структурно-логічні схеми</i>	74
Тема 5 Планування процесу з фізичного виховання школярів.....	77
Контрольні питання.....	86
<i>Структурно-логічні схеми</i>	87
Тема 6 Позакласна робота з фізичного виховання в школі.....	97
Контрольні питання.....	113
<i>Структурно-логічні схеми</i>	114
Тема 7 Фізичне виховання учнів поза школою.....	118
Контрольні питання.....	120
<i>Структурно-логічні схеми</i>	121
Тема 8 Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку...	124
Контрольні питання.....	134
<i>Структурно-логічні схеми</i>	135
Тема 9 Загальна характеристика страхування учнів на уроках фізичної культури.....	141
Контрольні питання.....	147
<i>Структурно-логічні схеми</i>	148
ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ.....	153

ВСТУП

Курс «Теорія і методика фізичного виховання» є обов'язковим освітнім компонентом освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня, він належить до циклу професійної підготовки спеціальності.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» має науково-пізнавальне і практичне значення та відіграє провідну роль у професійній підготовці учителів фізичної культури, оскільки оволодіння її основами є базою для подальшого засвоєння знань та формування вмінь і навичок зі спеціальних спортивно-педагогічних дисциплін. Важливою структурною складовою дисципліни є розділ «Фізичне виховання школярів».

У посібнику зосереджено увагу на різних формах побудови занять фізичними вправами, розкривається загальна характеристика фізичного навантаження уроку фізичної культури та сутність процесу планування з фізичного виховання школярів, розглянуто особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку та викладено види і вимоги щодо профілактики травм на уроках фізичної культури, якими повинен володіти професійно підготовлений і компетентний фахівець.

Детальний виклад методики фізичного виховання школярів сприятиме формуванню у студентів глибоких знань і вмінь, необхідних для їх успішної професійної діяльності в майбутньому, усвідомленню окремих закономірностей фізичного виховання й урахування їх у педагогічному процесі, ефективному вирішенню завдань фізичної культури.

Засвоєння змісту навчального посібника вкрай важливе для формування у здобувачів освіти фахових компетентностей, у числі яких: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети; знання й розуміння предметної області та професійної діяльності; знання й розуміння предметної області та професійної діяльності; здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі; здатність здійснювати планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів; здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання; здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку й самокорекцію своїх професійних якостей; здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під

час освітнього процесу; здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них; здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозування ефективності та корекції навчально-вихованого процесу з фізичного виховання; здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок із метою створення безпечного здоров'язбережувального і здоров'яформувального середовища; здатність проєктувати освітній процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій; розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання.

У разі успішного засвоєння загальної характеристики фізичних якостей людини (сили, гнучкості, швидкості, спритності та витривалості) й теоретико-методичних основ їх виховання і вдосконалення студент зможе демонструвати *такі результати навчання*: знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп; володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок; володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій у базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання; знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності; знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання; знає основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань; знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, особливості застосування методів теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності; знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно-масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності; володіє інформацією чинних нормативно-правових документів, законодавства, галузевих стандартів професійної діяльності в установах, організаціях сфери; вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації на практиці; володіє навичками педагогічних досліджень; вміє застосовувати

методи педагогічного контролю за якістю навчання; здатний впроваджувати інноваційні педагогічні технології; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини; вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу/групи та окремих учнів. Уміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у сфері дитячо-юнацького спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є розкриття сутності фізичного виховання як складової частини фізичної культури; детальна характеристика фізичних вправ, які є основними засобами фізичного виховання, методів і принципів фізичного виховання, структури процесу навчання рухової дії.

У навчальному виданні подано теоретичний матеріал, практичні питання для самоконтролю, практичні завдання. Для засвоєння програмного матеріалу курсу здобувачам освіти рекомендовано основну та додаткову літературу для опрацювання.

Тема 1. Форми організації фізичного виховання школярів

План

1. Мета, завдання і значення фізичного виховання школярів.
2. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів.
3. Класифікація форм занять фізичними вправами.
4. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку.
5. Особливості різних частин шкільного уроку фізичної культури.
6. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.

1. Мета, завдання і значення фізичного виховання школярів

Мета фізичного виховання впливає з основного завдання виховання, що полягає в необхідності підготовки всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні й загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонічний, фізичний та психічний розвиток.

Мета фізичного виховання школярів – гармонійний і всебічний розвиток дітей, формування фізичної культури особистості.

У теорії і практиці фізичного виховання дітей усе різноманіття завдань приведено до певної системи, яка включає загальні завдання, що розраховані на вирішення у всіх формах спрямованого використання засобів фізичного виховання. До загальних завдань належать:

1. Сприяння нормальному, гармонійному, фізичному розвитку ростучого організму, зміцнення здоров'я, підвищення загальної роботоздатності.
2. Формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.
3. Розвиток функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей та природних здібностей.
4. Виховання потреби та формування вміння самостійно займатися різними вправами.
5. Виховання високих моральних якостей, відповідальності за свої дії та вчинки; привчання до організованості, дисциплінованості, виховання допитливості, працьовитості й самостійності у навчанні та праці; формування естетичних потреб і поглядів, виховання естетичних почуттів.

Загальні завдання визначені у програмах, офіційних документах, методичних посібниках, рекомендаціях з фізичного виховання для загальноосвітніх закладів, середніх спеціальних навчальних закладів та інших. Загальні завдання потребують конкретизації залежно від вікових груп учнів, етапів навчання, різних форм використання фізичної культури. Всі конкретні методичні завдання повинні визначатися в кожному окремому випадку безпосередньо самим учителем залежно від закономірностей фізичного розвитку, навчання і виховання.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі та виховні.

Освітні завдання

Вирішуються у процесі фізичного виховання і спрямовані на:

- формування в учнів необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- формування життєво важливих рухових умінь і навичок та доведення їх до необхідного рівня досконалості;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на розвиток своїх фізичних якостей та рухових здібностей;
- навчання учнів самостійно застосувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується насамперед шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням певного обсягу знань, систематичним їх розширенням і поглибленням.

Окрім того, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху в практичній діяльності. Зі збільшенням обсягу й різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого формування нових практичних умінь, що відповідають життєвим потребам.

Реалізація освітніх завдань повинна здійснюватися на всіх етапах багаторічного процесу фізичного виховання. Спочатку необхідно забезпечити базову фізичну освіту – формування вихідних і основних життєво важливих рухових умінь і навичок. На наступних етапах вирішуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок в обсязі, необхідному кожному в житті, та поглиблене вдосконалення умінь і навичок, спрямоване на спеціалізацію в обраних видах діяльності (в тому числі і спортивній).

Вирішення освітніх завдань не є самоціллю, їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами з точки зору в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сфери людини, її здоров'я та творче довголіття.

Оздоровчі завдання

Оздоровчі завдання вирішуються спільно з освітніми. Вони спрямовані насамперед на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей та на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла та формування правильної постави;
- забезпечення творчого довголіття завдяки вирішенню попередніх завдань.

Успішне вирішення оздоровчих завдань прямо залежить від правильного дозування фізичних навантажень, належних гігієнічних умов проведення занять, організації їх у природних умовах, гартувальних процедур, дотримання вимог до форми учнів тощо.

До оздоровчих завдань належить також навчання учнів методів контролю й оцінки стану організму, що має надзвичайно велике значення для організації й самостійного використання учнями засобів фізичного виховання.

Таким чином, оздоровчі завдання – це і виховання у школярів дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, і формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, і навчання методів контролю й оцінки стану організму.

Водночас разом із окресленими специфічними завданнями у процесі фізичного виховання вирішуються і загальнопедагогічні та виховні завдання.

Виховні завдання

Виховні завдання, які необхідно вирішувати кожному педагогу у процесі фізичного виховання, повинні забезпечити соціальне формування особистості, виховання активних і свідомих членів суспільства, відданих його ідеалам і здатним відстоювати його інтереси.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартовування молоді, виховання волі;
- виховання працелюбності;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особистість.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного й духовного розвитку людини. Постановка і вирішення кожного окремого завдання можливі лише у конкретній ситуації. Уніфіковані програми фізичного виховання, розраховані на широкий контингент (шкільні, вузівські, армійські), формують завдання лише в узагальненому вигляді. Конкретніше їх можна розглянути в робочих програмах (планах) та інших документах планування, при складанні яких враховують індивідуальні можливості та умови їх реалізації.

На уроках фізичної культури вчитель має необмежені можливості для формування учня як особистості. Він виховує в дітей культуру, інтелігентність, доброзичливість, милосердя, національні почуття тощо.

Значення фізичного виховання школярів

Основою науково-обґрунтованої системи фізичного виховання у нашому суспільстві є обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється за державною програмою. Він поєднується з різними формами використання фізичної культури протягом навчального дня учнів, поза школою, під час самостійних і позакласних занять фізичними вправами.

Соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури в шкільному віці полягає у закладенні міцного фундаменту гармонійного фізичного розвитку, зміцненні здоров'я, всебічній фізичній освіті та вихованні; оволодінні виробничо-трудовами, воїнськими та іншими спеціальностями; забезпеченні високого рівня фізичної та розумової роботоздатності, що є запорукою високої успішності в навчальних закладах ефективної суспільно корисної діяльності в майбутньому; появі можливості

раціонального використання дозвілля; поступовому підвищенні моральної, інтелектуальної, естетичної культури підростаючого покоління.

Вкрай важливо і те, що система використання засобів фізичного виховання у шкільному віці забезпечує тривале (протягом 11 років) планомірне і регулярне фізичне виховання підростаючого покоління, досягнення учнями базової професійно-прикладної та спортивної підготовленості, що є основою їх подальшого фізичного вдосконалення у майбутньому дорослому житті.

Від спрямованого використання засобів фізичного виховання у шкільному віці залежить також розвиток форм і функцій організму. Виявлено, що недостатня рухова активність (гіподинамія) є причиною порушень фізичного розвитку, послаблення захисних сил організму і його функціональних можливостей. Уміле використання спеціально підібраних і правильно дозованих фізичних навантажень у період посиленого природного морфо-функціонального розвитку стимулює інтенсифікацію відповідних процесів, сприяє досягненню значного підвищення функціональних можливостей усіх систем організму.

Фізична культура в шкільному віці має винятково важливе значення для засвоєння необхідних у житті рухових умінь і навичок та для оволодіння основами їх використання у різних умовах рухової діяльності. Набуті у шкільному віці основи рухових умінь і навичок, а також фізичних, інтелектуальних, волевих та інших якостей стають базою для швидкого і повноцінного оволодіння професійно-прикладними й іншими спеціальними руховими діями, подальшого фізичного удосконалення у зрілому віці.

Практика використання фізичної культури у шкільному віці спрямована в кінцевому підсумку на фізичне удосконалення підростаючого покоління, підготовку його до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни. Разом з тим вона має сприяти забезпеченню здорового способу життя і культурного відпочинку, підтриманню високого рівня роботоздатності в навчальних закладах і успішному виконанню інших видів поточної діяльності.

2. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів

Організація фізичного виховання в школі здійснюється відповідно до нормативних державних документів Міністерства освіти і науки України, інструктивно-методичних рекомендацій.

Для ефективного управління процесом фізичного виховання керівникам шкіл, учителям фізичної культури, організаторам фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями необхідно керуватися державними документами, що регламентують фізичне виховання у загальноосвітній школі. До таких документів належать:

- Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р.)
- Державний стандарт базової і повної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р.)

- Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів (Наказ МОН України від 21.07.2003р.)
- Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах (Наказ МОН України від 22.03.2002 р.)
- Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах
- Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України «Козацький гарт» (I частина-тестування «Крок до здоров'я»; II частина – партіотичний фестиваль «Нащадки козацької слави»)
- Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів загальноосвітньої школи.
- Програма з фізичної культури для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Харків: Ранок, 2006. – 128с.
- Навчальна програма з фізичної культури для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: МОНУ, 2013. – 75с.
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи (Варіативні модулі). – К.: МОК України, 2009. –117с.
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10-11 класи (Рівень стандарту). – К.: МОН України , 2010. – 36с.
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи (Профільний рівень). – К.: МОН України, 2010. – 90с.

3. Класифікація форм занять фізичними вправами

Фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл здійснюється через різноманітні форми занять.

Під формами занять фізичними вправами розуміють певні способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується визначеним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять, у ході яких діти оволодівають предметом фізичної культури.

Історично склалось чотири форми занять фізичними вправами з учнями шкільного віку (хоча їх насправді нараховується близько 140):

1. Уроки фізичної культури в навчальних закладах.
2. Форми фізичного виховання протягом навчального дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилини, паузи, ігри та фізичні вправи на перервах, спортивна година в групах продовженого дня).
3. Позакласні заняття фізичними вправами (гуртки фізичної культури, групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, дні здоров'я, показові виступи).
4. Позашкільні форми занять (секції з видів спорту ДЮСШ, табори відпочинку, спортивні клуби, спортивно-оздоровчі та трудові табори за місцем проживання, туристично-екскурсійні станції).

5. Самостійні форми занять (ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури, самостійна фізична підготовка, прогулянки, походи).

Урочні та позаурочні форми занять функціонують в системі як державних, так і приватних закладів на основі відповідних програм. Заняття фізичними вправами з використання зазначених форм можуть проводитися в групах та індивідуально, під керівництвом і самостійно.

Уроки фізичної культури є основною формою занять фізичними вправами школярів, що забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Вони охоплюють учнів із різних класів. Фізичне виховання учнів поза межами школи здійснюється позашкільними установами, сім'єю та іншими культурно-просвітницькими організаціями.

4. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку

Зміст навчальної роботи з предмета «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах визначається програмами і реалізується головним чином у рамках уроку, який є основною і обов'язковою формою занять із фізичного виховання

Теоретико-методичні аспекти стосовно змісту і побудови уроків фізичної культури почали розроблятися на початку 20-х років минулого століття.

Результатом такої роботи стали схеми уроків, що пропонувалися для загальноосвітніх шкіл. Вони характеризувалися багаточастинною побудовою уроків і в них помітно прослідковувалося гігієнічне спрямування змісту навчального матеріалу. У 1925 році В.В.Белінович розробив схему уроку, яка складалася із семи частин:

1. Загальний помірний вплив на організм, правильне утримання положення тіла (стройові вправи, хороводи).

2. Загальний розвиток усіх частин тіла, розширення грудної клітки, визначеність і точність рухів, здатність зберігати рівновагу (вправи на рівновагу, на подолання опору).

3. Посилений розвиток м'язів верхньої частини тіла, кінцівок і живота (лазіння, виси, упори).

4. Загальна дія на дихання і кровообіг (біг, стрибки, танці).

5. Спеціальний розвиток черевних і спинних м'язів для коригування (спеціальні коригувальні вправи).

6. Максимальна затрата енергії (стрибки та ігри).

7. Розвиток правильного дихання (дихальні вправи).

У 1933 році на міжнародній гімнастичній конференції у Москві була прийнята схема, спрямована на скорочення кількості частин уроку. Замість семи пропонувалося п'ять частин:

1. Включення учнів у роботу.

2. Загальне пророблення м'язів і зміцнення органів дихання і кровообігу.

3. Удосконалення загальної координації рухів, вироблення і вдосконалення навичок, необхідних у трудовій і військовій діяльності.

4. Вироблення вмінням застосовувати засвоєні навички і сформовані психофізичні якості в ускладнених і незнайомих умовах середовища.

5. Завершення роботи учнів.

Пізніше у 1935 році було затверджено схему уроку із чотирьох частин, а у 1953 році В.В.Беліновичем у книзі «Теорія фізичного виховання» була обґрунтована трьохчастинна побудова уроку. Автор підкреслював: «Урок фізичного виховання має будуватися таким чином, щоб: 1-організувати і підготувати учнів до вирішення завдань уроку; 2-вирішити основні завдання уроку; 3-організовано завершити заняття».

На сьогодні сучасний урок фізичної культури, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Сталість такої схеми пояснюється психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змінами його роботоздатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати роботоздатності.

Функціональні зрушення в першій зоні можуть бути значними. Наприклад, частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає більше ніж на 10 уд/хв, легенева вентиляція – на 1л і більше. Загальна мобілізація сил для здійснення роботи (з усвідомленим намаганням виконати її) має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на подальшу діяльність.

У другій зоні безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм поступово включається в роботу, оскільки найвищий рівень роботоздатності відразу не досягається. На відмінну від передстартового стану, функціональні зрушення при впрацьовуванні носять більш специфічний характер – мобілізація функцій прямо залежить від особливостей виконуваної роботи. У цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія в діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при провідній ролі ЦНС. Потім досягнутий рівень певний час зберігається з незначними відхиленнями в бік підвищення або зниження (зона відносної стабілізації).

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної тощо) роботоздатності поступово знижується (фаза тимчасової втрати роботоздатності).

Ступінь загальної втоми наприкінці уроку залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, обсягу та інтенсивності навантажень.

Такий механізм включення організму в м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється в будь-якій руховій діяльності за умови дотримання правильної послідовності – підготовка до роботи, виконання роботи, відпочинок. Оскільки основним змістом уроку фізичної культури є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані всі зони

реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацьовування відповідає підготовча частина уроку. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати учнів і психологічно налаштувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань уроку. Загалом на підготовчу частину уроку відводять приблизно від 7-10 до 12 хвилин, що становить 10-30% загального часу уроку.

Для початкової організації класу потрібно декілька хвилин, потім починається розминка, яка спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, що забезпечать ефективну реалізацію рухових можливостей. Найбільш ефективними є вправи в русі; загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) без предметів і з предметами.

Зміст загальнорозвивальних вправ умовно можна розподілити на 2 частини. Перша частина пов'язана з активізацією органів і систем організму, посиленням діяльності дихання, кровообігу, обмінних процесів; друга частина спрямована на посилення функціональної діяльності тих органів і структур організму, які будуть забезпечувати рухову активність упродовж заняття.

Виконання вправ у підготовчій частині необхідно строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи мають виконуватись по-різному дівчатами і хлопчиками, починаючи з першого класу).

Ефективність загальної розминки оцінюється щонайменше за двома показниками:

- за самопочуттям учнів і низкою об'єктивних показників, обумовлених виконуваними вправами (збільшення амплітуди рухів, швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частоти дихання і серцевих скорочень);
- за подібністю використовуваних вправ (змістом і формою) до тих, виконання яких передбачене в основній частині уроку.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи подальшої основної діяльності (це певною мірою надає розминці відповідної спрямованості) зберігається потреба у спеціальній розминці.

Сутність спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму в напрямку, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної та спеціальної розминки залежить, насамперед від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання).

Фаза «відносної стабілізації» співпадає з основною частиною уроку, у ході якої вирішуються такі завдання:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом конкретного уроку;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність учнів;

- формування правильної постави учнів у процесі виконання фізичних вправ;
- вироблення в учнів уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- сприяння моральному, трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцнення волі учнів.

Окреслені завдання визначають головні підходи до формування змісту й методики проведення основної частини уроку. На основну частину уроку відводиться 50-90% загального часу уроку.

Основну частину уроку умовно можна розподілити на 2 частини: перша частина – це початок основної частини уроку, який пов'язаний з вивченням нового матеріалу та діями високої координаційної складності; друга частина пов'язана з вихованням фізичних здібностей.

Конкретна тривалість основної частини уроку залежить від обсягу та інтенсивності навантаження, віку та статті учнів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частинах уроку. У середньому її тривалість становить 30-35 хвилин.

Заключна частина уроку пов'язана з фазою «тимчасової втрати роботоздатності». Тривалість заключної частини уроку становить 3-5 хвилин (5-20% загального часу). За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Спрямованість вправ заключної частини уроку залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині уроку.

У заключній частині, як правило використовують стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та вправи, що не пов'язані з інтенсивними навантаженнями. Наприкінці уроку вчитель коротко підбиває підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи й недоліки, повідомляє домашнє завдання.

Порушення схеми уроку може зашкодити здоров'ю, призвести до зниження ефективності навчання.

Відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх учнів загальноосвітньої школи.

Характерні риси уроку, що відрізняють його від інших форм організації фізичного виховання:

- Уроки проводяться згідно з навчальною програмою.
- Діяльність учнів чітко регламентована, навантаження суворо дозується відповідно до індивідуальних можливостей.
- Яскраво виражена дидактична спрямованість на вирішення освітніх завдань.
- Керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів.
- Постійність і однорідність складу учнів на уроці.
- На уроках фізичної культури вчитель створює оптимальні умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів.
- Уроки проводяться згідно з розкладом занять.

У рамках уроку фізичної культури як основної та обов'язкової форми занять створюються сприятливі умови для досягнення кінцевої мети навчання в школі – підготовка всіх учнів до самостійного життя, творчої праці, формування в них потреби та вміння самостійно займатись фізичними вправами, зміцнювати своє здоров'я і систематично підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом життя.

Дидактичні вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

- чіткість постановки мети і завдань уроку (характер завдань залежить від етапу процесу навчання – ознайомлення, розучування, закріплення і вдосконалення);
- єдність освітньої функції уроку з оздоровчою і виховною зі збереженням провідної ролі фізичної освіти;
- робота такої інтенсивності та тривалості, яка б забезпечувала підвищення енергопотенціалу організму дітей і оздоровчий ефект;
- диференційований підхід до учнів з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- забезпечення функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів (усі дії учнів повинні оцінюватись, ставитися нові завдання, вказуватися шляхи їхнього досягнення);
- виховна робота має забезпечувати формування громадян-патріотів, здатних інтереси Вітчизни ставити вище власних;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, щоб випускник загальноосвітнього навчального закладу був здатний вести здоровий спосіб життя;
- виконання домашніх завдань як невід'ємна складова навчально-виховного процесу;
- доцільний добір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичних цілей і завдань уроку (кожен урок повинен мати розвивальний характер, включати себе нові вправи, методи і форми організації діяльності учнів тощо);
- дотримання правил техніки безпеки на уроці (перевірка справності обладнання, використання прийомів страхування, раціональне розміщення учнів при виконанні вправ з метання, зіскоків, лазіння по канату тощо).

Згадані вимоги впливають із принципів побудови процесу фізичного виховання і є обов'язковим для реалізації.

5. Особливості різних частин шкільного уроку фізичної культури

Ефективність уроку фізичної культури визначається вже у процесі підготовки до нього.

Розглянемо особливості проведення кожної частини уроку фізичної культури.

Підготовча частина уроку має бути спрямована на:

- початкову організацію учнів і свідоме розв'язання запланованих на урок завдань, емоційну підготовку школярів до продуктивної праці;

- підведення школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними та ін.);
- формування правильної постави, виховання спритності, швидкості та вміння управляти руховою діяльністю.

Отже, у підготовчій частині вирішуються завдання, пов'язані із забезпеченням найбільш оптимальних умов реалізації загальних завдань уроку шляхом організаційного, психологічного та функціонального впливу на учнів.

Традиційно урок розпочинається спільним шикуванням класу і рапортом чергового про готовність учнів до початку уроку.

Проводячи уроки в перших і других класах, учитель сам подає перші організаційні команди, а починаючи з третього року навчання, на початку уроку учні класу вишиковуються під керівництвом чергового, який потім рапортує учителю за встановленою формою про готовність до проведення уроку. Після привітання черговий стає на правий фланг. Почергово практикуючись в діях чергового, учні набувають організаторських здібностей, які потім застосовують при виконанні різних шикувань і перешикунів тощо. Необхідно брати до уваги також виховне значення поданих команд і вимагати їх точного й безумовного виконання. Сьогодні в школах спостерігаються випадки, (далеко не поодинокі), коли учні неточно виконують або зовсім не виконують команд чергового, навіть учителя. Це пояснюється низькою причиною, серед яких відсутність в учнів бажання виконувати стройові вправи, недостатня вимогливість вчителя до їх виконання, постійний дефіцит часу тощо.

На перших уроках після привітання класу роблять переключку з метою вивчення його складу. Надалі (після привітання) здійснюють перевірку виконання домашнього завдання. Щоправда, перевірка домашнього завдання може проводитись також під час уроку в основній і навіть заключній його частині.

Наступним важливим елементом дій учителя в підготовчій частині уроку є окреслення основних завдань. Спочатку необхідно відзначити їх загальну спрямованість, показати зв'язок з попереднім уроком і розкрити значення запланованих завдань. При цьому повідомляти завдання слід не лише у доступній, але і в цікавій формі, враховуючи вік учнів.

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини, як і уроку цілому є виконання різноманітних фізичних вправ.

Спочатку робиться загальна розминка - порівняно неспецифічний (щодо основного змісту уроку) розділ розминки, спрямований на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприятимуть ефективній реалізації рухових можливостей.

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для рук і верхніх кінцівок, вправи для тулуба, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи, як у русі, так і на місці, доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному уроці в підготовчій частині мають бути оптимально співвіднесені нові та засвоєні раніше вправи. Знаючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (у колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами тощо) і прийоми керівництва діяльністю учнів (під рахунок, оплески, музичний супровід, самостійний рахунок уголос і про себе, елементи змагань тощо).

Про ефективність загальної розминки в практиці фізичного виховання роблять висновок за самопочуттям і низкою об'єктивних показників, викликаних нею, як от: збільшення амплітуди, темпу і швидкості виконуваних вправ, потовиділення, посилення частоти серцевих скорочень і дихання. Спрямованість розминки безпосередньо залежить від використання в ній вправ, подібних до тих, які становлять зміст основної частини уроку. Під час загальної розминки відтворюються окремі елементи подальшої основної діяльності, проте їх не можна розглядати як заміну спеціальній розминці. Сутність спеціальної розминки полягає в забезпеченні оптимальної підготовки систем організму напрямі адекватному до особливостей наступної діяльності. Засобами підготовчої частини уроку є різноманітні види ходьби; бігу, стрибків і підскоків, подолання перешкод; загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами і на приладах, у русі та на місці, в парах.

Засобами спеціальної розминки є підготовчі та підвідні вправи, подібні за своєю координацією та фізіологічною дією до подальших основних дій (на точність рухів, швидкість реакції тощо). Тому вибір засобів спеціальної розминки більш обмежений порівняно із загальною розминкою. Бажано, щоб підібрані фізичні вправи для розминки при найменших затратах часу забезпечували одночасне вирішення декількох завдань.

У підготовчій частині мають бути оптимально співвіднесені нові та засвоєні раніше вправи. Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. Вправи з високою інтенсивністю не включаються в підготовчу частину, оскільки вони можуть знизити роботоздатність учнів. Кожна фізична вправа повинна виконуватися учнями технічно правильно, інакше її вплив на організм не матиме очікуваної ефективності.

Проведення основної частини уроку

Основна частина уроку має бути спрямована на:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом уроку;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність учнів;
- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- формування правильної постави учнів у процесі виконання фізичних вправ;
- сприяння моральному й естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
- підвищення рівня спортивних досягнень учнів.

Окреслені завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку.

У основній частині уроку, вчителю важливо всіляко сприяти розвитку творчих здібностей учнів, заохочувати прояв ініціативи, активності, широко використовувати прийоми взаємодопомоги і страхування, практикувати звіти дітей про допущені помилки, обговорювати проблемні моменти процесу навчання. Активізації школярів сприяє також налаштування їх на результат у процесі опанування фізичними вправами. Учні часто залишаються байдужими до оволодіння технікою рухових дій. Вони завжди усвідомлюють зміст цієї копіткої роботи та прагнуть поліпшити свій результат, якомога швидше з метою самоствердження.

Навчальний матеріал важливо супроводжувати поясненнями, розкриваючи сутність фізичних вправ, їх вплив на організм і значення, підкріплюючи розповідь яскравими прикладами з життя, трудової, військової та спортивної діяльності.

В основній частині уроку вчитель повинен забезпечити достатньо високий рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності та необхідної кількості повторення вправ, доводячи їх на кожному уроці до 15-20 під час розучування і до 30-40 – під час закріплення навчального матеріалу. Для цього необхідно максимально використовувати ефективні методи організації діяльності учнів, способи виконання учнями завдань та можливості матеріальної бази.

У цілому урок має освітню спрямованість. Поряд із формуванням умінь і навичок особливого значення набувають теоретичні відомості. Учитель повинен по можливості в ході кожного уроку розширювати й поглиблювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу. Великої ефективності можна досягти, якщо при повідомленні теоретичних даних, використовувати між предметні зв'язки. Це допоможе учням усвідомити необхідність знань, застереже від їх формального засвоєння. Сутність, значення і структуру рухових дій діти краще зрозуміють, якщо їм нагадати засвоєний навчальний матеріал із біології, фізики, математики.

Однією із передумов свідомого сприйняття навчальної інформації, за Песталоцці, необхідність пробудження в учнів стійкого інтересу до навчання. При цьому інтерес значною мірою визначається якістю викладання, а отже, педагогічною майстерністю вчителя. Песталоцці з гіркою іронією ставився до тих вчителів, які уміли виголошували гучні фрази про виховання, а в реальності не були здатні урізноманітнити прийоми своєї роботи, проявити оригінальність і винахідливість. Він називав таких учителів «пустими людьми», «тютхтіями», «пустомелями».

Кожен урок повинен сприяти вихованню фізичних якостей учнів, розвиток яких невід'ємний від усього процесу навчання. Засвоюючи ту чи іншу вправу, учень водночас удосконалює власні фізичні якості. Проте цей процес не повинен бути стихійним. Варто пам'ятати, що виховання будь-якої якості неможливе без докладання необхідних зусиль. Тільки постійне підвищення вимог до учнів сприяє їхньому фізичному розвитку. Однак цього недостатньо,

щоб досягти необхідного рівня швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості. Доцільними також є спеціальні вправи, для яких на кожному уроці відводиться час (зазвичай наприкінці основної частини). Для цього у школах широко використовується колове тренування.

Варто враховувати інші рекомендації. Так, дійшовши висновку, що вивчати новий матеріал краще не на початку, а в середині уроку, В.Шаулін застосовував дещо інше, відмінне від загальноприйнятого, планування програмного матеріалу в основній частині уроку. Після підготовчої частини вирішувалися завдання виховання фізичних якостей, а в другій половині основної частини уроку планувалася робота щодо формування рухових навичок. Під час експериментальної перевірки (у 7-8 класах – на матеріалі спортивних ігор і легкої атлетики) такий варіант дав позитивні результати: по-перше, у школярів поліпшилися показники рухових якостей, по-друге, підвищилася стійкість і надійність рухових навичок.

Виховання фізичних якостей треба розглядати і як обов'язкову умову досягнення високого індивідуального результату, і як передумову засвоєння техніки фізичних вправ, що також сприяє досягненню відповідного результату. Наприклад, для досягнення високого результату у стрибках треба досягти високого рівня швидко-силових якостей і гнучкості. Такі якості доцільно виховувати комплексно.

Закономірності взаємодії фізичних якостей у процесі їхнього розвитку, а також логіка організації уроку фізичної культури створює умови для послідовної роботи в цьому напрямі. Підготовча частина уроку найбільше сприяє вихованню спритності та швидкості. Великий обсяг вправ, постійне використання нових рухових дій, виконання несподіваних завдань, прискорення збагачують руховий досвід і сприяють розвитку швидкості. В основній частині запропоновані фізичні навантаження позитивно вплинуть на виховання сили і витривалості, а в заключній частині вправи на розслаблення і розтягування дозволять удосконалити гнучкість учнів.

Залежно від характеру навчального матеріалу, в кожній конкретній серії уроків учитель акцентує увагу на провідних для певної серії якостях. Наприклад, витривалість краще вдосконалювати на уроках, з використанням бігу на дистанції; найкращі умови для виховування сили створюються під час використання гімнастичних вправ, спритності - у спортивних і рухливих іграх.

На перших уроках кожної серії визначається готовність учнів до засвоєння нового матеріалу. При цьому виняткова увага приділяється учням, які пропустили попередні уроки через хворобу або з інших причин. Для них необхідно передбачити завдання для самостійної роботи та додаткові заняття. Результати тестування використовуються через розподіл учнів на групи.

Окрім того, в кожному класі доцільно сформулювати постійно діючі команди, рівні за силою для проведення ігор, естафет, змагань. Команди можуть відрізнятися формою, емблемою. Ігри та змагання є потужним стимулюючим фактором колективної відповідальності за успіхи, загальну та індивідуальну підготовленість кожного учня у класі.

Обов'язковою умовою ефективності основної частини уроку є оптимальний емоційний стан учнів. Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню, а й удосконаленню фізичних якостей учнів. Потрібний емоційний стан досягається шляхом застосування ігрових і змагальних ситуацій, технічних засобів навчання, наочності. Значну роль відіграє музичний супровід, сприяючи водночас і позитивному настрою учнів, і засвоєнню фізичних вправ, їхнього ритму, амплітуди, виразності.

Розставляння і прибирання приладів повинно здійснюватись у ході уроку. Прибирати доцільно тільки ті прилади, котрі заважають подальшій навчальній діяльності. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами учнів, тимчасово звільнених від занять, і чергових). При цьому вчитель може організовувати змагання на швидку розстановку і прибирання приладів та інвентарю. На спеціальних стендах поблизу біля місця занять розміщують навчальні плакати, інші наочні посібники, що частково регулюють діяльність учнів.

Проводячи урок на свіжому повітрі, у природних умовах, варто пам'ятати при холодній погоді треба уникати тривалих пояснень, обмежуючись короткими зауваженнями, репліками, командами, насичуючи урок інтенсивними вправами. При спекотній погоді необхідно уникати перегріву, заняття бажано проводити в затінку. При цьому потрібно уважно стежити за станом учнів, чергувати вправи підвищеної інтенсивності з низько інтенсивними. Багато шкіл України мають досвід цілорічного проведення уроків на свіжому повітрі (навіть з учнями молодших класів). Можна проводити уроки фізичної культури в парку. Стежки, природні гірки і сходинки, гімнастичне містечко і галявини, кросова дистанція навколо водоймища і навіть білки, що стрибають по деревах, – усе це сприяє кращій організації занять з дітьми завдяки гармонійному поєднанню фізичного навантаження та емоційної розрядки.

Окрім того, проведення уроків у природних умовах має велике оздоровче (загартовувальне) значення. Проте для організації необхідна тверда переконаність учителя в їх доцільності та пріоритетності. Не останню роль відіграють професійна компетентність і особиста загартованість учителя, його міцний союз з медиками, врахування екологічної обстановки в регіоні, природно-кліматичні умови, заохочення адміністрації школи (розуміння педагогічного колективу), а також підтримка ідеї загартовувальної фізичної культури з боку дітей та їхніх батьків.

Обов'язковою умовою результативності основної частини уроку є уважне спостереження вчителя за правильністю виконання учнями поставлених завдань, вправ та їх належна й об'єктивна оцінка. Не зважаючи на часткове зниження моторної щільності уроку, педагоги повинні негайно виправляти помічені помилки, вносити відповідні корективи. Адже щільність – не самоціль, а одна з умов успішного вирішення завдань уроку.

Проведення заключної частини уроку

Заключна частина уроку виконує завершальну функцію.

Фізичний стан, настрої учнів та інші психологічні чинники наприкінці основної частини обумовлюють особливості проведення заключної частини уроку, тривалість якої становить 3-5 хвилин. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Тому виникає необхідність у спеціально організованих вправах, які допоможуть повернути організм в оптимальний стан і зберегти загальну робочу установку для виконання учнями подальшої роботи.

У заключній частині, як правило використовують стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи та ігри на увагу тощо. Наприкінці уроку головним завданням є підбиття підсумків, яке неможливе без оцінки учителем навчальної діяльності учнів та їх самооцінки. При цьому, учитель націлює школярів на наступний урок, нагадує про домашні завдання.

Домашні завдання можна давати всьому класу, групам учнів і окремим учням протягом уроку. Їх основу мають становити вправи, спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних елементів техніки рухів.

Зміст домашніх завдань повинен бути доступний і не пов'язаний з небезпекою травматизму і перенавантаження.

При традиційному проведенні заключної частини уроку вирішити великий обсяг завдань за обмежений час іноді неможливо. Вихід із такого становища знайшли вчителі фізичної культури, які рекомендують об'єднувати час, що витрачається для приведення організму в стан відносного спокою з підбиттям підсумків уроку.

На початку заключної частини всі учні розташовуються на матах і розслабляються під тихе звучання музики. За цей час учитель підбиває підсумки уроку. За даними Н.З.Обухової, розслаблення в положенні лежачи є набагато ефективнішими для відновлення роботоздатності, ніж при повільній ходьбі з виконанням вправ на розслаблення.

6. Різновиди шкільних уроків фізичної культури

Уроки фізичної культури мають багато характеристик, кожна з яких може бути покладена в основу їх класифікації. Доцільно розглянути різновиди шкільних уроків, які переважають у шкільній практиці.

Усі уроки за характером їхнього змісту можна розподілити на дві великі групи: предметні та комплексні.

Змістом основної частини предметних уроків передбачається засвоєння навчального матеріалу з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи та ін.). Такі уроки проводяться переважно у старших класах. Методика їх проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

У молодших і середніх класах предметні уроки проводяться тільки з лижної підготовки та плавання, оскільки матеріал цих розділів програми погано поєднується із вправами інших розділів. Не сприяють включенню в ці уроки матеріалу з інших розділів і умови їх проведення.

Характеристику та особливості методики проведення й організації уроків гімнастики, легкої атлетики, ігор детально розглядаються на заняттях із відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

Комплексні уроки передбачають включення в їх зміст матеріалу з різних розділів програми. На жаль, ці уроки на сьогодні ще не використовуються належним чином, що пояснюється низкою причин:

- труднощами в організації і методиці їх проведення (предметні уроки організаційно легкі);
- труднощами у доборі матеріалу, організації його взаємодії;
- структурою чинної шкільної програми, матеріал якої викладено за видами спорту;
- особливостями підготовки студентів у ВНЗ, оскільки навчальна програма зі спортивно-педагогічних дисциплін формує відповідну орієнтацію на предметні уроки (навчання студентів проведення комплексних уроків має відбуватися в рамках фізичного виховання або відповідного спецкурсу);
- пропагандою предметних уроків через методичні рекомендації, наукові дослідження;
- підміною процесу фізичного виховання процесом вузької фізичної підготовки.

Поодинокі публікації з питань методики комплексних уроків останніми роками (Г.Мейксон, Ю.Копилов, М.Рахімов, А.Хан) дещо однобічно трактують необхідність проведення таких уроків. Включення різних видів навчального матеріалу в один урок учені обґрунтовують лише тим, що дітям (при цьому мова йде лише про учнів молодших класів) протипоказаний одноманітний навчальний матеріал, оскільки він призводить до швидкого втомлення дитячого організму, не сприяє підвищенню емоційності та зацікавленості дітей. Безперечно, це вагомий аргумент на користь поєднання різних фізичних вправ в одному уроці, але далеко не головний. Головним є те, що комплексне використання методичних та психолого-педагогічних засобів створює єдине збагачене педагогічне середовище, яке має сенергетичний ефект, – ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у разі їх окремого застосування.

Теоретичні дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів переконують, що необхідність комплексних уроків визначається певним колом потреб, у числі яких:

- формування стійких навичок основних рухових дій (переважно при складних: біг, стрибки, метання, акробатичні вправи тощо), що вимагає тривалого часу і певної системи;
- систематичне створення передумов навчання;
- ефективний і різнобічний вплив на розвиток рухових якостей (комплексне виховання якостей – комплексне застосування засобів);
- успішне вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання;
- уникання шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
- ефективне підвищення роботоздатності учнів;

- різнобічний вплив на організм учнів.

Комплексні уроки відкривають можливості для забезпечення міжпредметних зв'язків. Вони дозволяють уникнути традиційного «спортивного» принципу добору та розміщення навчального матеріалу, що позитивно позначається і на успішності оволодіння руховими діями, і на вдосконаленні фізичних якостей.

Комплексний урок – це цілісне, логічно завершене заняття, що в системі тісно пов'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 фізичними вправами, удосконалення фізичних якостей.

Для сучасної практики характерна і своєрідна вульгаризація ідей комплексності, коли цей складний процес підміняється випадковим набором фізичних вправ. Насправді процес планування засобів для комплексних уроків надзвичайно відповідальний і передбачає:

- визначення основного матеріалу на певну серію уроків;
- добір допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу, його закріплення і вдосконалення;
- раціональне використання засобів для підготовки учнів до засвоєння матеріалу наступної серії уроків (переважно для випереджувального виховання фізичних якостей, але не виключені й підвідні вправи);
- передбачення характеру взаємодії елементів змісту уроку для забезпечення позитивної взаємодії та мінімалізації негативної (перенесення, післядія, втома, відновлення);
- визначення місця розміщення допоміжного матеріалу (він може використовуватися не тільки в основній, як вважають деякі автори, а й у підготовчій і навіть заключній частинах уроку);
- визначення порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

Отже, матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть доречними та природними для уроків на яких переважно вивчаються (основний матеріал) спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольного м'яча не порушать логіки гімнастичної естафети. Вправи з набивними м'ячами на уроках з гімнастичним «основним матеріалом» сприятимуть засвоєнню ігрових прийомів оволодіння м'ячем, а на ігрових уроках повторення акробатичних елементів – засвоєння запланованих ігрових прийомів.

Питома вага комплексних уроків у шкільному навчанні поступово зменшується, у старших класах (але не цілковито) однопредметні уроки. Отже, заняття в молодших класах носять загальнопідготовчий (розвивальний) характер і тільки в середніх класах (5-7кл.) вони набувають яскраво вираженого комплексного характеру.

Залежно від переважного вирішення тих або інших завдань на уроці розрізняють: початкові, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

На навчальних уроках увага вчителів та учнів зосереджується на техніці виконання вправ. При виявленні помилок вживаються заходи щодо їх усунення. Важливо забезпечити страхування і навчати дітей прийомів самострахування. Усе це впливає на організацію і методику уроку, у рамках якого використовуються взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів, подаються теоретичні відомості тощо.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою вдосконалення вивченого матеріалу й розвитку фізичних якостей. Зростає роль групового методу організації діяльності підлітків. Також зростає обсяг та інтенсивність навантажень, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни дітей. Уроки доцільно проводити у природних умовах. Учитель створює різноманітні ситуації, що посилює інтерес учнів до занять, підвищує їх ефективність. Рекомендується широко застосовувати в навчальному процесі ігровий і змагальний методи.

Контрольні уроки спрямовані переважно на вирішення завдань контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань для вивчення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Водночас контрольні уроки мають великий навчальний і тренувальний ефект. Відомо, що для вдосконалення фізичних якостей до учнів необхідно висунути підвищені вимоги – виконувати вправи, незважаючи на втому та докладаючи максимум зусиль. Такі умови і створюються на контрольних уроках. Щодо навчального ефекту цих уроків, то вчителю треба мобілізувати активність дітей, пробудити в них бажання з'ясувати незрозуміле, уточнити деталі, розкрити сутність того, що вивчається. Часто на контрольних уроках деякі учні засвоюють більше навчального матеріалу (у силу своєї активності), ніж на навчальних. Цьому значною мірою сприяє атмосфера взаємодопомоги, що панує на заняттях.

«Чисті» навчальні, тренувальні або контрольні уроки у практиці фізичного виховання школярів спостерігаються рідко. У змісті більшості занять наявні елементи навчання, тренування і контролю. Тому варто пам'ятати: під кожною конкретною назвою уроків розуміють лише переважне розв'язання завдань навчання, тренування і контролю. Зазвичай у молодших класах навчальні уроки становлять 70-80% загальної кількості занять, у середніх – близько 60%, у старших – 25-35%. Отже, зі збільшенням віку учнів питома вага тренувальних занять, навпаки, збільшується, досягаючи в 10-11 класах 60%.

Якщо на уроках однаковою мірою вирішуються різні завдання, то такі уроки називають **змішаними або комбінованими**. Змішані уроки переважають в усіх класах, оскільки саме вони забезпечують найбільш сприятливі умови для засвоєння матеріалу шкільної програми.

❖ **Контрольні питання**

1. Окресліть мету й завдання фізичного виховання школярів.
2. Назвіть форми організації занять фізичним вихованням учнів.

3. Поясніть, що розуміють під формами занять у фізичному вихованні.
4. Чим обумовлена структура уроку фізичної культури?
5. Чому урок фізичної культури є основною формою занять у школі?
6. Назвіть і охарактеризуйте складові частини уроку фізичної культури.
7. Які завдання вирішуються у підготовчій частині уроку фізичної культури?
8. Із чого випливають і на що спрямовані освітні завдання уроку?
9. На чому ґрунтується класифікація уроків?
10. Як класифікуються уроки залежно від завдань, що вирішуються?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 1

Форми організації фізичного виховання школярів

План

1. Значення, мета й завдання фізичного виховання школярів. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів.
2. Класифікація форм фізичного виховання школярів.
3. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку.
4. Особливості різних частин шкільного уроку фізичної культури.
5. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.

Питання 1. Значення, мета й завдання фізичного виховання школярів. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів

Мета фізичного виховання школярів – гармонійний та всебічний розвиток дітей, формування фізичної культури особистості

Значення фізичного виховання

Формування фізично культурної особистості, організація культурного дозвілля дітей, підтримування високого рівня фізичної та розумової працездатності; накопичення досвіду для ефективного оволодіння трудовими та військово-прикладними вміннями та навичками.

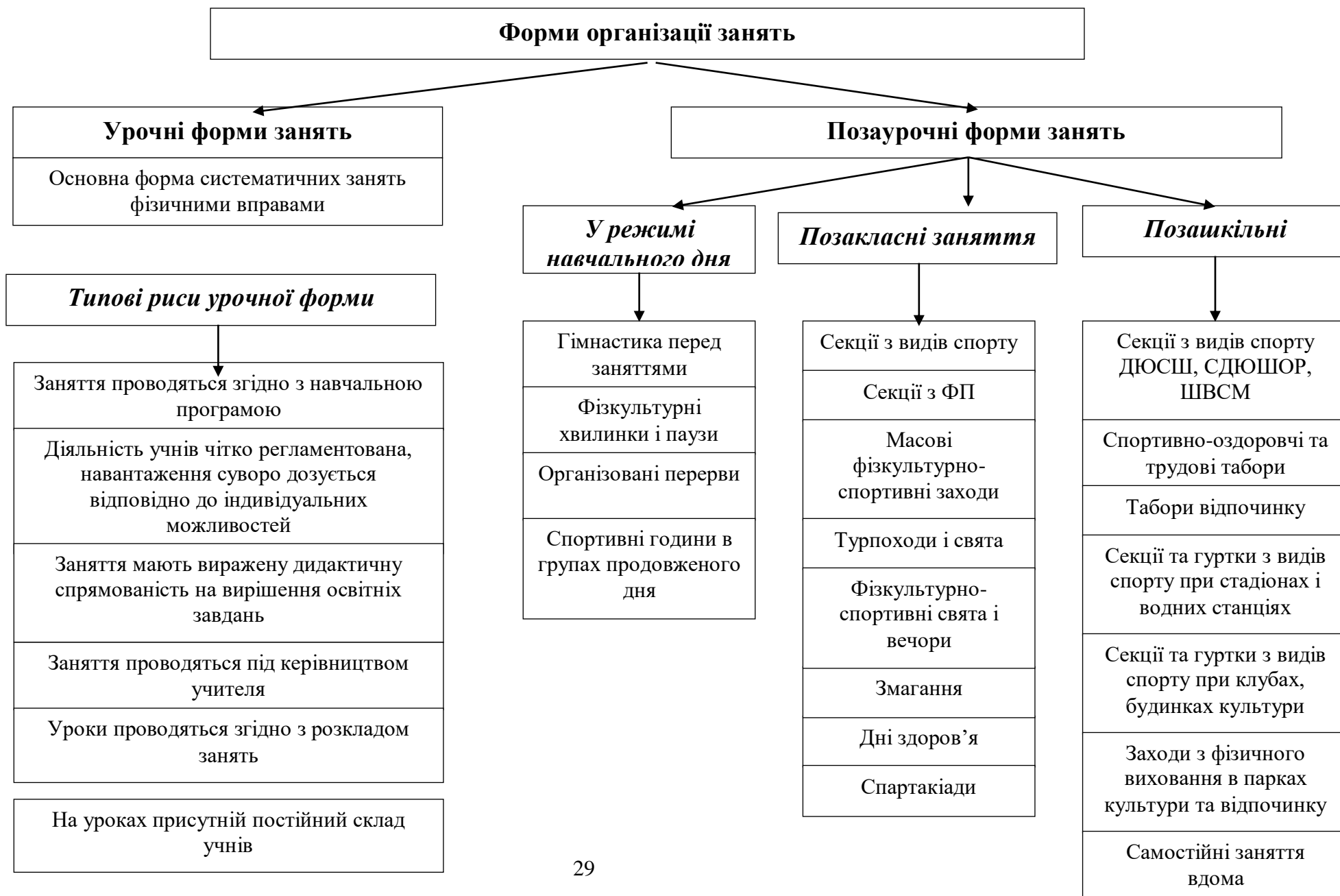
Загальні завдання фізичного виховання

- Сприяння нормальному фізичному розвитку: зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності.
- Формування життєво необхідних рухових умінь та навичок;
- Розвиток функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей та природних здібностей
- Виховання потреби та вміння самостійно займатися різними видами фізичної активності.

Документи, які регламентують систему фізичного виховання школярів

- Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти;
- Навчальна програма з фізичної культури для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи);
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 кл. (варіативні модулі);
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 кл. (Рівень стандарту);
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 кл. (Профільний рівень);
- Критерії оцінювання учнів з фізичної культури;
- Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури в загальноосвітніх закладах;
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
- Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів;
- Положення про організацію роботи осередку (клубу) спортивної спілки учнівської молоді в загальноосвітній школі;
 - Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах.

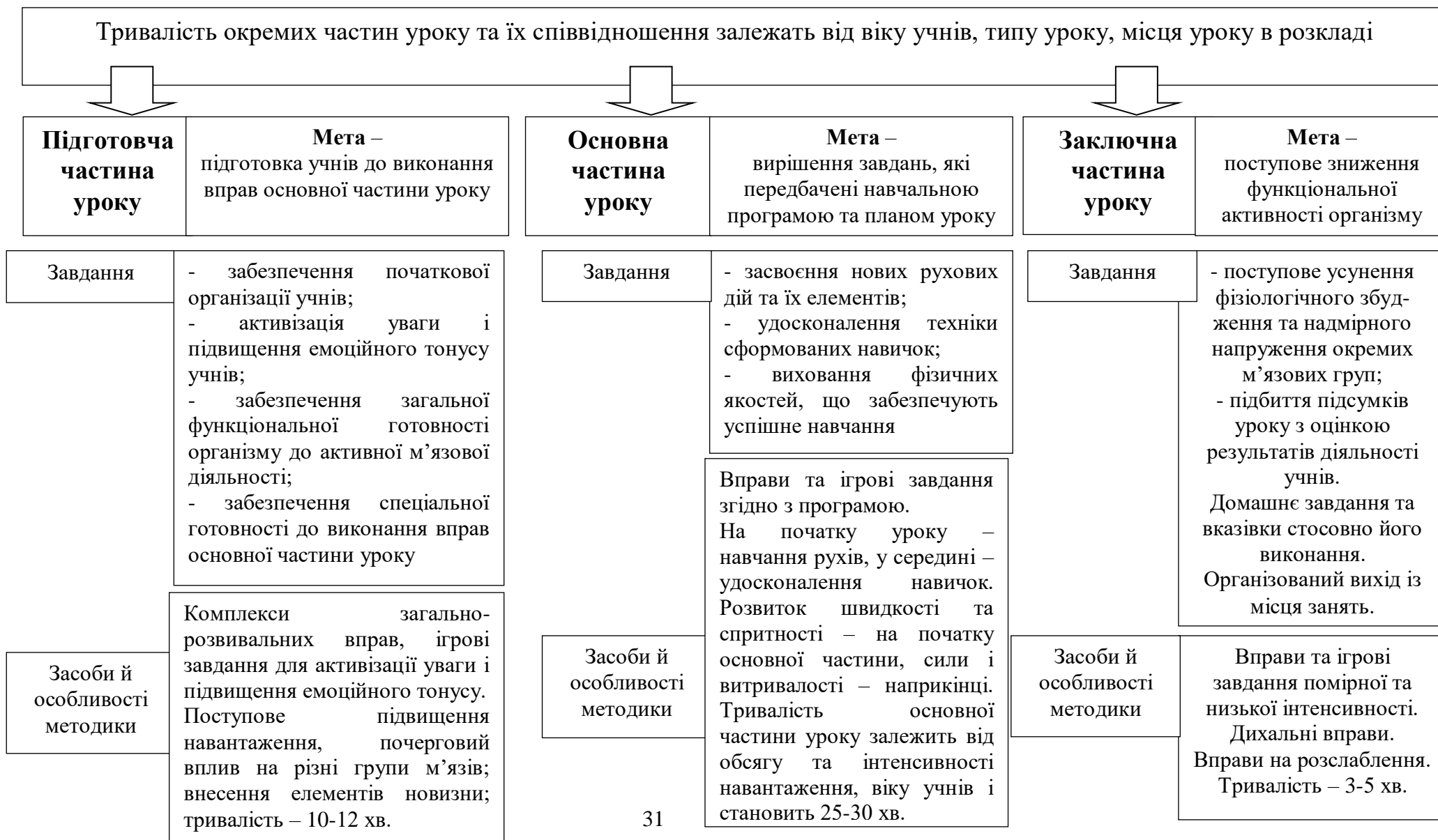
Питання 2. Класифікація форм фізичного виховання школярів



Питання 3. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку



Питання 4. Особливості різних частин шкільного уроку фізичної культури



Питання 5. Різновиди шкільних уроків фізичної культури



Тема 2. Урок – основна форма фізичного виховання школярів

План

1. Завдання шкільного уроку фізичної культури.
2. Вимоги до формулювання завдань.
Варіанти формулювання завдань уроку фізичної культури.
3. Зміст уроку фізичної культури. Вимоги до методики проведення уроку фізичної культури.
4. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури.

1. Завдання шкільного уроку фізичної культури

У методиці фізичного виховання всі завдання об'єднуються у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи освітні завдання, учитель озброює учнів необхідними знаннями, формує вміння і навички виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. У ході кожного уроку учні повинні засвоювати нові знання, виробляти необхідні вміння, а також переконуватися, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. Учителю необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи з учнями на весь період їх навчання у школі, на рік, на чверть, а також упродовж серії уроків. Окреслення чіткої мети спрямовує і регулює діяльність учнів, робить її усвідомленою.

Стратегічна мета фізичного виховання школярів – до закінчення шкільного курсу навчання сформувані в учнів вміння керувати життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.

Тактичною метою кожного навчального року є засвоєння матеріалу, передбаченого програмою для учнів відповідного класу. Цей процес ґрунтується на принципі наступності навчання.

Наступність навчанні – це визначена послідовність і системність у розміщенні навчального матеріалу, зв'язок і узгодженість етапів його засвоєння учнями. Наступність охоплює усі компоненти навчання (зміст навчальної роботи, викладання, учіння), етапи засвоєння навчального матеріалу (усвідомлення мети, мотивація, планування, засоби й методи навчання, форми організації, контроль-оцінювальна діяльність), вікові особливості розвитку учнів (наступність навчальної програми у молодших, середніх і старших класах), послідовність застосування фізичних навантажень для розвитку й удосконалення фізичних здібностей учнів.

Оперативна мета передбачає оволодіння конкретними вправами протягом серії уроків, навчальної чверті.

Реалізується кожна мета шляхом послідовного визначення і вирішення конкретних завдань у рамках конкретного уроку.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, дають цілеспрямовану установку на здійснення навчальної діяльності, дозволяють передбачити реальний кінцевий результат.

Вирішення оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави, створення на заняттях найбільш оптимальних умов для оздоровчого впливу на учнів.

Слід зазначити, що оздоровчі завдання вирішуються впродовж багатьох уроків, цілої серії уроків.

Вирішення виховних завдань має забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і волевих якостей учня, єдність фізичного та духовного розвитку його особистості.

Виховна робота проводиться протягом усіх уроків. При цьому вирішення виховних завдань тісно пов'язане з вирішенням освітніх.

Поділ завдань на освітні, оздоровчі та виховні носить досить умовний характер. У практиці фізичного виховання вчитель цілісно вирішує завдання навчання, оздоровлення і виховання, як це і передбачено вимогами до сучасного уроку.

2. Вимоги до формулювання завдань. Варіанти формулювання завдань уроку фізичної культури

Освітні завдання чітко визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, дозволяють передбачити реальний кінцевий результат. Але цього ефекту можна досягти лише за умови їх точного формулювання. Некоректне, нечітке визначення освітніх навчальних завдань призводить, з одного боку, до порушення логіки навчального процесу, а з другого – до дезорієнтації учнів, втрати ними активності й інтересу до занять через шаблонність у застосуванні засобів і методів; стереотипності у вирішенні завдань тощо. Конкретними вважають освітні завдання, у формулюванні яких відбивається кінцевий результат уроку і які дозволять кожному учневі в кінці уроку відповісти собі на питання: «Чого я сьогодні навчився, чи розширив свої знання і вміння». Тому при окресленні завдань уроку доцільно вживати дієслова: «навчити», «закріпити», «удосконалювати». Найбільш конкретним є завдання «навчити». У зв'язку з цим учитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Проте це не завжди вдається, тому вчителі використовують також дієслова «вчити», «продовжувати вчити» – вони визначають основний напрямок діяльності вчителя, характеризуючи її як початок навчального процесу, який має продовження.

Завдання також можуть формулюватися за допомогою дієслів: «закріпити», «удосконалювати», які визначають діяльність вчителя як результативну, підсумкову. Завдання уроку також можуть формулюватися за допомогою дієслів «оцінити», «визначити», якщо вони пов'язані з поточним або підсумковим обліком успішності учнів (оцінити техніку виконання окремих вправ або оцінити рівень розвитку якостей).

Кількість освітніх завдань на один урок залежить від підготовленості учнів і вчителя (рекомендовано не більше трьох).

Варіанти формулювання завдань уроку фізичної культури

Освітні завдання:

- ознайомити із правилами змагань з баскетболу;
- навчити правильно тримати та випускати гранату;
- навчити способу захвату канату;
- вчити настрибуванню на місток і відштовхуванню у стрибках через козла, ноги нарізно;
- удосконалювати техніку виконання стійки на голові та руках;
- оцінити техніку виконання стійки на лопатках;
- Оцінити рівень розвитку гнучкості (сили, швидкості тощо).

Оздоровчі завдання:

- ознайомити з гігієнічними вимогами до раціонального харчування;
- навчити узгоджувати рухи руками, ногами та тулубом з диханням;
- навчити правил і методики загартовування;
- навчити надавати першу медичну допомогу при травмах;
- перевірити стан постави в учнів;
- розучити комплекс вправ для формування правильної постави.

Виховні завдання:

- виховувати сміливість, охайність, товариську тощо;
- розвивати почуття товарищескості та взаємодопомоги;
- виховувати сміливість при лазінні по горизонтально розташованому канаті.

У теорії та методиці фізичного виховання є методичні вимоги до постановки завдань уроку:

- усі завдання уроку формулюються в дієслівній формі (ознайомити, навчити, вчити, повторити, удосконалити, закріпити, оцінити);
- формулювання має відображати динаміку оволодіння руховою дією;
- на більш тривалий термін навчання доцільно використовувати дієслово «вчити»;
- на кожен урок необхідно визначати конкретні освітні завдання (тобто, на якому етапі відбувається навчання рухової дії).

3. Зміст уроку фізичної культури. Вимоги до методики проведення уроку фізичної культури

Зміст уроку фізичної культури – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних із ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати, тобто наслідок цієї роботи.

У змісті уроку фізичного виховання умовно виділяють три взаємопов'язаних компоненти, кожний з яких включає в себе однорідні за функціональною спрямованістю більше дрібні елементи цього змісту.

Головним для досягання бажаного результату в змісті уроку є виконання учнями фізичних вправ і пов'язана з цим ґрунтовна навчальна програма з фізичного виховання, в якій чітко визначені мета, завдання, навчальні теми, вимоги й нормативи. Програма складена таким чином, щоб учні оволоділи нею на уроках чітко за визначену кількість годин у навчальному році.

Фізичні вправи, які становлять зміст уроку фізичної культури.

1. Загальнорозвивальні вправи – це рухи руками, ногами, тулубом і головою, які виконуються з різним м'язовим напруженням, різною швидкістю й амплітудою, симетрично й асиметрично, одночасно й послідовно. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч.

2. Спеціально-підготовчі вправи – застосовуються переважно для розвитку саме тих м'язових груп і рухових якостей, які є визначальними для засвоєння техніки виконання певної групи вправ. Спеціально-підготовчі вправи завжди передують вивченню основних (загальних) вправ.

3. Підвідні вправи – це ті рухи, які полегшують засвоєння основної вправи, оскільки їх структура за біомеханічними параметрами наближена (але не ідентична) до основної.

Наступними елементами змісту уроку фізичної культури є педагогічна діяльність вчителя. У зміст діяльності вчителя фізичної культури входить: спостереження за діяльністю учнів, оцінка і корегування їхніх дій, дозування фізичного навантаження, керування поведінкою учнів, налагодження стосунків між ними тощо. Уся діяльність педагога, що визначає і спрямовує дії учнів, має величезне значення.

Результатом діяльності учнів, спрямованої вчителем, є зміни у їх фізичному і психічному стані, поведінка, а також розширення і поглиблення їхніх знань, формування та удосконалення умінь і навичок. І внутрішні процеси, і зміни, викликані організованим виконанням фізичних вправ та іншими видами діяльності, становлять ще одну сторону уроку фізичної культури, його змісту.

Для того щоб засвоїти зміст навчальної програми, учні повинні докладати на уроках значні інтелектуальні, емоціональні, вольові та фізичні зусилля, які в сукупності і складають навчальну діяльність учнів, що включає низку дій, як – от:

1. Орієнтовні дії проявляються у спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;
2. Рухові дії – полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку основних фізичних якостей;
3. Контрольно-оцінювальні дії – передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорювання питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регуляцію емоційних проявів.

Від цих елементів діяльності учнів залежить кінцевий результат уроку. Отже, вони є провідними у змісті занять. Показники поточних (у результаті кожного уроку) і оперативних станів (у результаті кожної вправи, навчальної ситуації) відображають результативність спільних дій учителя та учнів і є важливими орієнтирами для планування подальших дій.

Зміст уроку планує вчитель, але він не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють спроектований і реальний (той, що склався у процесі його проведення) зміст уроку. Зміст реального уроку не збігається повністю із запланованим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована вчителем до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть змогу завжди приймати правильні рішення у ході уроку, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку. Всі сторони змісту уроку фізичної культури взаємопов'язані та взаємообумовлені. Від учителя залежить забезпечення такої узгодженості між сторонами змісту, яка сприяла б високій ефективності уроку.

Таким чином, зміст навчальної програми з фізичної культури, учні засвоюють під керівництвом вчителя і в результаті власної активної діяльності, що дозволяє домогтися бажаних змін у стані їх організму, набути необхідних знань, умінь і навичок, розвинути фізичні якості.

Урок фізичної культури належить до основної форми занять і сприяє досягненню провідної мети навчання у школі – підготовка всіх учнів до самостійного життя, праці; формування в них необхідних умінь і потреби регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати власне здоров'я та підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Це потребує такої побудови навчального процесу, при якій учні під керівництвом вчителя отримують необхідні знання, виховуються та розвиваються.

Педагогічне керівництво навчальною діяльністю здійснюється за допомогою методики. Під методикою уроку слід розуміти багатокomпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає зміст, засоби, методи й методичні прийоми навчання, а також форми організації навчальної та виховної діяльності учнів.

Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння учнями навчального матеріалу програми з фізичної культури; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність учнів, спрямовану на засвоєння необхідних знань, умінь і навичок шкільної програми.

Отже, методика уроку фізичної культури в школі повинна відповідати певним педагогічним вимогам:

1. Кожний урок повинен вирішувати конкретні завдання.
2. Вплив уроків фізичної культури на учнів має бути різнобічним.
3. Діяльність учнів на уроці повинна здійснюватися безперервно.
4. Кожен урок незалежно від специфічних завдань повинен бути спрямований на формування фізичної культури особистості.
5. Застосування на уроках різноманітних методів навчання і виховання.
6. Урізноманітнення змісту й характеру діяльності учнів на уроках.
7. Урок повинен являти собою цілісне завершене заняття.
8. Дотримання правил техніки безпеки на уроці.

4. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури

Організація навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних майданчиків становить певні труднощі.

З одного боку, на вчителя покладається велика відповідальність через підвищений ризик травмування учнів. З другого боку, демократизація змісту освіти має обумовлювати демократизацію форм навчання, а отже, і самого уроку. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати заняття таким чином, щоб досягти якомога вищого освітнього, оздоровчого та виховного ефекту. Для організації учнів на уроці вчитель використовує: 1) елементарні способи управління; 2) різноманітні способи виконання учнями вправ; 3) методи організації діяльності учнів.

Елементарні способи управління – шиккування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей тощо.

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

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може здійснюватися 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 (застосовується переважно на першому етапі навчання).

Використання поточного способу передбачає залучення кожного учня до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім (перекиди на акробатичній доріжці). Цей спосіб практикується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечене належне страхування.

Досить поширений **поперемінний спосіб** виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'яча в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується поперемінно то однією, то іншою шеренгою. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах навчання.

Вибір елементарних способів управління і виконання вправ залежить від окремого завдання і ступеня його складності, інтенсивності дій і допустимого сумарного навантаження, умов роботи (температури повітря, стану учнів, матеріально-технічної бази). Наприклад, під час виконання стрибків зі скакалкою більшість учителів використовують одночасний спосіб виконання вправи. Після такої одночасної роботи слідує одночасний відпочинок школярів. Значно більшої ефективності в даній та подібних ситуаціях дозволяє досягти поперемінний спосіб, при якому одна половина учнів виконує серію стрибків, а друга відпочиваючи, витрачає час раціонально (спостерігає, контролює й оцінює спроби однокласників).

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно застосовувати методи організації діяльності учнів. На практиці застосовуються **фронтальний, груповий, індивідуальний методи та метод колового тренування**.

Сутність фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу одночасно залучаються до виконання одного й того ж завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучування порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки допомоги, а також під час вдосконалення раніше засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять.

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання **молодших школярів**.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто застосовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти допущені ними помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопрпускні прилади, а його зміст вимагає великих інтервалів відпочинку між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу

установку і функціональну готовність учнів до чергових зусиль. У таких ситуаціях доцільно пропонувати **додаткові завдання**. При цьому, якщо провідна мета заняття спрямована на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання мають бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'язаних із засвоєваними на уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття передбачає досягнення високого результату у вправах із великими навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

При застосуванні групового методу організації дуже важливим є вибір **принципу розподілу учнів на групи**. Рациональним слід вважати розподіл учнів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не повинна бути принижена гідність дітей. Зв'язку з цим, необхідно забезпечити можливість міграції учнів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів), по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми слід формувати нові групи. Можливий розподіл учнів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. Цінним тут є заострення почуття відповідальності кожного члена групи за успіх своїх товаришів.

Груповий метод **сприяє розвитку самостійкості** учнів, їх активізації, змагальності за успішне вирішення завдань уроку.

Застосування групового методу організації навчальної діяльності на уроці можливе лише за умови кваліфікованої допомоги вчителю з боку **фізкультурного активу**. При цьому потрібно усвідомлювати, що не кожна дитина має організаторські здібності, тому не кожного можна навчити цього мистецтва, але їй підлеглим він не може постійно. Тому варто прагнути до того, аби кожна група перетворювалась у **колективного організатора** і кожен учень мав змогу проявити організаторські здібності. Для цього групі доцільно будувати відносини не у форматі «керівник – підлеглий», а відносини співдружності: «усім треба виконати одне завдання».

Характеризуючи груповий метод, не можна не згадати про **формування малих груп, команд і пар**, не підкреслити їхню роль у процесі навчання, виховання фізичних якостей, прийому контрольних нормативів. Наприклад, забіги на уроках легкої атлетики рекомендують формувати за близькими, але не однаковими результатами. Отже, учням з низькими показниками створюють можливість їх поліпшити, а для більш сильних проводять додаткові забіги, що теж позитивно позначається на їхніх результатах.

Формуючи пари на ігрових уроках, партнерами до слабопідготовлених учнів ставлять більш сильних. Іноді в ролі партнерів і помічників виступають учні різної статі. Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності окремих груп учнів.

Проте не завжди групова діяльність сприяє підвищенню ефективності навчання. Для цього необхідно формувати контактні групи з певним чисельним мінімумом та максимумом її членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність починається у групі, що складається з 7 ± 2 учнів. При

меншій їх кількості колектив не формується, при більшій кількості група розпадається на мікроколективи. Рекомендована наповнюваність групи забезпечує стимулюючий вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання.

Сутність індивідуального методу організації навчальної діяльності школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може застосовувати у всіх частинах уроку і дає змогу встановлювати доступний кожному темп засвоєння вправ, пропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

У деяких методичних посібниках виділяють **метод колового тренування** як самостійний метод організації діяльності учнів. Однак за своєю організацією він суттєво не відрізняється від групового. Тому таке виділення можна вважати виправданим лише, враховуючи можливість застосування колового тренування для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

Залежно від віку, статі та кількості учнів, рівня підготовки та етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань кожен із методів має різну ефективність. Тому протягом 45хв уроку бажано (залежно від названих та інших обставин) змінювати методи організації, підбираючи кожен раз найдоцільніші.

◆ Контрольні питання

1. З чого впливають і що спрямовані освітні завдання уроку?
2. Сформулюйте декілька освітніх завдань уроку.
3. Які фізичні вправи характерні для заключної частини уроку фізичної культури ?
4. Назвіть вимоги до формулювання освітніх завдань уроку фізичної культури.
5. Назвіть та охарактеризуйте способи виконання вправ.
6. Назвіть та охарактеризуйте методи організації діяльності учнів на уроці.
7. Які ви знаєте елементарні способи управління учнями ? Для чого вони використовуються?
8. Які характерні риси фронтального методу організації навчальної діяльності учнів?
9. Коли доцільно застосовувати груповий метод організації навчальної діяльності учнів?
10. У чому полягає цінність індивідуального методу організації занять?
11. Що входить до змісту уроку фізичної культури ?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 2

Урок – основна форма фізичного виховання школярів

План

1. Завдання шкільного уроку фізичної культури.
2. Вимоги до формулювання завдань. Варіанти формулювання завдань уроку фізичної культури.
3. Методичні вимоги до уроку фізичної культури.
4. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури.

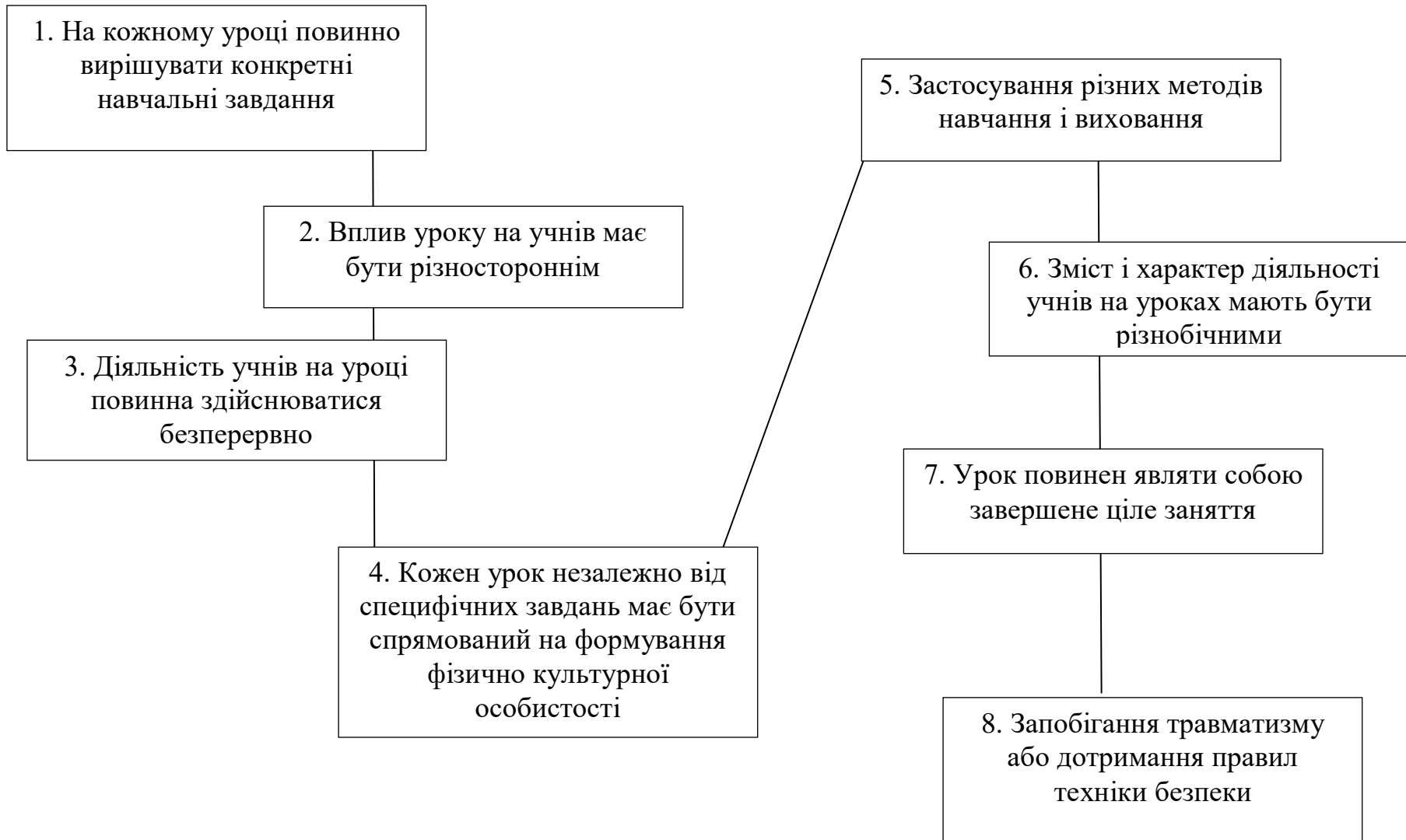
Питання 1. Завдання шкільного уроку фізичної культури



Питання 2. Вимоги до формулювання завдань. Варіанти формулювання завдань уроку фізичної культури

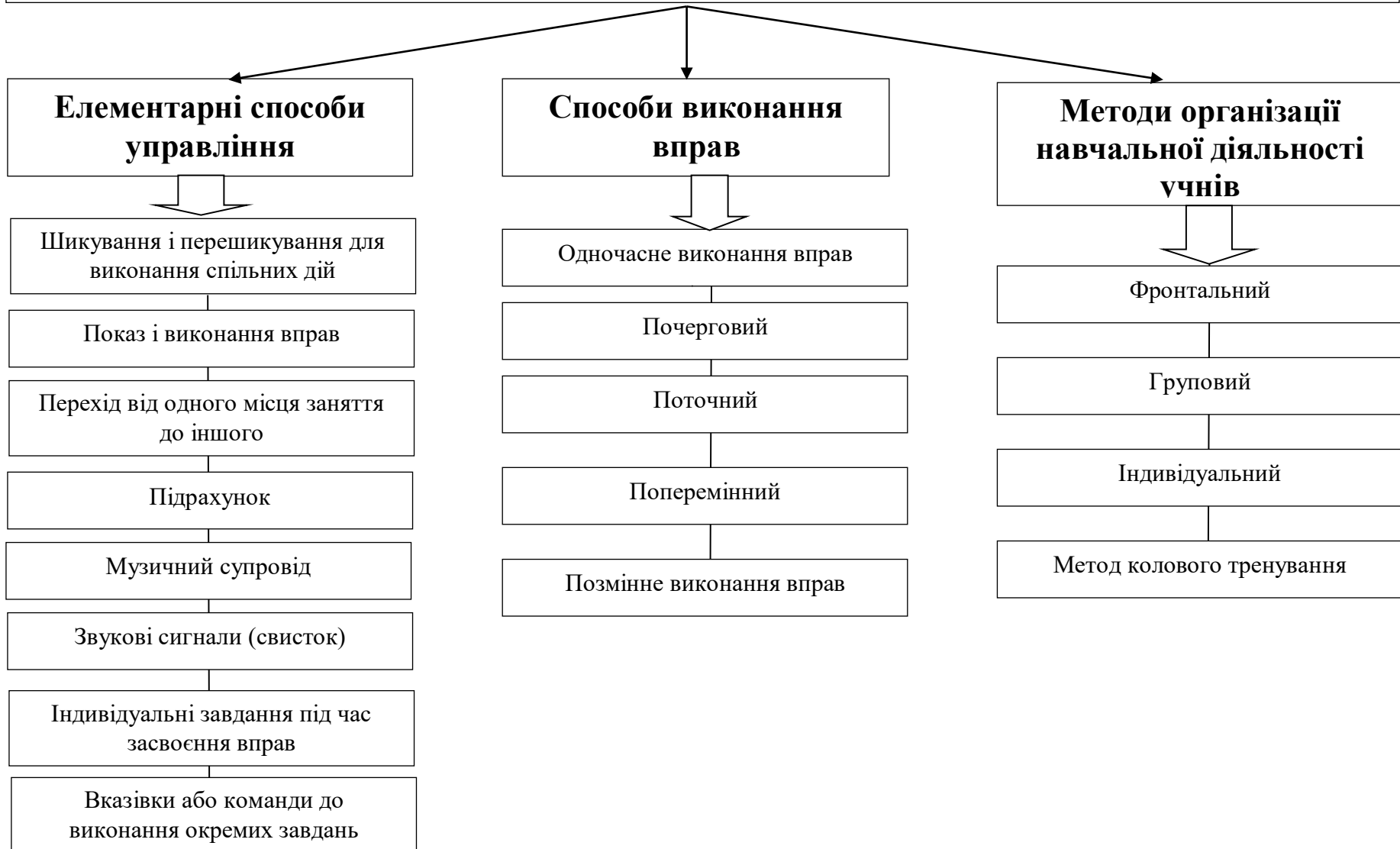


Питання 3. Методичні вимоги до уроку фізичної культури



Питання 4. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури

На уроках фізичної культури застосовують різноманітні способи та методи організації навчальної діяльності учнів



📖 Тема 3. Загальна характеристика фізичного навантаження уроку фізичної культури

План

1. Дозування фізичного навантаження уроку. Визначення понять.
2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю.
3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, які впливають на щільність уроку.
4. Оцінка щільності уроку фізичної культури.

1. Дозування фізичного навантаження уроку. Визначення понять

Ефективність уроку фізичної культури значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів.

Фізичне навантаження – це певний ступінь впливу фізичних вправ на організм учнів. Це означає, що виконання будь-якої фізичної вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму на новий, більш високий, ніж у стані спокою рівень.

Дозувати навантаження означає строго регламентувати його обсяг та інтенсивність.

Обсяг навантаження – це кількісна величина навантаження, яке можна виконувати за визначений період часу.

Обсяг навантаження визначається такими показниками, як тривалість окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальна кількість вправ на уроці чи у певній його частині.

Обсяг навантаження у циклічних вправах вимірюється в одиницях довжини (крос на дистанцію 2 км, плавання тривалістю 10 хв); у силовому тренуванні – кількістю повторень; у спортивних іграх, єдиноборствах – сумарним часом рухової активності.

Головне завдання вчителя полягає у визначенні найбільш оптимального обсягу і темпу роботи, величини зусиль, що забезпечували б сприятливе протікання адаптивних процесів і розвиток рухових здібностей школярів. Обсяг навантаження можна планувати на тиждень, місяць тощо.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належить інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, та її обсяг.

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної фізичної вправи на організм людини.

Інтенсивність – якісна характеристика фізичного навантаження, виражається в кількості рухів за одиницю часу, або в кількості виконаних комбінацій. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, різною мірою стимулювати діяльність функціональних систем.

Співвідношення інтенсивності й обсягу навантаження при виконанні фізичних вправ являє собою обернено пропорційну залежність: чим більше обсяг навантаження, тим менше його інтенсивність, і навпаки. Це свідчить про те, що одночасно збільшувати обсяг та інтенсивність навантаження можна лише в дуже вузькому діапазоні, а подальше збільшення одного параметра відбуваються за рахунок зменшення іншого.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

У повсякденній праці величину внутрішнього навантаження можна оцінювати за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники, як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне самопочуття учня, його готовність продовжувати заняття, настрій під час вправ і в інтервалах відпочинку, а також показники ЧСС (під час виконання вправ та в інтервалах відпочинку). Залежно від ступеня прояву цих показників розрізняють мале, помірне, середнє, велике і максимальне навантаження.

Інформативність зовнішніх ознак стомлення можна вважати достатньою лише в тих випадках, коли потрібно підвищити чи знизити рівень запланованого на урок навантаження. Проявляються вони через деякий час після виконання вправ, накопичуються упродовж усього уроку і можуть бути основною для відсторонення учня від подальшої роботи на уроці.

Інформативність зовнішніх симптомів втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження у ході уроків.

Особливо уважно (з відомих причин – період статевого дозрівання) необхідно контролювати хід занять і стан підлітків віком 12-15 років та учнів, що мають відхилення від нормального стану здоров'я. За перших ознак перевтоми (різке почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя, підвищена пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, головний біль, нудота), треба негайно знизити навантаження, дати учням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, навантаження доцільно збільшити.

2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю

Теоретико-методичну основу оптимального дозування навантаження становлять закономірності адаптації організму до впливу фізичних вправ, розвиток тренуваності. З огляду на це сформульовані й науково обґрунтовані методичні положення, як – от:

- адекватність навантажень (відповідність індивідуальним функціональним можливостям організму);
- поступовість підвищення навантаження (що сприяє розвитку функціональних можливостей);
- систематичність навантажень (їх регулярність і послідовність).

Фізичні навантаження у кожному випадку мають бути оптимальними за показниками обсягу, інтенсивності, інтервалів відпочинку, щоб забезпечувати тренувальний ефект.

Зміни обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можуть викликати зміни в діяльності цілої низки систем організму школяра. На сьогодні одним із найбільш вивчених та інформативних показників динаміки обох параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміна частоти серцевих скорочень (ЧСС) за одиницю часу).

При дозуванні навантаження з метою підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи, величина за показниками ЧСС має бути не нижче 130 уд/хв, що відповідає порогу тренувального навантаження (при цьому спостерігається максимальний ударний об'єм серця).

В оздоровчих цілях оптимальний діапазон навантаження на заняттях знаходиться в межах ЧСС від 130 до 170 уд/хв (А.А. Віру, 1998). Найбільший оздоровчий ефект на заняттях з учнями підліткового та юнацького віку досягається завдяки використанню вправ аеробної спрямованості середньої і великої інтенсивності (за допомогою рухливих ігор, естафет, спортивних ігор, бігу).

Діапазон навантаження згідно з ЧСС становить:

ЧСС до 130 уд/хв – низької інтенсивності;

ЧСС 140-160 уд/хв – середньої інтенсивності;

ЧСС 165-170 уд/хв – великої інтенсивності;

ЧСС 175-184 уд/хв. – високої інтенсивності;

ЧСС 185 уд/хв і вище – максимальної інтенсивності.

Регулювання фізичного навантаження на уроках фізичної культури досягається різними способами і методичними прийомами. Найбільш ефективними й доступними вважаються такі прийоми:

- **Кількість повторень вправи.** Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, доки рівень підготовленості школяра невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а вчитель дорожить кожною хвилиною.

- **Амплітуда виконання вправ.** Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшення. Наприклад, учням дається завдання: у висі піднімати ноги вперед (для розвитку м'язів черевного преса). Не всі діти відразу можуть підняти ноги, і вчитель рекомендує їм зігнути їх у колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, при якому виконання описаної вправи стає можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати.

- **Зміна ваги обтяження,** яке піднімає учень. Окрім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (наприклад, різноманітні мішечки, підв'язки) або зменшення «власної ваги». Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків.

- **Умови виконання вправ.** Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, на гору з гори дасть різне за величиною навантаження.

- **Опір партнера і самоопір.** Перше досягається під час виконання вправ у парах, друге – під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору є стрибки в глибину.

- **Швидкість виконання вправ.** Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне уповільнення деяких вправ обумовлює збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття, і як наслідок, удосконалюється здатність учнів управляти руховою діяльністю. З цією метою, зокрема, виконують повільні присідання.

- **Час виконання вправ.** Учитель ставить перед учнями завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються учнями. При цьому розвивається витривалість, і вже через кілька занять школяр подолає за 5 хв більшу відстань.

- **Тривалість інтервалів відпочинку та зміна їхнього характеру** перед виконанням наступного завдання.

- **Ускладнення вправ шляхом їх поєднання з іншими вправами** (у різних варіантах).

- **Часткова зміна способу виконання вправ.** Наприклад, силові вправи можна полегшити завдяки незначному маху.

- **Темп виконання вправ.** Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно впливає на процес навчання.

- **Вихідне положення.** Якщо учні виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але щоразу змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то навантаження в цих спробах буде різним.

- **Варто пам'ятати: регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами.** Наприклад, змінюючи вихідне положення, можна одночасно змінити темп і обтяження.

- **Учитель повинен прагнути насамперед до педагогічно-виправданого збільшення навантаження.** Звичайно, на тренувальних уроках не обійтися без застосування значних навантажень, але під час опанування вправ воно може стати перепоною.

Вказані прийоми можуть поєднуватися різноманітними способами, завдяки чому однією і тією ж вправою можливо досягти більш високого навантаження.

Наприклад, якщо при виконанні присідань, окрім збільшення кількості повторень, підвищити темп виконання та застосувати обтяження, то навантаження зросте.

Фізичне навантаження на уроках має підвищуватися на початку, досягати свого максимуму в основній частині та знижуватися в заключній частині уроку. Варіантів розподілу навантаження на уроках може бути багато. Для занять з учнями - новачками характерне поступове підвищення навантаження,

нетривале його збереження на високому рівні і зниження наприкінці заняття. Для тренувальних уроків характерне різке підвищення навантаження і більш тривале його утримання на максимальному рівні.

Показник максимального (межа) навантаження не повинен перевищувати на уроці 170 уд/хв. Різниця між показниками на 45-й хвилині та на початку уроку становить 15 ± 5 уд/хв.

Фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості учня, а також темп і ритм виконання вправ, які неадекватні можливостям учнів – головні причини виникнення травм та пошкоджень на уроках фізичної культури.

Інформацію про навантаження на уроці отримують за допомогою пульсометрії. Показники пульсу реєструються до уроку, відразу після його завершення та протягом уроку з інтервалами 3-5 хвилин.

Пульсометрію проводять по-різному: можна підрахувати ЧСС, поклавши пальці на зап'ясток лівої руки; можна покласти великий і вказівний пальці на сонну артерію. За стандартами підрахунок ведуть протягом 10 с. Обов'язковим є вимір ЧСС до початку уроку і відразу після його завершення. Доцільно виміряти ЧСС через 3 хвилини після закінчення уроку для визначення рівня відновлення роботоздатності школяра.

Кількість вимірювань ЧСС може бути різною. Якщо учні мають безперервне фізичне навантаження (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри тощо.) то вимірювання можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3-5 хв. У інших випадках (вправи на різних снарядах) вимірювання ЧСС краще проводити довільно: до і після виконання вправ.

Для складання фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці досліджують одного учня із середньою фізичною підготовленістю та активністю (обрати такого учня можна за порадою вчителя), після чого заповнюють протокол за даними пульсометрії (ЧСС).

Після проведення всіх вимірів і складання протоколу роблять графічне зображення кривої навантаження. По горизонтальній лінії від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, а час вимірювання пульсу відзначають крапками; по вертикальній лінії від тієї ж вихідної точки відзначають кількість ударів пульсу, починаючи від 70, і креслять криву, що відбиває рівень фізичного напруження.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2-3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 2 хв. При формуванні витривалості, швидкості, сили, урок, передусім тренувальний вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд/хв. протягом тривалого часу (10-15 хв і більше).

За цією кривою можна зробити висновок про ефективність окремих частин уроку. При цьому варто брати до уваги той факт, що зміни ЧСС відбуваються не тільки залежно від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури нерідко досягають значної сили.

Основні вимоги до показників пульсу:

- 1) пульс у ході уроку не повинен перевищувати 170 уд/хв;
- 2) зростання навантаження має бути поступовим, без різких підйомів та спадів; з 10-ї по 40-у хвилину показники пульсу мають бути в межах 110-170 уд/хв;
- 3) на 45-й хвилині уроку показник пульсу не може перевищувати показника на 0 хв більше ніж на 15-20 ударів. Наприклад, якщо на початку уроку пульс дорівнював 85 уд/хв, то наприкінці уроку – не більше – 100-105 уд/хв;
- 4) Частоту серцевих скорочень вимірюють в перші 10 с, після виконання фізичних вправ вимірювання продовжують від 30-ї до 40-ї секунди, і від 60-ї до 70-ї секунди;
- 5) Частота серцевих скорочень під час розминки не повинна перевищувати 110-120 уд/хв, під час виконання основного комплексу вправ – 150-170 уд/хв, наприкінці уроку – 80-100 уд/хв, коли учні виконують вправи на розслаблення;
- 6) Частота серцевих скорочень досягає інформативних показників тоді, коли виконання вправ триває більше 3-5 хвилин;
- 7) Великі навантаження не слід використовувати до 10-ї і після 37-ї хвилини уроку;
- 8) Якщо ЧСС відновлюється за 30 с до рівня який фіксувався на початку уроку, це свідчить, що навантаження переноситься організмом відносно легко. Якщо відновлюється до 60-ї секунди, то навантаження достатньо високе, але його можна повторити. Якщо ЧСС не відновлюється до 90-ї секунди це означає, що навантаження надмірне і його треба знизити, а інтервал відпочинку збільшити;
- 9) У цілому за урок фізичної культури необхідно робити від 12 до 15 вимірювань ЧСС, останнє – наприкінці уроку.

3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники які впливають на щільність уроку

Фізичне навантаження як певний ступінь впливу фізичних вправ на організм учнів залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від її інтенсивності. Тому оптимальною умовою його досягнення є оптимальна щільність уроку, яка характеризує ефективність використання часу.

Розрізняють загальну й моторну щільність уроку.

Загальна щільність уроку – відношення часу, використаного педагогічно виправдано (тобто раціонально) до загальної тривалості уроку. Час на уроці використовується для: показу і пояснення вправ учителем; осмислення і виконання вправ учнями; взаємоконтролю, оцінювання; розстановки і прибирання приладів; роздачі та збору інвентарю і навчальних посібників; відпочинку. Всі ці дії вчителя й учнів спрямовані на вирішення завдань уроку і вважаються доцільними. Дії, що не сприяють вирішенню завдань уроку, підвищенню його ефективності, є недоцільними: це вимушені простой, нераціональне шиккування та перешикування, підготовка місця занять, яку необхідно було забезпечити до початку уроку, витрати часу через запізнення або передчасне закінчення уроку. Крім цього, слід пам'ятати, що недоцільні дії

можуть носити як явний (учитель пішов шукати інвентар, а учні його чекають), так і прихований характер (надто багато часу витрачається на пояснення, перешикування, застосовуються недостатньо ефективні методи і прийоми). Явні недоцільні дії помічаються легко, а для того, щоб помітити приховані, треба мати певну підготовку і навички педагогічних спостережень.

Загальна щільність уроку (ЗЩУ) визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально, з усією тривалістю уроку (45 хв):

$$\text{Загальна щільність уроку (ЗЩУ)} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100}{45 \text{ хв}} = X\% .$$

Загальна щільність може виражатися як абсолютним показником (увесь, раціонально витрачений час), так і відносним (відношення раціонально витраченого часу до загальної тривалості уроку).

Щільність уроку визначається за допомогою хронометражу, який проводиться з урахуванням таких видів діяльності учнів та вчителя:

- виконання фізичних вправ (визначається точний час, який витрачає досліджуваний учень на виконання фізичних вправ під керівництвом учителя і самостійно);
- слухання і спостереження (слухання учнем пояснень, вказівок, оцінок; спостереження за показом вправ учителем);
- відпочинок, очікування чергового виконання завдання (реєструється час відпочинку, який надається з метою регулювання фізичного навантаження, а також раціональність використання учнем часу очікування наступного підходу з конкретними на те вказівками вчителя і за ініціативою самого вчителя).
- дії з організації уроку (фіксується час, який був витрачений учнем на підготовку місць занять, прибирання приладів, укладання матів, роздачу і збирання дрібного спортивного інвентарю тощо).
- простої або час, який був нераціонально використаний на уроці з вини вчителя чи учнів (запізнення на урок, ремонт несправного інвентарю, недисциплінованість учнів тощо).

Усі перелічені вище параметри хронометрування уроку фіксуються у спеціальному протоколі, а обсяг витраченого часу визначається за допомогою секундоміра.

Моторна щільність уроку – відношення часу, витраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загальної тривалості уроку (45 хв).

$$\text{Моторна щільність уроку (МЩУ)} =$$

$$\frac{\text{сума часу, витраченого на виконання фізичних вправ} \times 100\%}{45 \text{ хв}} = X\%$$

Моторна щільність уроку залежить від завдань уроку, а також від різних видів і типів уроку.

Так, на уроках удосконалення техніки рухів і розвитку фізичних якостей вона може досягати 70-80%, а на уроках розучування рухових дій і формування

знань, які потребують значних затрат часу на розумову роботоzдатність учнів, моторна щільність може дорівнювати 50%. Моторна щільність у ході уроку постійно змінюється, що пояснюється різним змістом навчального матеріалу.

Моторна щільність уроку також може виражатися як абсолютним (час, витрачений на виконання вправ) показником, так і відносним (у відсотках).

При всій важливості високої моторної щільності уроку необхідно пам'ятати, що вона не може досягти 100%, інакше б не залишалося часу для пояснення матеріалу, його осмислення учнями, аналізу помилок, що призвело б до зниження якості й ефективності навчання.

Моторна щільність уроку фізичної культури, яка дорівнює 65-70%, вважається оптимальною. У міру засвоєння фізичних вправ, вона поступово підвищується, досягаючи максимуму на етапі вдосконалення (гра, змагання).

Чинники, що впливають на щільність уроку:

- кількість учнів у відділеннях, командах, іграх;
- якість матеріально - технічної бази;
- застосування ефективних методів організації діяльності учнів, способів виконання завдань і управління класом;
- інтенсифікація допоміжних дій і підготовка місць занять до його початку;
- стислість і лаконічність пояснень, зауважень, обговорень, їхнє раціональне поєднання з виконанням вправ;
- ефективність роботи активу учнів у плані організації занять;
- залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків учнів;
- кількість інвентарю;
- типи та види навчального матеріалу;
- фізична підготовленість учнів;
- широке використання додаткових завдань.

4. Оцінка щільності уроку фізичної культури

Раціональне витрачання часу на уроці фізичної культури є одним із показників його ефективності.

Для оцінки педагогічного ефекту уроку і його фізіологічного впливу на учнів у системі фізичного виховання використовують кількісні критерії: загальної та моторної щільності уроку. Оцінку загальної та моторної щільності здійснюють на основі показників, розкритих під час розгляду щільності уроку як окремого компонента. Оцінка кожного етапу уроку складається з оцінювання якості реалізації кожного компонента уроку і вирішення дидактичних завдань. Підсумкова оцінка визначається на основі оцінок реального результату кожного етапу уроку, двох видів щільності (загальної та моторної) і графіка пульсометрії.

Під час оцінки отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100%, а зусилля, які учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними. Загальна щільність не залежить від типу уроку, а знаходиться у прямій залежності від підготовленості вчителя і учнів до уроку.

Загальна щільність уроку, яка становить 95-100% вважається відмінною, 85-94% – хорошою і 75-84% – задовільною.

В окремих випадках уроки фізичної культури мають загальну щільність, близьку до 100%. Висока загальна щільність досягається шляхом ретельної підготовки вчителя до уроку, чіткої організації учнів, починаючи з переодягнення до і протягом усього уроку аж до його закінчення. Є випадки, коли загальна щільність уроку становить лише 80%, це пояснюється звичайно тим, що умови організації та проведення уроку не відповідають вимогам, відсутня належна і чітка підготовка вчителя до уроку, неправильно обрано методи та прийоми організації учнів.

Для різних видів уроку критерії оцінювання загальної щільності уроку різні. Уроки кросової підготовки відповідають оцінці «відмінно», коли ЗЩУ дорівнює 80% та більше, 70-79% – «добре», 60-69% – «задовільно».

Уроки спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики: 75% і більше – «відмінно», 65-74% – «добре», 55-64% – «задовільно». Уроки гімнастики і плавання: 70% та більше – «відмінно», 60-69% – «добре» і 50-59% – «задовільно».

Моторна щільність уроку в межах кожного уроку розподіляється нерівномірно. Максимальна моторна щільність спостерігається у підготовчій частині уроку, при виконанні підготовчих вправ, коли застосовується фронтальне розміщення учнів і одночасне виконання вправ. У молодших класах вона досягає 75-80%, тому що більшість підготовчих вправ проводиться за командою вчителя і з коротким поясненням. У середніх класах моторна щільність підготовчої частина становить 45-50%, у старших – 40-80% й залежить від виду й типу уроку.

В основній частині уроку моторна щільність відносно низька і коливається від 20 до 40%. Способи розміщення і порядок роботи на уроці не забезпечують підтримки того рівня моторної щільності, яка відзначається у підготовчій частині.

У заключній частині уроку моторна щільність також низька, за винятком деяких випадків її підвищення за рахунок основної частини уроку.

Серед шкільних уроків більш високу моторну щільність мають уроки баскетболу, а серед основних типів уроків – уроки повторення.

Моторна щільність комплексних уроків учнів молодших класів дорівнює в середньому 20-25%, у середніх класах – 25-30% і в старших класах – 20-25%. Низька моторна щільність у молодших класах пояснюється тим, що на уроках значна частина часу витрачається на організаційну підготовку до виконання фізичних вправ. У старших класах також відзначається низька моторна щільність, що пояснюється іншими причинами: повільним виконанням індивідуальних завдань, складністю і тривалістю розучуваних рухових дій, а також значними витратами часу на пояснення й техніку руху показ деталей. У середніх класах відносно висока моторна щільність уроку пояснюється тим, що учні цього віку більш рухливі, схильні до активної рухової діяльності.

При оцінці моторної щільності уроку слід враховувати вік учнів, вид і тип уроку. Це дозволить більш об'єктивно характеризувати якість уроку в цілому, а також його частин, елементів і компонентів.

◆ Контрольні питання

1. Що таке «навантаження»?
2. Що значить «дозувати навантаження»? Які його межі за інтенсивністю?
3. Що ми відносимо до педагогічно виправданих дій на уроці? Чому вони можуть бути недоцільними?
4. Для чого визначають загальну і моторну щільність уроку?
5. У яких видах занять фізичними вправами моторна щільність, як правило, буде низькою?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 3

Загальна характеристика фізичного навантаження на уроці фізичної культури

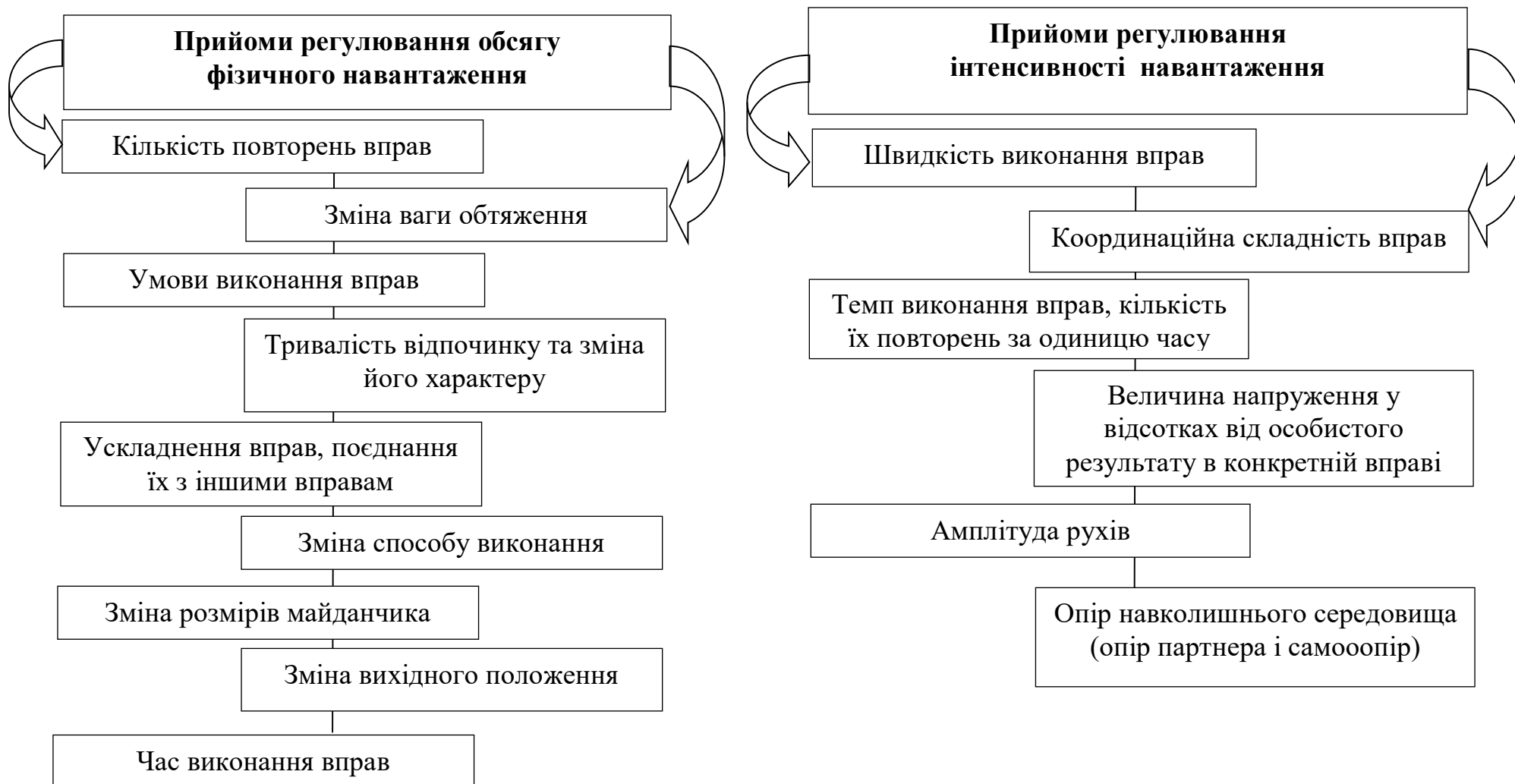
План

1. Дозування фізичного навантаження. Визначення понять.
2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю.
3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, що впливають на щільність уроку.
4. Оцінка щільності уроку фізичної культури.
5. Система оцінювання навчальних досягнень учнів.
6. Вимоги до оцінювання навчальних нормативів.
7. Рівні та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.
8. Методи та документи поточного контролю і обліку навчально-виховної роботи.

Питання 1. Дозування фізичного навантаження. Визначення понять



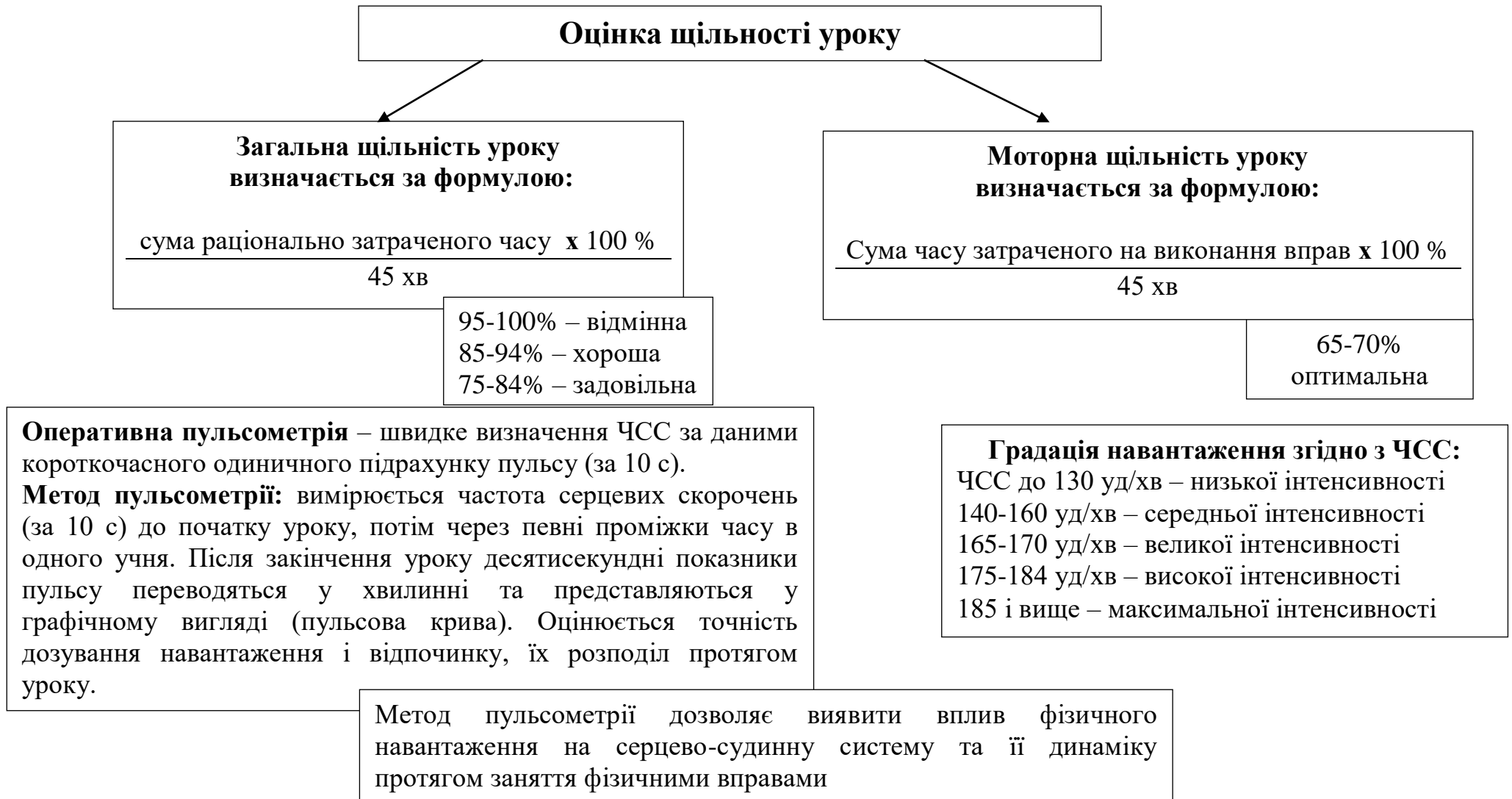
Питання 2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю



Питання 3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, що впливають на щільність уроку



Питання 4. Оцінка щільності уроку фізичної культури до початку уроку, під час уроку, після кожної зміни виду діяльності, наприкінці уроку.

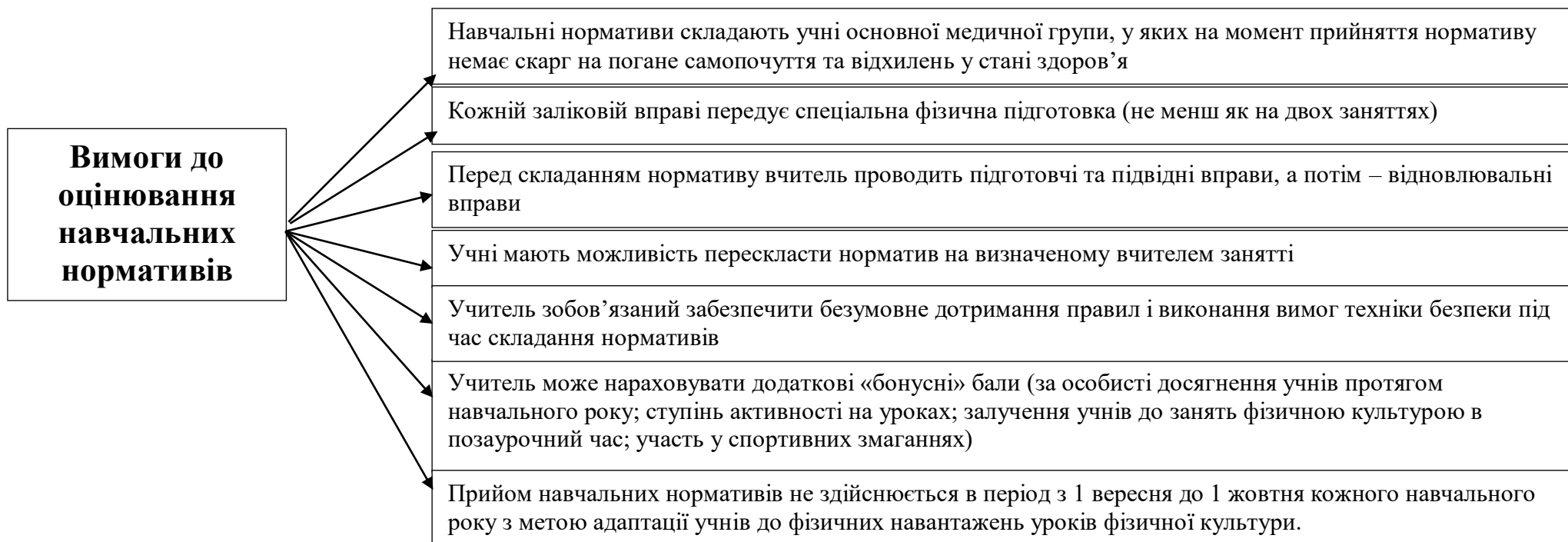


Питання 5. Система оцінювання навчальних досягнень учнів

Облік успішності – процес отримання та фіксації даних про хід педагогічного процесу

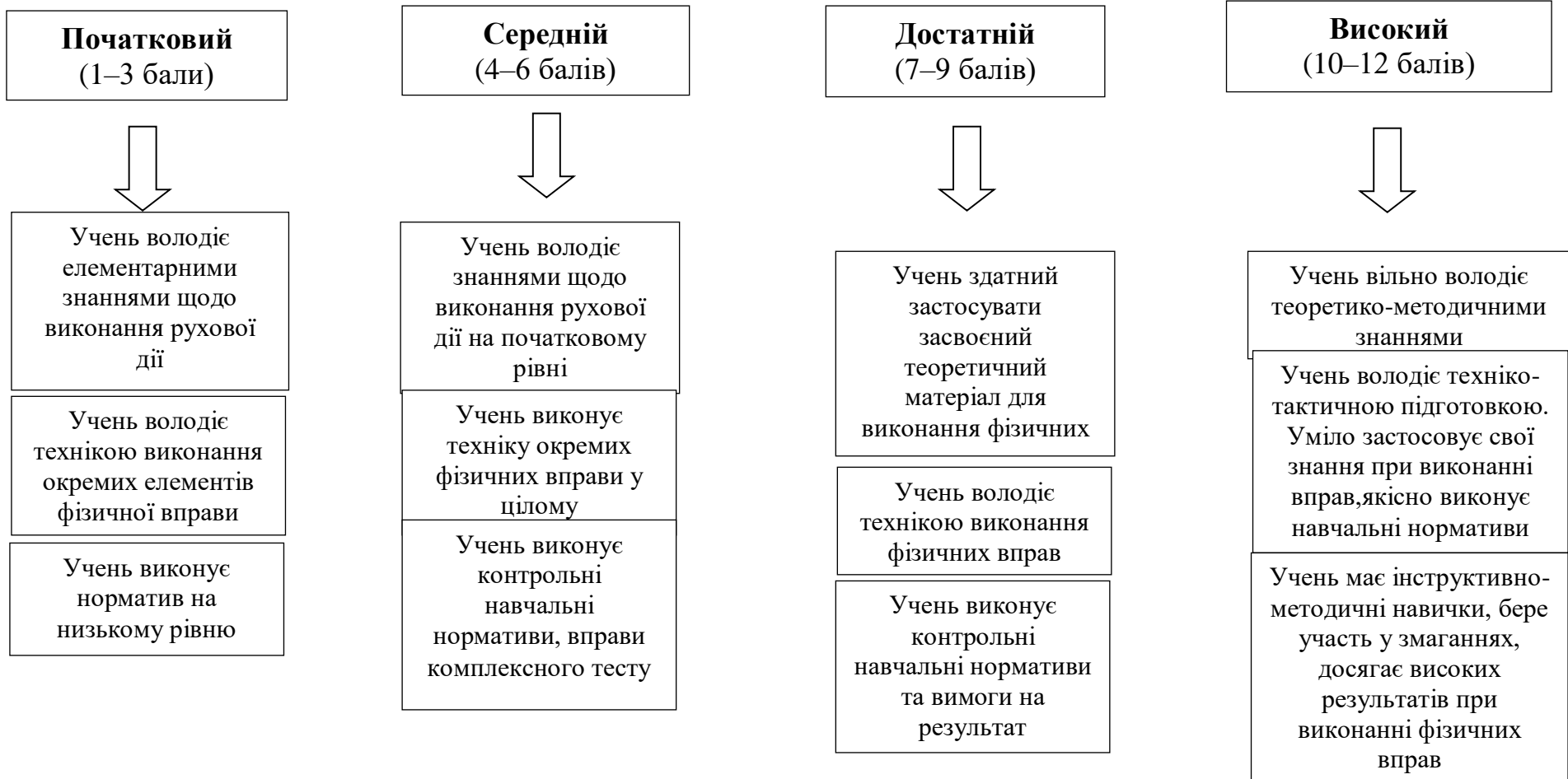


Питання 6. Вимоги до оцінювання навчальних нормативів

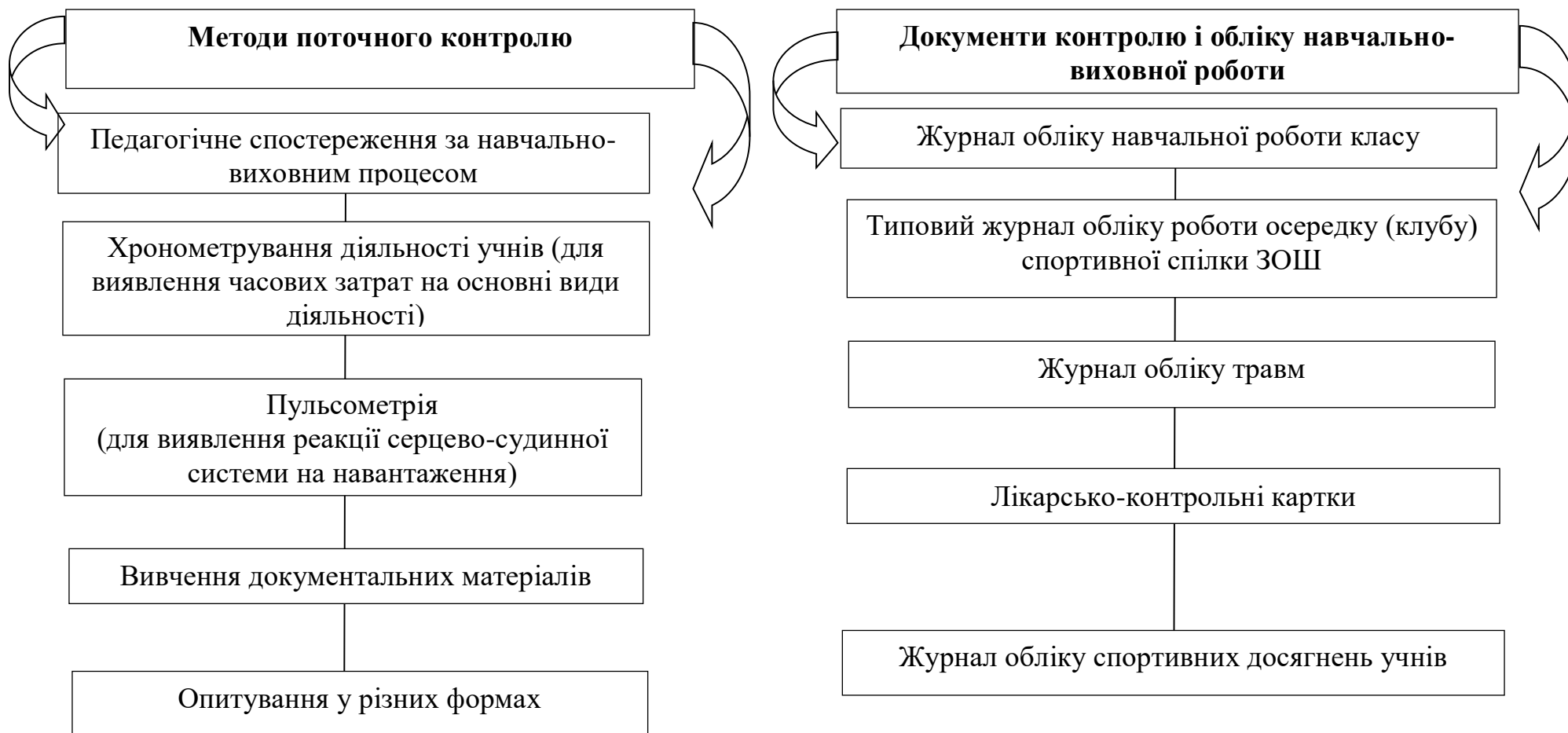


Питання 7. Рівні і критерії оцінювання навчальних досягнень учнів

Рівні та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів



Питання 8. Методи та документи поточного контролю і обліку навчально-виховної роботи



Тема 4. Підготовка вчителя до уроку фізичної культури

План

1. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.
2. Основні вимоги до навчальної роботи з фізичного виховання.

1. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури

Організація і проведення уроку фізичної культури – складна й багатогранна діяльність, яка пов'язана з виконанням великого обсягу роботи щодо змістового, організаційного, методичного та матеріально-технічного забезпечення уроків.

Досягнення мети фізичного виховання залежить від ефективності проведення кожного заняття. Для забезпечення цілеспрямованої діяльності вчителя і учнів, сприятливої робочої обстановки і дисципліни на занятті педагогу необхідна ретельна підготовка, вивчення вимог та змісту навчальної програми ще до початку навчального року.

Підготовку вчителя до уроку можна розподілити на два етапи: перший – попередня підготовка, другий – безпосередня підготовка.

Етап попередньої підготовки передбачає аналіз результативності роботи за минулий рік, визначення позитивних моментів, виявлення недоліків і прорахунків та пошук шляхів їх усунення, а також проектування (планування) діяльності на наступний рік. Планування включає складання плану - графіка навчально-виховного процесу на рік, тематичного плану (робочого) на кожен навчальну чверть; вибір конкретних засобів і методів фізичного виховання, форм організації навчального процесу.

Тематичне планування забезпечує логіку вивчення програмного матеріалу, формування необхідних умінь і навичок учнів.

Мета цього етапу полягає у створенні системи націлення учнів на досягнення конкретних результатів та, відповідно, з цим, у раціональному розміщенні засобів протягом року. Водночас на першому етапі формується система закріплення вивчених вправ шляхом періодичного їх повторення та систематичної самостійної роботи школярів.

На етапі безпосередньої підготовки до уроку вчитель має подбати про змістовне, організаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення уроків, продумати їх побудову. У зв'язку з цим учителю необхідно послідовно виконати низку дій:

1) Конкретизувати завдання уроку. Під час планування навчального матеріалу, звісно, завдання вже були визначені, але у процесі роботи може виявитися, що запропонований учителем темп педагогічних дій щодо засвоєваних вправ є занадто високим (або ж, навпаки низьким), тому безпосередня підготовка передбачає уточнення завдань і вибір оптимального варіанта їх вирішення (з урахуванням конкретних обставин).

2) Дібрати відповідні засоби для вирішення поставлених завдань. Звісно, розв'язання одних і тих самих завдань можливе різними засобами, але для кожного конкретного випадку (на різних етапах навчання, в різних умовах) вони мають різну ефективність. Учитель зобов'язаний обирати найдоцільніші засоби, аби забезпечити одночасне вирішення кількох завдань і досягнення мети найкоротшим шляхом.

3) Здійснити організаційно-методичне забезпечення уроку. Вчитель має ретельно підбирати методи і форми організації навчальної діяльності, визначити розміщення і шляхи переміщення учнів, способи розташування і прибирання приладів, роздачі та збору інвентарю, аби максимально раціонально використати час, відведений на урок. Також необхідно передбачити заходи попередження травм, прийоми активізації учнів, оптимальне співвідношення і органічне поєднання репродуктивних і продуктивних методів навчання, а також оздоровчий та виховний вплив наступного року.

4) Здійснити рухову підготовку до уроку. Учитель повинен постійно підтримувати себе у належній спортивній формі та наочно показувати всі розучувані вправи на рівні результатів, передбачених контрольними нормативами для учнів.

Перед уроком педагогу слід спробувати виконати нові підготовчі та підвідні вправи, а також бути готовим виконати або проімітувати виконання вправ, запланованих на наступний урок.

Рухову підготовку напередодні уроку в спортивному залі, на майданчику вчитель може поєднати з підготовкою фізкультурного активу класу до наступного заняття.

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням міміки, жестів, виробленням навичок страхування та надання допомоги учням під час виконання ними вправ.

5) Забезпечити теоретичну й мовну підготовку. Учитель повинен володіти ґрунтовними знаннями з предмета та досконало знати методику передачі учням навчальної інформації.

Важливе значення має і мовна підготовка вчителя, адже мовлення впливає не тільки на свідомість, а й на почуття школярів. Завдяки умілій подачі команд учитель може підкреслити характер руху (м'який, плавний, різкий), регулювати рівень фізичних зусиль і викликати необхідну зворотну реакцію учнів. Тому напередодні кожного уроку вчитель повинен відновити в пам'яті ту інформацію, яку він планує повідомити учням, ретельно продумати форму її передачі (у вигляді зауважень, оцінок, запитань, обговорення, короткої бесіди тощо).

Важливо старанно обирати потрібні для кожного конкретного випадку слова, правильно будувати речення. Говорити необхідно просто й дохідливо, уникаючи неправильного наголошування слів.

Варто пам'ятати, що різні ситуації потребують різного темпу мовлення: якщо вчитель виправляє помилки, доцільно говорити повільно; під час бесід, розповідей, пояснень оптимально використовувати середній темп; керуючи

іграми, темп можна прискорити. Наприкінці уроку доцільно говорити голосніше, оскільки учні втомилися. Так само при проведенні занять на відкритих майданчиках; при великій кількості навчальних груп та виконанні вправ у розімкнутому строю.

Тон мовлення вчителя на уроці дозволяє досягти певного емоційного стану учнів. Він може бути урочистим, святковим (підбиття підсумків змагань, спортивні вечори, свята), задушевним (підготовка учнів до подолання труднощів), радісним або сумним (після перемоги або поразки), обурливим (порушення дисципліни). Небажаним є повчальний тон, котрий відштовхує учнів.

Грамотна, впевнена й добре поставлена мова сприяє успішному керуванню класом, тому вчитель має навчитися майстерно управляти своїм голосом. «Учителі-крикуни» не досягають бажаної дисципліни, оскільки учні швидко адаптуються до сильного звучання голосу. І якщо необхідно підвищити голос, то це вже не дає очікуваного ефекту. Команди і розпорядження, подані занадто тихо, змушують школярів напружувати слух, що викликає втому і зниження уваги.

Потрібно уникати монотонного мовлення, періодично підвищуючи або понижуючи голос залежно від логічного наголосу, ситуації, а також дії учнів. Дикція має бути чіткою та виразною.

Учитель повинен постійно підвищувати свою мовну культуру й термінологічну грамотність. Неприпустимо користуватися неправильними, а іноді навіть вульгарними висловами («класно», «законно», «круто» та ін.).

б) Здійснити матеріально – технічне забезпечення уроку. У цьому плані робота вчителя має бути спрямована, по-перше, на вдосконалення, оновлення і створення відповідної матеріальної бази уроку; по-друге, на підготовку наявних приладів, інвентарю й обладнання; по-третє, на створення умов для проведення наступної серії уроків.

Таким чином, перший напрям роботи вчителя щодо матеріально – технічного забезпечення передбачає виготовлення напередодні заняття дрібного інвентарю (гранат, обручів, набивних м'ячів, гімнастичних палиць тощо) в умовах шкільної майстерні сумісними зусиллями вчителя і учнів; відновлення розмітки; підготовку наочних посібників, музичних засобів, навчальних карток, різноманітних технічних пристосувань для налагодження контролю і самоконтролю, поліпшення якості виконання вправ.

Другий напрям передбачає безпосередню підготовку місця проведення уроку (забезпечення гігієнічних умов, обладнання місця приземлення, установка приладів, інвентарю, прапорців тощо). До цієї підготовки треба залучати чергових учнів і тимчасово звільнених від занять.

Третій напрям передбачає забезпечення належних умов для засвоєння матеріалу наступної серії уроків.

7) Подбати про належний і охайний зовнішній вигляд і психологічне налаштування на урок. Загальновідомо, що учні є найсуворішими критиками. Вони сприймають педагога таким, яким його бачать. Отже, щоб стати еталоном

для своїх вихованців, учитель повинен постійно дбати про свій бездоганний педагогічний імідж.

У процесі здійснення названих технологічних операцій, тобто підготовки до уроку, вчитель робить різні записи, помітки, рисунки, схеми, оформляючи їх у вигляді конспекту. Спрямовані вчителем, готуються до уроку й учні. Сутність їхньої підготовки полягає, по-перше, у виконанні домашніх навчальних завдань, спрямованих на виховання фізичних якостей і засвоєння елементів техніки вправ, включаючи завдання, пов'язані з ідеомоторною підготовкою; по-друге, у виготовленні в домашніх умовах дрібного інвентарю, необхідного для виконання домашніх завдань та роботи на уроках; по-третє, у підготовці належним чином спортивної форми та елементів екіпіровки; по-четверте, у підготовці частини учнів до виконання певних функцій учителя на уроці.

2. Основні вимоги до навчальної роботи з фізичного виховання

До основних компонентів (вимог) навчальної роботи належать:

1. Матеріально-технічна (спортивні споруди, обладнання та інвентар), який дозволить повністю опанувати програму фізичного виховання.

2. Підготовка до навчальної роботи (удосконалення педагогічної майстерності; перспективне планування роботи; складання плану-конспекту уроку).

3. Урок фізичної культури (чітка організація уроку, продуманість його структури та змісту; забезпечення оптимального рівня фізичного навантаження);

4. Взаємозв'язок уроків фізичної культури та спортивно-масової роботи (домашні завдання; спортивні секції; змагання).

Важливою умовою успішного функціонування системи фізичного виховання у школі є матеріально-технічна база.

Її основу становлять спортивні споруди, які дозволяють повністю виконати навчальну програму з фізичного виховання. Це насамперед спортивний зал, де проходять уроки з гімнастики, спортивні ігри, заняття прикладними фізичними вправами.

У спортивному залі уроки слід проводити тільки в зимовий період, увесь інший час, при відповідних гігієнічних умовах, учні повинні займатися на відкритому повітрі.

Складовою матеріально-технічної бази є також обладнання. Його кількість має бути достатньою, аби в основній частині уроку виконувати вправ одночасно могли всі учні або щонайменше половина.

Для виконання навчальної програми з фізичної культури Міністерство освіти і науки України затвердило перелік навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів із зазначенням необхідної кількості для навчання гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, настільного тенісу та бадмінтону.

У зв'язку з обмеженим часом, який відводиться на проведення уроків фізичної культури та великою кількістю учнів, перед учителем стоїть важливе завдання стосовно максимальної оптимізації та інтенсифікації навчального процесу й підвищення щільності уроків. Вирішити ці завдання дозволить

використання нестандартного обладнання з великою пропускнуою здатністю та збільшення кількості інвентарю. У спортивному залі необхідно встановити нестандартне універсальне обладнання і тренажери, додаткові баскетбольні щити й інші пристрої для занять різними видами фізичної підготовки.

На пришкольному майданчику потрібно також збільшити яму для стрибків у довжину з розбігу і висоту з метою підвищення її пропускнуої здатності.

Багато навчальних закладів широко використовують на заняттях нестандартне обладнання, завдяки чому підвищується моторна щільність уроків, якість фізичної підготовки учнів, з'являється можливість застосовувати диференційований підхід до навчання. Наявність різних тренажерних пристроїв дозволяє індивідуалізувати роботу з учнями, підвищити інтерес до систематичних занять фізичною культурою, а отже, і їх ефективність у цілому. Частину тренажерів рекомендується розмістити в таких місцях, до яких би учні мали вільний доступ у будь-який час. Систематичні заняття з використанням тренажерів зазвичай позитивно впливають на організаційність і дисциплінованість учнів, допомагають їм відмовитись від шкідливих звичок (наприклад, куріння).

Ефективність навчальної роботи прямо залежить від можливості використовувати на уроках різноманітний спортивний інвентар у достатній кількості.

Програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів містить перелік інвентарю, необхідного для засвоєння змісту навчального матеріалу. Кількість навчального інвентарю з фізичної культури розрахована на навчальний заклад, який має один комплект класів.

Досвід показує, що використання такого легкодоступного інвентарю, як гантелі, гімнастичні палиці, скакалки, гирі, набивні м'ячі дозволяє істотно підвищити ефективність уроку та його моторну щільність, сприяє вибіркового розвитку тих чи інших фізичних якостей. Відсутність необхідного інвентарю гальмує навчальний процес. Через брак достатньої кількості інвентарю, який передбачений програмою, нераціонально витрачається час уроку, адже учням доводиться довго чекати своєї черги, аби виконати вправи (наприклад, при метанні м'яча, гранати).

На жаль, наявна у загальноосвітніх навчальних закладах кількість спортивного обладнання та інвентарю (гімнастичного, легкоатлетичного та для спортивних ігор) не відповідає стандартним нормам, передбаченим шкільною програмою з фізичного виховання.

Насамперед відзначається недокомплектованість загальноосвітніх закладів спортивним обладнанням та інвентарем з гімнастики (гімнастична колода, кінь; гімнастичні мати; обручі; скакалки; м'ячі набивні 1 кг; 3 кг; 5 кг); з легкої атлетики (гранати; стійки для стрибків; щити для метання). Також бракує в загальноосвітніх школах м'ячів для гри у футбол, в баскетбол, в гандбол та волейбол.

В учнів загальноосвітніх шкіл, які не мають достатньої кількості обладнання та інвентарю для занять, відзначаються низькі результати навчання.

При оцінюванні роботи вчителя фізичної культури важливо брати до уваги наскільки висок рівень його підготовки до навчальної роботи.

Насамперед слід проаналізувати, як вчителі фізичної культури удосконалюють свою педагогічну майстерність, яка передбачає наявність педагогічних здібностей, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність дохідливо викладати навчальний матеріал, активізувати учнів, викликати в них інтерес до предмета.

Учитель фізичної культури повинен брати активну участь у роботі педагогічної ради школи і нарадах, які проводяться адміністрацією школи; постійно підвищувати свою педагогічну майстерність і фаховий рівень; один раз на п'ять років проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації із предмета і один раз на три роки – з питань безпеки життєдіяльності з подальшою атестацією і присвоєнням кваліфікаційної групи.

Важливо, щоб учителі фізичної культури мали індивідуальний план самоосвіти, брали за активну участь у методичній роботі навчального закладу і проводили не менше одного відкритого уроку з фізичної культури на семестр.

Удосконаленню педагогічної майстерності сприяє систематичне опрацювання методичних матеріалів, які публікуються у фахових виданнях, насамперед у журналах «Фізична культура в школі» та «Теорія і методика фізичного виховання і спорту».

Успіх навчального процесу з фізичного виховання залежить від того, наскільки продумано і чітко виконується перспективне планування навчальної роботи в цілому і конкретних уроків зокрема.

Планування – це складання теоретично й методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання.

Планування передбачає визначення на певний проміжок часу змісту навчання, досить конкретних завдань, найбільш доцільних засобів, методів та організаційних форм, включаючи і матеріально-технічне забезпечення занять.

Зміст і результати планування навчальної роботи з предмета «Фізична культура» відображаються в цілій низці документів, серед яких навчальний план, навчальна програма, план-графік роботи на рік, робочий план на навчальну чверть (півріччя), план-конспект уроку.

Навчальний план визначає кількість годин, що відводиться на вивчення предмета «Фізична культура».

Навчальна програма (базова, регіональна). Навчальна програма визначає зміст навчання, обсяг знань, умінь і навичок, які мають опанувати учні, а також рівень розвитку фізичних якостей, якого вони повинні досягти. Навчальні програми постійно вдосконалюються та періодично змінюються.

Річний графік навчально-виховної роботи визначає кількість годин, що відводиться на засвоєння кожного розділу з навчальної програми з подальшим розподілом по чвертях.

План роботи на навчальну чверть. Цей документ розробляється на основі навчальної програми та плану роботи на рік, що є своєрідним показником того, які розділи програми і в якому обсязі будуть вивчатися протягом кожної чверті.

План роботи на чверть доцільно структурувати у вигляді трьох частин.

У першій частині формулюються освітні, оздоровчі та виховні завдання, які мають бути вирішені протягом чверті. У другій частині здійснюється розподіл навчального матеріалу по уроках. Третя частина слугує для визначення тестів, контрольних нормативів і вимог з їх кількісними параметрами стосовно обраної шкали оцінок.

Заключним компонентом підготовки до роботи є складання плану-конспекту уроку. Конспект – це результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку. Розробляється на основі плану роботи на чверть. У конспекті окреслюються конкретні навчально-виховні цілі на один урок з урахуванням результатів попереднього заняття та визначається послідовність їх досягнення.

У конспект вказуються конкретні завдання, які вчитель повинен послідовно вирішити у ході уроку. Завдання зазвичай записуються під заголовком конспекту-уроку. Нижче конкретизується зміст навчання з урахуванням досягнень учнів і прогалин у процесі навчання. У конспект послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості та домашні завдання. Обов'язково вказуються дані про дозування (кількість повторень, час виконання, довжина дистанції, вага обтяження тощо). Дозування визначають окремо для хлопчиків і дівчаток (за обсягом та інтенсивністю). Вчитель повинен знати індивідуальні фізичні можливості кожного учня, володіти прийомами регулювання фізичного навантаження на уроці.

Необхідно зазначити, що далеко не завжди забезпечується оптимальний рівень фізичного навантаження як на окремих уроках, так і в семестрових і річних навчальних циклах.

Важливим показником впливу фізичного навантаження на організм учнів є динаміка зміни в учнів частоти серцевих скорочень у стані спокою і при виконанні фізичних вправ.

Облік частоти серцевих скорочень у стані спокою і під час навантаження здійснюється щотижня і оцінюється за характером зрушень у серцево-судинній системі. Поліпшення регуляції серцево-судинної системи виражається в більш швидкому зниженні частоти пульсу після навантаження. Навантаження визначається не тільки обсягом, але й кількістю повторень вправ. При виборі вправ і визначенні обсягу навантаження вчитель повинен дотримуватися таких правил: для розвитку сили допускається до 10 повторень, для розвитку силової витривалості – понад 10 повторень, але не більше 30. Якщо ж кількість повторень вправ перевищує 30 разів, то зростає лише витривалість.

Підвищуючи навантаження, вчитель прагне досягти максимально високої моторної та загальної щільності уроку.

Важливо, щоб учитель фізичної культури у конспекті ретельно заповнював розділ «Організаційно-методичні вказівки», обов'язково вказуючи, яке і в якій кількості обладнання (інвентар) необхідно для проведення уроку.

Для об'єктивного аналізу уроку, насамперед необхідно визначати рівень його організації. Явка учнів, наявність спортивної форми в учнів, правильний і швидкий початок уроку, чітка постановка завдань, мінімальні витрати часу на установку обладнання та висока загальна щільність уроку, плавний і логічний перехід від однієї частини уроку до наступної, організованість і дисциплінованість учнів, свідоме виконання ними навчальних завдань – ось найбільш важливі моменти організації уроку, на які в першу чергу необхідно звернути увагу.

Наступним важливим чинником уроку є безпосередньо саме навчання. Процес навчання неможливий без виконання фізичних вправ, які є основними засобами у фізичному вихованні. Необхідно підкреслити, що освітні завдання повинні вирішуватися на кожному уроці, бо шкільні уроки, з одного боку, дуже короткі для того, щоб відбулося зниження роботоздатності, а з другого боку, через невелику кількість уроків протягом тижня часу виявляється цілком достатньо для відновлення навіть після значного навантаження.

Процес навчання рухової дії підрозділяється на три етапи: 1) створення загального уявлення про рухову дію; 2) поглиблене розучування рухової дії; 3) закріплення і вдосконалення рухової дії.

Готовність до оволодіння руховою дією передбачає достатній рівень розвитку фізичних якостей (власне фізична готовність); наявність рухового досвіду (фонд набутих раніше рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань); психологічну готовність до засвоєння рухових дій.

Якщо означені компоненти наявні, то можна вважати, що перша важлива передумова успішного оволодіння руховою дією дотримана і можна приступати до подальшої роботи.

Наступною складовою навчальної роботи є взаємозв'язок уроків фізичної культури та спортивно-масової роботи (домашні завдання, спортивні секції, змагання).

Важливість такого взаємозв'язку безперечна. Заняття фізичними вправами тільки в рамках шкільних уроків не можуть забезпечити належного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості учнів.

Домашні завдання відіграють не менш важливу роль у навчанні, оскільки вони суттєво доповнюють самостійну роботу школярів на уроці фізичної культури, сприяють зміцненню їх здоров'я, забезпечують глибоке засвоєння програмового матеріалу, позитивно впливають на руховий режим учнів, збільшують час занять фізичними вправами.

Домашні завдання мають носити не епізодичний, а систематичний характер. Вони мають бути тісно пов'язані з програмним матеріалом, який вивчається. Окрім того, вправи для домашніх завдань повинні пробуджувати в учнів інтерес та бажання займатися ними, викликати позитивні емоції, бути в міру важкими але посильними. Їх обсяг не повинен перевантажувати учнів. Домашні завдання вчитель дає на уроці та проводить інструктаж щодо їх виконання. Зміст домашніх завдань має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення найпростіших рухових дій, засвоєних на уроках,

із застосуванням прийомів самоконтролю. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється на уроках учителем систематично.

Домашні завдання з фізичної культури корисні для всіх, у тому числі і для тих, хто займається у спортивних секціях.

Уводити домашні завдання в навчальний процес потрібно поступово. Спочатку учням рекомендують підготувати комплекс ранкової гімнастики, фізкультурної паузи, вивчити вправи зі скакалкою або іншими предметами, систематично виконувати вправи для розвитку сили різних м'язових груп.

Складовою частиною навчальної роботи з фізичного виховання також є організація **спортивних секцій і проведення змагань**.

Учителі повинні організувати в першу чергу спортивні секції з видів фізичної підготовки, передбачених навчальною програмою, а також підготувати актив, який буде надавати їм допомогу при проведенні уроків та спортивних заходів.

При створенні спортивних секцій враховані умови, що сприятимуть їх успішній роботі: наявність відповідної матеріально-технічної бази й контингенту осіб, здатних забезпечити проведення занять. Загальне ж керівництво роботою секцій покладається на вчителів фізичної культури.

Проведення спортивних змагань у свою чергу допоможе краще засвоїти навчальний матеріал. Для цього календарний план спортивно-масових заходів, у тому числі змагань, повинен бути узгоджений із графіком навчального процесу і робочими планами. Залежно від виду фізичних вправ, які вивчаються на уроках, планується і проведення спортивних змагань. Наприклад, після засвоєння техніки ігри доцільно провести шкільні змагання зі спортивних ігор та залучити якомога більшу кількість учасників.

Таким чином, основні вимоги до навчальної роботи з фізичного виховання» показують взаємозв'язок найбільш важливих компонентів навчальної роботи. Наприклад, від наявності необхідного інвентарю безпосередньо залежить якість навчання; без систематичного виконання учнями домашніх завдань і участі в змаганнях неможливо закріпити й удосконалити навчальний матеріал; без детально розробленого конспекту-уроку не будуть забезпечені відповідна організація і навантаження учнів на заняттях. Все це дозволить достатньо повно оцінити навчальну роботу вчителя фізичної культури.

◆ Контрольні питання

1. Скільки етапів підготовки вчителя до уроку фізичної культури?
2. Що включає в себе етап попередньої підготовки вчителя фізичної культури до уроку?
3. Що передбачає етап безпосередньої підготовки вчителя фізичної культури до уроку?
4. Що передбачає рухова підготовка вчителя до уроку?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 4

Підготовка вчителя до уроку фізичної культури

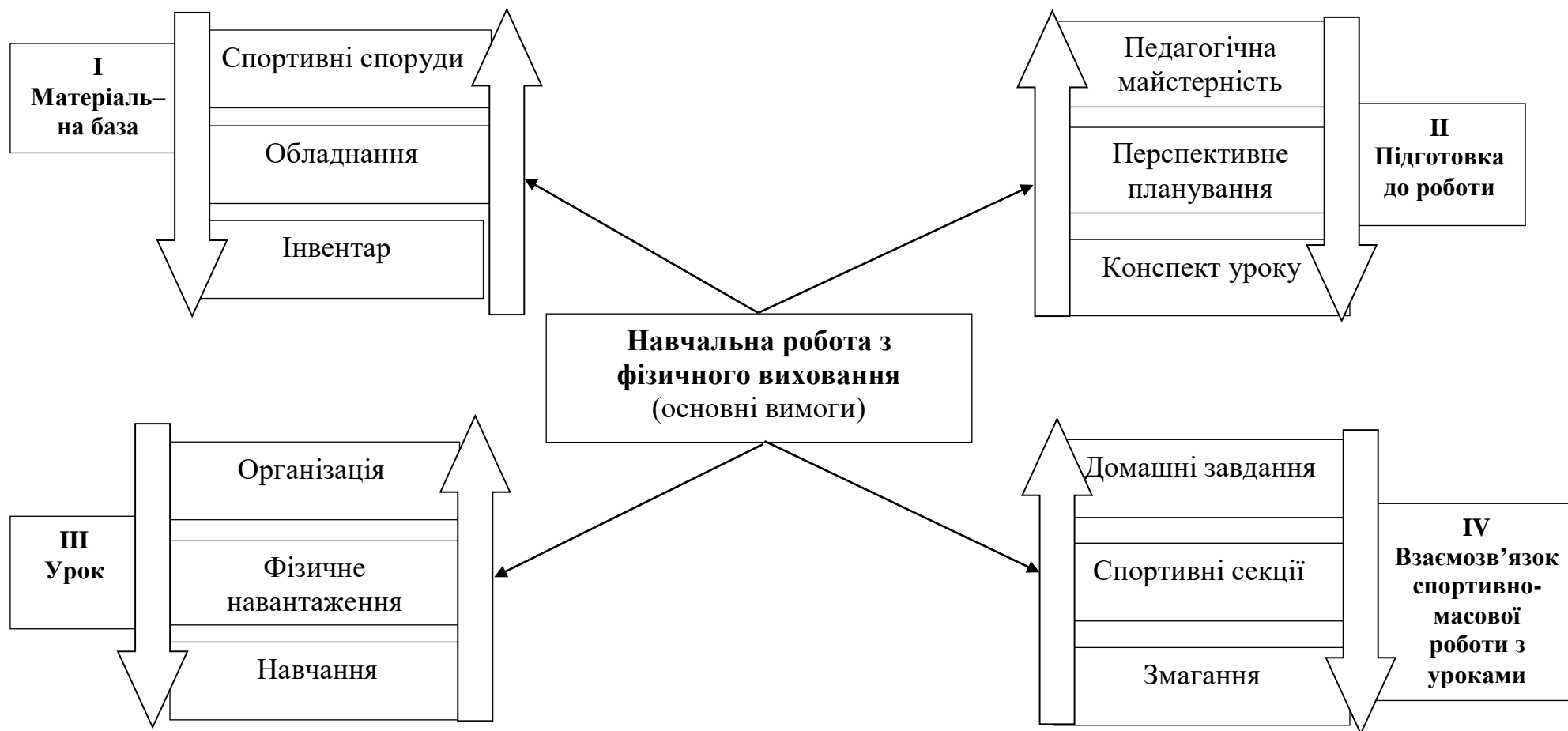
План

1. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.
2. Основні вимоги до навчальної роботи з фізичного виховання.

Питання 1. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури



Питання 2. Основні вимоги до навчальної роботи з фізичного виховання



Тема 5. Планування процесу фізичного виховання школярів

План

1. Сутність поняття «планування роботи у фізичному вихованні».
2. Основні документи планування роботи з фізичного виховання у школі.
3. Підготовка до планування роботи з фізичного виховання.
4. Домашні завдання з фізичної культури.

1. Сутність поняття «планування роботи у фізичному вихованні»

Педагогічне планування – проектування педагогічного процесу шляхом визначення цілей, завдань, змісту, форм, методів і засобів навчання та виховання на певний період часу. Планування впорядковує педагогічну діяльність і визначає успішність педагогічного процесу, яким, зокрема, є фізичне виховання.

Планування процесу фізичного виховання – це вміння передбачати найбільш доцільні та оптимальні методи і засоби для вирішення завдань фізичного виховання і якими мають бути отримані результати.

Якісне планування є однією з провідних умов організації та проведення навчального процесу. Здійснити це можливо лише тоді, коли вчитель обґрунтовано спланує процес подачі програмного матеріалу, враховуючи певні цілі й завдання уроку, регіональні кліматичні умови, оснащеність матеріально-технічної бази, підготовленість учнів, власний досвід тощо.

Планування навчальної роботи з фізичного виховання значно відрізняється за своїм змістом від планування з інших навчальних дисциплін. Це обумовлюється тим, що в навчальних програмах із фізичної культури (на відміну від інших шкільних предметів) матеріал представлений не в порядку його засвоєння, а у вигляді переліку фізичних вправ за певними розділами. Плануючи роботу, вчитель сам повинен добирати матеріал для уроків з різних розділів, щоб раціонально формувати і вирішувати педагогічні завдання. При цьому вчитель має постійно враховувати, що вже добре засвоєно учнями, що варто повторити, як організувати подальшу роботу та водночас із вирішенням освітніх і виховних завдань цілеспрямовано вирішувати й оздоровчі, завдання тобто, впливати на фізичний розвиток учнів.

Уміння якісно планувати процес засвоєння предмета «Фізична культура» є однією із найважливіших професійних здібностей учителя.

Отже, планування – це процес обґрунтованого передбачення на певний проміжок часу змісту навчання, визначення конкретних завдань, підбір найбільш доцільних засобів, методів, організаційних форм, а також матеріально-технічного забезпечення занять.

Ефективність планування значною мірою залежить від дотримання деяких загальних теоретичних положень, які в спеціальній літературі

називаються вимогами. Таких загальних вимог декілька: цілеспрямованість, всебічність, реальність, простота і наочність.

Цілеспрямованість планування. Полягає в чіткому визначенні кінцевої мети навчально-виховної роботи, а також проміжних (етапних) цілей у вигляді своєрідних моделей, які складаються із певних параметрів, що характеризують:

- зміст і обсяг теоретичних відомостей, якими повинні оволодівати учні на певному рівні (вербальному, на рівні використання отриманих знань стосовно оцінки власного вдосконалення, на рівні творчого використання);
- кількість рухових дій певної координаційної складності, якими треба оволодіти чи то на рівні навички, чи на рівні вміння вищого порядку;
- тестові та контрольні завдання із критеріями оцінювання для визначення рівня розвитку фізичних якостей;
- перелік інструкторських умінь і навичок .

Систематичність планування. Це забезпечення раціональної послідовності в оволодінні навчальним матеріалом, взаємозв'язку та наступності між окремими ланками навчально-виховного процесу з урахуванням низки закономірностей:

1) формування рухових умінь і навичок (розподіл навчального матеріалу залежно від етапів навчання);

2) розвитку рухових якостей (робота над розвитком якостей у рамках окремого заняття, серії занять, у віковому аспекті);

3) протікання процесів втоми і відновлення після фізичних навантажень (планування динаміки навантажень для окремих занять і окремих фрагментів навчально-виховного процесу);

4) адаптації, як дуже важливої, діалектично суперечливої властивості всього живого (планування навантажень, різноманітних за величиною і спрямованістю, різноманітних засобів, методів і методичних прийомів діяльності учнів і педагога).

Всебічність планування. Впливає із необхідності комплексного вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань та означає підбір і розподіл у часі й просторі відповідних засобів, методів і організаційних форм.

Конкретність планування. Полягає у забезпеченні необхідної деталізації, засобів, методів, матеріально-технічного забезпечення залежно від стану учнів, тривалості часового проміжку, на який розраховане планування. Максимально конкретно можна планувати процес фізичного виховання лише на короткий термін, який визначається насамперед тим, наскільки правильно вчитель зможе оцінити стан учнів і передбачити його зміну під впливом фізичних вправ, середовища та інших факторів.

Реальність планування. Сутність цієї вимоги зводиться до того, що при визначенні кінцевих і проміжних цілей різних сторін навчально-виховної роботи враховується реальна можливість її виконання в даних умовах. Реальність планування ґрунтується на об'єктивній оцінці вчителем власних можливостей, стану учнів, матеріально-технічного забезпечення занять тощо. Вона передбачає також індивідуалізацію процесу фізичного виховання: не

можна для всіх планувати досягнення однієї і тієї ж мети за однаковий проміж часу, бо можливості учнів, насправді, різні.

Простота і наочність планування. Ця вимога не є настільки принциповою, як попередні, проте не варто применшувати її значення. Кожний план повинен бути достатньо простим і наочним. Занадто деталізовані записи роблять плани громіздкими і незручними для оперативного використання особливо коли вони мають текстове оформлення.

Ось чому найчастіше, з урахуванням вказаної вимоги, плани мають табличне або графічне оформлення, або ж являють собою раціональне поєднання першого та другого.

2. Основні документи планування роботи з фізичного виховання у школі

Усі документи планування навчальної роботи з предмета «Фізична культура» можна поділити на дві групи: державні документи і документи, що складаються вчителем.

Державні документи планування:

- навчальний план;
- навчальні програми (базова, регіональна).

Навчальний план – державний документ, яким керуються не тільки загальноосвітні, а й спеціальні середні й вищі навчальні заклади, де фізичну культуру як обов'язковий предмет включено в систему інших дисциплін.

Навчальні плани розробляються і затверджуються вищестоящими органами управління на багато років наперед. У них визначаються: кількість годин, відведених на фізичну культуру на весь період навчання, порядок реалізації цих годин за роками навчання.

Згідно з навчальним планом ведеться фінансування, формується кадровий склад фахівців, закуповується необхідне обладнання для занять фізичною культурою.

У навчальному плані визначені всі дисципліни, які вивчаються у даному закладі протягом усього періоду навчання. Серед цих дисциплін є і фізична культура. У школі вона викладається впродовж одинадцяти років навчання. В навчальному плані загальноосвітньої школи на обов'язкові уроки фізичної культури відводиться 105 академічних годин (по 3 години щотижня).

Навчальна програма – це документ планування навчальної роботи (базова, регіональна).

Навчальна програма з предмета «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України.

Навчальна програма визначає:

- мету, завдання педагогічного процесу;
- обсяг знань, умінь і навичок;
- перелік основних фізичних вправ;
- навчальні нормативи і вимоги.

Сьогодні вже зрозуміло, що не можуть навчатися за єдиною програмою школярі різних регіонів України і навіть районів однієї області. Корективи в

базову та регіональну програми мають право вносити за рішенням своєї ради окремі загальноосвітні школи. Кожен учитель, урахувавши умови своєї школи, може розробити власний варіант цього стратегічного документа. Від обґрунтованості його змісту залежатиме послідовність реалізації цілей і завдань, обумовлених програмою.

Навчальні програми постійно вдосконалюються, періодично змінюються. Основними причинами їх удосконалення є:

- значне поліпшення матеріальної бази, впровадження в навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу й передового досвіду;
- підвищення педагогічної майстерності вчителя, рівня підготовленості учнів;
- постановка суспільством нових актуальних завдань щодо фізичного виховання, котрі потребують пошуку нових засобів і форм роботи.

Документи планування які розробляються безпосередньо вчителем фізичної культури:

1) Річний план навчального процесу

Графік складається для кожної паралелі класів. Функція плану-графіка – рівномірний, доцільний розподіл навчального матеріалу на рік.

План-графік навчального матеріалу містить графи.

У графу «**Зміст навчального матеріалу**» вчитель включає вправи з навчальної програми, рухові та спортивні ігри, контрольні нормативи, тести. Вправи бажано записувати одним рядком.

У графу «**Теоретико-методичні знання**» вчитель записує тільки загальні питання (правила безпеки тощо).

Наступна графа – «**Номери уроків**» (70 уроків – 2 рази; 105 уроків – 3 рази).

2) Робочий (тематичний) план складається на основі навчальної програми та річного плану – графіка і являє собою послідовний виклад змісту кожного уроку навчальної чверті (семестру).

У практиці фізичного виховання робочий план має різні назви – тематичний план, план на одну чверть (четвертий план), план на один семестр (семестровий).

У робочому плані (тематичному) більш конкретно відображаються використовувані засоби, методики навчання рухових дій і виховання фізичних якостей.

При розподілі в робочому плані навчального матеріалу по уроках необхідно дотримуватися певних методичних положень:

- дидактичного правила від простого до складного з урахуванням підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- при розучуванні рухової дії робити великі паузи між уроками недоцільно, необхідно зберігати концентрацію уваги під час навчання;
- використовувати взаємозв'язок вправ з різних розділів програми;
- на уроках, де заплановане навчання рухових дій учням необхідно надати основи знань про техніку розучуваної дії, пояснити її вплив на організм, а також ознайомити з правилами техніки безпеки при виконанні рухової дії;

- кількість і зміст завдань на одному уроці має відповідати можливостям учнів, навчально-методичному та матеріально-технічному забезпеченню уроку (2-3 завдання);

- для вирішення завдань фізичного виховання варто використовувати на уроці засоби, які сприятимуть різнобічному фізичному розвитку учнів.

Розклад занять повинен по можливості бути постійним, стабільним і передбачати приблизно рівні проміжки часу між уроками фізичної культури.

3) План – конспект уроку розробляється на кожен конкретний урок фізичної культури. Він являє собою деталізований сценарій майбутнього уроку.

Процес планування навчальної роботи завершується складанням плану – конспекту уроку. У ньому вказуються конкретні навчально-виховні цілі на один урок з урахуванням результатів попереднього заняття та визначається послідовність їх вирішення.

Перед кожним уроком рекомендується планувати від 2 до 4 завдань. Якщо планується вивчення складного руху, то саме це буде головним завданням уроку. При цьому оптимальна кількість завдань для таких уроків – лише два. Другим завданням має стати повторення вивченого, у тому числі й з метою розвитку рухових якостей. Такі уроки плануються зазвичай на початку року, на початку чверті (семестру). У міру переходу від початкових етапів до наступних – повторення та закріплення – можна ставити три і навіть чотири завдання уроку, які можуть мати різну спрямованість.

Наприклад, освітні завдання: оволодіння знаннями з фізичної культури; розвиток пізнавальних здібностей учнів; навчання самостійного застосування умінь і навичок та вміннями при вирішенні рухових завдань, перевірка техніки виконання вправ, визначення рівня розвитку рухових якостей.

Оздоровчі завдання: формування правильної постави; суворе дотримання дозування фізичного навантаження; загальний та спеціальний розвиток основних функцій організму; загартування організму тощо.

Виховні завдання: формування світогляду, моральних, вольових та естетичних якостей, виховання почуття товариства, колективізму, навичок культурної поведінки, стійкого інтересу до занять, працелюбства та навичок самообслуговування.

При цьому перш за все важливо чітко визначити відповідність конкретних цілей навчання основним вправам у серії уроків.

У графі «Зміст уроку» записуються теоретичні відомості, засвоєння яких передбачається на даному уроці, комплекси або номери карток із загально-розвивальними вправами в порядку їх проведення та повторення.

Недоцільно описувати до найменших дрібниць зміст і правила ігор. Краще вказати назви ігор, дозування при кількості повторень або в часі та організаційно-методичні вказівки до їх проведення.

У плані-конспекті вчитель повинен також вказати завдання, які даватимуться учням для самостійного виконання вдома (для всього класу або групи учнів). Записуються вони в заключній частині конспекту. Але вчитель може давати й перевіряти їх у будь-якій частині уроку.

У зв'язку з тим, що структура уроку фізичної культури має три послідовні частини (підготовчу, основну й заключну), у плані – конспекті їх рекомендується записувати з дотримання певних вимог.

Підготовча частина (8-12 хв). Обов'язковим елементом її має бути організаційний початок: шикування, рапорт, повідомлення завдань у доступній формі; стройові та організаційні вправи з предметами та без них, біг, стрибки, лазіння, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри тощо.

Основна частина (28-32хв). Спрямована на використання спеціальних та підготовчих вправ, які сприяють вирішенню основних завдань уроку: вправи на приладах, біг, метання та ін. ; спортивна гра, подолання перешкоди; вправи для розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості.

Заключна частина (3-5хв). Передбачає використання вправ для приведення організму в стан відносного спокою: повільний рух, вправи на розслаблення, гра на увагу та ін.; підбиття підсумків уроку; виставлення оцінок; домашнє завдання та організоване залишення м'яся занять.

Такий розподіл часу носить орієнтовний характер. Тривалість кожної частини визначається з урахуванням віку учнів, а також типу уроку: вступний, вивчення нового матеріалу, контрольний тощо.

У графі «Дозування» вказуються кількість повторень певної вправи, довжину дистанції, час виконання вправи, вагу предметів, які планується піднімати тощо. Дозування визначається окремо для хлопців і дівчат (за обсягом та інтенсивністю). Відомо, що дозування вправ у режимі 6-8 повторень майже не впливає на організм, дає тільки гігієнічний ефект. Розвиток морфофункціональних систем починається тільки тоді, коли вправи різної інтенсивності повторюються 15-20 разів. При цьому величина навантаження повинна бути такою, щоб протягом 15-20 хвилин серце працювало в режимі 135-170 уд/хв.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» вказуються:

- форми організації навчальної діяльності учнів (фронтальна, групова або індивідуальна, колове тренування тощо);
- темп виконання вправи (швидкий, змінний, повільний);
- послідовність виконання вправ і переходи до іншого місця занять;
- методи страхування та самострахування тощо.

У кінці конспекту подають інформацію про необхідну матеріально-технічну базу: прилади, обладнання, основний та допоміжний інвентар, наочні посібники, технічні засоби навчання тощо.

Конспект уроку можна оформлювати у вигляді рисунків і схем. Проте він не є обов'язковим документом для досвідчених учителів. Його написання є не метою, а засобом її досягнення.

3. Підготовка до планування роботи з фізичного виховання

Навчально-виховну роботу на уроках фізичної культури починають з її планування. Знання документів планування, уміння їх складати з урахуванням закономірностей розвитку організму учнів і користуватися є обов'язковою умовою для учителя фізичної культури.

Грамотно складеними документами планування вважаються ті, що відповідають нормативним документам керівних органів освіти, узгоджуються із загальними і методичними принципами фізичного виховання, носять цілеспрямований характер, є реальними і конкретними.

Перед розробкою планів учителю необхідно:

- визначити конкретний обсяг матеріалу, який необхідно засвоїти учням відповідного класу протягом навчального року, пов'язати його з попереднім навчальним роком і на перспективу;
- ретельно вивчити склад учнів, стан їхнього здоров'я, рівень знань, технічної та фізичної підготовленості, інтереси і нахили, рівень загальної успішності тощо;
- дослідити рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріально-технічної бази школи, визначити шляхи її розвитку і вдосконалення;
- ознайомитись із загальним планом школи, щоб з'ясувати ставлення до фізичної культури керівництва й усього педагогічного колективу школи;
- вивчити кліматичні умови та екологічний стан місцевості;
- опрацювати календар спортивно-масових заходів району, області з метою визначення почерговості проходження навчального матеріалу;
- з'ясувати загальні традиції школи з метою пошуку шляхів їх розширення й удосконалення ефективності всього навчального процесу;
- розробити програми вивчення рухових дій, що передбачені шкільною програмою.

Отже, перед безпосереднім складанням планів, учитель повинен виконати кропітку підготовчу роботу, що полягає у зборі та аналізі необхідної інформації, яка потім буде використана для визначення порядку проходження навчального матеріалу програми.

4. Домашні завдання з фізичної культури

Одним із важливих засобів вирішення завдань фізичного виховання є домашні завдання. Мета домашніх завдань – удосконалення техніки виконання вивчених на уроці вправ, підвищення рухового режиму у вільний час, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я; залучення учнів до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Завдяки домашнім завданням поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення.

Домашні завдання передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні бути не епізодичними, а становити певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

Завдання доцільно розробляти окремо для хлопчиків і дівчаток з урахуванням зміни сезонно-біологічних ритмів конкретної місцевості.

Упроваджувати домашні завдання доцільно від самого початку навчання учнів у школі. Основним аргументом на їхню користь є те, що організм дітей цього віку підвищено сприйнятливий до впливу фізичних вправ. У дітей молодшого шкільного віку швидко формується навичка до щоденних занять, що пояснюється біологічною потребою в руховій діяльності. Інша важлива

обставина – це можливість заручитися підтримкою батьків: у початкових класах зробити це значно легше, ніж у середніх або старших .

Спеціальні дослідження показали, що у тих класах, де учні виконують домашнє завдання, всі показники фізичної підготовленості, роботоздатності та успішності дітей на 20-30% вище порівняно з тими, які відзначаються у дітей, котрі до виконання цих завдань не залучалися.

Вправи, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в учнів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на їх рухові функції, а також бути посилюючими для виконання.

Домашні завдання необхідно давати й розбирати на уроках фізичної культури. Учні мають записувати їх у спеціальні картки домашніх завдань, указуючи свій початковий запланований результат, а також щоденні результати.

У процесі розучування вправ шкільної програми учитель надає учням знання з техніки їх виконання, навчає прийомів самоконтролю, самооцінки та взаємооцінки, формує в учнів уміння до взаємонавчання і самонавчання, знайомить із прийомами страхування, дає практичні рекомендації щодо застосування набутих знань під час самостійних занять.

При визначенні домашніх завдань необхідно дотримуватися низки важливих вимог, як – от:

- конкретність і доступність завдань;
- урахування індивідуальних особливостей учнів (вік, стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість);
- сприяння збереженню правильної постави, координації рухів;
- доступність і можливість дозування вправ;
- урахування умов для виконання завдань удома.

Пропонуючи завдання на техніку, потрібно акцентувати увагу учнів на тому, що її вдосконалення є обов'язковою умовою досягнення запланованого результату. Важливо уникати завдань на імітацію дій і таких, що потребують спеціальних умов і страхування. Добираючи вправи, необхідно чітко визначати їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність.

З точки зору доступності домашні завдання можуть бути загальні для всього класу, тільки для юнаків або дівчат, індивідуальні – залежно від успішності. При цьому доцільно рекомендувати навантаження для дітей різного рівня підготовленості та статі.

На початку навчального року, коли визначаються й уточнюються рівні фізичної підготовленості кожного учня, домашні завдання носять загальний характер і спрямовані на зміцнення м'язових груп, серцево-судинної та дихальної системи, розвиток загальної витривалості.

Перехід від загальних до індивідуальних завдань можливий лише після всебічного і глибокого вивчення фізичної та психічної готовності дітей до наступних навантажень.

Для дівчат акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи). Один і той самий учень може водночас отримати загальні та індивідуальні завдання. Крім

того, у загальному завданні може бути елемент, однаковий для всіх (загальний) і елемент, котрий регулюється кожним учнем відповідно до рівня його підготовленості.

Перш ніж дати завдання, необхідно з'ясувати, чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, на подвір'ї), відповідний інвентар.

Запорукою ефективності домашніх завдань є:

- стійке переконання учнів у необхідності систематичного виконання фізичних вправ;
- зацікавлення учнів різними видами фізичних вправ;
- ознайомлення зі змістом домашніх завдань на уроці;
- перевірка виконання домашніх завдань на уроці: фронтальна (виконання нескладних вправ всім класом, учитель легко може виявити учнів, які припускаються помилок); індивідуальна (учні виконують завдання, котрі оцінюються за кількісними і якісними критеріями на контрольних уроках); вибіркова (поточна) перевірка в ході уроку, без переривання навчального процесу, дає змогу спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або відзначити позитивні результати під час демонстрації вправ, що є предметом домашніх завдань;
- надання учням інформації щодо розвитку фізичних якостей згідно з вимогами навчальної програми.

Приклади домашніх завдань. Наведений перелік домашніх завдань не є суворо регламентованим. Учитель може залежно від матеріально-технічної бази, підготовленості учнів, індивідуальних занять змінювати вправи, зменшувати чи збільшувати їх кількість.

Приклади домашніх завдань:

- фізичні вправи для розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості);
- комплекси загальнорозвивальних вправ;
- засвоєні на уроці підготовчі, підвідні вправи, спеціальні вправи;
- вивчення правил рухливих або спортивних ігор;
- підготовка простого інвентарю і обладнання.

◆ Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «планування процесу фізичного виховання». Доведіть, що фізичне виховання є педагогічним процесом.
2. Ким розробляються навчальні плани і програми з фізичного виховання для учнів загальноосвітніх шкіл?
3. На основі чого складається поурочне планування?
4. Назвіть основні вимоги до планування навчальної роботи з фізичного виховання у школі.
5. Назвіть способи перевірки вчителем домашніх завдань з фізичної культури.
6. Якою має бути спрямованість домашніх завдань з фізичної культури?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 5 **Планування роботи з фізичного виховання школярів**

План

1. Планування процесу фізичного виховання та складання документації.
2. Підготовка до планування роботи з фізичного виховання.
3. План-конспект уроку з фізичної культури (схема).
4. Домашні завдання з фізичної культури.
5. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.
6. Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури.
7. Технологічна карта аналізу уроку фізичної культури (варіанти).

Питання 1. Планування процесу та складання документації фізичного виховання



Питання 2. Підготовка до планування роботи з фізичного виховання



Питання 3. План-конспект уроку з фізичної культури (схема)

Завдання: 1. Ознайомити

2. Удосконалювати (закріпити, оцінити).....

Інвентар, допоміжне устаткування, наочна допомога, технічні засоби навчання:.....

Зміст навчального матеріалу, графічне зображення основних елементів вправи	Приватні завдання уроку. Призначення кожної частини уроку	Дозування, прийоми регулювання навантаження	Організаційно-методичні вказівки					
			Методи й методичні прийоми навчання та виховання	Керування класом. Прийоми активізації групи	Способи виконання завдань. Графічне зображення розмірів тих, що займаються методи організації учнів при виконанні завдання	Типові помилки та способи їх виправлення	Оцінка діяльності тих, що займаються перевірка виконання індивідуальних завдань	Забезпечення техніки безпеки на уроках
<p>1. Стройові вправи</p> <p>2. Загально-розвивальні вправи</p>	<p>1. Виховання відчуття ритму, темпу.</p> <p>2. Формування навичок колективної дії.</p> <p>3. Формування правильної постави.</p> <p>4. Виховання дисципліни.</p> <p>1. Вдосконалення фізичного розвитку та підготовка тих, що займаються до оволодіння конкретними руховими діями.</p> <p>2. Розвитку рухових якостей.</p>	<p>Дозування: часом, кількістю повторень, у метрах, кілограмах.</p> <p>Прийоми регулювання навантаження: - кількістю повторень вправи; - тривалістю повторення вправи (обсягом); - темпом виконання вправ (інтенсивністю); - застосуванням обтяження (їх вагою); - інтервалом відпочинку між вправами; - чергуванням методів способів</p>	<p>1. Словесні методи: - розповідь - опис - пояснення - бесіда. розбір завдання, вказівка оцінка, команда, підрахунок.</p> <p>2. Наочні методи: - показ - демонстрація плакатів, кінограм, рисунків крейдою на дошці кінофільмів, моделей звукова та світлова сигналізація.</p> <p>3. Практичні методи: розучування</p>	<p>Керування: команда підрахунок розпорядження. Зоровий орієнтир. Звуковий сигнал. З допомогою технічних засобів: - мікрофон - музичний супровід. Прийоми активізації: - постановка завдань; - індивідуальний підхід; - пояснення мети і доцільності виконання завдання; - термінова</p>	<p>1. Роздільний</p> <p>2. Повторний</p> <p>3. Прохідний (вправи в русі)</p> <p>Методи організації тих, хто займаються при виконанні завдань:</p> <p>1. Фронтальний</p> <p>2. Груповий</p> <p>3. Поточковий</p> <p>4. Почерговий</p> <p>5. Індивідуальний</p> <p>6. Комбінований.</p>	<p>Прийоми виправлення помилок:</p> <p>1. Повторне виконання завдань у полегшених умовах.</p> <p>2. Виконання підвідних і підготовчих вправ.</p> <p>3. Чіткий звіт про виконуваних діях.</p> <p>4. Повторний показ завдань.</p> <p>5. Допомога під час виконання вправи.</p> <p>6. Полегшення умов</p>	<p>1. Усне опитування.</p> <p>2. Оцінка техніки виконання вправ.</p> <p>3. Прийом контрольних нормативів</p> <p>4. Схвалений</p> <p>5. Заохочення.</p> <p>6. Фіксація оцінки в журналі.</p> <p>7. Похвала.</p> <p>8. «Преміювання».</p>	<p>1. Підготовка місць занять.</p> <p>2. Підготовка роздача та збір використання інвентарю.</p> <p>3. Інструктаж старших відділень.</p> <p>4. Забезпечення страховки.</p> <p>5. Вибір напрямку виконання вправи страхування.</p> <p>6. Вправи: метання в одну сторону побудови. спиною до сонця (світла), використання поролонових</p>

<p>3. Спеціальні та підвідні вправи.</p> <p>4. Ходьба, дихальні вправи для зняття напруження. Підведення під-сумків</p>	<p>Вирішення конкретних завдань :</p> <ul style="list-style-type: none"> - розвиток фізичних якостей; - оволодіння елементом або вправою в цілому; - удосконалення техніки; - вивчення тактичних комбінацій: - збагачення рухового досвіду: - самостійне використання вправ. <p>Вправи на увагу розслаблення та відновлення.</p>	<p>діяльності учнів додатковими завданнями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - амплітудою виконання; - і. п. і кінцеве положення; - зміною умов виконання; - рівнем складності виконання вправи. 	<p>вправи по частинах; розучування вправи в цілому; ігровий метод; змагальний метод.</p> <p>4. Метод морально-етичного виховання: роз'яснення, порада, теоретичні семінари, етичні бесіди, диспути, лекції доповіді на моральні теми. Методи організації позитивного етичного досвіду. Методи заохочення: одобрение, похвала, оцінка. Методи покарання: зауваження, засудження, догана.</p>	<p>інформація інформування;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ідеомоторне тренування; - навчання без попереднього показу; - виконання ролі інструктора; - використання технічних засобів; - взаємоаналіз; - навчальні картки. 		<p>виконання 7. Використання тренажерів. 8. Імітація виконання.</p>		<p>матів. 7.Вибір місця вчителем.</p>
---	--	---	---	--	--	---	--	---------------------------------------

Питання 4. Домашні завдання з фізичної культури



Питання 5. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури

Педагогічний аналіз уроку – шлях удосконалення якості проведення уроку фізичної культури

Схема педагогічного аналізу

1. Загальні відомості (дата, місце і час проведення уроку, клас, школа, кількість учнів).

2. Підготовка до уроку (наявність плану-конспекту, його відповідність поставленим програмою, завданням; підготовка і стан місць занять, готовність учнів до уроку).

3. Проведення уроку.

Підготовча частина (тривалість, своєчасність початку уроку, термінологічна грамотність, правильність проведення підготовчих вправ, контроль за діями класу, регулювання навантаження).

Основна частина (методи організації діяльності учнів, реалізація принципів навчання, відповідність навантаження умовам проведення уроку та віку учнів, активізація діяльності учнів, застосування видів страховки та їх доцільність у кожному окремому випадку).

Заклучна частина (відповідність вправ поставленим завданням, завершення уроку, підбиття підсумків, домашнє завдання).

4. Діяльність учнів на уроці (ставлення учнів до уроку, ставлення учнів до вчителя, дисциплінованість, активність і самостійність учнів, ставлення учнів до місць занять, прибирання приладів, інвентарю).

5. Діяльність учителя на уроці (зовнішній вигляд учителя, рухова підготовленість, манера поведження перед класом, культура мови учителя, доступність викладеного та термінології, уміння керувати класом, ставлення учителя до учнівського колективу та до кожного окремого учня зокрема, уміння вчителя перебудувати хід уроку залежно від умов, використання оцінки як засобу стимулювання учнів до оволодіння навчальним матеріалом).

6. Підсумки уроку (ступінь вирішення завдань уроку, аналіз досягнень та недоліків уроку, ефективність застосованих методів навчання та організації уроку).

7. Висновки та пропозиції (загальна оцінка проведення уроку, рекомендації щодо удосконалення організації, методів навчання і виховання, підвищення професійних якостей учителя).

Питання 6. Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури



Питання 7. Технологічна карта аналізу уроку фізичної культури (варіант І)

Розділ програми

Задачі уроку

Клас

Тип уроку

.....

Учитель

Провідна мета

.....

Частина уроку	Дидактичні завдання	Час	Зміст навчального матеріалу	Реальний результат стану
Підготовча 10-15 хв.	<ol style="list-style-type: none"> Підготовка учнів до роботи на уроці Формування в учнів конкретних уявлень про провідну мету та завдання уроку Здійснення психологічної та фізичної підготовки основних функціональних систем організму учнів для вирішення основних задач уроку 			
Основна 25-30 хв.	<ol style="list-style-type: none"> Надання учням конкретних уявлень про елементи змісту освіти, що вивчаються на уроці (предметно-наукові та допоміжні знання; основні та допоміжні засоби діяльності – фізичні вправи). Вироблення певних умінь інтелектуального та практичного характеру, які передбачені задачами уроку Формування творчого в учнів здатності застосування знань і умінь у нестандартних умовах і ситуаціях Формування емоційно-ціннісного відношення до матеріалу, що вивчається 			
Заклучна 3-5 хв.	<ol style="list-style-type: none"> Приведення основних функціональних систем організму учнів у стан відносного спокою. Аргументоване підбиття підсумків уроку, оцінка діяльності учнів з виконання завдань уроку. Пояснення змісту та вимог до виконання домашнього завдання Організоване закінчення уроку 			

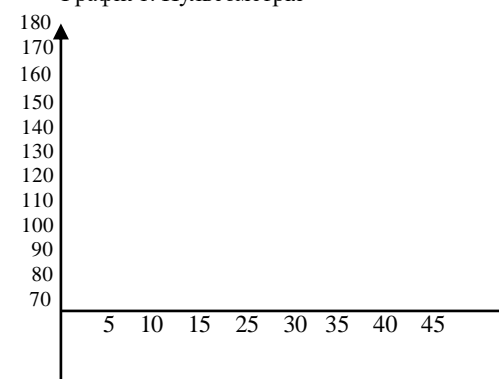
Щільність уроку

Пульс

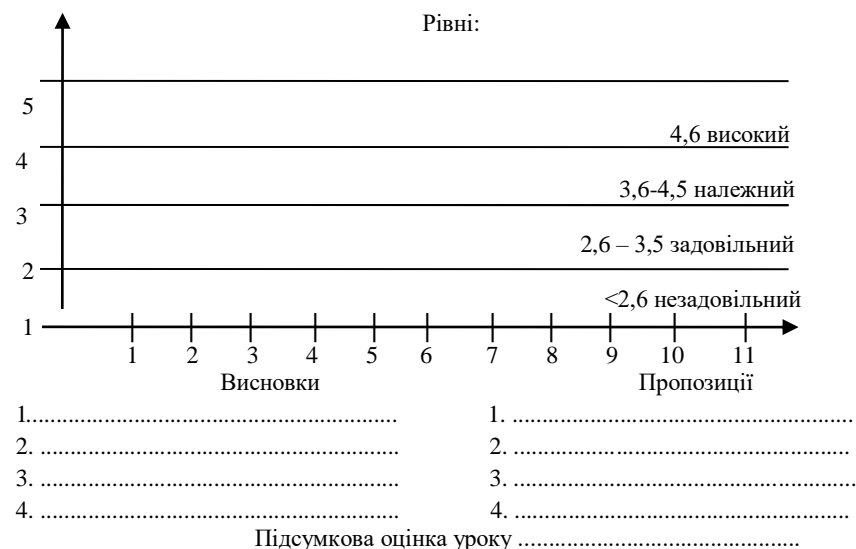
P заг =

P мот =

Графік 1. Пульсометрія



Графік 2. Реалізація основних компонентів дидактичного процесу



Питання 7. Технологічна карта аналізу уроку фізичної культури (варіант II)

Загальні відомості

Учитель _____ Клас _____ Дата проведення уроку _____

Предмет _____ Тема уроку _____

Мета уроку _____

Мета відвідування _____

II. Параметри оцінки уроку

№ п/п	Структурні елементи уроку	Бали			
		0	1	2	3
1	Організація початку уроку				
2	Ефективність перевірки домашнього завдання				
3	Перевірка ґрунтовності знань				
4	Постановка пізнавального завдання				
5	Актуалізація знань і способів діяльності учнів				
6	Застосування методів проблемного навчання				
7	Співвідношення діяльності вчителя та учнів				
8	Організація самостійної роботи учнів				
9	Забезпечення позитивної мотивації навчання				
10	Забезпечення активності учнів				
11	Зв'язок матеріалу з життям, практикою				
12	Володіння вчителем способами створення проблемних ситуацій				
13	Наявність зворотного зв'язку з учнями в ході уроку				
14	Доцільність та ефективність використання наочності та ТЗН				
15	Урахування вчителем індивідуальних особливостей учнів				
16	Диференціація завдань під час уроку				
17	Поетапність вивчення нового матеріалу				
18	Тактовність та демократичні взаємини з учнями				
19	Раціональність використання часу уроку				
20	Ефективність контролю за роботою учнів, оцінка знань та вмінь				
21	Адекватність сприйняття учнем оцінки вчителя				
22	Розробка алгоритму для виконання домашнього завдання				
23	Підбиття підсумків уроку				
24	Ступінь емоційного впливу уроку на учнів				
25	Відповідність типу уроку поставленій меті				
	Ефективність уроку				

Кількість балів за кожний пункт виставляється, виходячи з критерію:

3 бали – виконується повністю;

2 бали – виконується в основному;

1 бал – виконується частково;

0 балів – не виконується.

Ефективність уроку оцінюється за коефіцієнтом К, що визначається як результат ділення суми балів за кожний компонент уроку на 75, тобто на максимально можливу суму балів.

Якщо К лежить у межах від 0,8 до 1 – то ефективність уроку висока;

у межах від 0,6 до 0,8 – середня;

нижче, ніж 0,6 – ефективність низька.

📖 Тема 6. Позакласна робота з фізичного виховання в школі

План

1. Характеристика позакласної роботи в школі. Завдання, особливості позакласної роботи та вимоги до проведення роботи.
2. Форми позакласних занять фізичними вправами.
3. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів.
4. Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з фізичного виховання.

1. Характеристика позакласної роботи в школі. Завдання, особливості позакласної роботи та вимоги до проведення роботи

Однією зі складових системи фізичного виховання учнів сучасного загальноосвітнього навчального закладу є позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота.

Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.) визначені завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту, серед яких:

- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- створення умов для розвитку дитячого спорту; охоплення всіх дітей системою короточасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень.

Зміст позакласної діяльності з фізичного виховання регламентується відповідним державним документом, згідно з яким для кожної вікової групи визначені певні обов'язкові форми фізичного виховання та їх обсяг. Зокрема:

- **спортивно-масові заходи:** змагання «Перші кроки» (дошкільні навчальні заклади); Всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій» (загальноосвітні навчальні заклади); Всеукраїнські змагання з футболу на приз клубу «Шкіряний м'яч» (загальноосвітні навчальні заклади); спортивні змагання з видів спорту навчальної програми (загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади); товариські зустрічі з видів навчальної програми;

- **спортивні заходи:** навчально-тренувальні заняття (позашкільні навчальні заклади); навчально-тренувальні збори (позашкільні навчальні заклади); Всеукраїнська спартакіада школярів (загальноосвітні та позашкільні навчальні заходи); змагання з видів спорту районного (міського), обласного, республіканського, міжнародного рівня (позашкільні навчальні заклади).

Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться відповідно до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в розкладі навчального дня (уроки) об'єднують учнів в основному одного класу, то позакласні заняття об'єднують учнів з різних класів.

Позакласна робота – система організованих занять фізичними вправами, яка проводиться школою в позакласний час (позаурочний).

Завдання позакласної роботи значною мірою перегукуються із завданнями, які вирішуються на обов'язкових уроках фізичної культури, але в позакласній роботі завдання мають свою специфіку:

- Залучити якомога більше учнів до свого фізичного вдосконалення;
- Виявити схильність і здібності до занять певними видами спорту;
- Підвищити рівень знань, які стосуються питань здорового способу життя та підвищенню фізичної підготовленості;
- Готувати з числа учнів громадських інструкторів і суддів з видів спорту;
- Сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів;
- Пропаганда фізичної культури серед учнів 1-11 класів;
- Підготовка кращих спортсменів школи для участі в районних (міських), обласних змаганнях, святах, зльотах;
- Забезпечити здоровий, активний, змістовний відпочинок.

Вирішення завдань позакласної роботи має свої особливості, оскільки при цьому враховується неможливість примусової участі учнів у різних видах позакласної роботи. Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об'єднують учнів одного класу, то позакласні заняття охоплюють учнів різних класів. Змагальні форми занять у структурі позакласної діяльності з фізичного виховання - це не скільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку й розваги.

Особливості позакласної роботи в школі:

1. Позакласна робота здійснюється на громадських засадах.
2. Позакласна робота будується на основі широкої громадської активності самих учнів, об'єднаних у шкільний спортивний клуб (осередок клубу).
3. Педагогічне керівництво позакласною роботою носить не авторитарний, а переважно інструктивно-методичний та консультативно-рекомендаційний характер з метою стимулювання творчої активності учнів.

Управління позакласною роботою з фізичної культури і спорту в школах здійснюють:

- директор школи;
- заступник директора з позакласної роботи;
- учитель фізичної культури;
- рада учнівської спортивної спілки загальноосвітньої школи (осередок клубу в кількості 5-11 осіб);
- учні (голови комітетів) з матеріально-господарської, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи та агітації і пропаганди;

- члени осередку (клубу) спортивної спілки.

Організація та проведення спортивно-масових заходів – цікава та клопітка робота. Тому здійснення цього напрямку роботи на вищому професійному рівні фахівцями з фізичної культури можливе тільки за умови активної співпраці з педагогічним колективом і адміністративним персоналом навчального закладу.

Спортивно-масову роботу в школі неможливо організувати належним чином без допомоги фізкультурного активу. З перших днів навчального року вчитель з фізичної культури визначає учнів, які займаються в ДЮСШ, у спортивних гуртках або секціях з різних видів спорту. Такі дані допомагають вдало підібрати фізкультурній актив учнів, якісно спланувати та скоординувати його роботу.

Надмірна завантаженість учителя фізичної культури не по силі багатьом педагогам що позначається на позакласній роботі.

Вимоги, які визначають ефективність позакласної роботи з фізичного виховання:

1. Чітке управління організацією та проведенням позакласних занять з фізичного виховання фахівцями, які відповідають тільки за даний вид роботи.

2. Тісний зв'язок з навчальною роботою як у плані змісту, так і в організаційно-методичному плані.

3. Доступність занять для всіх учнів, різноманітність їх форм.

4. Органічне включення позакласної роботи з фізичного виховання в систему всієї позакласної роботи школи.

5. Максимальне використання ініціативи учнів, яка стосується їх фізичного вдосконалення.

6. Використання допомоги з боку батьків, громадської та спонсорської допомоги з оснащення матеріально-технічної бази школи, керівництва секціями, командами.

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті та впроваджується у навчальних закладах незалежно від підпорядкування та форми власності з метою:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності;

- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;

- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;

- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;

- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи включає:

- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в навчальних закладах;

- участь навчальних закладів у районних (міських), обласних та Всеукраїнських змаганнях.

Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи:

- урок (заняття) з фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- ранкова гімнастика (дошкільні навчальні заклади, школи-інтернати);

- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- години фізичної культури в групах продовженого дня (загальноосвітні навчальні заклади);

- заняття з дітьми, яких віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- дні здоров'я і фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади).

Спортивно-масові заходи:

- Всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій» (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання з футболу на приз клубу «Шкіряний м'яч» (загальноосвітні навчальні заклади);

- Спортивні змагання з видів спорту навчальної програми (загальноосвітні навчальні заклади);

- Товариські зустрічі з видів навчальної програми.

Спортивні заходи:

- Навчально-тренувальні заняття (позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада школярів (загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади);

- Змагання з видів спорту районного (міського), обласного, міжнародного рівня (позашкільні навчальні заклади).

До участі у змаганнях залучаються учні, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи. Змагання у навчальних закладах проводяться між групами в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), класами в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ).

Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться відповідно до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

2. Форми позакласних занять фізичними вправами

Існує дуже багато форм позакласних занять, які постійно видозмінюються, наповнюються новим змістом, з'являються нові форми, тому більш доцільно розглянути ті форми, які широко використовуються:

1. Заняття фізичною культурою і спортом

- *Гуртки фізичної культури.* Вони об'єднують учнів 1-4 класів. Основне завдання – залучити дітей цього віку до систематичних занять фізичною культурою, сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості.

Заняття проводять 1-2 рази на тиждень; тривалість варіюється в межах 45-60 хвилин. Проводить учитель фізичної культури або старшокласник, батьки, які мають певну підготовку і схильність до роботи з дітьми.

- *Гуртки загальної фізичної підготовки (ЗФП)*. Організують для учнів, які мають бажання систематично займатися фізичною культурою, підвищити свою фізичну підготовленість, а також для учнів підготовчої медичної групи.

Заняття проводять 2 рази на тиждень; тривалість 60 хвилин. Проводить учитель або особа, яка має відповідну освіту та кваліфікацію.

- *Спортивні секції*.

Основні завдання секцій:

1. залучати школярів до систематичних занять спортом.
2. сприяти спортивному вдосконаленню учнів у обраному виді спорту.
3. готувати учнів до участі у позашкільних змаганнях.
4. сприяти набуттю знань і навичок інструкторської роботи, суддівство змагань.

Спортивні секції створюються в школі для учнів, які бажають займатися фізичною культурою і спортом. За усною заявою відбувається зарахування і тільки учнів основної медичної групи, які отримали допуск лікаря до занять.

У секції учні розподіляються з урахуванням віку (6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17), статі, рівня спортивної підготовленості.

Вияток становлять секції з шашок, шахів, настільного тенісу, бадмінтону - для дітей підготовчої медичної групи, які мають дозвіл лікаря.

При створенні секцій враховуються умови школи - наявність відповідної бази, інвентарю, підготовленість учителя та осіб, які могли б замінити вчителя.

Секції створюються в основному, виходячи з видів навчального матеріалу програми з фізичної культури з метою більш поглибленого його вивчення, а якщо є умови і відповідний інвентар, кваліфікація вчителя, можуть бути й інші види секцій (боротьба, єдиноборства). Заняття в секції проводяться не менше ніж 2-3 рази на тиждень; тривалість 1-2 години.

Крім вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП), які займають велику частину часу, використовують спеціально-підготовчі, підвідні фізичні вправи.

Згідно з діючим положенням діти допускаються до спортивних занять з 6 років – спортивна гімнастика (дівчата художня гімнастика); з 7 років – шахи, шашки, настільний теніс, стрибки на батуті, спортивна гімнастика (хлопчики), акробатика, плавання; з 8 років – баскетбол, бадмінтон, футбол, спортивне орієнтування; з 9 років – волейбол, легка атлетика, гандбол; з 10 років – скелелазіння, фехтування, важка атлетика, вело, боротьба, бокс, самбо, дзюдо; з 11 років – стрільба з лука, стендова стрільба.

- *Спортивні змагання та спортивні свята* – це дві форми, які втратили б свою привабливість, якщо б не мали змагального елемента (практики). Бажання позмагатися, помірятися своїми силами притаманне людині від природи і особливо яскраво проявляється в молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

У процесі проведення змагань вирішуються такі завдання:

1. виявлення кращих спортсменів та кращих команд учнів.

2. Забезпечення можливості виконати норми і вимоги спортивної класифікації.

3. Перевірка й об'єктивна оцінка якості роботи з фізичного виховання в школі.

4. Сприяння пропаганді фізичної культури і спорту.

5. Сприяння формуванню патріотичних почуттів (за честь своєї школи, виду спорту).

Навчальні змагання доцільно проводити з першого класу, поступово ускладнюючи їх і привчаючи учнів до дисциплінованої поведінки по відношенню до суперника, мобілізації всіх своїх сил для досягнення кращого результату.

Змагання на першість загальноосвітнього навчального закладу проводяться з найбільш масових видів спорту, в першу чергу з легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, гімнастики і, якщо є умови, з плавання.

Для учнів старшого шкільного віку доцільно проводити змагання з військово-прикладних і технічних видів спорту за наявності в школі відповідних секцій.

Незалежно від масштабу й виду змагань, а також незалежно від того, проводяться вони як окремий захід або в складі більш масштабного фізкультурно-оздоровчого свята, пред'являються єдині методичні вимоги, які повинні ґрунтуватися на: 1) особливостях дитячої психіки; 2) нормах і правилах етики; 3) дидактичних принципах; 4) специфіці змагальної діяльності.

Необхідно до кожного заходу готуватися ґрунтовно, або забезпечити його чітку організацію, видовищність і барвистість.

Освітній, оздоровчий і тим більше виховний і пропагандистський ефект можливий при дотриманні низки умов, як-от:

- відповідність програми заходу рівням технічної та фізичної підготовленості учасників;

- методично грамотна його організація;

- об'єктивність суддівства;

- уміле управління психоемоційним станом учасників і глядачів.

У практиці фізичного виховання досвідченими вчителями визначені та сформульовані 4 заповіді:

1. Детально готувати і організувати кожний спортивний захід незалежно від його масштабу, щоб учасники та вболівальники отримували максимум позитивних емоцій від участі в заході.

2. До найдрібніших деталей продумувати організацію заходу, весь сценарій, інструктаж суддівської колегії, розмітку майданчика та особливості оформлення.

3. Оперативно визначати переможців, призерів і вручати їм нагороди відразу ж після змагань у присутності глядачів, уболівальників.

4. Перед кожним спортивним заходом надавати інформацію про дату, місце проведення, а потім – підсумки індивідуальної та командної першості.

Крім того, досвідчені вчителі дають низку порад методичного плану при підготовці та проведенні спортивних заходів.

Основні поради (процедури).

1. Створення ініціативної групи або оргкомітету з 3-5 осіб, які мають досвід організації змагань.

2. Розробка положення про змагання, яке затверджується радою спортивного клубу школи і узгоджується з адміністрацією школи.

3. Складання програми змагань, у якій необхідно передбачити також змагання вболівальників, показові виступи, весь процес майбутнього свята.

4. Детальна розробка сценарію проведення змагання із зазначенням часу, місця проведення, переміщення учасників; розмітка майданчика; розміщення глядачів; черговість видів програми; підготовка і прибирання інвентарю.

5. Розподіл обов'язків серед членів оргкомітету, відповідальних за окремі розділи роботи.

6. Підготовка інформації про майбутні змагання. Бажано розміщувати інформацію на спеціальному стенді.

7. Ознайомлення з основними пунктами «Положення про змагання» (рада фізоргів, представників класів, капітанів команд), умовами підготовки та участі команд, системою заліку тощо.

8. Підбір та затвердження суддівської колегії з числа учнів, педагогів, спеціально запрошених спортсменів, ветеранів спорту, у яких є досвід роботи (суддівства тощо).

9. Підготовка дипломів, грамот, вимпелів, призів та сувенірів для нагородження переможців, найбільш активних уболівальників.

10. Визначення складу журі та інших членів, гостей; підготовка запрошень із вказівкою дати, місця та часу змагань.

11. Підготовка ведучих і судді-інформатора.

12. Підготовка членів комісії з пропаганди – фотографа, художника.

13. Перевірка матеріальної частини : інвентарю, апаратури, пов'язок, емблеми для суддів і учасників.

14. Підбір музичного супроводу, музичних пауз для параду учасників тощо.

15. Оформлення місць змагання (гасла, плакати, прапорці).

16. Підбиття підсумків та написання звіту про змагання. До звіту необхідно прикласти робочі протоколи.

Отже, організація та проведення змагань потребують ретельної роботи

Регламент участі загальноосвітньої школи в міських, районних, обласних змаганнях.

1. *Обов'язкова участь ЗОШ в таких змаганнях:*

1) Змагання «Зміна» – комплексна оцінка фізичної підготовленості за тестами, (учні 5-11 класів).

2) Спортивні ігри школярів «Старти надій» (учні 6-х класів).

3) Змагання з футболу на приз «Шкіряний м'яч» (вік учасників відповідно до регламенту, учні 5-6 класів).

4) Комплексна спартакіада учнів України (один раз на 4 роки).

Кількість обов'язкових видів спорту та видів за вибором для проведення змагань на місцях

Перша група видів спорту

Міні-футбол – 3-5 класи
Баскетбол – 5-6, 7-8, 9-11 класи
Волейбол – 5-6, 7-8, 9-11 класи
Гандбол – 5-6, 7-8, 9-11 класи
Настільний теніс – 5-11 класи

Друга група видів спорту

Легка атлетика (чотириборство) – 9-11 класи
Плавання – 3-4, 5-11 класи
Ритмічна гімнастика (дівчата) – 5-6, 7-8, 9-11 класи

Третя група видів спорту

Спортивне орієнтування – 10-11 класи
Бадмінтон – 10-11 класи
Гімнастика спортивна – 10-11 класи
Гімнастика художня – 10-11 класи

До участі в районних, міських змаганнях, присвячених знаменним датам, команди загальноосвітньої школи залучаються за погодженням з міським, районним управліннями освіти і науки.

Календар проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі.

ЗНЗ I ступеня (1-4 класи).

Види заходів та змагань:

1. День здоров'я і фізичної культури – 1 раз на семестр.
2. Козацькі забави – 1 раз на семестр.
3. Змагання з міні-футболу – I семестр.
4. Змагання з плавання (якщо є умови) – II семестр.

Заходи в режимі навчального дня:

1. Урок фізичної культури за розкладом.
2. Фізкультхвилинки під час навчального процесу – постійно.
3. Фізкультпаузи в групах продовженого дня – постійно.
4. Спортивні години в групі продовженого дня – щодня.
5. Заняття з учнями спеціальної групи за розкладом.

ЗНЗ II ступеня (5-9 класи).

Види заходів та змагань:

1. День здоров'я і фізичної культури – 1 раз на семестр.
2. Група обов'язкових видів:
 - Шкіряний м'яч – 5-6 класи I семестр;
 - Старти надій – 6 класи I семестр;
 - Змагання з фізичної підготовленості «Зміна» – 5-9 класи;
 - Легка атлетика – чотириборство (60 м, стрибок у довжину з розбігу, метання тенісного м'яча, естафета 4x100 м) – 9 класи;
 - Баскетбол - 7-8 класи.
3. Група видів спорту за вибором (1 семестр перша половина):
 - Гандбол – 8 класи;

- Волейбол – 9 класи;
- Плавання – 5-9 класи.

Заходи в режимі навчального дня:

- Уроки – 5-9 класи за розкладом;
- Фізкультхвилини під час навчального процесу – 5-9 класи – постійно;
- Спортивні години – 5-6 класи – постійно;
- Фізкультпаузи в групах продовженого дня – 5-6 класи – постійно.

ЗНЗ III ступеня (10-11 класи).

Види змагань та заходів:

1. Урок фізичної культури – 10-11 класи за розкладом

2. Обов'язкові види для учнів 10-11 класів:

- Змагання з фізичної підготовленості «Зміна»;
- Футбол;
- Легка атлетика (чотириборство)

3. Група змагань за вибором:

- Волейбол;
- Баскетбол;
- Гандбол;
- Настільний теніс;
- Спортивне орієнтування;
- Бадмінтон.

4. Міжшкільні змагання з традиційних

для даного регіону видів спорту – протягом року.

5. День здоров'я і фізичної культури – 1 раз на семестр.

6. Заняття у спеціальних медичних групах – 10-11 класи за розкладом.

Класифікаційні змагання проводяться відповідно до спортивної класифікації та правил змагань, тому в змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участь діти молодшого шкільного віку. У зв'язку з цим у переважній більшості шкіл проводять некласифіковані змагання.

Участь у некласифікаційних змаганнях не дає право на присвоєння розрядів, оскільки:

1. Вони не передбачені спортивною класифікацією.

2. Програма змагань може певним чином відхилятися від класифікацій.

3. Під час проведення змагань допускаються передбачені програмою порушення правил.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчику менших розмірів, за менший час, з використанням нестандартного обладнання, зі зменшенням кількості гравців.

Конкурс – один з видів змагань:

- на краще складання комплексу ранкової гімнастики і його виконання;
- комбінація вільних вправ;
- скласти комплекс з 2-3 запропонованих учням вправ.

«Змагання з листа». Мета – спрямувати учнів на рівноцінне засвоєння всіх розділів шкільної програми з фізичної культури.

За 10 хвилин до початку змагань учні беруть зі стола конверт, де вказано, які вправи і знання з теоретичної підготовки їм необхідно продемонструвати, відповідаючи на запитання.

Наприкінці чверті проводять зазвичай «**Веселі старт**и» (ігри та естафети). Учасники – дівчатка і хлопчики – можуть бути в одній команді. Можливі й інші варіанти формування команд.

Однією із форм позакласної роботи в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є **шкільна спартакіада**. Зміст програми шкільної спартакіади залежить від певних факторів, серед яких провідними є:

- стан матеріально-технічної бази навчального закладу;
- традиції регіону.

Метою і завданнями шкільної спартакіади визначено:

- виховання згуртованості учнів, взаємодопомоги, дружніх стосунків в учнівському колективі;
- популяризація видів спорту;
- організація активного здорового дозвілля учасників спартакіади;
- визначення найсильніших серед учасників спартакіади.

Для учнів початкової та середньої шкільної ланки доцільно спартакіаду проводити у вихідні дні. Це дозволить залучати батьків до означеної форми роботи як вболівальників, помічників, а іноді – й учасників.

Теорією та методикою фізичного виховання визначений певний алгоритм дій адміністративно-педагогічних працівників щодо організації та проведення шкільної спартакіади:

- 1) підготовка наказу директора школи «Про участь учнів у районній спартакіаді»; означений документ видається після отримання наказу від органу управління освіти про проведення районної спартакіади учнів у певному навчальному році;
- 2) розробка Положення про шкільну спартакіаду та відповідного Календаря; означені документи затверджуються наказом директора школи;
- 3) підготовка наказу директора школи про проведення першості школи з певного виду спорту; цей документ затверджує Положення про першість школи з певного виду спорту, склад суддівської бригади, визначає відповідальних осіб тощо;
- 4) підготовка наказу директора школи про підсумки проведення першості школи з певного виду спорту; у цьому документі вказується переможці, особи, які найбільш ефективно брали участь у заході та інші адміністративні рішення з метою відзнаки учнів і педагогів, що були задіяні в цьому заході;
- 5) підготовка наказу директора школи про загальні підсумки участі учнів школи в районній спартакіаді.

Отже, нормативно-правовим актом, що визначає комплекс заходів шкільної спартакіади і дає дозвіл на її проведення є наказ керівника навчального закладу.

На підставі наказу оргкомітет з проведення спартакіади спільно з Правлінням шкільного фізкультурно-спортивного клубу Спортивної спілки учнівської молоді та головною суддівською колегією розробляє загальне

Положення і Календар змагань спартакіади. Календар змагань, як правило, складається на рік. Він визначає характер змагань, терміни й місце їх проведення.

Після затвердження загального Положення вчителі фізичної культури, керівники спортивних гуртків і секцій відповідно до Календаря змагань розробляють проекти наказів та окремі Положення про проведення змагань з видів спорту. Лише після відповідного Наказу керівника навчального закладу дозволяється проводити ті чи інші змагання спартакіади. Без такого нормативного забезпечення будь-які масові спортивні заходи проводити не допускається. По закінченню проведення кожного заходу спартакіади головний суддя з виду спорту разом із секретарем змагань складають звіт про його проведення, витяги з протоколів про виконання учасниками норм спортивної класифікації, впорядковують для зберігання протоколи змагань. Змагання за програмою шкільної спартакіади мають величезний виховний потенціал, а тому після завершення заходу заступник директора з виховної роботи на підставі підсумкових документів складає проект Наказу по навчальному закладу про підсумки проведення змагань.

У разі відсутності в школі посади заступника директора з виховної роботи всю роботу з організації та проведення шкільної спартакіади, дотримання вимог ведення документації здійснює вчитель фізичної культури під безпосереднім керівництвом керівника навчального закладу.

Численні спортивно-масові заходи за програмою спартакіади вимагають чіткого обліку результатів. А тому організаторам змагань важливо ще до початку навчального року продумати найбільш раціональні форми ведення документації та протоколів усіх змагань, щоб спростити секретарську роботу й звести її до мінімуму.

Програма спартакіади. Перш ніж планувати спортивно-масові заходи, потрібно завжди враховувати три основні правила:

1. До програми змагань спартакіади слід включати лише ті види спорту, котрі були б логічним продовженням розділів програмного матеріалу навчального предмета «Фізична культура».

2. Враховувати умови школи, кількість і контингент учнів, наявність і стан спортивної бази, кліматичні умови, спеціалізацію спортивних гуртків.

3. Внутрішні змагання спартакіади повинні бути сплановані відповідно до Регламенту участі навчального закладу в районних (міських), обласних, Всеукраїнських змаганнях школярів. Як правило, перший етап цих змагань проходить у школі.

Організація змагань. Спортивні змагання серед школярів є ефективним засобом залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Центром організації їх у школі є шкільна спартакіада.

Змагання спартакіади спочатку проводяться серед учнів класу, між паралельними класами, між командами різних класів, на першість школи у певних вікових групах.

Правилами змагань передбачається поділ учасників змагань за віковими групами: I група – учні 3-4 класів; II група – «підліткова» – учні 5-6 класів; III

група – «молодша юнацька» – учні 7-8 класів; IV група – «старша юнацька» – учні 9-11 класів.

Види змагань. За своїм характером змагання поділяються на індивідуальні, командні й індивідуально-командні. Останні є найбільш поширеними, оскільки дають змогу визначити переможців як в окремих видах програми, так і командну першість.

Види змагань визначаються залежно від їх мети, місця проведення та складу учасників. Вони можуть відбуватися на стадіоні, в спортивному залі, на місцевості.

Метою змагань може бути відбір до складу збірної команди школи, району, області, на Всеукраїнські змагання, складання норм спортивної класифікації, прикидки по ходу тренувального процесу тощо.

Організація суддівства. Суддівство спортивних змагань завжди повинно бути чесним і об'єктивним. Судді суддівської колегії зобов'язані неухильно вимагати від учасників дотримання правил змагань.

Суддівська колегія спартакіади складається з головного судді, його заступника, головного секретаря та суддівських колегій з окремих видів спорту відповідно до правил змагань.

Для безпосереднього проведення змагань формуються бригади суддів, якими керують головні або старші судді з окремих видів спорту.

Склад суддівських посад і кількість суддів визначаються правилами змагань з видів спорту.

Під час організації та проведення спартакіади слід широко залучати громадських активістів, кращих спортсменів школи, старшокласників, які пройшли навчання на семінарах з відповідних видів спорту. Вони і будуть першими помічниками вчителя фізичної культури, керівників спортивних гуртків і секцій – суддів головної суддівської колегії. Але щоб актив учнів був готовий до такої роботи, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних гуртків і секцій необхідно проводити регулярні інструктивні заняття, бажано за кілька днів до початку чергових змагань. Інструктажі активу і суддів доцільно проводити окремо.

Медична служба. До складу головної суддівської колегії на правах заступника керівника змагань входить медичний працівник змагання. Він виконує такі функції :

- при подачі заявок перевіряє подані на учасників медичні документи, здійснює контроль за тим, щоб у змаганнях брали участь лише спортсмени, допущені до них за станом здоров'я;
- здійснює лікарський догляд за учасниками в процесі змагань;
- слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань;
- забезпечує медичну допомогу безпосередньо на місці змагань.

Проведення змагань . Організаторам змагань спартакіади в першу чергу необхідно забезпечити належний рівень заходів безпеки як для спортсменів, так і для глядачів.

Для цього слід заздалегідь, уважно і в чіткій відповідності до Наказу Міністерства освіти і науки України «Про дотримання правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» від 01.06.2010 р. №521 та Правил з видів спорту підготувати місця проведення спортивно-масових заходів. Перевіряється стан бігових доріжок, місця для стрибків і секторів для метання, справність спортивного інвентарю, стан ігрових майданчиків, футбольного поля тощо. До початку змагань друкуються протоколи змагань, які складаються на підставі поданих заявок.

Шкільні змагання повинні бути ретельно організованими і динамічними. А щоб вони назавжди залишилися в пам'яті учнів як яскраве свято, слід добре продумати церемонію відкриття (музику, парад, виступи ветеранів спорту тощо.). Підняття прапора змагань звичайно здійснює кращий спортсмен або капітани команд. Відсутність урочистого відкриття позбавляє змагання емоційності та цікавості.

Дуже важливо забезпечити учасників і глядачів інформацією про рекорди школи, про успіхи кращих спортсменів школи на міських, районних і обласних змаганнях, нагадати про успіхи українських легкоатлетів на міжнародних змаганнях. Це буде найкращою агітацією займатися фізичною культурою і спортом.

Підбиття підсумків змагань. Командна першість визначається двома способами: за підсумком очок та місць, що посіли спортсмени.

У легкій атлетиці більш об'єктивним є оцінювання за таблицею оцінок. Для визначення переможця першим способом застосовуються спеціальні таблиці (де кожному результату відповідає певна кількість очок).

Після підбиття підсумків змагань суддівською колегією необхідно провести урочисте закриття змагань – оголосити результати всіх команд, нагородити учасників, опустити прапор змагань.

3. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів

До фізкультурно-оздоровчих заходів належать: гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі перерви, спортивна година в групах продовженого дня.

Упровадження різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє оптимізації рухового режиму учнів, є ефективним засобом оздоровлення учнів, підвищення роботоздатності, своєрідним психологічним впливом на свідомість учнів щодо необхідності використання фізичної культури і спорту у своїй повсякденній діяльності. Усі ці форми визначені як обов'язкові для школи і повинні охоплювати усіх учнів загальноосвітньої школи. Розглянемо коротко кожен форму фізкультурно-оздоровчих заходів:

1. Гімнастика до навчальних занять. Гімнастика до занять проводиться щодня перед уроками в школах, де для цього є необхідні умови. Ранкова гімнастика вдома не звільняє учнів від гімнастики до занять у школі, тому що комплекси щоденних вправ до уроків є важливим доповненням до зарядки.

Гімнастика до занять спрямована головним чином на вирішення оздоровчих та виховних завдань, а також сприяє організації учнів на початку

навчального дня, підвищенню роботоздатності на перших уроках, попередженню викривлень постави, загартуванню організму.

Комплекси вправ гімнастики до занять учні розучують на уроках фізичної культури у ході підготовчої частини, куди входять прості вправи, які не потребують силового напруження та прості за координацією рухів. Заміну вправ можна здійснювати не частіше одного разу на місяць, тривалість гімнастики не повинна перевищувати 6-7 хвилин у середніх та старших класах і 5-6 хвилин – у молодших. Гімнастику можна проводити у приміщенні (при несприятливій погоді), на спортивному майданчику, де визначено місце кожному класу. До організації проведення гімнастики можуть бути залучені спеціально підготовлені інструктори, кожним класом керує фізорг, але загальне керівництво покладається на чергового вчителя.

2. Фізкультурні хвилинки на уроках – одна із ефективних форм оздоровлення учнів у ході навчального дня школи. Вона благотворно впливає на відновлення розумової роботоздатності, перешкоджає наростанню втоми, сприяє підвищенню емоційного настрою учнів, зниженню статичного напруження, попереджує порушення постави.

Молодші школярі, особливо учні першого класу, на уроках швидко стомлюються. Вони починають відволікатися, розмовляти. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале подразнення окремих ділянок кори головного мозку. Відбувається внутрішнє гальмування, яке призводить до зниження уваги й роботоздатності дітей.

Учителям-класоводам необхідно не лише поінформувати дітей про значення фізкультхвилинки, а й навчити їх виконувати, стежити за своєчасним і правильним виконанням вправ. До фізкультхвилинки слід включати вправи з потягування й прогинання. Учнім треба запропонувати різні рухи руками, згинання й розгинання пальців, струшування кистями.

Виконуються фізкультхвилинки учнями 1-4 класів, стоячи біля парти, учнями 5-9 класів-сидячи за партою і учнями 10-11 класів-стоячи біля парти. Амплітуда рухів повинна бути оптимальною, щоб учні не заважали одне одному. Рекомендується обов'язково проводити фізкультурні хвилинки в 1-8 класах на кожному уроці при перших ознаках втоми, в старших класах-за бажанням учнів. Проводить фізкультхвилинки сам педагог, але краще якщо це робить під його керівництвом фізорг, черговий учень або староста класу.

Тривалість фізкультхвилинки становить до 3-х хвилин; кількість вправ у комплексі 3-4; кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів.

Фізкультурна хвилинка повинна стати для всіх педагогів (у першу чергу в молодших класах) обов'язковою умовою організації уроку з метою підтримання здоров'я учнів.

3. Фізкультурні паузи. Рекомендується проводити фізкультпаузи в групах продовженого дня та під час виконання домашніх завдань.

У школярів початкових класів доволі низька рухова діяльність (ходьба, біг, ігри) займає тільки 15-18% часу доби. Учні, як правило, знаходяться у касах тривалий час сидячи, нахиливши тулуб уперед (особливо під час письма).

Дослідження гігієністів показують, що на сьогодні учні перебувають у статичному положенні (сидячому) до 82-85% денного часу. При такому положенні дихання буває поверховим, неглибоким, кровообіг уповільнюється, обмін речовин знижується. Це сприяє тому, що в черевній порожнині, у нижніх відділах легенів і нижніх кінцівках можуть спостерігатися застійні явища крові. Усі ці зміни в організмі учнів призводять до ускладнення та погіршення кровопостачання головного мозку.

4. Рухливі перерви. Рухливі перерви сприяють оптимальному руховому режиму учнів в умовах навчального дня школи, підвищенню рівня розумової роботоздатності, розвитку фізичних якостей, загартуванню організму та формуванню в учнів організаторських здібностей.

Загальне керівництво організацією і проведенням рухливих перерв покладається на класних керівників, чергового вчителя, вчителя початкових класів та учнівський актив, до якого входять спеціально підготовлені старшокласники. Засобами рухливих перерв можуть бути: матеріал навчальної програми; ігри, розваги просто неба; змагання між учнями і класами; індивідуальні вправи з предметами (м'яч, скакалка, гімнастична палиця, вправи з обручем, групові вправи в шерензі, колоні, колі тощо).

Змістом рухливих перерв можуть бути і прості змагання (ходьба із заплющеними очима, багатоскоки, перетягування в парах, "Сядьте вдвох", "Зруш з місця"); конкурси (Хто найгнучкіший? Найспритніший? Найсильніший? Найстрибучіший?); естафети (лінійна естафета з предметами, стрибунці, стрибки командою, м'яч ведучому тощо).

5. Спортивна година в групах продовженого дня. Спортивну годину в групі продовженого дня організовує і проводить вихователь групи продовженого дня, вчитель початкових класів або інструктор-старшокласник. Йому у різних формах допомагає вчитель фізичної культури (консультації, показові заняття, поради із планування занять, призначає на допомогу вихователю учнів із фізкультурного активу).

При проведенні спортивної години в групі продовженого дня необхідно вирішувати такі завдання:

- Привчати учнів чергувати розумову та фізичну діяльність;
- Навчити учнів раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан;
- Сприяти забезпеченню активного відпочинку учнів, підвищенню їх рухової підготовленості та фізичного розвитку.

Структура заняття в групі продовженого дня : спочатку проводиться розминка (до 15 хв), потім організаційна частина під керівництвом вихователя (інструктора) 25-30 хвилин, далі самостійна робота учнів (15-20 хв) і завершення заняття (5-8 хв). У зміст занять можна включати рухливі ігри, естафети, танцювальні вправи, підготовчі вправи, підвідні вправи, вправи з бігу, стрибки, метання. Закріплювати й удосконалювати розучені на уроках вправи, виконувати домашні завдання з розвитку фізичних якостей. Наприкінці спортивної години проводити ігри низької інтенсивності.

При організації занять в обов'язковому порядку необхідно враховувати вік учнів. Як правило, учні розподіляються за такими віковими групами-1-3,4-6,7-8 класи.

До складу тієї чи іншої групи можуть входити діти більш старшого або молодшого віку. В такому випадку у ході заняття учням надається фізичне навантаження, яке відповідає їх віковим можливостям. Якщо до складу груп входять учні, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи або тимчасово звільнені від занять фізичною культурою, то вихователь дає їм різні доручення: допомагати суддям, проводити роздачу та збір інвентарю, рахувати очки командам.

Спортивна година в групах продовженого дня зазвичай проводиться на відкритому повітрі, і лише в непогоду вони переносяться у приміщення.

4. Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з фізичного виховання

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне – учителем фізичної культури.

Позакласну роботу регламентують такі документи:

- Загальношкільний річний план позакласної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;
- Календар спортивно-масових заходів (назва змагань, час проведення, місце проведення, головний суддя і секретар);
- План проведення позакласної спортивної роботи (назва секцій, розклад занять, відповідальний);
- Розклад занять секцій (назва секції, прізвище тренера, дні тижня і часи роботи);
- План роботи осередку (клубу) спортивної спілки (заходи, термін, відповідальний, відмітка про виконання);
- План проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (заходи, термін, відповідальний, відмітка про виконання);
- Список спортсменів школи за видами спорту (вид спорту, місце занять, розряд, звання, вчитель, тренер);
- Загальні відомості про клас у навчальному році (класи, кількість учнів з них дівчат та хлопців, основна група, підготовча, спеціально медична, звільнено від уроків).

Планування та облік позакласної роботи осередку (клубу) спортивної спілки відбувається відповідно до Типового журналу.

◇ Контрольні питання

1. Які функції та характерні риси позакласних форм занять?
2. Як ви уявляєте собі систему різноманітних форм занять?

3. Які завдання ви будете розв'язувати, організовуючи фізкультурні хвилини та паузи?
4. Які основні особливості методики проведення спортивних годин у групах продовженого дня?
5. Які некласифікаційні змагання ви знаєте?
6. Яка мета і завдання шкільної спартакіади?
7. Які документи регламентують позакласну роботу з фізичного виховання?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 6

Позакласні заняття фізичними вправами

План

1. Характеристика позакласної роботи у школі. Завдання та особливості.
2. Форми позакласної роботи з фізичного виховання.
3. Форми фізичного виховання в режимі навчального дня школярів.

Питання 1. Характеристика позакласної роботи у школі. Завдання та особливості

Позакласна робота – система організованих занять фізичними вправами, яка проводиться в позаурочний час

Завдання

- усебічний фізичний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я засобами фізичної культури і спорту.
- сприяння залученню учнів до систематичних занять фізичною культурою, спортом і туризмом, формування в них потреби здорового способу життя.
- пропаганда та популяризація фізичної культури і спорту серед учнів 1-11 класів.
- організація та проведення позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.
- організація та проведення позакласних змагань з різних видів спорту, спортивних свят, днів здоров'я, військово-спортивних ігор, туристичних походів та ін.
- підготовка та організація участі кращих спортсменів школи в районних (міських), обласних змаганнях, святах, зльотах тощо.
- розвиток і зміцнення матеріально-технічної бази, збереження спортивного обладнання та інвентарю.

Особливості

- здійснюється на добровільних засадах;
- будується на основі широкої активності самих школярів, об'єднаних у шкільний фізкультурно-спортивний клуб;
- педагогічне керівництво носить інструктивно-методичний і консультативно-рекомендаційний характер

Питання 2. Форми позакласної роботи з фізичного виховання



Питання 3. Форми фізичного виховання в режимі навчального дня школярів



Тема 7. Фізичне виховання учнів поза школою

План

1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання.
2. Форми позашкільного фізичного виховання.

1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання

Позашкільна робота – система організаційних занять фізичним вихованням, які проводяться в позашкільних установах. Значення позашкільної роботи з фізичного виховання обумовлюється об'єктивною потребою будь-якої людської спільноти у фізичному вдосконаленні своїх громадян, особливо підростаючого покоління.

Завдання позашкільної роботи переважно такі ж самі ж, як і позакласної. Спрямовані вони насамперед на:

- 1) Залучення більшої кількості учнів до власного фізичного вдосконалення.
- 2) Виявлення схильностей і здібностей учнів до занять окремими видами спорту.
- 3) Розвиток здібностей учнів щодо занять окремими видами спорту.
- 4) Поглиблення знань щодо здорового способу життя і підвищення фізичної підготовленості.
- 5) Підготовка громадських інструкторів та суддів з видів спорту.
- 6) Підвищення обсягу рухової активності учнів залежно від психофізичної потреби в рухах.
- 7) Організація активного відпочинку, зміцнення здоров'я.

Фізичне виховання учнів поза межами школи здійснюється позашкільними установами: дитячо-юнацькими спортивними школами (ДЮСШ), спеціалізованими дитячо-юнацькими спортивними школами (СДЮСШ), спеціалізованими дитячо-юнацькими спортивними школами олімпійського резерву (СДЮШОР), школами вищої спортивної майстерності (ШВСМ), фізкультурно-оздоровчими таборами, фізкультурно-оздоровчими закладами за місцем проживання, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами й організаціями.

Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позашкільної спортивно-масової та туристичної роботи з учнями, надають школам спортивні майданчики, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Окрім того, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттями фізичними вправами.

2. Форми позашкільного фізичного виховання

Вирішення завдань позашкільної роботи організується в різних формах системи фізичного виховання і на сьогодні система включає в себе різні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку:

- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи (прогулянки, водні й повітряні процедури);
- 2) заняття в спортивних секціях;
- 3) заняття з плавання, купання;
- 4) спортивні змагання з різних видів спорту;
- 5) спартакіади;
- 6) фізкультурно-спортивні свята;
- 7) оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку;
- 8) спортивні розваги і змагання за місцем проживання;
- 9) навчально-тренувальні й масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах, туристичні походи, злети, орієнтування на місцевості;
- 10) фізичне виховання у фізкультурно-оздоровчих таборах.

Давно започатковані та регулярно використовуються дитячо-юнацькі спортивні школи і фізкультурно-оздоровчі табори.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – найбільш значуща ланка у вирішенні завдань позашкільної роботи з фізичного виховання.

Перші спортивні школи для дітей (ДСШ) були створені в листопаді 1934 року. Більш інтенсивний розвиток дитячих спортивних шкіл розпочався в повоєнні роки, коли виникла нагальна потреба в підготовці резерву для спорту вищих досягнень, це в свою чергу зумовило активізацію науково-дослідної роботи як у сфері великого спорту взагалі, так і в сфері дитячо-юнацького спорту зокрема. Починають вирішуватись організаційні питання підготовки спортивних резервів, збільшується кількість дитячих спортивних закладів.

У 1974 році була затверджена нова номенклатура спортивних шкіл залежно від поставлених перед ними завдань:

- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮСШОР);
- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

Усі ці заклади, за виключенням ШВСМ, безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань позашкільної роботи з фізичного виховання. Навчально-тренувальна робота в фізкультурно-оздоровчих групах і групах початкової підготовки спрямована головним чином на вирішення завдань загальної фізичної підготовки і ґрунтується на тих самих засадах, що й робота на шкільних уроках фізичної культури і позакласних заняттях. А згодом, у міру зростання кваліфікації юних спортсменів і обсягу фізичних навантажень, ці засади вже не є достатніми, виникає потреба враховувати й інші закономірності, які будуть стосуватися різних аспектів спортивної підготовки.

У фізкультурно-оздоровчому таборі під час роботи основна увага зосереджується на вирішенні таких завдань, які в умовах загальноосвітньої школи або взагалі не вирішуються або ж вирішуються недостатньо. До таких завдань належать:

- 1) зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку і загартуванню дітей;
- 2) удосконалення рухових умінь і навичок у прикладних рухових діях (особливо в плаванні);

- 3) формування звички до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- 4) сприяння формуванню санітарно-гігієнічних і організаторських навичок із фізичної культури.

Вирішення цих завдань забезпечується впровадженням різних форм занять (ранкова гігієнічна гімнастика, години фізичної культури, заняття в спортивних секціях, заняття з плавання, купання, спортивні змагання, фізкультурно-спортивні свята), на яких застосовуються різноманітні вправи, в першу чергу такі, які важко, а то й неможливо регулярно практикувати впродовж навчального року, особливо в умовах міста (плавання, вправи та ігри на місцевості, подолання перешкод у природних умовах).

Ефективність роботи у фізкультурно-оздоровчому таборі суттєво залежить від раціонального її планування. Основні документи планування такі: загальний план роботи, календарний план фізкультурно-спортивних заходів, положення про загальнотабірну спартакіаду.

Результати виконання запланованої роботи фіксуються в документах обліку: книга обліку рекордів і чемпіонів табору; протоколи змагань; журнал обліку дітей, що мають обмеження в заняттях фізичними вправами, а також тимчасово звільнених від занять фізичною культурою; журнал обліку дітей, що навчилися плавати; журнал обліку спортивного інвентарю і обладнання.

◆ Контрольні питання

1. Які позашкільні установи спрямовані сприяти розвитку фізичної культури і спорту школярів?
2. Окресліть завдання позашкільної роботи з фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте форми позашкільного фізичного виховання.

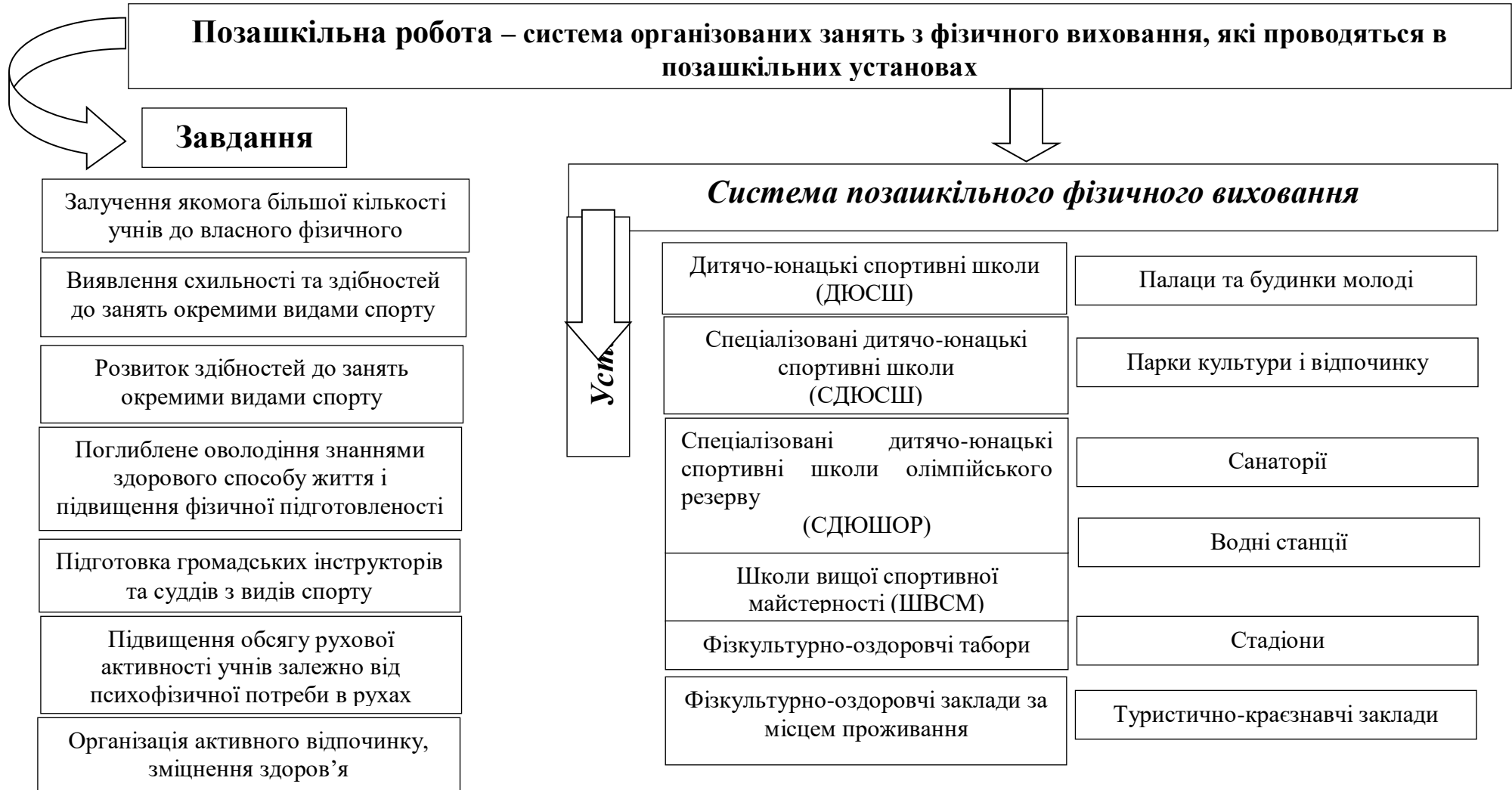
СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 7 Фізичне виховання учнів поза школою

План

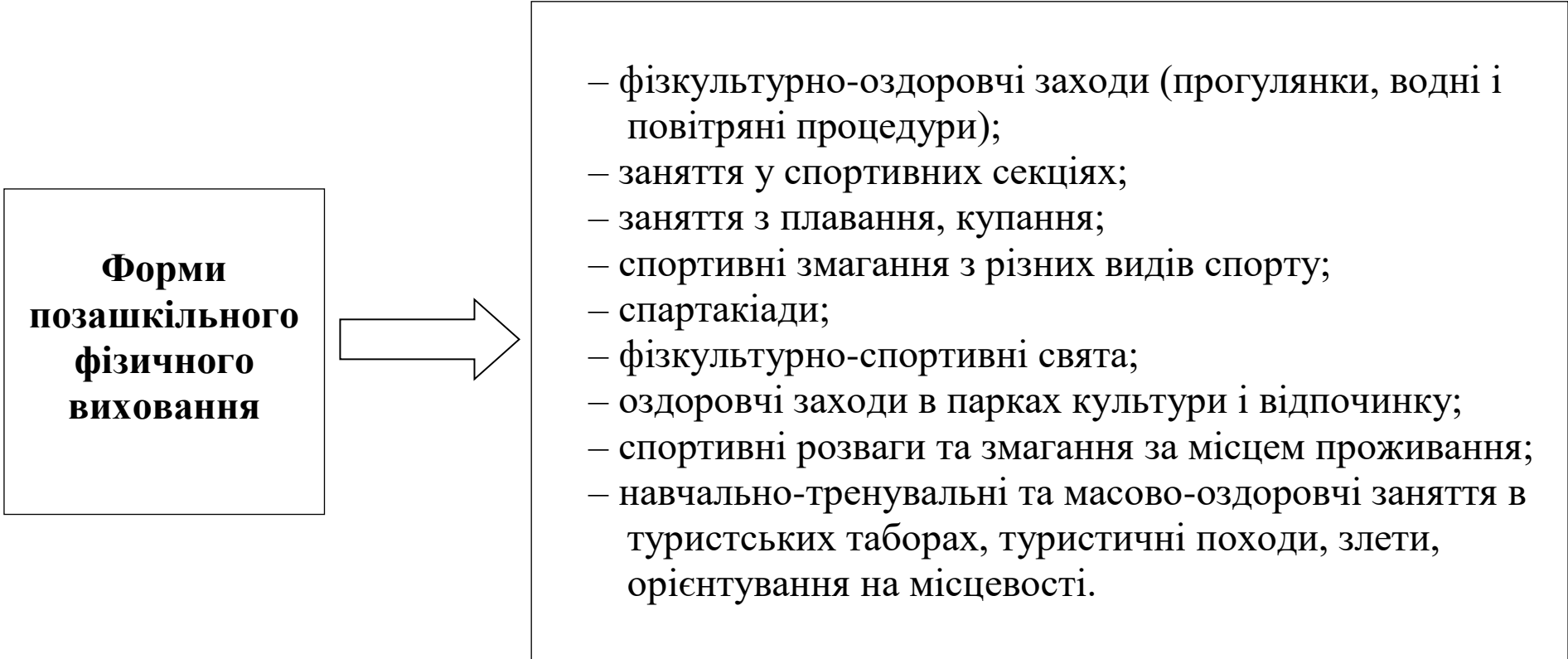
1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання.
2. Форми позашкільного фізичного виховання.

Питання 1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання



Питання 2. **Форми позашкільного фізичного виховання**

Форми позашкільного фізичного виховання



- фізкультурно-оздоровчі заходи (прогулянки, водні і повітряні процедури);
- заняття у спортивних секціях;
- заняття з плавання, купання;
- спортивні змагання з різних видів спорту;
- спартакіади;
- фізкультурно-спортивні свята;
- оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку;
- спортивні розваги та змагання за місцем проживання;
- навчально-тренувальні та масово-оздоровчі заняття в туристських таборах, туристичні походи, злети, орієнтування на місцевості.

📖 Тема 8. Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку

План

1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації.
2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання).
3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання).
4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання).
5. Загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів із урахуванням медичної групи.

1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації

Вікова періодизація шкільного віку – чітко визначений відрізок часу, в межах якого особливості росту і розвитку відбуваються приблизно однаково, що обумовлює ідентичність застосування засобів впливу і однакової методики фізичного виховання.

Поняття «шкільний вік» охоплює дітей, підлітків і юнаків віком від 6-7 до 17-18 років. У соціальній віковій періодизації виділяють три періоди: молодший, середній і старший. Вчителю фізичного виховання необхідно знати особливості кожного вікового періоду, як при проведенні практичних занять, так і при формуванні знань учнів, які необхідні для забезпечення безпеки при використанні учнями різних засобів фізичного виховання.

Передумовою появи вікової періодизації дітей шкільного віку є нерівномірний (гетерохронний) розвиток функціональних можливостей організму, що характеризується наявністю вузлових періодів, коли змінюються темпи росту та розвитку організму.

Періодизація шкільного віку в теорії фізичного виховання і вікової фізіології: перше дитинство – 4-7 років; друге дитинство – 8-12 років; підлітковий вік (хлопчики – 13-16 років, дівчатка – 12-15 років); юнацький вік (юнаки – 17-21 років, дівчата – 16-20 років).

У віковій психології та педагогіці вікова періодизація така: дошкільне дитинство – 3-6 років; молодший шкільний вік – 6-10 років; підлітковий вік: середній шкільний вік – 10-15 років; юність (перший період – 15-17 років, другий період – 17-21 рік). З медичної точки зору виокремлюють: дошкільний вік – 3-7 років; молодший шкільний вік – 7-12 років; підлітковий вік та старший шкільний вік – 12-18 років.

Значення обліку вікової періодизації дозволяє у процесі фізичного виховання правильно використовувати засоби фізичного виховання відповідно до анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей учнів шкільного віку та правильно здійснювати фізичне виховання учнів різного шкільного віку.

2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання)

Молодший шкільний вік збігається з навчанням дітей у початковій школі. У цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости й розвиватися.

Особливості вікового розвитку учнів молодшого шкільного віку (учні 1-4 класів віком 6-10 років):

- Достатньо спокійний період розвитку : відбувається щорічний ріст тіла в довжину на 4-5 см , маса тіла збільшується на 3-4 кг, обхват грудної клітки – на 2-3 см за рік, пропорції тіла змінюються за рахунок довжини нижніх кінцівок. Зріст у хлопчиків 7 років збільшується переважно за рахунок довжини ніг, а в дівчаток – за рахунок довжини тулуба.

- Нерівномірне окостеніння скелета, кістки таза остаточно не зрослися, тому при різких струшуваннях можливе їх зміщення, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, м'язова тканина більш ніжна, ніж у дорослих, вона містить більше води, але менше білкових речовин та жирів. Ріст м'язових волокон у цей час відбувається нерівномірно: швидше розвиваються м'язи нижніх кінцівок. М'язи кисті, ступні, інші дрібні м'язи розвиваються повільніше, а тому дітям цього віку необхідно виконувати рухи, які потребують великої точності. Те, що м'язи ступні розвинені слабо, треба враховувати при виконанні стрибкових видів фізичних вправ, бо при великих навантаженнях на ступні може розвинутися плоскостопість.

- Поступове формування вигину хребта (до 7 років – шийна та грудна кривизна, до 12 років – поперекова); правильну поставу мають лише 20-22% школярів, порушення постави носить нестійкий, функціональний характер.

- Серцево-судинна та дихальна системи: 7-8 років іннерваційний апарат серця морфологічно повністю сформований, але розвиток м'язів серця триває, і сила його скорочення порівняно невелика. Серце дитини легко пристосовується до різних режимів роботи, відносно швидко відновлює свою роботоздатність. Але діяльність серця нестійка через недосконалість регулювальних механізмів. Різні чинники, в тому числі й надмірні фізичні вправи, легко можуть стати причиною порушень ритму серцевих скорочень , різких коливань пульсу та артеріального тиску. При відносно невеликому систолічному об'ємі серця хвилинний об'єм крові в дітей майже дорівнює хвилинному об'єму дорослої людини. Це досягається за рахунок великої кількості серцевих скорочень за одиницю часу (80-90 уд/хв). Систолічний артеріальний тиск у дітей 6-8 років – приблизно 100 мм рт. ст., діастолічний – 65 мм рт. ст.

- Органи дихання в молодшому шкільному віці продовжують розвиватися. Дихальна мускулатура ще розвинута слабо, ніжні та функціонально незрілі тканини легень перешкоджають глибокому диханню. Дихання поверхове та часте – 20-25 дихальних рухів за хвилину, потреба організму в кисні при фізичних навантаженнях задовольняється у дітей переважно за рахунок збільшення частоти дихання.

- Не сформованість сили і врівноваженості нервових процесів при дії на учнів монотонних подразників може викликати позамежне гальмування.

- В учнів домінує образне, конкретне мислення, для них характерна нестійка увага.

Мета фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку досягається в результаті вирішення конкретних завдань *фізичного виховання*:

1) збагачення рухового досвіду, засвоєння доступної техніки вправ, засвоєння знань про користь фізичних вправ, способи їх виконання, правила особистої гігієни, правила безпеки на заняттях;

2) сприяння природному розвитку, формування постави, профілактика плоскостопості, боротьба із зайвою вагою, розвиток рухових якостей з акцентом на спритність, швидкість, гнучкість;

3) формування інтересу до фізичної культури, систематичних занять; виховання позитивних рис особистості – дисциплінованості, чесності, чуйності, сміливості; сприяння розвитку уваги, пам'яті тощо.

Основні засоби фізичного виховання у навчальній програмі для учнів молодшого шкільного віку розподілені не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

До школи культури рухів увійшли вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незначним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пресувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, плавання.

Школа м'яча включає вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволяють учням в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Школа стрибків об'єднує різні види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки.

До школи активного відпочинку увійшли рухливі й народні ігри.

До школи розвитку фізичних здібностей увійшли вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей.

Школа постави спрямована на формування правильної постави. Сюди увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобово-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

Особливості методики навчання учнів молодшого шкільного віку.

Виходячи з того, що в молодшому шкільному віці на початку цього періоду основні системи організму ще далекі від дозрівання виникає необхідність дотримання низки методичних рекомендацій щодо особливостей фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:

- Фізичні вправи необхідно вивчати цілісним методом, у полегшених умовах (фізична допомога, імітація рухів, образні завдання).

- Забезпечувати емоційність розповіді, пояснення з використанням якісного показу вправ, образних порівнянь. Поступове включення простої термінології. Підрахунок темпу, ритму, словесна оцінка (похвала, зауваження).
- Уникати великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла.
- Чергувати короткочасні навантаження з достатніми паузами для відпочинку.
- Використовувати ігровий і змагальний методи з акцентуванням уваги на колективних результатах.
- Забезпечувати дотримання правил техніки безпеки. Виключати значні статичні навантаження, вправи, що потребують максимального натужування; стрибки з великої висоти й на твердий ґрунт; одноманітні навантаження, вправи на висоті;
- Надавати перевагу розвитку рухових якостей (70% часу).

3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання)

Середній шкільний вік збігається із початком пубертатного періоду (учні 5-9 класів віком 11-15 років).

Особливості вікового розвитку учнів середнього шкільного віку:

- Цей період характеризується посиленням процесів росту тіла в довжину, значним збільшенням ваги тіла. Максимальні темпи приросту всього організму та його частин: приріст маси тіла – 4,5-6 кг, довжини – від 8 до 10 см. Максимальний темп розвитку спостерігаються у хлопчиків віком 13-14 років та у дівчаток віком – 11-12 років.

- Бурхливий розвиток кісткової системи, процес окостеніння ще не завершений, як і віковий розвиток скелета, повне зростання кісток таза відбувається тільки в 16-17 років.

- Ріст м'язових волокон не встигає за більш посиленним ростом трубчастих кісток у довжину.

- Розміри серця швидко збільшуються, поліпшується іннервація. Але розвиток кровоносних судин відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвіту судин і маси серця зменшується.

- Посилення окислювальних процесів, наростання функціональних резервів організму, поява ознак статевої зрілості.

- Зростає об'єм легенів. Збільшується життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, вентиляція легень, аеробні можливості при слабкій анаеробній продуктивності.

- Наростає маса серця (особливо лівий шлуночок), збільшується систолічний об'єм серця.

- У віці 12-16 років продовжується розвиток ЦНС. Проте рівновага між процесами збудження та гальмування ще легко порушується, передусім це пов'язано із глибокими змінами в ендокринній системі.

Мета фізичного виховання учнів середнього шкільного віку досягається в результаті вирішення *конкретних завдань фізичного виховання:*

- навчання основних базових видів спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання, настільний теніс, туризм);

- подальший розвиток фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності, на розвиток швидкості, сили, швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості;

- розширення і поглиблення необхідних спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту;

- набуття досвіду страхування й самострахування, надання першої допомоги у випадку травмування;

- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла і продовження формування постави.

При здійсненні фізичного виховання учнів середнього шкільного віку необхідно враховувати деякі особливості морфофункціональної організації і методики фізичного виховання підлітків:

- Надмірні м'язові навантаження як фактор прискорення процесу окостеніння, можуть затримувати ріст трубчастих кісток у довжину, що негативно вплине на збалансування ритму росту підлітка.
- У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток, вправи виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.
- У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидко-силових здібностей. При цьому базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є швидкість. Швидкість і швидкісні якості найбільш розвиваються саме у підлітковий період, що і дає підстави вважати його критичним або сенситивним.
- На уроках фізичної культури переважно застосовуються груповий та індивідуальний методи організації учнів.
- Вправи, які чинять значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними заспокійливими вправами (інтенсивний біг чергувати з ходьбою).
- При навчанні застосовується метод розучування вправ у цілому і по частинах, підвідні вправи.
- Закріплення й удосконалення сформованих умінь, навичок в ігрових, змагальних умовах.
- Коротке пояснення. Показ доцільно поєднувати з поясненням основних елементів. Визначення орієнтирів, супроводжує пояснення, вказівки, команди, словесні самозвіти й оцінки.
- Застосування усіх різновидів методів наочності: прямий показ, порівняльний показ, наочні картки, моделі, макети, кінограми. Показ у звичайному, а потім у сповільненому темпі.

4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку (особливості розвитку, завдання фізичного виховання, особливості навчання)

Старший шкільний вік збігається із закінченням періоду статевого дозрівання організму (учні 10-11 класів віком 16-17 (18) років).

Особливості вікового розвитку учнів старшого шкільного віку:

- Спокійний період розвитку та росту. В основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину сповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Порівняно із дівчатами юнаки мають більш довгі ноги та руки та більш високе розміщення центру ваги тіла.
- Завершується розвиток центральної нервової системи, поліпшується аналітико-синтезувальна діяльність кори головного мозку, процеси збудження і гальмування стають урівноваженими.
- Спостерігається швидкій приріст м'язової маси. М'язи стають більш еластичними і мають добру нервову регуляцію, за хімічним складом наближаються до м'язів дорослої людини. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні навантаження і тривалу роботу.
- Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, зростають хвилинний та систолічний об'єми серця,

поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи. Помітно збільшується екскурсія грудної клітки, життєва ємність легень.

- У старшому шкільному віці існують сприятливі умови як для розвитку сили, силової витривалості, аеробної та анаеробної витривалості, швидкісно-силових можливостей юнаків і дівчат.

- Підвищується здатність старшокласників проявляти волюві якості, формується світогляд.

- Завершується формування пізнавальної сфери: підвищується здатність розуміти структуру рухів, виконувати і диференціювати їх, здійснювати рухові дії в цілому.

Найбільш важливими завданнями фізичного виховання юнаків і дівчат є:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування умінь застосовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я;

- навчання нових видів спортивних та прикладних вправ, формування умінь застосовувати їх в різних умовах, збагачення рухового досвіду, удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд із засвоєнням нових видів рухів і дій;

- подальший розвиток рухових якостей (розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості), які необхідні для професійної діяльності, а також юнакам для служби в армії, дівчатам – для материнства;

- закріплення умінь і навичок самостійного використання фізичних вправ та ігрових дій, а також оволодіння організаційними навичками;

- набуття знань у галузі необхідних педагогічних основ фізичного виховання і спорту (правила самоконтролю під час самостійних занять, основи методики для удосконалення розвитку рухових якостей, правила збереження й зміцнення здоров'я).

Під час організації процесу навчання учнів старшого шкільного віку слід враховувати характерні *особливості методики фізичного виховання*, дотримання яких суттєво впливає на ефективність організації процесу навчання:

1. Проведення уроків здійснюється окремо для юнаків і дівчат.

2. У процесі навчання рухових дій застосовуються різноманітні практичні, наочні та словесні методи. Із практичних частіше застосовується метод вивчення вправи по частинах, ідеомоторне тренування, страхування, взаємне навчання;

3. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування;

4. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовленості мають бути строго диференційовані з урахуванням статі учнів (розподіл навчального часу: 50% – на формування й удосконалення рухових навичок, 50% – на розвиток рухових якостей; розподіл часу для розвитку рухових якостей: 25% – на аеробну загальну витривалість, 15% – на анаеробну швидкісну витривалість, 15% (юнаки), 20%(дівчата) – на вибухову силу, по

10% на спритність, швидкість, силову витривалість, по 5% – на абсолютну силу, гнучкість);

5. Збільшується кількість вправ з обтяженням, що виконуються з прискоренням і сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей;

6. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування;

7. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

5. Загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів з урахуванням медичної групи

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту», заклади охорони здоров'я разом з органами влади та управління освіти, органами охорони здоров'я щорічно забезпечують безоплатний медичний огляд учнів, моніторинг і корекцію стану здоров'я, проведення лікувально-профілактичних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм властивості (стаття 22).

Постановою КМУ №1318 від 08.12.09 року «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів» передбачено, що обов'язкові медичні профілактичні огляди учнів навчальних закладів проводяться щороку медичними працівниками у присутності батьків або осіб, які їх замінюють, у лікувально-профілактичних закладах, окрім учнів початкових класів, які проходять обов'язковий медичний профілактичний огляд у загальноосвітніх навчальних закладах у встановленому законодавством порядку. Довідку лікувально-профілактичного закладу про результати проведеного обов'язкового медичного профілактичного огляду батьки або особи, які їх замінюють, надають медичному працівникові навчального закладу.

Під час обов'язкових медичних профілактичних оглядів лікарі оглядають учнів та проводять обстеження, роблять висновок про стан їх здоров'я, визначають групу для занять фізичною культурою, дають рекомендації щодо додаткових обстежень, лікування (за наявності показань), профілактичних щеплень, режиму, харчування та здійснення інших заходів.

Узагальнена інформація про результати обов'язкових медичних профілактичних оглядів та загальний стан здоров'я учнів навчальних закладів щороку доводиться до відома педагогічного персоналу.

Серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів є діти, рівень здоров'я яких значно відхиляється від установлених медиками стандартів, а їх фізичні можливості не дозволяють успішно виконувати вимоги програми з фізичної культури. До таких дітей треба підходити диференційовано. Та спочатку їх треба виявити, і саме з цією метою органами народної освіти та охорони здоров'я на початку кожного навчального року (в першій чверті) в усіх загальноосвітніх навчальних закладах має проводитись поглиблене медичне обстеження учнів. Під час такого обстеження, аналізуючи результати вивчення стану серцево-судинної, нервової, дихальної, опорно-рухової та інших систем, лікарі розподіляють школярів на три медичні групи.

Медичні групи – розподіл учнів на основі щорічного медичного догляду (основна, підготовча і спеціальна медичні групи).

До основної медичної групи згідно з Положенням про лікарський контроль за фізичним виховання відносяться учні без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але при наявності позитивних показників фізичного розвитку й діяльності основних функціональних систем. Вони виконують вимоги навчальної програми, здають контрольні нормативи, тестові вправи, залучаються до занять у спортивних секціях (один обраний ними вид спорту).

До підготовчої медичної групи відносяться учні, що мають незначні відхилення у стані здоров'я, недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Заняття фізичною культурою у підготовчій групі проводяться разом з основною групою відповідно до навчальної програми з фізичної культури. Оцінювання успішності з предмета “фізична культура” проводиться на загальних засадах, за винятком здачі контрольних нормативів, комплексних тестів із тих вправ, які протипоказані їхньому здоров'ю.

Учні, які віднесені до підготовчої медичної групи, потребують обмежених фізичних навантажень і поступовості засвоєння рухових умінь та навичок. Для оздоровлення школярів учителям фізичної культури рекомендується залучати їх в позаурочний час до секції загальної фізичної підготовки та інші форми занять.

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями у стані здоров'я і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребує суттєвого обмеження фізичного навантаження, занять за окремою навчальною програмою.

До спеціальної медичної групи учнів зараховує шкільний лікар на початку навчального року після поглибленого медичного огляду й відповідного наказу по школі. Лікар розподіляє учнів на медичні групи для занять фізичною культурою на підставі Положення про лікарсько-фізкультурну службу, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року № 211 «Про вдосконалення лікарсько-фізкультурної служби».

Для школярів, які віднесені до спеціальної медичної групи, слід не рідше одного разу на чотири місяці, а також у кінці навчального року організувати додаткові поглиблені медичні обстеження.

Згідно з наказом по школі (в якому вказується діагноз кожного учня) комплектуються групи у складі 15 осіб. Заняття проводяться тричі на тиждень у позаурочний час. Тривалість уроку – 40-45 хв.

Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Крім того, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Програма фізичного виховання учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, базується на вимогах діючої програми з фізичної

культури, впроваджені наказом Міністерства освіти і науки України з урахуванням стану здоров'я, стадією та динамікою патогенезу захворювання. Такий підхід передбачає умови, за яких при стійкому покращенні самопочуття учні мають змогу послідовно переходити до підготовчої, а згодом, за станом здоров'я, до основної медичної групи. При довготривалих дизфункціях внутрішніх органів це дає змогу учням спеціальної медичної групи знайомитися з основами отримання рухових умінь і формувати відповідні навички для оволодіння професією в майбутньому.

Учні, які займаються у спеціальних медичних групах, обов'язково відвідують уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах, а під час основної виконують вправи, вивчені на заняттях у спеціальній медичній групі.

Перш ніж починати заняття спеціальної медичної групи, учитель повинен ознайомитись із діагнозами захворювань учнів, тому шкільний лікар готує на підставі результатів медичних оглядів проект наказу про розподіл учнів на медичні групи, комплектує спеціальні медичні групи, надає докладний висновок, у якому вказуються основний діагноз, стадія хвороби, супровідні захворювання, особливості фізичного розвитку.

Правилами безпеки під час проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 №521 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 за №651/17946, передбачено, що учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять. Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури. Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки.

Основними документами у навчальній роботі з фізичної культури повинні бути: календарний план на семестр для кожної групи; план-конспект уроку; журнал обліку знань, у якому вказуються загальні відомості про учнів (прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, клас, діагноз захворювання), облік відвідування занять, поточні оцінки, підсумкова оцінка тощо.

Автори Ф.Ф.Бондарєв, М.С.Дубовис, В.В.Снігур (1997) вказують, що вчитель оцінює знання й уміння учнів не за кількісними, а за якісними показниками, тобто виставляє оцінку в журнал спецмедгрупи і класний журнал за засвоєння теоретичних знань і вмінь виконувати вивчені в поточній навчальній чверті вправи й рухи.

Підсумкову оцінку за тему, чверть, семестр, навчальний рік виставляють у вигляді заліку («зараховано», «не зараховано»), для чого враховують відвідування учнем уроків фізичної культури та занять у спеціальній медичній групі, якість знань учнем теоретичного матеріалу і практичних умінь та навичок.

Підвищенню якості навчальних занять із дітьми спеціальної медичної групи сприяє постійне здійснення лікарсько-педагогічного контролю з боку медичних працівників (лікар або медична сестра). Вони повинні відвідувати заняття учнів спеціальної медичної групи, відстежувати й аналізувати стан здоров'я дітей, надавати консультаційну допомогу вчителям фізичної культури з питань удосконалення навчально-виховного процесу, визначати допуск дитини до занять після перенесених хвороб.

Особливості фізичного виховання *учнів підготовчої медичної групи*:

1. Під час вивчення та удосконалення рухових дій, пов'язаних із підвищенням навантаження, вимоги до учнів знижуються.

2. Матеріал навчальної програми полегшують за рахунок зменшення часу на вивчення рухових дій, кількості вправ, кількості повторів, збільшення часу на вивчення рухових дій.

Особливості фізичного виховання *учнів спеціальної медичної групи*:

1. Діти розподіляються на групи залежно від характеру хвороби.

2. Основною формою фізичного виховання є урок, який будується за стандартною схемою.

Тривалість підготовчої частини – до 20 хв. (ЗРВ у повільному та середньому темпі).

В основній частині (20-22 хв.) передбачається оволодіння найпростішими руховими діями і розвиток рухових здібностей у межах можливостей учнів. Використовуються легкодозовані вправи з гімнастики, легкої атлетики, елементи рухливих та спортивних ігор.

3. Повністю виключаються акробатичні вправи, вправи пов'язані з напруженням і продовженим статичним навантаженням.

◆ Контрольні питання

1. Розкрийте роль і значення вікової періодизації.
2. На які медичні групи розподіляють учнів для занять фізичними вправами?
3. Окресліть завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.
4. Окресліть завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
5. Окресліть завдання фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
6. Яка особливість методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку?
7. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.
8. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
9. Які засоби фізичного виховання учнів старших класів?

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 8

Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку

План

1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації.
2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку.
3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.
4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку.
5. Загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів різних медичних груп.

Питання 1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації

Періодизація шкільного віку – умовний розподіл на вікові відрізки, в межах яких особливості темпу й росту та розвитку школярів приблизно однакові. Це дозволяє застосовувати ідентичні засоби впливу й однакову методику фізичного виховання .

Значення вікової періодизації

Правильне та ефективне використання засобів фізичного виховання неможливе без урахування анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей тих, хто займається

У теорії фізичного виховання і віковій фізіології

Перше дитинство – 4-7 років

Друге дитинство – 8-12 років

Підлітковий вік:
хлопчики – 13-16 років
дівчатка – 12-15 років

Юнацький вік:
юнаки – 17-21 років
дівчата – 16-20 років

У медицині

Дошкільний вік – 3-7 років

Молодший шкільний вік –
7-12 років

Підлітковий вік

Старший шкільний вік – 17-18
років

У віковій психології та педагогії

Дошкільне дитинство – 3-6 років

Молодший шкільний вік – 6-10 років

Підлітковий вік:
середньошкільний – 10-15 років

Юність: 1 період – 15-17 років;
2 період – 17-21 рік

Питання 2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку

Особливості вікового розвитку

- Відбувається інтенсивний розвиток усього організму: щорічний приріст довжини тіла становить 4-5 см, ваги тіла 3- 4 кг.
- Нерівномірне окостеніння скелета, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо.
- Правильну поставу мають лише 20-22% школярів, порушення постави носить нестійкий, функціональний характер.
- Слабкість серцевого м'яза та м'язів дихальної системи.
- Обмін речовин у дітей відбувається стрімко, тому відновні процеси після короткочасних вправ протікають швидше.
- Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування.
- Домінує образне, конкретне мислення, характерна нестійка увага.

Конкретні завдання фізичного виховання

- Зміцнення здоров'я, формування постави, профілактика плоскостопості, зміцнення серцево-судинної системи, загартування, сприяння гармонійному фізичному розвитку.
- Закріплення й удосконалення сформованих рухових умінь та навичок, засвоєння доступної техніки спортивних вправ.
- Розвиток фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності, на розвиток швидкості, швидко-силових якостей, гнучкості.
- Розширення і поглиблення знань про користь фізичних вправ, способи їх виконання, правила особистої гігієни, правила безпеки на заняттях.
- Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами, ігровою діяльністю.
- Формування свідомої дисципліни, виховання працелюбності, високих моральних якостей.

Особливості методики фізичного виховання

- Основне завдання – удосконалення природних рухових дій.
- Пояснення з використанням якісного показу вправ.
- Уникати великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла.
- На уроці короткочасні навантаження чергувати з достатніми інтервалами відпочинку.
- Використовувати велику кількість різноманітних рухових дій з їх частою зміною.
- На всіх етапах навчання застосовувати словесні методи, замість стройових команд, використовувати розпорядження та вказівки.
- Застосовувати більш розширений ігровий метод навчання рухових дій.

Питання 3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку

Особливості вікового розвитку

- Стрімке збільшення довжини тіла від 8 до 10 см. Приріст ваги тіла становить – 4,5-6 кг.
- Процес окостеніння ще не завершився.
- Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчатих кісток у довжину.
- Розміри серця швидко збільшуються, поліпшується іннервація. Але розвиток кровоносних судин відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується.
- Посилюються окислювальні процеси, наростають функціональні резерви організму, з'являються ознаки статевої зрілості.
- Зростає об'єм легень. Збільшується життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, вентиляція легень.
- Наростає маса серця (особливо лівий шлуночок), збільшується систолічний

Конкретні завдання фізичного виховання

- Навчання основних базових видів спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання, настільний теніс, туризм).
- Подальший розвиток фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності, на розвиток швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.
- Розширення та поглиблення необхідних спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту.
- Зміцнення та збереження здоров'я, удосконалення будови тіла і продовження формування постави.

Особливості методики фізичного виховання

- У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток, вправи виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.
- На уроках фізичної культури переважно застосовується груповий та індивідуальний методи організації учнів.
- Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними заспокійливими вправами (інтенсивний біг чергувати з ходьбою).
- При навчанні застосовується метод розучування вправи в цілому та по частинам.
- Лаконічне пояснення. Показ поєднувати з поясненням основних елементів і визначенням орієнтирів. Показ у звичайному, потім в уповільненому темпі.

Питання 4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку

Особливості вікового розвитку

- В основному завершується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину сповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів.
- Завершується розвиток центральної нервової системи, поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим.
- Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження.
- Продовжується збільшення маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.
- У старшому шкільному віці існують сприятливі умови розвитку силових можливостей юнаків і дівчат.

Конкретні завдання фізичного виховання

- Сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування умінь застосовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я.
- Навчання нових видів спортивних і прикладних вправ, формування умінь застосовувати їх у різних умовах, збагачення рухового досвіду.
- Подальший розвиток рухових якостей.
- Закріплення вмінь і навичок самостійного використання фізичних вправ та ігрових дій, а також оволодіння організаційними навичками.
- Набуття знань у галузі необхідних педагогічних основ фізичного виховання і спорту.

Особливості методики фізичного виховання

- Уроки проводяться окремо для юнаків та дівчат.
- Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування.
- Зміст уроків, дозування навантаження, оцінка фізичної підготовленості мають бути строго диференційовані з урахуванням статі учнів.
- Збільшується кількість вправ з обтяженням, які виконуються з прискоренням і сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.
- Дівчатам необхідно обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування.
- Потрібно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

Питання 5. Загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів різних медичних груп



Тема 9. Загальна характеристика страхування учнів на уроках фізичної культури

План

1. Поняття страхування. Вимоги щодо профілактики травм на уроках фізичної культури.
2. Причини та чинники травм, що призводять до травматизму на уроках фізичної культури.
3. Види і вимоги до страхування на уроках фізичної культури.
4. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури.

1. Поняття страхування, вимоги щодо профілактики травм на уроках фізичної культури

Заняття з фізичної культури повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму, всебічному фізичному розвитку й оволодінню певними руховими навичками.

Успіх в оволодінні навичками багато в чому залежить від організації та ефективного застосування прийомів страхування й необхідної фізичної допомоги, тому вчитель у процесі підготовки до уроку повинен зробити все необхідне для попередження травм і розумного використання різних прийомів страхування.

Під страхуванням розуміється готовність вчителя або тренера своєчасно надати допомогу учневі щодо забезпечення безпеки, попередження травм і нещасних випадків (падіння, ушкодження, невдала спроба).

Під час підготовки до уроку вчитель визначає найбільш травмобезпечні вправи й обладнання, які будуть використовуватися у процесі навчання, ретельно обмірковує способи попередження травм, надання допомоги і страховки, практично освоює прийоми страхування.

Страхування розглядається як один із способів забезпечення вчителем безпеки під час виконання учнями навчального завдання і відіграє значну роль у профілактиці травматизму та суттєво підвищує оздоровчий ефект занять.

Основним завданням страхування є забезпечення безпеки, попередження травм і нещасних випадків.

Учитель під час організації та проведення занять із фізичної культури і спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) у загальноосвітніх навчальних закладах системи освіти України незалежно від форми власності несе особисту моральну і правову відповідальність за безпеку та життя кожного учня, який займається під його керівництвом.

Застосування прийомів страхування у вирішальний момент є дуже складною і відповідальною справою та вимагає від учителя підвищення його кваліфікації, вдосконалення в прийомах, застосування нових прийомів.

Страхування особливо необхідне на етапі розучування нової вправи. З часом настає момент, коли учні впевнено, надійно виконують вправу самостійно.

З метою профілактики травм і нещасних випадків на кожному уроці необхідно дотримуватися *таких вимог*:

1. Вивчати тільки одну нову фізичну вправу, інші повинні бути на етапі ознайомлення, закріплення або вдосконалення.

2. На початковому етапі навчання страхування має здійснювати сам учитель і паралельно формувати навички самострахування у дітей.

3. Забезпечувати на уроках заходи щодо попередження травм (настил з гімнастичних матів біля кожного снаряда, черговість при зборі інвентарю, справність його, визначення «коридору» для метання).

4. Забезпечення порядку пересування учнів у спортивному залі й на майданчику.

5. Слідкувати за справністю спортивного інвентарю, відповідністю спортивного одягу погодним умовам, вимогам безпеки занять (відсутність булавок, пряжок, гачків тощо).

6. Постійно зміцнювати і розігрівати опорно-руховий апарат школярів.

7. Забезпечувати функціональну підготовку органів і систем учнів.

8. Систематично знайомити учнів зі способами попередження травм, правилами контролю за навантаженням.

9. Домагатися свідомого і чіткого виконання всіма учнями правил безпеки при проведенні спортивних і рухливих ігор.

10. Забезпечувати достатній відпочинок учнів після кожного навантаження.

2. Причини та чинники травм, що призводять до травматизму на уроках фізичної культури

Проблема дитячого травматизму – одна з найбільших проблем сьогодення, а тому до неї прикута увага державних органів здоров'я, освіти, всіх владних структур, причетних до процесу навчання та виховання дітей.

Незважаючи на те що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, його відсоток залишається досить високим.

Найбільш поширені ушкодження – розтягнення, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які виникають через порушення методичних принципів навчання і тренування учнів. Наприклад, виконання складних фізичних вправ без відповідної підготовки та достатньої розминки. Значна кількість травм (понад 20%, О.Худолій, 2010) зафіксовано при засвоєнні вправ, пов'язаних з приземленням та зіскоками.

Значний відсоток дитячих травм припадає на травми, які вони отримують під час занять фізичними вправами на уроках

Основними причинами таких травм є:

1. Незадовільний стан спортивних залів, використання несправного спортивного обладнання, невідповідність розмірів спортивного обладнання для учнів, неправильна установка приладів і пристроїв, відсутність індивідуальних і колективних засобів захисту.

У більшості шкіл розміри спортивного залу, їх планування, освітлення не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам, спортивні зали не обладнані спортивним обладнанням, яке відповідало б віковим особливостям учнів молодшого шкільного віку (прилади для лазіння одного стандарту). Програма з фізичної культури містить значну кількість акробатичних вправ, а спеціальних акробатичних доріжок, які забезпечують безпеку виконання вправ у школах бракує.

2. Перевантаження спортивних приміщень при заняттях фізичною культурою.

Одночасне проведення уроків фізичної культури з двома, трьома класами в одному спортивному залі призводить до зниження дисципліни, якості уроку, послаблення уваги учнів і в кінцевому підсумку – до травматизму.

Відповідно до санітарних правил і норм устаткування, утримання загальноосвітніх навчально-виховних закладів та організації навчально-виховного процесу, кількість місць у спортивному залі під час проведення занять слід встановлювати з розрахунку 2,8 кв.м. на одного учня. Під час проведення спортивно-масових заходів та змагань кількість місць у спортивному залі треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 кв.м. на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму забороняється.

3. Порушення методики проведення уроку (непослідовність у структурі уроку, надмірні навантаження на організм учнів, невідповідність розминки основній частині уроку, відсутність відновлювальних і організаційних видів вправ у заключній частині уроку).

Відомо, що урок фізичної культури складається з підготовчої, основної та заключної частин, пов'язаних між собою. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, усвідомлення ними тих завдань, які необхідно буде виконати на уроці, підготовку організму учнів до основної навчальної діяльності.

Проте в більшості випадків урок починається із запізненням (учні значний час витрачають на переодягання, особливо учні молодшого шкільного віку, шиккування, рапорт, перекличку), а тому завдання підготовчої частини повністю не виконуються. Внаслідок цього м'язова та інші системи виявляються не підготовленими до виконання вправ в основній частині уроку, а це пов'язане зі збільшенням ризику травмування учнів.

4. Недостатнє страхування під час виконання вправ та взаємодопомоги.

У багатьох випадках учителі не володіють достатньою методикою страхування, не знають, у який момент необхідно допомогти учневі виконати вправу. Вчитель повинен добре уявляти собі, де і в якій саме руховій дії найбільш можливі зриви, щоб завжди бути готовим у випадку необхідності запобігти падінню. Однак, надмірна опіка учнів може також стати своєрідним гальмом у процесі навчання.

Трави можуть бути і через безвідповідальне ставлення вчителя до страхування, коли він вважає, що учень зуміє виконати фізичну вправу самостійно, без урахування її складності та рівня підготовленості учня.

Окрім названих причин, необхідно також враховувати низку чинників, які *призводять до отримування травм* школярами під час уроку фізичної культури:

1. Недостатня фізична та технічна підготовка учнів до виконання шкільної програми з фізичної культури.

Шкільна програма з фізичної культури постійно змінюється, зростають вимоги до учнів. Тому, не маючи необхідної фізичної підготовленості та навичок, учні не можуть виконати вправи шкільної програми, що призводить до травматизму в навчально-виховному процесі.

2. Недостатня наступність програмного матеріалу з фізичної культури.

Навчальний матеріал діючої програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи, 2013) розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, що не забезпечує достатнього розвитку фізичних якостей і спеціальних рухових навичок, які їм так необхідні у старших класах. Програма дозволяє включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчальна програма для учнів 5-11 класів побудована за модульною системою, яка складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів (гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, настільного тенісу, туризму). При плануванні навчального матеріалу необхідно враховувати віково-статеві особливості учнів, їх інтереси, матеріально-технічну базу, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення.

3. Недостатня кваліфікація вчителів. У багатьох школах уроки фізичної культури, особливо в молодших класах, проводять вчителі, які не мають спеціальної підготовки (кваліфікації). Статистичні дані засвідчили, що навчально-виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах України здійснювали 28684 вчителів фізичної культури, з яких вищу освіту мали 80% вчителів, 12% – середню спеціальну, а 9% – становили вчителі, які не мали фізкультурної освіти.

Окрім цього, має місце і недостатня кваліфікація деяких учителів фізичної культури, що призводить до низької якості проведення уроків фізичної культури, несвоєчасного та неправильного страхування при виконанні фізичних вправ, недотримання правил безпеки, порушення інструкції з техніки безпеки на уроках та позакласних заняттях, неправильне складання планів уроків і позакласних занять, слабкий і невиразний голос, не чіткий показ фізичних вправ, відсутність зорових і звукових сигналів.

4. Незадовільна дисципліна учнів на уроці фізичної культури.

Учитель фізичної культури зобов'язаний вимагати від учнів максимальної дисципліни на уроці, здійснювати педагогічний контроль за поведінкою та станом учнів під час занять. При порушенні учнями дисципліни та правил безпеки на уроках учитель фізичної культури зобов'язаний повідомити батьків (порушує дисципліну під час уроків фізичного виховання, не користується спеціальним спортивним одягом та взуттям, одягає на урок

фізичної культури предмети, небезпечні для себе та інших учнів (сережки, браслети, амулети тощо), виконує фізичні вправи самостійно без команди вчителя, неуважний до команд учителя під час виконання вправ.

Необхідно відмітити, що перераховані чинники, які призводять до травматизму дітей, належать до групи організаційно-методичного порядку, а тому правильно розроблений комплекс заходів дасть позитивні результати щодо зниження травмування учнів на уроках фізичної культури.

3. Види і вимоги до страхування на уроках фізичної культури

На уроках фізичної культури використовуються три види страхування:

- власне страхування;
- підтримка;
- самострахування.

Власне страхування – надання учителем безпосередньої допомоги учню в момент падіння або зриву зі снаряда.

Підтримка – це надання фізичної допомоги учню в момент виконання тих чи інших елементів фізичної вправи, яке могло б спричинити падіння або зрив.

Підтримка надається вчителем, коли учні знаходяться в статичних положеннях (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадках, коли учні ще недостатньо використовують власні зусилля.

Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби її виконання учнями треба особливо уважно контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у рухових діях, але не послаблюючи контролю. Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати місце для занять. Біля приладів покласти достатню кількість матів на місці приземлення (знизу – середньої твердості, а зверху – м'які), які зменшують висоту приземлення і запобігають виникненню різних травм, та уважно перевірити надійність усіх кріплень.

Самострахування – це здатність учня своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправи. Існує переважно, два основні шляхи виходу із небезпечного положення:

- 1) своєчасне припинення виконання вправи у той момент (якщо це можливо), коли учень відчуває, що може впасти зі снаряда;
- 2) видозміна вправи (амплітуди, напрямку й необхідного положення тіла) з метою запобігання травмі або полегшення сили падіння.

Отже, щоб уникнути травм, учень повинен зробити потрібний і своєчасний додатковий рух або цілу рухову дію. Ці рухи і вправи не складні, доступні та потрібні практично всім учням, а особливо тим, хто займається видами спорту, пов'язаними з несподіваними або передбачуваними падіннями (гімнастика, акробатика, футбол, гандбол, волейбол тощо).

Уміння самострахування удосконалюються у міру засвоєння учнями рухів і особливо при цілеспрямованій допомозі вчителя.

Вимоги ефективного страхування учнів при виконанні фізичних вправ:

а) учитель повинен вибрати таке місце страхування, щоб не заважати учню виконувати вправу;

б) прийняти найбільш зручне положення для страхування і надання допомоги учню в момент виконання ним небезпечної вправи;

в) знати конкретні способи страхування при виконанні учнями тієї чи іншої вправи й уміти їх своєчасно застосувати.

Усі перераховані вимоги можуть бути виконані, якщо вчитель добре знає структуру й усі фази виконання розучуваної фізичної вправи. Для страхування особливо складних або травмонебезпечних вправ потрібно використовувати спеціальні пристрої (підвісні пояси, лонжі).

4. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури

Навчання фізичних вправ без дотримання відповідних організаційно-методичних заходів профілактики травматизму на уроках фізичної культури може призвести до травмування учнів.

Основні організаційні та методичні заходи профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури є:

1. У місцях занять вивісити правила техніки безпеки учнів у спортивному залі та на спортивному майданчику.

2. Здійснювати чіткий медичний контроль за санітарно-гігієнічним станом місць проведення занять із фізичної культури.

3. Вимагати від учнів відповідної спортивної форми.

4. Зобов'язати вчителів фізичної культури дотримуватися наступності в навчанні та збільшення фізичного навантаження на уроці.

5. Підготувати «Акт-дозвіл» на проведення занять з учнями в спортивному залі та на спортивному майданчику.

6. Спортивні зали, майданчики, інвентар та обладнання повинні відповідати віку учнів.

7. Навчити учнів прийомів страхування та самострахування.

8. Заборонити учням вживати жувальну гумку на уроці.

9. Перевірити й оцінити стан обладнання, надійність кріплення конструкцій (особливо гімнастичних кілець, шведських стінок, каната, баскетбольних кілець та щитів, футбольних воріт на шкільному майданчику, тренажерів, нестандартного обладнання тощо) і фізкультурно-спортивного інвентарю.

10. Здійснювати контроль за дотриманням учнями інструкцій з безпеки життєдіяльності.

11. Чіткий облік отримання травм.

12. Проведення в школах роз'яснювальної роботи щодо попередження травматизму, розбір кожного випадку отриманої травми та вироблення заходів щодо їх запобігання.

13. Регулярно проводити з учнями інструктаж з безпеки життєдіяльності : вступний, первинний, позаплановий, цільовий з реєстрацією в спеціальному журналі.

14. На початку уроку (підготовча частина) підвищувати навантаження на організм учнів поступово, нагадати учням правила техніки безпеки під час виконання вправ, здійснювати контроль за учнями, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної та підготовчої груп.

15. У основній частині уроку необхідно страхувати учнів під час виконання ними фізичних вправ, не порушуючи структури уроку поступово збільшувати навантаження, стежити за зовнішніми реакціями організму учнів на фізичне навантаження, протягом уроку тримати в полі зору учнів усього класу.

16. Наприкінці уроку поступово знизити навантаження на організм учнів, провести з учнями гіпервентиляцію легенів та вимірити ЧСС, за потреби виконати з учнями додаткові вправи на розслаблення та зосередження уваги.

Виконання вищевказаних організаційно-методичних заходів дасть змогу знизити дитячий травматизм на уроках фізичної культури.

◆ Контрольні питання

1. Назвіть вимоги профілактики травм і нещасних випадків на уроці.
2. Назвіть основні причини травм під час занять фізичними вправами.
3. Перерахуйте види страхування на уроках фізичної культури.
4. Що має зробити вчитель фізичної культури аби забезпечити безпечного проведення першого уроку чи заняття на початку навчального року?
5. Охарактеризуйте дії вчителя при порушенні учнями дисципліни та правил безпеки на уроках фізичної культури.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Тема № 9

Загальна характеристика страхування учнів на уроках фізичної культури

План

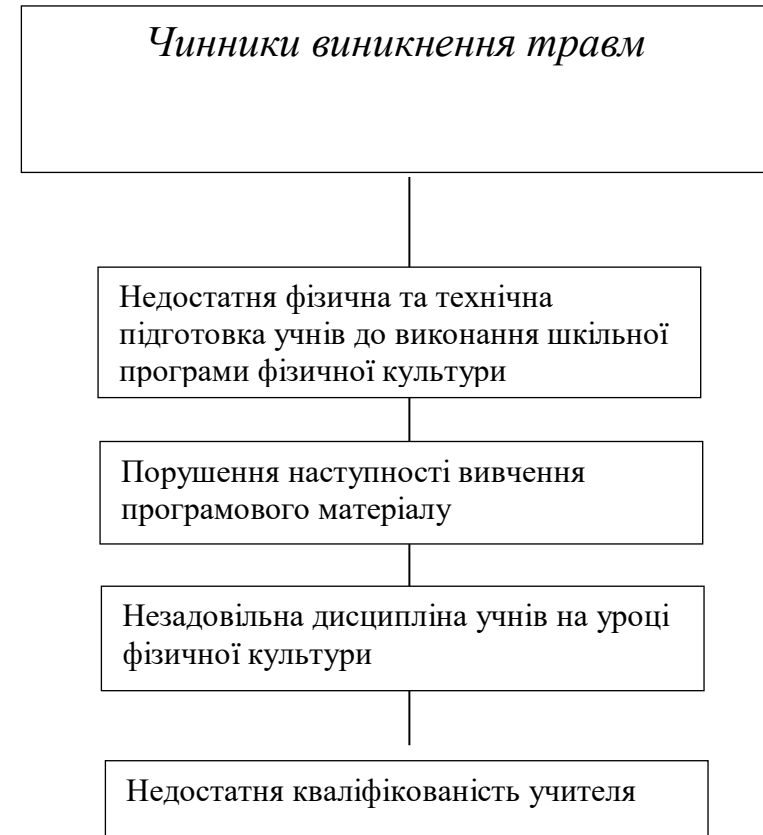
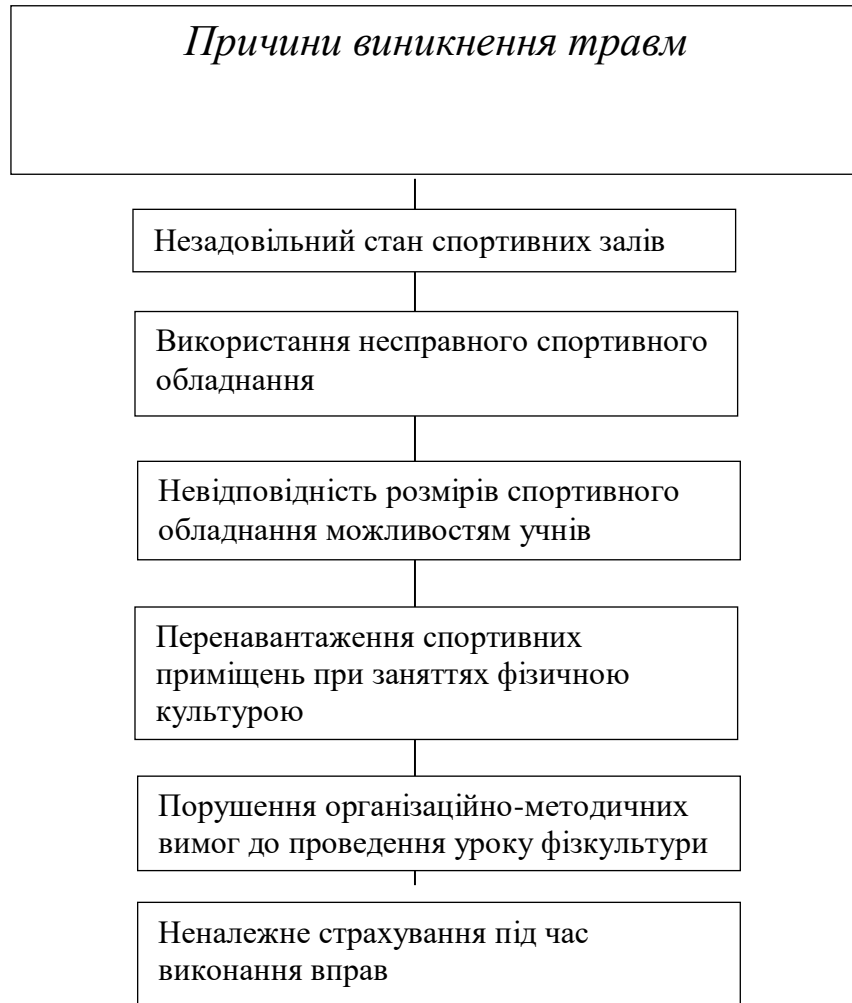
1. Поняття страхування. Вимоги щодо профілактики травматизму на уроках фізичної культури.
1. Причини та чинники виникнення травм на уроках фізичної культури.
2. Види страхування та вимоги щодо забезпечення його ефективності.

3. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури.

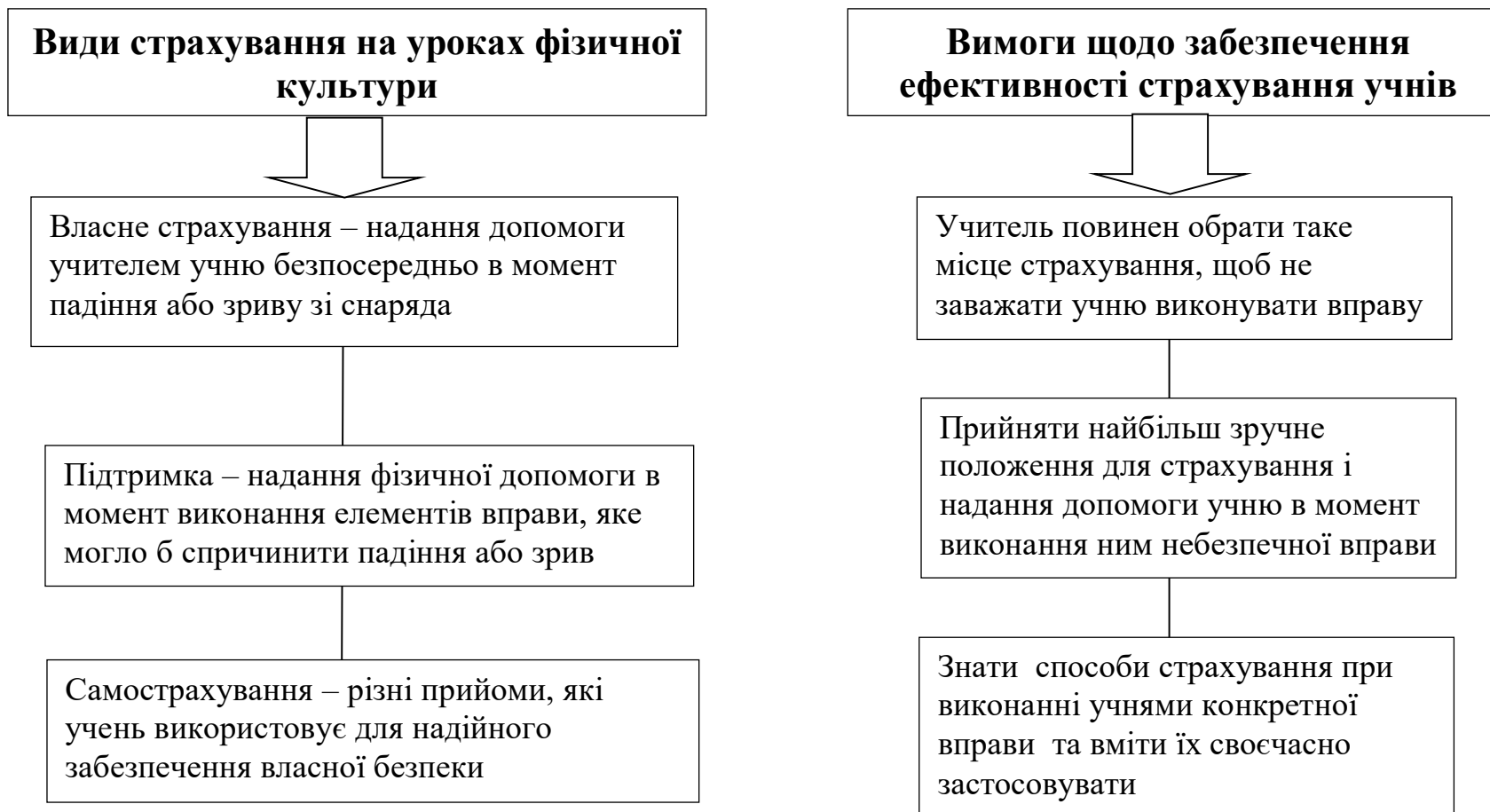
Питання 1. Поняття страхування. Вимоги щодо профілактики травматизму на уроках фізичної культури



Питання 2. Причини та чинники виникнення травм на уроках фізичної культури



Питання 3. Види страхування та вимоги щодо забезпечення його ефективності



Питання 4. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури



ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

Тема №1

Форми організації фізичного виховання школярів

1. Основною формою організації занять фізичними вправами у школярів є:

- А) заняття, які проводить викладач (тренер) та самі учні (самостійно);
- Б) уроки фізичної культури та спортивно-тренувальні заняття;
- В) урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами;
- Г) освітні й оздоровчі форми занять фізичними вправами.

2. Типи уроків фізичної культури:

- А) урок легкої атлетики;
- Б) урок ознайомлення з новим матеріалом;
- В) урок вивчення нового матеріалу;
- Г) контрольний урок;
- Д) урок закріплення вивченого матеріалу;
- Е) урок удосконалення вмінь і навичок;
- Ж) урок спортивної спрямованості;

3. Укажіть основні елементи, що становлять зміст уроку:

- А) співвідношення частин уроку, порядок виконання вправ;
- Б) комплекс фізичних вправ, які включені в урок;
- В) зміст діяльності тих, хто займається;
- Г) фізіолого-психологічні процеси та зміни в організмі тих, хто навчається;
- Д) зміст діяльності педагога.

4. Під формами занять у фізичному вихованні розуміють:

- А) способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) викладача (тренера) і тих, хто навчається, а також відповідними умовами занять;
- Б) упорядковані види діяльності викладача (тренера) і тих, хто навчається, направлені на досягнення заданої мети навчання;
- В) сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення освітніх завдань;
- Г) види навчальних занять з метою вдосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

5. Оберіть з перерахованих нижче основну форму організації занять фізичними вправами в загальноосвітній школі:

- А) урок фізичної культури;
- Б) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- В) спортивно-масові та туристичні заходи;
- Г) тренувальне заняття у спортивній секції.

6. Укажіть, що відносять до урочних форм занять у фізичному вихованні:

- А) обов'язкові заняття в системі освіти та виховання;
- Б) самостійні заняття фізичними вправами;
- В) заняття під час фізкультхвилинок;
- Г) ранкова гігієнічна гімнастика.

7. Заповніть таблицю «Складові частини уроку фізичної культури та їх призначення (структура уроку)»:

Складові частини уроку	Призначення
1)	
2)	
3)	
4)	

8. Укажіть типи уроків фізичної культури залежно від поставлених завдань:

- А)...
- Б)...
- В)...
- Г)...

Тема №2

Урок – основна форма фізичного виховання школярів

1. Яку частину уроку доцільно включати до колового тренування?

- А) у підготовчу частину;
- Б) в основну частину;
- В) на початку основної частини;
- Г) в основну частину після навчання рухових дій.

2. Освітні, розвивальні та виховні завдання вирішуються:

- А) у підготовчій частині уроку;
- Б) в основній частині уроку;
- В) в заключній частині уроку;
- Г) у ході всього уроку.

3. Які завдання вирішуються у підготовчій частині уроку фізичної культури?

- А) навчання рухових дій;
- Б) активізація уваги учнів;
- В) удосконалення рухових здібностей;
- Г) функціональна підготовка організму;
- Д) корекція порушення постави;
- Е) зниження рівня психічного збудження.

1. А,Б,В
2. Б,В,Е
3. Б,Г,Д
4. А,В,Д

4. Основну частину уроку рекомендується починати із:

- А) розучування координаційно складних дій;
- Б) закріплення сформованих навичок;
- В) виховання витривалості;
- Г) удосконалення гнучкості.

5. Яку функцію виконує підготовча частина?

- А) оздоровлення учнів;
- Б) фізичний розвиток учнів;
- В) підготовка учнів до вирішення основних завдань уроку;
- Г) вирішення освітніх і виховних завдань.

6. Чим обумовлена структура уроку фізичної культури?

- А) психологічним станом організму;
- Б) фізичною роботоздатністю;
- В) тактикою та технікою виконання різних вправ;
- Г) реакцією організму на навантаження(фаза наростання роботоздатності, фаза стійкої роботоздатності, фаза виснаження).

7. До загальних структурних елементів уроку належать:

- А) організація початку уроку;
- Б) показ учителем нової вправи;
- В) роз'яснення критеріїв оцінки техніки фізичної вправи;
- Г) виконання загально розвивальних вправ;
- Д) перевірка домашнього завдання;
- Е) вправи на відновлення дихання,збереження правильної постави;
- Ж) підбиття підсумків уроку,формування навчальних завдань,визначення домашніх завдань на наступний урок.

8. Які фізичні вправи характерні для заключної частини уроку фізичної культури?

- А) вправи на виховання витривалості;
- Б) вправи на увагу;
- В) вправи на гнучкість;
- Г) дихальні вправи;
- Д) силові вправи;
- Е) швидкісні вправи;

1. А,В
2. Д,В
3. Г,Е

4. Г,Б

9. У якій послідовності необхідно здійснювати виховання фізичних якостей у рамках одного уроку?

А) швидкість;

Б) витривалість;

В) гнучкість;

Г) спритність;

Д) сила.

1. А,Б,В,Г,Д

2. Б,Г,А,Д,В

3. Д,В,Г,Б,А

4. Г,А,Д,В,Б

Тема №3

Загальна характеристика навантаження на уроці фізичної культури

1. У яких видах занять фізичними вправами моторна щільність, як правило, буде низькою?

А) в ігрових видах спорту;

Б) у циклічних видах спорту;

В) у видах спорту із складною координацією рухів.

2. Які відношення характеризує моторна щільність уроку?

А) Час основної частини уроку

Час усього уроку

Б) Час, затрачений на педагогічно виправдані дії

Час усього уроку

В) Час затрачений на виконання вправ

Час усього уроку

Г) Час затрачений на виконання основних вправ

Час усього уроку

3. Під загальною щільністю розуміється ...:

А) відношення часу, затраченого на виконання вправ упродовж усього уроку;

Б) час, затрачений на організаційні заходи;

В) відношення часу, затраченого на педагогічно-виправдані заходи під час усього заняття;

Г) відношення часу, затраченого на виконання основних вправ упродовж усього уроку.

4. Якщо після виконання вправ частота серцевих скорочень (ЧСС) за 30 с відновлюється до початкового рівня, то це свідчить, що навантаження...

А) переноситься організмом відносно легко;

Б) мале і його необхідно підвищити;

- В) достатнє і його можливо повторити;
- Г) надмірне і його потрібно зменшити.

5. Наскільки помірна інтенсивність виконання вправ підвищує частоту серцевих скорочень?

- А) до 110-120 уд/хв;
- Б) до 120-130 уд/хв;
- В) до 130-140 уд/хв;
- Г) до 140-150 уд/хв;

6. Визначити інтенсивність навантаження згідно з ЧСС(частотою серцевих скорочень):

- А) ЧСС до 130 уд/хв – ...;
- Б) ЧСС до 140-160 уд/хв. –...;
- В) ЧСС до 165-175 уд/хв – ...;
- Г) ЧСС до 175-180 уд/хв – ...;
- Д) ЧСС до 185-200 уд/хв –...

7. Укажіть критерії визначення успішності учнів на уроці фізичної культури:

- А) рівень засвоєння та практичної реалізації знань;
- Б) рівень опанування технікою фізичних вправ;
- В) рівень виконання стройових вправ;
- Г) виконання навчальних завдань учителя;
- Д) виконанням нормативів шкільної програми.

8. Які чинники перешкоджають успішній навчальній діяльності учнів на уроці фізичної культури?

- А) недостатній руховий досвід;
- Б) низький рівень фізичного розвитку та підготовленості;
- В) низький рівень активності;
- Г) недостатній розвиток вольових якостей;
- Д) усі відповіді правильні.

9. Назвіть рівні оцінювання навчальних досягнень учнів:

- А) низький;
- Б) середній;
- В) достатній;
- Г) високий;
- Д) початковий.

10. Форми педагогічного контролю успішності учнів:

- А) оцінка за семестр;
- Б) підсумковий;
- В) попередній;

- Г) поточний;
- Д) тематичний;
- Е) вихідний.

11. Яких вимог необхідно дотримуватись при оцінюванні нормативів з фізичної підготовленості?

- А) гарне самопочуття учнів і відсутність скарг на стан здоров'я;
- Б) попередня спеціальна фізично підготовка;
- В) виконання розминки;
- Г) засвоєння теоретичних знань;
- Д) забезпечення дотримання правил техніки безпеки при виконанні нормативу;
- Е) особисті досягнення учня протягом навчальної діяльності.

12. Наявність форми цифрового вираження оцінки навчальної діяльності учнів:

- А) у балах (1-12);
- Б) «добре»;
- В) у лінійних мірках;
- Г) у часі;
- Д) «правильно».

13. Назвіть методи поточного контролю у фізичному вихованні:

- А) журнал обліку навчальної роботи;
- Б) пульсометрія;
- В) хронометрування діяльності учнів;
- Г) опитування учнів;
- Д) педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом.

Тема №4

Підготовка вчителя до уроку фізичної культури

1. Укажіть послідовність підготовки вчителя фізичної культури до проведення уроку:

- А) підготовка до уроку помічників;
- Б) безпосередня підготовка до уроку;
- В) визначення змісту та структури уроку;
- Г) підготовка місць занять;
- Д) розробка конспекту уроку;
- Е) перевірка стану обладнання, навчального інвентарю.

1. А,Б,Г
2. Б,Г,Е,Д,В,А
3. Д,Е,Г,В
4. Г,А,В,Б

2. Що включає в себе етап безпосередньої підготовки вчителя фізичної культури до уроку?

- А) планування діяльності на наступний рік;
- Б) пошук шляхів усунення недоліків в організації навчального процесу;
- В) конкретизація завдань уроку;
- Г) організаційно-методичне забезпечення навчальної діяльності;
- Д) рухова підготовка вчителя до уроку, теоретична підготовка;
- Е) матеріальне забезпечення уроку;
- Ж) аналіз результатів роботи за минулий рік.

- 1. А,В,Ж
- 2. Б,Г,Е,Д
- 3. А,Д,Б
- 4. Г,Д,В,Е

3. Скільки етапів підготовки вчителя до уроку фізичної культури?

- А) один;
- Б) два;
- В) три;
- Г) чотири.

4. Що передбачає етап попередньої підготовки вчителя фізичної культури до уроку:

- А) рухову підготовку;
- Б) мовну підготовку;
- В) аналіз результатів роботи за минулий рік;
- Г) пошук шляхів усунення недоліків в організації навчальної діяльності;
- Д) планування діяльності на наступний рік.

Тема №5

Планування роботи з фізичного виховання школярів

1. При розробці плану-конспекту уроку вчитель спочатку розробляє:

- А) підготовчу частину уроку;
- Б) основну частину уроку;
- В) заключну частину уроку;

2. Навчальні плани та програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл розробляються:

- А) директором школи;
- Б) заступником директора школи з навчальної роботи;
- В) учителем фізичної культури;
- Г) державними органами (міністерствами, комітетами).

3. Основним (вихідним) документом, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах усіх рівнів є:

- А) навчальна програма з фізичного виховання;
- Б) навчальний план;
- В) поурочний робочий (тематичний) план;
- Г) план педагогічного контролю та обліку.

4. Поурочне планування складається на основі:

- А) розкладу;
- Б) плану-графіку;
- В) навчального плану та програми;
- Г) програми та плану-графіку.

5. Конспект уроку розробляється на основі:

- А) плану-графіку;
- Б) робочого плану;
- В) перспективного плану.

6. Планування у фізичному вихованні – це...:

- А) насамперед визначена система діяльності, що передбачає порядок, послідовність і термін виконання робіт;
- Б) попередня розробка і визначення цільових установок і завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом тих, хто займається;
- В) впорядкована діяльність викладача(тренера) з реалізації мети навчання (освітніх, виховних, оздоровчих завдань), забезпечення інформування, виховання, усвідомлення і практичного застосування знань, рухових умінь і навичок;
- Г) впорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, надання йому необхідної форми для максимальної реалізації поставленої мети.

7. Які функції виконує відвідування і аналіз уроку фізичної культури?

- А) пошук резервів підвищення ефективності роботи вчителя і учнів на уроці фізичної культури;
- Б) контроль за навчально-виховним процесом;
- В) спостереження за динамікою рівня розвитку професійної майстерності вчителя;
- Г) впровадження передового досвіду в практику роботи вчителів фізичної культури.

8. Педагогічний контроль у фізичному вихованні – це:

- А) система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використовуваних засобів, методів і навантажень;

- Б) прояснення всіх умов протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів;
- В) правильне(за встановленими критеріями) оцінювання знань, рухових умінь і навичок;
- Г) цілеспрямоване, однакове для всіх обстеження, що проводиться в суворо контрольованих умовах, дозволяючи об'єктивно вимірювати характеристики досліджуваного педагогічного процесу;

9. За яким критерієм, насамперед, визначається якість проведеного заняття?

- А) за ступенем вирішення поставлених завдань;
- Б) за емоційністю вправ;
- В) за рівнем організованості учнів;
- Г) за показниками загальної та моторної щільності уроку.

Тема №6

Позакласні заняття фізичними вправами

1. Фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в школі організовує та проводить:

- А) учитель фізичної культури;
- Б) директор школи;
- В) осередок (клуб) спортивної спільки учнівської молоді;
- Г) фізорги класів;
- Д) тренерська рада.

2. Яка головна сфера діяльності членів осередку(клубу) спортивної спільки учнівської молоді?

- А) проведення уроків фізичної культури;
- Б) проведення спортивних годин, рухливих перерв, фізкультхвилинок;
- В) проведення занять у спортивних секціях та секціях ЗФП.

3. Які завдання вирішують заняття в шкільних спортивних секціях:

- А) підвищення спортивної майстерності;
 - Б) зміцнення здоров'я учнів;
 - В) залучення учнів до занять спортом;
 - Г) оволодіння навчальним матеріалом програми фізичного виховання;
 - Д) підготовка учнів до складання контрольних нормативів;
 - Е) підготовка учнів до участі в позашкільних змаганнях;
 - Ж) розвиток рухових якостей;
- З) усі відповіді вірні;

4. Форми фізичного виховання учнів у режимі навчального дня:

- А) спортивні розваги;
- Б) прогулянки та екскурсії;
- В) ранкова гімнастика;

Г) гімнастика до занять, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години;

5. Позаурочні форми фізичного виховання:

- А) уроки фізичної культури;
- Б) секції та гуртки з фізичного виховання;
- В) індивідуальні заняття;
- Г) фізкультурні свята;
- Д) туристичні походи.

Тема №7

Фізичне виховання учнів поза школою

1. Які позашкільні установи мають забезпечувати розвиток фізичної культури і спорту серед школярів?

- А) дитячо-юнацькі спортивні школи;
- Б) навчальні заклади освіти;
- В) фізкультурно-оздоровчі табори;
- Г) краєзнавчо-туристичні заклади;
- Д) фізкультурно-оздоровчі центри.

2. Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання:

- А) активізація рухового режиму протягом навчального дня;
- Б) підтримка оптимального рівня роботоздатності в навчальній діяльності;
- В) фізичне вдосконалення учнів, розвиток їх здібностей в окремих видах спорту;
- Г) організація активного відпочинку, зміцнення здоров'я.

3. Форми позашкільного фізичного виховання:

- А) гімнастика до початкових занять, спортивні години в групі продовженого дня;
- Б) заняття у спортивних секціях;
- В) спортивні змагання з різних видів спорту;
- Г) спартакіади, фізкультурно-спортивні заходи;

Тема №8

Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку

1. У процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку слід використовувати:

- А) швидко-силові вправи;
- Б) вправи на витривалість;
- В) вправи, що пов'язані з напруженням та значним статичним навантаженням;
- Г) вправи на частоту рухів.

2. У процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, насамперед необхідно розвивати:

- А) активну та пасивну гнучкість;

- Б) складну рухову реакцію;
- В) силові, швидко-силові здібності та різні види витривалості;
- Г) максимальну частоту рухів.

3. На підставі медичного обстеження всі учні розподіляються на такі групи для занять фізичною культурою:

- А) слабку, сильну, середню;
- Б) оздоровчу, фізкультурну, спортивну;
- В) основну, підготовчу, спеціальну;
- Г) без відхилень у стані здоров'я, з відхиленнями у стані здоров'я.

4. При фізичному вихованні учнів з ослабленим здоров'ям хороший тренувальний ефект досягається, якщо ЧСС становить:

- А) 90-100 уд/хв;
- Б) 110-125 уд/хв;
- В) 130-150 уд/хв;
- Г) 160-175 уд/хв;

5. Завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:

- А) навчання основних базових видів спорту;
- Б) зміцнення здоров'я, закріплення сформованих рухових навичок, розвиток координаційних здібностей;
- В) навчання нових видів прикладних і спортивних вправ;
- Г) подальший розвиток рухових якостей.

6. Особливістю методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є:

- А) урахування статевих відмінностей хлопчиків і дівчаток;
- Б) суворе диференціювання вправ, оцінки фізичної підготовленості, змісту уроків з урахуванням статі учнів;
- В) уникнення великих навантажень на хребет, струсів тіла, сильних поштовхів;
- Г) чергування фізичних навантажень з достатніми інтервалами відпочинку.

Тема №9

Загальна характеристика страхування учнів на уроках фізичної культури

1. Під поняттям «страхування» розуміють –

2. Які заходи сприятимуть зниженню травматизму на уроках фізичної культури:

- А)...
- Б)...
- В)...
- Г)...

3. Вимоги, яких необхідно дотримуватися на уроці фізичної культури:

А)...

Б)...

В)...

Г)...

4. У разі травмування учнів на уроці фізичної культури вчитель зобов'язаний:

А)...

Б)...

В)...

Г)...

5. Дії вчителя фізичної культури щодо безпечного проведення уроків на початку навчального року:

А)...

Б)...

В)...

Г)...

Рекомендована література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Шиян Б. М., Омельяненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
3. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 216 с.
5. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 94 с.
6. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

Додаткова:

1. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньої-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 40 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад. : Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 40 с.
3. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.
4. Іваненко В. П., Бескопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси : ЦНТІ, 2005. 237 с.
5. Аксьонова О. П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
6. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. для вчителів-практиків. Запоріжжя, 2011. 104 с.
7. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2005. 236 с.
8. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.
9. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навчально-методичний посібник / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.
10. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / За ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

Інформаційні джерела:

1. Електронна адреса: відео-канал ROZUM_RUH. URL : <http://surl.li/tryvg>.
2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL : http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html.

3. Державний стандарт початкової освіти / затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
4. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL : <http://surl.li/trywr>.
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 09.12.2015 № 1320-р. URL : <http://surl.li/tozuk>.
6. Блог ЛДЕР. URL : <http://mofizkult-zp.blogspot.com>.
7. Нова фізична культура. Prometheus. URL : <http://surl.li/trywb>.

Використана література

1. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
3. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
4. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у схемах. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 216 с.
5. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

Навчальне видання
(українською мовою)

Чиженок Тамара Макарівна
Коваленко Юлія Олексіївна
Тищенко Валерія Олексіївна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *М.В.Маліков*
Відповідальний за випуск *А.П.Конох*
Коректор *С.Б.Парій*

Підписано до друку 2.11.2010. Формат 60 × 90/8.
Папір Data Copy. Гарнітура "Таймс".
Замовлення № 285. Наклад 100 прим.

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41
вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2952 від 30.08.2007