

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

# **Методичні знахідки творчо працюючих учителів фізичної культури**

**Методичний посібник**

*Друкується за рішенням вченої ради  
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Кіровоград  
2014

УДК 371  
ББК 74.267

Методичні знахідки творчо працюючих учителів фізичної культури: [методичний посібник] / упорядник Коробов М.Г. – Кіровоград: КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», 2014. – 68 с.

У методичному посібнику подано зразки сценаріїв свят, уроків, розроблені учасниками обласної творчої групи вчителів предмета «Фізична культура».

Підготовлені авторами методичні матеріали можуть бути використані для підвищення ефективності уроків фізичної культури, позакласних заходів з фізичного виховання школярів.

Посібник розрахований на вчителів фізичної культури, керівників гуртків різних видів спорту.

Рецензенти:

Бондаренко С.В. – завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент;

Буртовий С.В. – завідувач кафедри теорії і методики середньої освіти КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», кандидат педагогічних наук.

Відповідальна за випуск – Корецька Л.В.

© КЗ «КОІППО  
імені Василя Сухомлинського», 2014

## З М І С Т

Передмова.....	3
<i>Хитрякова Л.О.</i> Особливості усвідомлення поняття «здоровий спосіб життя» підлітками 12-13 років.....	5
<i>Йовенко О.Г.</i> Навчання дітей підтягуванню за допомогою тренажера, обладнаного сигналізатором.....	8
План-конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу. Баскетбол.....	10
План-конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу. Чарівний світ гімнастики.....	15
<i>Бершадська О.В.</i> Використання інноваційних технологій та систем оздоровлення на уроках фізичної культури.....	18
План-конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу. Гімнастика.....	22
План-конспект інноваційного уроку фізичної культури для учнів 5 класу. Гімнастика.....	27
<i>Охват О.В.</i> Організація і методика проведення фізкультхвилинок у школі.....	30
План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу. Туризм.....	36
<i>Немазана С.В.</i> План-конспект інноваційного уроку фізичної культури для учнів 7 класу. Туризм.....	38
Урок фізичної культури з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) (9 клас). Баскетбол.....	41
<i>Музичко В.А.</i> Сценарій проведення «Малих Олімпійських ігор» табору відпочинку з денним перебуванням «Веселка».....	44
План-конспект уроку фізичної культури для 10 класу. Баскетбол.....	47
<i>Лоцман В.О.</i> Моделювання сучасного уроку фізичної культури з використанням інноваційних технологій в умовах блочно-модульної системи.....	50
План-конспект уроку фізичної культури для 8 класу. Гімнастика.....	53
<i>Дем'яненко О.Л.</i> Дозування та регулювання фізичного навантаження учня, диференційований, особистісно-зорієнтований підхід у ході проведення уроку.....	57
План-конспект уроку з фізичної культури для 5 класу. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху.....	61
<i>Зайченко С.І.</i> План-конспект уроку фізичної культури для учнів 6 класу. Футбол.....	64

## ПЕРЕДМОВА

Організація і проведення уроків та інших видів занять з фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя фізичної культури пошуку інноваційних шляхів та методів організації навчально-виховного процесу в школі.

Пріоритетами практичної діяльності вчителів фізичної культури, розробки яких представлені в посібнику, є особистісно орієнтований підхід, індивідуалізація й диференціація навчання, орієнтація на конкретного учня, його потенційні можливості як партнера, який свідомо здобуває знання, розвиває здібності, завдяки чому формується стійка мотивація до систематичних занять фізичною культурою, розуміння важливості здорового способу життя.

У методичному посібнику висвітлено досвід творчо працюючих учителів предмета «Фізична культура». Зокрема, розробки сценаріїв, уроків, свят. Матеріали мають практичну спрямованість, сприятимуть ефективності проведення позакласної роботи під час тренувань, підвищення активності школярів на заняттях, розвитку рухових якостей та уміння вести здоровий спосіб життя.

Даний посібник може бути використаний учителями фізичної культури на уроках, під час проведення секційних занять з різних видів спорту, гуртків загальної фізичної підготовки, а особливо для підвищення ефективності спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.



**Хитрякова Л.О.,**

учитель фізичної культури  
комунального закладу «Навчально-виховне  
об'єднання «Багатопрофільний ліцей –  
фізико-математична школа –  
загальноосвітня школа I-III ступенів № 18 –  
центр дитячої та юнацької творчості «Надія»  
Кіровоградської міської ради

### **Особливості усвідомлення поняття «здоровий спосіб життя» підлітками 12-13 років**

**Актуальність** проблеми стану здоров'я підростаючого покоління пов'язана з тим, що наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває в кризовому стані й не може задовольнити потреб населення. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку [7, С. 4].

Одним із головних завдань освіти, визначених у законі України «Про освіту» є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини [4].

Вирішення цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямків роботи загальноосвітніх шкіл, спрямованих на формування здорового способу життя.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати складові здорового способу життя та з'ясувати ставлення учнів 12-13 років до здорового способу життя.

#### ***Аналіз літературних джерел.***

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як «стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад» [2, С. 34].

Завдання здорового способу життя, вказує Дубогай О.Д., передбачають забезпечення протягом усієї життєдіяльності дитини таких умов, які сприятимуть формуванню здорової, гармонійної особистості [3].

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Це відображено у роботах майже всіх науковців, які досліджували здоровий спосіб життя. А безпосередньо займалися розробкою цієї проблеми Турчак А.Л., Удалова О.А. [5, 6].

Важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування. Цілеспрямоване використання повітря, води і

променистої енергії сонця дозволяє загартувати організм, підвищити його опір до впливу несприятливих зовнішніх факторів. Гігієністи зазначають, що важливе значення в дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності всіх учнів. Дослідники також вказують, що значну роль у формуванні здорового способу життя відіграє правильне харчування. Воно передбачає фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів [1].

Наприклад, Чорнобаєва М.П. стверджує, що для підлітків спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім світом, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості [8].

Таким чином, аналіз літературних джерел показує, що до основних складових здорового способу життя підлітків можна віднести: організацію рухової активності; профілактику шкідливих звичок; виконання вимог санітарії, гігієни й загартування; режим навчання, праці та відпочинку; режим харчування; організацію сну; культуру спілкування.

### ***Результати анкетування.***

З метою виявлення в підлітків ставлення до здорового способу життя використовувався метод анкетування.

В анкетуванні взяли участь 194 учні 7-х класів ЗОШ №18.

На питання, яке стосується змісту здорового способу життя, респонденти відповіли таким чином: 12% учнів дали повну відповідь, а 82% – часткову, вказуючи лише одну або декілька складових здорового способу життя.

Щодо питання «Чи займаєтеся Ви спортом?» було вказано: 23% учнів регулярно займаються спортом, 12% – час від часу, 65% – не займаються.

Більшість респондентів (89%) вважають, що задоволення життям залежить від матеріальних благ, 52% – від добробуту в родині, 32% – від успіхів у навчанні.

На питання «Що Ви робите для збереження і зміцнення здоров'я?» жоден з опитуваних не вказав, що використовує всі складові здорового способу життя. Вибірково було вказано, що вони роблять ранкову зарядку, займаються спортом, раціонально харчуються. Лише декілька учнів відповіли, що загартовуються.

Щодо користі занять спортом, то всі учні вважають, що це формування красивої статури. Більше половини визначили, що це спілкування. Незначна кількість зазначила, що спорт забезпечує рухову активність.

Переважна більшість респондентів вважає, що для підвищення авторитету серед однокласників потрібно вміти спілкуватися, бути комунікабельною людиною. Менше третини учнів вважає, що потрібно бути впевненим у собі. Незначна кількість учнів вказує, що потрібно розвиватися як фізично, так і інтелектуально.

На питання «Чи маєте Ви шкідливі звички?», відповіді розподілилися таким чином: 71% учнів не мають шкідливих звичок, 11% – регулярно палять, 14% – іноді палять, 21% – іноді вживають алкогольні напої.

Усі опитані зазначили, що важливе значення для вдалого відпочинку має коло друзів; третина підлітків вважає, що можна розважатися використовуючи спортивні та рухливі ігри; лише декілька учнів вказали, що потрібно планувати дозвілля.

### **Висновки**

Аналіз літературних джерел підтверджує важливість кожного компоненту здорового способу життя, що дає підстави для комплексного підходу до формування здорового способу життя.

Анкетування показало, що більшість учнів мають низький рівень знань та не усвідомлюють значення здорового способу життя. Крім того, результати дослідження підтверджують соціальну активність підлітків, яку необхідно враховувати в навчальному процесі.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1982. – 335 с.
2. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: [навч. Посібник]. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура: мы и дети. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
4. Збірник державних документів, що регламентують роботу закладів освіти України / упорядник Мельничук С.Г. – Кіровоград, 2004. – 185 с.
5. Турчак А.Л. Предупреждение вредных привычек у старших подростков средствами физической культуры: дис. ...канд. пед. наук. – К., 1993. – 184 с.
6. Удалова О.А. Профілактика алкоголізму і наркоманії серед учнів профтехучилищ: [метод. посібник]. – К.: ІЗМН, 1997. – 100 с.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» на 1999-2005 рр. (Затверджена президентом України 1 вересня 1998 р. №963/98).
8. Чорнобаєва М.П. Ціннісні орієнтації підлітків у сфері дружнього спілкування // Рад. школа. – 1976. – № 10. – С. 53-56.

**Йовенко О.Г.,**  
учитель фізичної культури  
Знам'янської загальноосвітньої школи  
I-III ступенів № 3  
Знам'янської міської ради

### **Навчання дітей підтягуванню за допомогою тренажера, обладнаного сигналізатором**

Підтягування у висі на перекладині є одним із головних показників фізичного розвитку дітей.

У шкільній програмі з фізичної культури підтягування займає особливе місце, нормативи введені, починаючи з початкової школи. Відповідно до Державних тестів, запроваджених в загальноосвітніх навчальних закладах з 1996 року, воно також є однією з головних вправ, що визначають силу.

Щорічно юнаки старших класів під час перевірки їх готовності до служби у Збройних Силах України здають підтягування. На жаль, доводиться констатувати, що рівень їхньої підготовки недостатній. Більша частина учнів не може виконати цієї вправи.

Це змушує вчителів замислитися над даною проблемою, спонукає до пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу, вибору таких методів, які допоможуть зацікавити учнів, дадуть можливість приділяти більше уваги такому, на перший погляд, звичайному, і в той же час складному для дітей випробовуванню, як підтягування.

Багаторічний досвід роботи над цією проблемою дав позитивні результати. На сьогодні десятикласники показують кращі результати ніж учні, які закінчили навчання в попередні роки.

Контрольне складання нормативів із ЗФП, яке було проведено серед учнів 8-9-х та 10-11-х класів, показало, що серед школярів міста учні нашої школи мають найкращий результат.

Метод, за допомогою якого учні навчилися виконувати нормативні вимоги з підтягування на перекладині, дуже простий.

Працюючи з учнями молодших класів, необхідно домагатися, щоб на уроці кожен підтягнувся не менше п'яти разів. Це може бути на будь-якому етапі уроку, але тільки після виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ. Скільки разів підтягнувся – така й оцінка (за 5-бальною системою, яку легко трансформувати у 12-бальну). В основній школі (5-9-ті класи) умови ті ж самі. Як показує практика, ця кількість – найоптимальніша, тому що підтримує потрібний рівень сили і не набридає учням. Як правило, хто сильніший, той виконує більше, проте головна умова – правильна техніка. При цьому слабші учні не витрачають багато енергії і з часом підтягуються легко та енергійно. Ефект методу виявляється наприкінці кожного семестру, коли проводиться залік.

Десять років тому в журналі «Фізичне виховання в школі» творчо працюючі вчителі пропонували різноманітні сигналізатори для виявлення точності попадання м'яча, визначення довжини стрибка з місця.

Приймаючи залік з підтягування, постійно треба нагадувати учням: підборіддя повинно бути вище грифа перекладини, цим і визначається спроба.

Для цього можна зробити нескладне пристосування, яке світловим та звуковим сигналом визначає, що спроба зарахована. Дитина з усіх сил намагається дотягнутися підборіддям до сигналізатора, щоб засвітилася лампа та прозвучав сигнал. Школярів це дуже зацікавлює.

Сигналізатор, що пропонується, дозволяє вести об'єктивний контроль за виконанням вправи. Він простий і безпечний.

На грифі перекладини необхідно встановити за допомогою кріплення клавішу круглої форми діаметром 50 мм. Вільний рух клавіші повинен бути в межах 40 до 60 мм. Пружина, за допомогою якої клавіша повертається в початкове положення, повинна бути пружною, м'якою й еластичною. Стержні, на яких закріплено клавішу, при надавлюванні підборіддям, повинні надавлювати на платину, під якою знаходиться мікроперемикач.

Навіть при малому дотику підборіддям на клавішу мікроперемикач замикає ланцюг звукового й світлового сигналів з блоком живлення, напруга якого може бути 6-12 вольт.

У якості сигналізатора можна використати лампочку і звуковий сигнал від мотоцикла, автомобіля, дитячих музичних іграшок чи велосипеда.

Найкраще сигналізатор застосовувати на нестандартній навісній перекладині, яка, як правило, є в кожній школі.

Невелика складність у тому, що в центрі грифа потрібно висвердлити отвір діаметром 2-3 мм, через який проходять два проводи від мікроперемикача до блоку живлення. Вони зручно сховані у трубі (грифі) і недоступні дітям, а сигнал від велосипеда кріпиться біля клавіші. Бажано, щоб труба (гриф) були товстостінні й безшовні, діаметром  $\frac{3}{4}$  дюйма.

У перспективі – створення нового більш складного і цікавого тренажеру з підйомником до перекладини, обладнаного універсальним цифровим сигналізатором, що автоматично буде вести підрахунок і оцінювання навчальних досягнень учнів з підтягування. За допомогою такого тренажеру діти, які не вміють підтягуватися, зможуть дотягнутися підборіддям до потрібного рівня. Це значно полегшить працю вчителя фізкультури, зробить більш раціональним використання часу на уроці.

Основна мета виготовлення нестандартних пристосувань – пробудження інтересу учнів до занять фізичною культурою, створення таких умов, за яких би дитина сама виявляла зацікавленість до виконання фізичних вправ і отримувала від цього задоволення.

## План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

**Тема.** Баскетбол.

**Мета:** розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; підвищення рівня фізичної підготовки учнів.

**Завдання:** 1. Закріпити техніку ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в трійках.  
2. Навчити техніці передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча на місці і в русі.  
3. Сприяти розвитку в учнів периферійного зору, ускладнюючи умови виконання вправ з м'ячем.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Обладнання:** м'ячі баскетбольні, стояки, гімнастичні мати, навісні перекладини, сигналізатор, секундомір.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Підготовча частина (9 хв. 30 с.)					
	Організовуючі вправи:				
1.	Шикування в шеренгу, рапорт чергового, привітання.		30 с.		Перевірити зовнішній вигляд.
2.	Повідомлення завдань уроку.		30 с.		Чітко визначити завдання уроку.
3.	Техніка безпеки на уроці.		30 с.		Нагадати правила.
4.	Стройові вправи на місці.		45 с.		Під музичний супровід.
5.	Ходьба: ходьба на носках, руки на поясі; ходьба на п'ятках, руки за голову.		30 м		
6.	Біг.	300 м	500 м	700 м	Темп бігу залежить від рівня.
7.	Ходьба для відновлення дихання.		10 с.		
	Комплекс спеціальних вправ для баскетболістів				
1.	Ходьба в напівприсяді, руки на поясі.		10 с.		Спина пряма.
2.	Ходьба в повному присяді, руки на коліна.		10 с.		Плечі розправити, підборіддя вище.
3.	Стрибки в повному присяді, ліворуч, праворуч.		10 с.		Стрибки через лінію.
4.	Звичайний біг.		10 с.		
5.	Стрибки приставним кроком лівим боком уперед, правим боком уперед.		20 с.		

6.	Біг спиною вперед.		10 с.		Зберігати дистанцію.
7.	Звичайний біг з переходом у ходьбу, для відновлення дихання.		15 с.		
	Перешикування з колони по одному в колону по три.		15 с.		
	<b>Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем, м'яч у руках</b>				Взяти баскетбольні м'ячі.
1.	В. п. – о. с., м'яч унизу: – ліва нога назад на носок, м'яч вгору; – В. п.; – те ж саме, права нога на носок; – В. п.		8 повт.		Прогнутися.
2.	В. п. – о. с., м'яч унизу: – ліва нога в сторону, м'яч уперед; – поворот тулуба та м'яча ліворуч; – поворот тулуба та м'яча праворуч; – В. п.		8 повт.		Ліва нога в сторону, одночасно м'яч вперед.
3.	Те ж саме, права нога в сторону, поворот тулуба та м'яча праворуч.		8 повт.		Активні рухи м'ячем.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1-4 – коловий оберт м'яча ліворуч; 1-4 – коловий оберт м'яча праворуч.		16 оберт.		Тулуб прямий, лікті в сторони.  Малюємо м'ячем умовну вісімку.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за голову: 1-2 – нахил тулуба вліво; 3-4 – нахил тулуба вправо.		8 повт.		Тулуб прямий.
6.	В. п. – широка стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, м'яч на підлозі у руках: – переміщення м'яча по підлозі навколо своєї лівої та правої стопи.		8 повт.		
7.	В. п. – о. с., м'яч унизу: – присісти, м'яч уперед; – В. п.	5 с.	10 с.	15 с.	
	Перешикування з колони по три в колону по одному				

Основна частина (32 хв.)					
	<i>Комплекс вправ для розвитку швидкості та координації рухів у чергуванні з активним відпочинком</i>				
1.	В. п. – упор присівши (хлопці). За сигналом учителя, учні швидко піднімаються, роблять прискорення до м'ячів, розкладених на підлозі напроти учнів на відстані 15 метрів від лінії старту; кожен учень намагається першим узяти м'яч у руки та підняти вгору.	10 повт.	1 старт	25 повт.	Перемагає той, хто підніме швидше м'яч вгору. Після того як стартували хлопці, до старту запрошуються дівчата, а хлопці займають їх місця. Намагатися коліна підняти вище.
2.	Те ж саме (дівчата).		1 старт		
3.	В. п. – вис на гімнастичній драбині (дівчата). Піднімання колін до грудей.	15 повт.	15 повт.	30 повт.	Активний розворот на 180° з прискоренням.
4.	Те ж саме (хлопці).		20 повт.		
5.	В. п. – упор присівши, спиною в напрямку руху (хлопці). За сигналом учителя учні швидко піднімаються повертаючись кругом, роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають вгору.	10 с.	1 старт		Рахують повільно, кожен про себе до числа, яке відповідає рівню.
6.	Те ж саме (дівчата).		1 старт		
7.	В. п. вис на зігнутих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини (дівчата).	15 с.	15 с.	30 с.	Активно тягнути носки на себе.
8.	Те ж саме (хлопці).		25 с. 1 старт		
9.	В. п. – сидячи на підлозі, п'ятки на лінії старту, тулуб нахилений вперед, кінцівками рук тягнемо носки на себе (хлопці). За сигналом учителя учні швидко піднімаються, роблять прискорення, беруть м'яч у руки й піднімають угору.	10 повт.  15 повт.	1 старт  15 повт.	20 повт.	Ноги напівзігнуті. Ліктьовими суглобами доторкнутися до колін.  Кількість згинань може бути різною, але не більше 15 разів.
10.	Те ж саме (дівчата)				
11.	В. п. – лежачи на спині, на гімнастичних матах біля гімнастичної драбини, ноги зафіксовані за нижній щабель, руки за головою (дівчата). Піднімання всід.	15 повт.	20 повт. 1 старт	25 повт.	Не більше 10 разів.



12.	Те ж саме (хлопці).				
13.	В. п. – упор лежачи, долоні на лінії старту (хлопці). За командою вчителя учні згинають та розгинають руки, за сигналом учителя швидко піднімаються і роблять прискорення, беруть м'яч у руки і піднімають угору.	10 повт.	1 старт	35 повт.	
14.	Те ж саме (дівчата).			25 повт.	
15.	В. п. – вис лежачи на перекладині висотою 90 см (хлопці). Підтягування на низький перекладині.		25 повт.		
16.	Те ж саме (дівчата).		15 повт.		
	<i>Перешикування з колони по одному в колону по три</i>				
	<b>Техніка володіння м'ячем</b>				
1.	Ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з подальшою передачею м'яча двома руками від грудей.	4 рази	6 раз	7 раз	Робота в трійках. Звернути увагу на стійку баскетболіста.
2.	Ведення м'яча: рухаючись приставним кроком, правим-лівим боком вперед з подальшою зупинкою та передачею м'яча.	5 рази	7 раз	9 раз	Зупинка та розворот на 180° за 3-4 кроки до партнера.
3.	Ведення м'яча: рухаючись спиною вперед, з подальшою зупинкою та передачею м'яча.	4 рази	6 раз	7 раз	Під час поворотів ліворуч-праворуч виконувати низьке ведення м'яча.
4.	Ведення м'яча до середини залу, після чого виконується ведення навколо себе, ліворуч, праворуч з подальшою зупинкою та передачею м'яча.	3 рази	5 раз	7 раз	Пасивний захисник піднімає руки вгору. Звернути увагу на траєкторію польоту м'яча.
5.	Ведення м'яча з подальшим обведенням пасивного захисника, розворотом на 180° та передачею м'яча.	3 рази	5 раз	7 раз	Звернути увагу на роботу ніг. Передача м'яча під ноги партнеру.
6.	Кидки м'яча однією рукою від плеча.	5 раз	7 раз	9 раз	
7.	Передача м'яча двома руками від грудей.	5 раз	7 раз	9 раз	
8.	Передача м'яча двома руками від грудей через удар м'яча об підлогу.	5 раз	7 раз	9 раз	
	Перешикування з колони по три в колону по два				

1.	Передача м'яча двома руками від грудей, рухаючись приставним кроком всередині перешкод (стояків). Назад повертаються ззовні перешкод (стояків) з передачею м'яча двома руками від грудей.	2 рази	3 рази	5 раз	Хлопці окремо від дівчат.  Передачі виконуються між перешкодами (стояками).
2.	Передача м'яча двома руками від грудей через підлогу, рухаючись всередині перешкод (стояків). Назад повертаються ззовні перешкод (стояків) з передачею м'яча однією рукою від плеча.	не виконують	3 рази	5 раз	Звернути увагу на траєкторію польоту м'яча.
	Перешикування по відділеннях для роботи біля баскетбольних щитів				Звернути увагу на роботу ніг.
1.	Кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча, стоячи з боку на відстані 1,5 м від щита.	2 рази	3 рази	5 раз	Правила гри розміщені на стіні зали.
	Перешикування на три команди для проведення естафет з м'ячем	не виконують	3 рази	5 раз	Кожна команда намагається якомога швидше забігти за спину капітана.
1.	Ведення м'яча між перешкодами, відповідь на одне запитання з правил гри в баскетбол та повернення назад.	5 кидків	7 кидків	9 кидків	
2.	«М'яч капітану». Передача м'яча двома руками від грудей. Передача м'яча двома руками від грудей через підлогу.		5 хв.		
<b>Заклучна частина (3 хв. 30 с.)</b>					
1.	Перешикування в колону по одному.		30 с.		
2.	Біг підтюпцем.		30 с.		
3.	Ходьба, вправи на відновлення та заспокоєння дихання.		1 хв.		Вправи на розслаблення та увагу.
4.	Підведення підсумків уроку.		1 хв.		Перевірити пульс.
5.	Домашнє завдання.		30 с.		Повторити вивчений матеріал. Ігри з м'ячем на свіжому повітрі.

## План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

**Тема.** Чарівний світ гімнастики.

**Мета:** розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки учнів.

**Завдання:** 1. Навчити техніці виконання фізичних вправ для розвитку рухових якостей під час колового тренування по станціях.  
2. Навчити техніці акробатичних вправ (перекид уперед, назад, стійка на голові – хлопці, стійка на лопатках – дівчата).  
3. Сприяти розвитку в учнів інтересу та творчого підходу до виконання фізичних вправ під час подолання смуги перешкод; розширенню знань з історії Українського козацтва.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Обладнання:** мішки з поролоном, скакалки, обручі, гантелі, купини, бар'єри, кеглі, гімнастичні мати, лава, навісні переклади, секундомір.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Підготовча частина (14 хв.)					
	Організовуючі вправи:				
1.	Шикування в шеренгу, рапорт чергового, привітання, представлення.		30 с.		Перевірити зовнішній вигляд.
2.	Повідомлення завдань уроку.		30 с.		Чітко визначити завдання уроку.
3.	Техніка безпеки на уроці.				Нагадати правила.
4.	Стройові вправи на місці.		30 с.		Під музичний супровід.
5.	Ходьба: ходьба на носках, руки на поясі; ходьба на п'ятках, руки за голову.		45 с.		
6.	Біг.		30 м		Темп бігу в залежності від рівня.
7.	Ходьба, для відновлення дихання		1 хв.		
8.	Перешикування з колони по одному в колону по три.		10 с.		
	Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями на місці				

1.	В.п. – о.с., палиця внизу: 1) ліва нога назад, на носок, палиця вгору; 2) В.п.; 3) те ж саме, права нога на носок; 4) В.п.	7 раз	9 раз	11 раз	Прогнутися та дивитися на палицю.
2.	В. п. – о.с., палиця внизу: 1) ліва нога в сторону, палиця вперед; 2) поворот тулубу та палиці ліворуч ; 3) поворот тулубу та палиці праворуч; 4) В.п. 1-4 – те ж саме, права нога в сторону.	5 раз	7 раз	9 раз	Активний поворот тулуба.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на плечі: 1-2 поворот тулуба ліворуч; 3-4 поворот тулуба праворуч.	7 раз	9 раз	11 раз	Активний поворот тулуба.
4.	В. п. – стійка палиця вертикально на підлозі, руки зверху на кінці палиці: 1) мах лівою ногою вперед, в сторону; 2) В.п.; 3) мах правою ногою вперед, в сторону; 4) В.п.	8 раз	10 раз	12 раз	Активний мах ноги вперед, в сторону, ноги в колінах не згинати.
5.	В. п. – о.с. палиця внизу: 1) присісти, палиця вперед; 2) В.п.	7 раз	9 раз	11 раз	Повний присід.
6.	В.п. стійка руки на поясі, палиця лежить на підлозі ліворуч: 1) повторити позиції ніг; 2) стрибкові вправи через гімнастичну палицю; 3) танцювально-ритмічні вправи за бажанням учнів.	10 підск.	15 с. 12 підск. 30 с.	16 підск.	Підскоки та танцювальні рухи під музичний супровід.  Перевірити домашнє завдання.
7.	В.п. – третя позиція ніг, руки на поясі. Кроки вальсу.		45 с.		
<b>Основна частина (27 хв.)</b>					
	Перешиккування по відділеннях згідно отриманих карток.				Отримані картки мають номер, який відповідає номеру станції. На кожній станції є картка виконання та дозування по рівнях.
	1 станція «Козацький двобій».	3 рази	20 с.	7 раз	

	2 станція «Акробатичні вправи».	15 раз	45 с.	25 раз	
	3 станція «Підтягування у висі лежачи».	3 підходи	5 раз	5 підходів	
	4 станція «Стрибки через перешкоду».	45 раз	20 раз 4 підходи	70 раз	
	5 станція «Обертання обруча на тулубі».	2 вправи	45 с.	5 вправ	
	6 станція «Стрибки на обох та одній нозі, обертаючи скакалку вперед».	3 підходи	50 раз	5 підходів	
	7 станція «Вправи з гантелями».		3 вправи		
	8 станція «Стрибки по купинах».		4 підходи		
	Перешиккування в три команди				
	<b>«Козацький гарт», смуга перешкод «Герць козацьких джур»</b>				
	1-й етап «Перенесення вантажу». 2-й етап «Стрибки по купинах». 3-й етап «Слалом». 4-й етап «Через паркан». 5-й етап «Стрибунець». 6-й етап «Повзунок». 7-й етап «Достав пакет». Учасник кожного етапу починає рух тоді, коли передає козацьку шапку, у потаємному місці якої знаходиться пакет з відповіддю на ключове слово. Під час кожного етапу всі учасники повинні роздобути на території „ворога” одну літеру ключового слова, з історії українського козацтва і принести на свою територію. Нагородження кращої команди козацьким „Універсалом”.		7 хв.		Кожен учасник має право принести лише одну літеру ключового слова, яке команда повинна скласти з семи літер. Відповідь на завдання, яке знаходиться в пакеті. Час зупиняє вчитель лише тоді, коли правильна відповідь збігається з відповіддю на стенді.  За кращий час та вірну відповідь.
<b>Підсумкова частина (3 хв. 30 с.)</b>					
1.	Вишикування в шеренгу.		30 с.		
2.	Повільна ходьба.		30 м.		Вправи на розслаблення та увагу.
3.	Вправи на відновлення дихання.		1 хв.		Перевірити пульс.
4.	Підведення підсумків уроку.		1 хв.		Призначити бонуси.
5.	Домашнє завдання.		30 с.		Повторити акробатичні вправи та кроки вальсу.

**Бершадська О.В.,**  
учитель Хмелівської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів  
Маловисківської районної ради

### **Використання інноваційних технологій та систем оздоровлення на уроках фізичної культури**

Оскільки інтелектуальний, соціальний і фізичний розвиток особистості є метою освіти і підґрунтям для подальшого навчання, трудової діяльності й загалом повноцінного життя, одним із найперших завдань школи є, як зазначено у Законі України «Про загальну середню освіту», «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів».

У сучасних соціально-економічних умовах в Україні особливого значення набувають питання зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я та формування здорового способу життя. Враховуючи роль і місце школи у формуванні світогляду людини, її моральних якостей, значна відповідальність у вирішенні цих питань покладається на школу, а саме на вчителя.

Для того, щоб зберегти здоров'я підростаючого покоління, школа має створити середовище, яке дозволить навчити своїх вихованців піклуватися та дбати про головне – власне здоров'я.

Працюючи над проблемою «Використання нетрадиційних інноваційних технологій та систем оздоровлення на уроках фізичної культури», звертаю головну увагу на формування пізнавального інтересу до здорового способу життя, який є основою для розвитку фізичних здібностей школярів.

Нетрадиційні форми й методи в системі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства дають можливість залучати більшу кількість людей до співпраці з розв'язання гострої проблеми дитини – її здоров'я.

Саме тому вважаю, що головним у роботі з дітьми є підбір таких форм і методів, які б пробуджували творчість в учнів, створювали атмосферу відкритості, емоційного піднесення, залучали позашкільні інтереси та захоплення дітей до навчального процесу.

Актуальність проблеми нетрадиційних уроків та їх місця в навчально-виховному процесі, пов'язані, насамперед, із загальновизнаним фактом низького рівня соціальної адаптації учнів, їхньої готовності до життя за межами школи, недостатньою роботою з розвитку соціально-психологічної готовності дитини до життя, що включає такі якості:

- ✓ уміння приймати рішення та робити вибір;
- ✓ уміння співпрацювати з іншими людьми, розраховувати свої сили та можливості;
- ✓ усвідомлення того, що існують різні цінності;
- ✓ здатність проявляти ініціативу;

- ✓ готовність завжди працювати якісно;
- ✓ усвідомлення себе громадянином держави.

Ефективність формування зазначених якостей значною мірою залежить від використання та запровадження в школі інновацій форм навчання, насамперед нестандартних уроків.

До проведення уроків такого типу готуюсь заздалегідь. Серед учнів класу обираю найбільш активних та ініціативних, які самостійно опрацювати визначений матеріал.

Нетрадиційний урок є одним із заключних етапів навчального циклу, так би мовити, верхівкою айсберга, оскільки основна навчальна діяльність відбувається на етапі підготовки до нього.

Розглядаючи нестандартні уроки, можна відзначити дві їх психологічні особливості. По-перше, у ході таких уроків з'являються нові можливості для спілкування за моделлю «учитель – учень». По-друге, нестандартні уроки сприяють розвитку пізнавальних процесів у школярів.

Аналізуючи особливості спілкування на таких уроках, можна виокремити кілька типів моделей спілкування:

- ✓ модель А, до якої належать нестандартні уроки, що передбачають односторонній вплив на учня з боку вчителя;
- ✓ модель Б, містить нестандартні уроки, які передбачають взаємодію учнів у процесі парної чи групової роботи;
- ✓ модель В, що об'єднує нетрадиційні уроки, у яких передбачається як вплив учителя на учня, так і виконання роботи в парі або групі з рештою учнів.

У своїй роботі використовую різні типи нестандартних уроків (залежно від вікових особливостей учнів):

- **Урок-суд**, на якому школярі вчаться формулювати та захищати свою точку зору, аргументувати свою думку. Такий підхід сприяє розвитку критичного мислення.
- **Урок-залік** пов'язаний з перевіркою наявних в учнів знань з певної теми.
- **Урок-огляд знань** так само, як і урок-залік, спрямований на перевірку наявних в учнів знань, але в цьому випадку учні самостійно готують матеріал з певної теми, демонструючи не лише теоретичні знання, а й уміння застосовувати їх на практиці.
- **Урок-конференція** – це збори, нарада представників різних спеціальностей для обговорення певних проблем. Така форма уроку вимагає використання сукупності різних методичних прийомів і засобів навчання.
- **Урок-розслідування** передбачає збір учнями конкретних фактів, що характеризують стан певної проблеми.
- **Інтегрований урок** має такі особливості: по-перше, дає можливість учням засвоїти знань з предмета в сукупності з іншими науками; по-друге, сприяє формуванню пізнавального інтересу; по-третє, забезпечує узагальнення наявних знань, уміння використовувати їх у процесі вивчення інших наук.

- **Урок-мандрівка** повинен відповідати вимогам до ігор-мандрівок: пересування гравців у просторі; оформлення території відповідно до змісту гри; повідомлення учням пізнавальної інформації в захоплюючій формі.

- **Урок-екскурсія** передбачає, що урок буде проведено за межами школи. Учні для ознайомлення з об'єктом, який вивчається, вийдуть на природу, виробництво, до музею та ін.

У початкових класах найчастіше використовую «**Урок-казку**», який сприяє розвитку уяви та творчого мислення учнів. Це відбувається шляхом залучення школярів до складання сюжету казки.

Отже, нестандартні уроки відрізняються тим, що участь у них є обов'язковою для всіх учнів; їх правила, зміст, методика проведення дозволяють активізувати дітей, які не цікавляться предметом. Такі уроки можуть стати вихідною точкою у виникненні цього інтересу. Однак, не можна забувати, що головним у проведенні будь-якого уроку є навчання. Як бачимо, нестандартні уроки лише активізують діяльність учнів, роблять сприйняття більш активним, емоційним, мислення – творчим, самостійним, гнучким. Використання уроків такого типу дає найбільший ефект у класах, де більшість учнів мають нестійку увагу, незначну зацікавленість предметом.

З перших днів своєї педагогічної діяльності поставила перед собою мету – прищеплювати любов до фізичної культури й спорту кожному учневі, робити так, щоб заняття спортом стали для учнів звичкою, щоденною необхідністю. Постійно піклуюся про зміцнення та збереження здоров'я учнів. Великого значення у зміцненні здоров'я сучасного школяра надаю засобам масової фізичної культури. Спеціально підбираю комплекси фізичних вправ (які виконуємо під музичний супровід) для вдосконалення загального стану фізичної підготовки, працездатності та життєдіяльності школярів.

Під час проведення уроків використовую сучасні освітні технології: індивідуальну та групову навчальну діяльність, колове тренування і парні форми. Великого значення надаю застосуванню інноваційних методів навчання. Систематично проводжу уроки степ-аеробіки, шейпінгу, танців, йоги. Ці освітні технології та інтерактивні методи навчання сприяють кращому розумінню учнями навчального матеріалу та підвищенню рівня знань з предмета «Фізична культура», а також бажанню учнів поліпшувати свої спортивні досягнення.

Оскільки учні проявляють значний інтерес до нових форм роботи, то разом із загальнорозвивальними вправами добираю такі, що безпосередньо коригують хребет і впливають на формування правильної постави.

Для старшокласників підбираю такий комплекс вправ, що дасть можливість не тільки краще розвинути гнучкість тіла учнів, відчуття ритму, а й сприятиме розвитку органів дихання. Адже відомо, що правильне дихання має велике значення для росту і розвитку організму дитини, для її здоров'я та працездатності. На уроках, унаслідок тривалого сидіння за партою, кров недостатньо насичується киснем. Тому дуже корисними є вправи для глибокого дихання. Процес вдихання і видихання повітря відбувається за допомогою дихальних м'язів, м'язів діафрагми, черевного преса, міжреберних м'язів. Отже, їх розвиток – необхідна умова правильного дихання.



З метою розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих завдань використовую на уроках метод колового тренування, який вважаю найефективнішим в процесі навчання школярів.

З власного досвіду роботи можу сказати, що на заняттях з фізичної культури учні надають перевагу урокам спортивних ігор. У зв'язку з цим виникає необхідність запровадження в практику нових форм і методів навчання на уроках гімнастики та легкої атлетики, які підвищували б ефективність уроку та відповідали сучасним вимогам. Тому саме на цих уроках включаю до комплексу загальноорозвиваючих вправ танцювальні елементи, які діти швидко запам'ятовують і залюбки виконують.

У своїй роботі нестандартні уроки включаю до загального циклу уроків з теми, яку вивчаємо. Проведення нетрадиційних уроків підвищує ефективність навчання і допомагає реалізувати загальношкільну проблему «Підвищення ефективності уроку як основної форми організації навчально-виховного процесу».

Зупинімося на одному з типів нестандартних уроків – уроці-подорожі. Перед проведенням такого уроку школярі отримують домашнє завдання: якщо це подорож до якоїсь країни, то потрібно з'ясувати ігри цієї країни або, якщо починається новий модуль, то історію розвитку певного виду спорту. Учні на практиці переконуються в тому, що постійна робота на уроці та виконання домашніх завдань сприяють повнішому розкриттю потенційних можливостей та зміцненню здоров'я.

Вважаю, що завжди слід орієнтуватися на позитивні напрями навчання для досягнення поставлених завдань. Продуктивний шлях розвитку фізичного виховання учнів убачаю не в заміни традиційних засобів фізичної культури, що добре зарекомендували себе в багаторічній практиці, на нові нетрадиційні види, а в доповненні, розширенні програмових вправ.

Чого завжди прагне творчий учитель – спілкування. Спілкування з вихованцями, яке надихає на нові здобутки, відкриття, на самовдосконалення. Спілкування з однодумцями, очі яких горять творчістю, фантазією, ентузіазмом.

Сучасний учитель – це не тільки педагог, а й друг, наставник, партнер, психолог, науковець, філософ. А тому, усі свої зусилля спрямовую на те, щоб бути саме таким учителем.

## План-конспект уроку фізичної культури для учнів 5 класу

Урок № 1.

**Модуль** «Гімнастика».

**Завдання:** 1. Ознайомити учнів із різновидами гімнастичних вправ та видами гімнастики, їх призначенням, застосуванням у житті.  
2. Удосконалювати виконання акробатичних вправ «перекид уперед», «упор лежачи», танцювальних елементів.  
3. Сприяти формуванню правильної постави, пластики, координації рухів, гнучкості, дослідницької культури, пошукової діяльності.  
4. Розвивати стрибучість у багаторазових стрибках через скакалку, гімнастичну лаву.  
5. Виховувати почуття дружби та товаришування, взаємодопомоги й взаємоввічливості.

**Інвентар та обладнання:** магнітофон, гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки, обруч, гумова стрічка, м'ячі.




**Тип уроку:** урок-дослідження.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (13 хв.)</b>			
1.	Вхід до спортивної зали.	30 с.	У колоні по одному.
2.	Шикування в шеренгу. Здача рапорту черговим учнем. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з Т/Б під час занять гімнастикою на уроці фізичної культури № 6. Теоретичний матеріал: - види гімнастики; - відомі гімнасти сучасності.	1,5 хв.	Звертаю увагу на зовнішній вигляд учнів. Чітко та голосно повідомляю завдання уроку. Наголошую на страхуванні та самострахуванні під час виконання фізичних вправ. (Спортивна, прикладна, ритмічна, художня, гігієнічна). Звертаю увагу на поняття «дослідницький проект» його основні вимоги.
3.	Самодіагностика. Театр здоров'я (імітація стану «Хворий – здоровий», «Навчання – бажання»).	1 хв.	Пропоную учням зімітувати різні настрої та стани людини: сонний, байдужий, хворий, веселий, пасивний.
4.	Стройова підготовка. Повороти: Ліворуч! Праворуч!	1 хв.	Чітко та голосно подаю команди. Слідкую за чіткістю виконання команд учнями.
5.	Різновиди ходьби: - на носочках; - на п'ятках; - у напівприсіді; - з випадами вперед.	1 хв.	Клас працює потоковим методом у колоні по одному. Звертаю увагу на поставу. Підготувати опорно-руховий апарат до роботи на уроці гімнастики.
6.	Різновиди бігу: - звичайний біг; - із закиданням гомілок назад;	2 хв.	Наголошую на правильному диханні та дотриманні дистанції один між одним 1,5 м.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з високим підніманням стегна;</li> <li>- багатоскоки вгору;</li> <li>- багатоскоки в сторони;</li> <li>- схресним кроком.</li> </ul>		Виконувати вправу до вказаного місця.
7.	Вправи на відновлення дихання.	30 с.	Глибокий вдих, видих.
8.	Самодіагностика (вимірювання ЧСС).	1 хв.	Учні самостійно вимірюють ЧСС і визначають відповідність нормі.
9.	Перешиккування з однієї колони в колону по чотири.	30 с.	Розмикаю учнів, для вільного виконання вправи.
10.	I-й етап проекту «Що я вмію».		Дослідницькі результати учні заносять в особисту картку дослідника (додаток 1).
11.	<p>Комплекс ЗРВ під музичний супровід № 5 «Мої улюблені танцювальні вправи з аеробіки»:</p> <p>1) В.п. – о.с. нахил голови ліворуч, праворуч.</p> <p>2) В.п. – о.с. коло головою.</p> <p>3) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони долонями донизу. Напівприсід долоні доверху.</p> <p>4) В.п. – о.е. руки на поясі; ліва рука до лівого плеча, права рука до правого плеча; ліва рука на пояс, права рука на пояс.</p> <p>5) В.п. – ноги нарізно, руки в замку перед грудьми. Випрямлення рук вперед, назад.</p> <p>6) В.п. – ноги нарізно, руки в замку. Повороти ліворуч, праворуч.</p> <p>7) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Нахил тулуба вперед із затримкою, поворот ліворуч, праворуч.</p> <p>8) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Напівприсід на ліву ногу, руки вперед, те ж в іншу сторону.</p> <p>9) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. Випад лівою, правою ногою вперед, руки на коліно.</p> <p>10) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. Підведення правої руки до лівої, мах правою ногою. Те ж в іншу сторону.</p> <p>11) Ходьба на місці.</p> <p>12) Вправи на відновлення дихання.</p>	4 хв.	<p>Підготувати м'язи для роботи в основній частині уроку</p> <p>Слідкую за чітким виконанням вправи</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Слідкую за правильністю виконання вправи дівчатами.</p> <p>Максимально прогнутися в хребті.</p> <p>П'яти від підлоги не відривати.</p> <p>Спина рівна, лікті на рівні плечового пояса.</p> <p>Звертаю увагу на відновлення дихання.</p>

Основна частина (25 хв.)			
1.	<p>II-й етап проекту «Хочу знати й вміти».</p> <p>Статичні гімнастичні вправи:</p> <p>1) учні виконують стійки й упори за командою вчителя;</p> <p>2) учні виконують згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p>3) перекид вперед</p> <p>В.п. – упор присіду по переду, голова торкається колін.</p>	<p>2 хв.</p> <p>3хв</p> <p>5 хв.</p>	<p>Використовую фронтальний метод. Учні займають вихідне положення (1 – упор зігнувшись, 2 – упор присівши, 3 – випад уперед, 4 – глибокий присід, 5 – упор лежачи) й утримують його по команді вчителя.</p> <p>За сигналом учителя учні завершують виконання вправи та переходять до виконання іншої. Наголошую на правильному виконанні вправи (спину тримати рівно, голову не піднімати).</p> <p>Учні перешиковуються в чотири колони.</p> <p>За сигналом учителя виконують:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підхід до гімнастичної мати;</li> <li>- упор присіду попереду;</li> <li>- перекид уперед, обхват руками колін;</li> <li>- упор присіду по переду;</li> <li>- в.п. о.с.;</li> <li>- в.п. о.с. руки в сторони, крок вправо.</li> </ul>
2.	<p>Світ мовчазних помічників (ознайомлення з різним гімнастичним і нестандартним обладнанням для виконання стрибкових вправ й правилами його використання).</p> <p>Девіз роботи: «Знайомство-спроба-уміння-навички-результат».</p> <p>«Помічники» – обруч, гімнастична лава, скакалка, гумова стрічка, м'яч.</p>	7 хв.	<p>Учні працюють методом колового тренування. Кожен учень, рухаючись по колу, працює з кожним предметом по черговому.</p> <p>Учитель попереджає про правила використання інвентарю та техніку безпеки. Учень індивідуально опробовує його й знаходить додаткові варіанти використання для фізичного тренування.</p> <p>За сигналом провести зміну свого обладнання один із одним (по колу).</p> <p>Коректую правильність виконання вправ. Ставлю запитання та доповнюю відповіді учнів. Результати учень записує до особистої картки дослідника.</p>
3.	<p>Життєвий марафон (використання вмінь і навичок отриманих на уроках фізичної культури, у повсякденному житті).</p> <p>1) Після тривалої роботи ваші м'язи втомилися.</p> <p>2) Ви не втримали рівновагу і спіткнулися.</p> <p>3) Вам потрібно вставати, а ви не хочете.</p> <p>4) Ви довго працювали сидячи і втомилися.</p>	4 хв.	<p>Перешикування учнів у дві шеренги:</p> <p>1-ша група дослідників – «спостерігачі-дослідники»;</p> <p>2-га група дослідників – «практики-експериментатори».</p> <p>Завдання для дослідження:</p> <p>учитель пропонує ситуацію, учні 2-ої групи виконують обрані рухи, учні 1-ої групи коментують доцільність обраних рухів та правильно підібраного інвентарю. Після роботи 2-га група міняється ролями з першою. Для корекції роботи груп, учитель застосовує команду «Стоп».</p>
4.	Естафета з використанням бігу та гімнастичних елементів.		Змагальний метод. Наголошую на дотриманні правил з т/б.

	В.п. – упор сидячи по переду → біг → перекид вперед → стрибки через лавку → біг. Клас розподіляється на 3 команди, які вишиковуються в три колони. Перед кожною командою лежить гімнастична мата, стоять у довжину гімнастичні лави. За сигналом учні з вказаного в. п. починають бігти, виконують перекид вперед, добігаючи до лави, перестрибують з однієї сторони на іншу 3 рази, добігають вказаної лінії та повертаються назад, на бігу передають естафету наступному. Перемагає та команда, останній гравець якої перший закінчить випробування.	2 спроби 4 хв.	  
<b>Заключна частина (7 хв.)</b>			
1.	ІІІ-й етап проекту «Еврика». Гімнастика – це життя (релаксаційні вправи в життєвих ролях): - В.п. – глибокий присід з групуванням; - глибоке дихання; - робота ніг і рук; - потягування, повороти голови. Еврика – відкриття нового в собі (заповнення учнями особистих карток).	4 хв.	Учні розташовуються на гімнастичних матах. Учитель розповідає їм про етапи людського життя та роль гімнастичних вправ на кожному з цих етапів. Учні виконують вправи за командами вчителя. Темп виконання повільний та спокійний. Звучить тиха музика. Учні працюють індивідуально з особистими картками, аналізують та оцінюють власну роботу. З'ясовують, які вправи вдалились краще, а над якими потрібно попрацювати.
2.	Підсумки уроку. Етап саморефлексії.	2 хв.	Учні обговорюють роботу на уроці. Дякують один одному.
3.	Творчі домашні завдання.	1 хв.	Учні обирають напрямок роботи самостійно: виготовлення колажів проєктів, складання власного комплексу ЗРВ, виготовлення власного нестандартного обладнання чи інвентаря.

## Особиста картка дослідника

№ з/п	Вид діяльності	Умію	Потрібно допрацювати	Необхідна допомога
<b>І етап «Що я вмію?»</b>				
1.	<i>Різновиди ходьби:</i> - на носочках; - на п'ятках; - в напівприсіді; - з випадами вперед.			
2.	Комплекс ЗРВ під музичний супровід № 5. «Мої улюблені танцювальні вправи з аеробіки». 1) В.п. – о.с. нахил голови ліворуч, праворуч. 2) В.п. – о.с. коло головою. 3) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони долонями донизу. Напівприсід, долоні доверху. 4) В.п. – о.с. руки на поясі; ліва рука до лівого плеча, права рука до правого плеча; ліва рука на пояс, права рука на пояс. 5) В.п. – ноги нарізно, руки в замку перед грудьми. Випрямлення рук вперед, назад. 6) В.п. – ноги нарізно, руки в замку. Повороти ліворуч, праворуч. 7) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Нахил тулуба вперед із затримкою, поворот ліворуч, праворуч. 8) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Напівприсід на ліву ногу, руки вперед, те ж в іншу сторону. 9) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. Випад лівою, правою ногою вперед, руки на коліно. 10) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. Підведення правої руки до лівої, мах правою ногою. Те ж в іншу сторону. 11) Ходьба на місці. 12. Вправи на відновлення дихання.			
<b>II етап «Хочу знати й уміти»</b>				
3.	<i>Статичні гімнастичні вправи:</i> • упор присівши; • упор лежачи; • стійка-випад одна нога вперед; • стійка на одній нозі; • перекид вперед.			
4.	<i>Світ безмовних помічників:</i> • вправи зі скалкою; • вправи з обручем; • вправи з гумовою стрічкою; • вправи на гімнастичній лаві; • вправи з м'ячем.			

5.	<i>Життєвий марафон:</i> 1) Після тривалої роботи ваші м'язи втомилися. 2) Ви не втримали рівновагу й спіткнулися. 3) Вам потрібно вставати, а ви не хочете. 4) Ви довго працювали сидячи і втомилися.			
6.	<i>Гімнастика – це життя</i> (релаксаційні вправи в життєвих ролях).			
7.	<i>Творчі домашні завдання</i> (заповнюється після виконання).			

## План-конспект інноваційного уроку фізичної культури для учнів 5 класу

Урок № 2.

**Модуль** «Гімнастика».

Завдання: 1. Ознайомити учнів з комплексом «Хатхи-йоги».

2. Продовжити вдосконалювати перекид вперед, назад, стійку на лопатках, «міст».

3. Сприяти розвитку гнучкості, сили, спритності.

4. Виховувати самодисципліну та почуття взаємодопомоги.

**Інвентар та обладнання:** амортизатори гумові, перекладина, скакалки, гімнастичні мати, магнітофон.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>			
1.	Шикування, привітання. Повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Організувати увагу учнів.
2.	Стройові вправи. Перешікування на місці.	1 хв.	Із шеренги по одному в шеренгу по двоє.
3.	Різновиди ходьби: - приставним правим боком; - приставним лівим боком; - у напівприсіданні.	2 хв.	Наголошую на триманні правильної постави.
4.	Легкий біг.	2 хв.	Наголошую на правильному диханні.
5.	Перешікування в колону по чотири в русі.	30 с.	Інтервал, дистанція 1,5 м.

6.	<p>Комплекс вправ «Привітання сонцю»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стати прямо, ноги разом, зігнути руки до грудей, з'єднати долоні пальцями – вгору (вдих-видих);</li> <li>• прогнутися, руки вгору долонями вперед (вдих);</li> <li>• нахил уперед, на видиху руками дістати підлоги;</li> <li>• присід на лівій нозі, праву ногу відвести назад у положення широкого випаду (вдих), відвести голову назад (видих);</li> <li>• зробити вдих, затримати дихання, відвести ліву ногу назад до правої в упор лежачи;</li> <li>• зігнути руки та торкнутися підлоги колінами, грудьми підборіддя (видих).</li> <li>• Випрямити руки та прийняти положення упору лежачи на стегнах (вдих).</li> <li>• Видих: упор лежачи зігнувшись.</li> <li>• Випрямитися, зігнути праву та поставити стопу на лінію упору руками (вдих).</li> <li>• Встати на правій нозі, приєднавши ліву в положення нахилу вперед, зігнувшись (видих).</li> <li>• Випрямитись, руки вгору, прогнутися (вдих).</li> </ul>	5 хв.	<p>Комплекс «Хатхи-йоги».</p> <p>Спину тримати рівно.</p> <p>Коліна не згинати.</p> <p>Нахилитися, покласти долоні на підлогу.</p> <p>Долоні та ліва стопа на одній прямій.</p> <p>Ноги, спина й голова на одній прямій.</p> <p>Спину вигнути.</p> <p>Максимально вигнутися.</p> <p>Дивитися вгору (поза кобри).</p> <p>П'яти від підлоги не відривати (поза собаки). Ліве коліно торкається підлоги. Голову назад. Коліна не згинати.</p> <p>Прогнутися в попереку. Спину тримати рівно</p>
7.	Перешиккування.	30 с.	Слідкую за чітким виконанням команд.
<b>Основна частина (27 хв.)</b>			
1.	Пояснення та демонстрування вправ, розподіл учнів на групи: 2 групи – хлопці, 2 групи – дівчата.	30 с.	
2.	<p>I група – перекид уперед, назад. «Ролик»:</p> <p>1) В.п. – сидячи, притиснути руками коліна до грудей, виконати переكاتи вперед, назад.</p> <p>2) В.п. – сидячи якомога ближче до п'ят, притиснути руками коліна до грудей, головою торкатися колін.</p> <p>«Кішка»:</p> <p>3) В.п. – стоячи на четвереньках, пригнути спину вниз (вдих), вигнути спину та</p>	<p>6–8 разів</p> <p>6–8 разів</p> <p>6–8 разів</p>	<p>Стежити за групуванням.</p> <p>Рух назад (вдих), уперед (видих).</p> <p>Голова торкається колін.</p> <p>Переكات назад – спиратися руками біля голови, переكات уперед – захопити гомілки.</p> <p>Затримуватися у кінцевих положеннях на 3-5 с.</p>
3.	<p>II група – стійка на лопатках, «міст», «Плуг»:</p> <p>1) В.п. – лежачи на спині, руки долонями до підлоги, торкнутися підлоги ногами за головою.</p> <p>2) Стійка на лопатках із зігнутими ногами: спираючись на голову та руки, повне</p>	<p>6–8 разів</p> <p>6–8 разів</p>	<p>Дихання вільне</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p> <p>П'яти від підлоги не відривати</p>



4.	<p>III група – вправи на розтягування та гнучкість: В.п. – стійка на колінах, ноги разом, носки відтягнуті назад. Опуститися на п'ятки. Виконати нахил назад – головою дістатися підлоги, руками тримати стопи.</p> <p>«Лук»: 1) В.п. – лежачи на животі, підняти підборіддя й зігнути ноги в колінах. Узятися за гомілку лівої ноги, а потім правої ноги. Виконати погойдування назад-уперед. 2) В.п. – перший партнер сидить, прямі ноги разом, другий стоїть позаду, ноги нарізно, поклавши руки на плечі першого. Партнери виконують нахили вперед-назад. 3) Те саме, але в першого ноги нарізно.</p>	<p>6–8 разів</p> <p>3–4 рази</p> <p>3–4 рази</p> <p>3–4 рази</p>	<p>Тримати до 15 с. Виходячи з положення, спочатку спиратися на лікті</p> <p>Дихання неглибоке, повільне.</p> <p>Погойдування виконувати 2-6 разів.</p> <p>Поступово збільшувати амплітуду та силу дії другого партнера</p>
5.	<p>IV група:</p> <p>1) Підтягування на перекладині: дівчата на низькій. 2) Вправи з гумовим амортизатором. 3) Стрибки на двох ногах через скакалку.</p>	<p>3–8 рази</p> <p>3–8 рази</p> <p>3–6 рази</p>	<p>Звернути увагу на правильність хвату руками.</p>
6.	<p>Рухлива гра «Швидко по місцях». Гравці стоять у колону по двоє. За сигналом учителя: «На прогулянку» всі розбігаються. За другим сигналом: «Швидко по місцях» – усі гравці мають стати на свої місця. Виграє команда, яка</p>	<p>2-3 спр.</p>	<p>Один стрибає, другий рахує. Наголошую на дотриманні правил з техніки безпеки.</p>
7.	<p>Перешикування.</p>	<p>30 с.</p>	<p>Дистанція – витягнуті руки.</p>
<b>Заклучна частина (7 хв.)</b>			
1.	<p>Ходьба, вправи у русі на увагу.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Різні положення рук.</p>
2.	<p>Релаксаційні вправи: - В.п. – глибокий присід з групуванням; - глибоке дихання; - робота ніг і рук; - потягування, повороти голови.</p>		<p>Учні виконують вправи за командами вчителя. Темп виконання повільний та спокійний. Звучить тиха музика.</p>
3.	<p>Підсумки уроку</p>	<p>30 с.</p>	
4.	<p>Перевірка домашнього завдання.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Один із учнів презентує свій фотоколлаж «Відомі гімнасти України».</p>
5.	<p>Домашнє завдання.</p>	<p>30 с.</p>	<p>Комплекс «Привітання сонцю».</p>

**Охват О.В.,**

учитель фізичної культури

Чечеліївської загальноосвітньої школи

I-III ступенів Петрівської районної ради

## **Організація і методика проведення фізкультхвилинок у школі**

Одним із важливих завдань у вихованні учнів є зміцнення здоров'я дитини. У Концепції національної системи фізичного виховання записано: «Потрібно поставити справу так, щоб кожна людина змолodu турбувалася про своє фізичне вдосконалення, маючи знання про гігієну і медичну допомогу, вела здоровий спосіб життя». І чим швидше ми почнемо цю роботу з дітьми, тим більшого зможемо досягти.

У початковій школі закладається фундамент фізичного виховання дітей, яке відіграє значну роль у підготовці всебічно розвиненої молодшої людини, здатної успішно трудитися в різних галузях господарства і соціально-культурної сфери, захищати Батьківщину. Отож, завдання школи – не тільки підготувати високоосвічену, висококультурну молодшу людину, а й створити належні передумови для її всебічного фізичного розвитку.

Вивчення взаємозв'язку довільних рухів і психічного розвитку показує, що в основі формування психічних процесів у дітей лежить довільна дія. Проте останнім часом в освіті головну увагу звертають здебільшого на інтенсифікацію розвитку розумових здібностей дітей. Розширення ринку освітніх послуг, упровадження інноваційних програм та методик, акцент на інтелектуалізацію, вивчення іноземних мов, комп'ютеризацію тощо обумовлює певною мірою стрімке погіршення дитячого здоров'я. Адже таким чином ігнорується фізичний розвиток дитини. Багаторічні спостереження за режимом навчання й відпочинку учнів і вчителів початкових класів показують, що вони ведуть малорухливий спосіб життя, а часто і в напружених психоемоційних обставинах. Тривала недостатня (порівняно з біологічною потребою) рухова активність (гіподинамія), низька м'язова діяльність призводять до значних негативних наслідків. В учнів недостатньо розвиваються кістково-м'язова та інші системи організму; у вчителів атрофуються м'язи, розростається жирова тканина, відкладаються солі в суглобах і хребті, відбувається вимивання з кісток кальцію, зниження їхньої міцності тощо. В учнів і вчителів, які мало рухаються, помітні: послаблення роботи серцевих м'язів, збільшення частоти серцевих скорочень, зменшення хвилинного об'єму крові, підвищення частоти дихання, поява задишки навіть за незначних фізичних і емоційних навантажень. У вчителів також погіршується пам'ять, увага, вміння аналізувати, узагальнювати, послабляються зір і слух; знижується імунітет до захворювань.

Унаслідок довготривалої розумової або фізичної роботи в процесі навчального дня рівень працездатності у школярів поступово знижується, особливо у першокласників. Причиною є стомлення, яке настає після 20-25 хв. роботи, особливо на третьому-четвертому уроках у середині тижня. Головними ознаками розумового стомлення є зниження уваги, погіршення

засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок у виконанні завдань, випадки порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Водночас зростає і м'язова втома, що призводить до порушень постави – голова нахиляється дедалі нижче й нижче, плечі опускаються, спина сутулюється, учень лягає грудьми на парту або перекошує тулуб у бік.

Тривале сидіння за партою спричиняє втому спини, шиї, ніг, призводить до застійних явищ м'язів тулуба і суглобів нижніх частин тіла, до зниження функції органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий стан організму часто повторюватиметься, то через 2-3 місяці навчання це призведе до загальної втоми й погіршення стану здоров'я дитини.

Для того щоб уникнути таких прикрих наслідків, потрібно застосовувати так званий активний відпочинок, тобто зміну одного виду діяльності на інший у формі фізкультурних хвилин або фізкультурних пауз. «Не важко, здається, – писав Ушинський К.Д., – примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовханини: але коли хоч би ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує в них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Комплекс вправ розучується на уроках фізичної культури, а закріплюється самостійно вдома. Музику краще підбирати зі знайомих мультфільмів, веселу, ритмічну. Дослідженнями багатьох учених доведено позитивний вплив музики на зняття розумової та емоційної втоми, на виховання відчуття ритму й поліпшення емоційного самопочуття.

Час проведення фізкультурних хвилин залежить від виду і місця уроку в розкладі, а також від структури компонентів уроку та типу його, стану учнів, пори року і навчальної чверті. Фізкультурна хвилинка триває 2-3 хв., до її комплексу вводять 4-5 простих, доступних вправ, які не вимагають великого напруження, складної координації і впливають на головні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4-6 разів, темп виконання вправ середній. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

У молодших школярів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, унаслідок чого порушується стереотип навички правильного письма. У зв'язку з цим на письмових роботах доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше, ніж під час виконання інших завдань, перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплекси фізкультурних хвилин треба вводити вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, для зору та ін. Після

тривалого сидіння за партою, що спричинює застійні явища у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, рекомендуються вправи для ніг.

Для активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи краще застосувати фізкультурні хвилинки з віршованим вигуками, лічилками, кричалками, піснями, речитативами тощо.

Додатки

### **Фізкультхвилинки для учнів 1-4 класів**

#### *Комплекс № 1*

##### ***Вправа для дихання***

В.п. – сидячи за партою, руки навхрест на парті, голову опустити.

1-2 – підняти голову, руки вперед, угору прогнутися, подивитися на руки (вдих).

3-4 – в.п. (видих).

##### ***Вправа для профілактики порушень постави***

В.п. – сидячи за партою, руки на голові, пальці зчеплені.

1 – поворот тулуба вліво (лопатки звести).

2 – в.п. (вдих).

3-4 – те саме в інший бік.

Повторити 3-4рази в кожен бік у середньому темпі.

##### ***Вправа для запобігання втоми очей***

Сидячи за партою (мішечок із сіллю на голові), міцно заплющити очі на 3-5 с. Повторити 6-8 разів. (Ці вправи зміцнюють м'язи повік, сприяють поліпшенню кровообігу і розслабленню м'язів очей.)

#### *Комплекс № 2*

##### ***Вправа для дихання***

В.п. – основна стійка, руки за голову.

1-2 – руки вгору, підняти на носки (вдих).

3-4 – в.п. (видих).

Повторити 4-5 разів у повільному темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитись на них.

##### ***Вправа для профілактики порушень постави***

В.п. – стоячи біля парти, руки на пояс.

1-4 – колове обертання тулуба вліво.

5-8 – колове обертання тулуба вправо 4-6 разів. Дихати повільно, без затримки.

##### ***Вправа для запобігання втоми очей***

Стоячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися прямо перед собою 2-3 с., поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від

очей, перевести погляд на кінець пальця, дивитись на нього 3-5 с., рахуючи вголос, потім витримуючи правильну поставу, опустити руки. Повторити 8-10 разів. (Вправа знижує загальну втому, покращує роботу очей на близькій відстані).

## **Фізкультхвилинки для учнів 5-6 класів**

### *Комплекс № 1*

#### ***Вправа для дихання***

В.п. – стоячи за партою, ноги нарізно, руки перед грудьми.

1-2 – відвести лікті назад, прогнутися (зробити вдих).

3-4 – в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Відводячи лікті назад, голову не нахилити, розвернути плечі, лопатки звести.

#### ***Вправа для профілактики порушень постави***

В.п. – стійка. Ноги нарізно з нахилом тулуба вперед прогнувшись, руки в боки. Повороти тулуба з руками праворуч, ліворуч («Вітряк»).

#### ***Вправа для зміцнення зору***

В.п. – сидячи. Очі закриті долонями. Дихання повільне, рівномірне. Протягом 5-10 с. думають про щось приємне. Через 30-60 с. очі відкривають. Повторюють 2-3 рази.

### *Комплекс № 2*

#### ***Вправа для дихання***

В.п. – о.с. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт. Піднімаючи і розширюючи грудну клітку, видих. Повторити 3-4 рази.

#### ***Вправа для профілактики порушень постави***

В.п. – стоячи біля парти, руки на пояс.

1-4 – колове обертання тулуба вліво.

5-8 – колове обертання тулуба вправо 4-6 разів. Дихати повільно, без затримки.

#### ***Вправа для запобігання втомі очей***

Стоячи з мішечком із сіллю на голові, дивитися прямо перед собою 2-3 с., поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця, дивитись на нього 3-5 с., рахуючи уголос, потім витримуючи правильну поставу, опустити руки. Повторити 8-10 разів. (Вправа знижує загальну втому, покращує роботу очей на близькій відстані).

## Фізкультхвилинки для учнів 7-9 класів

### Комплекс № 1

#### **Вправа для дихання**

В.п. – стоячи.

1-4 – з вдихом відхилитися вліво, розтягуючи правий бік; з видихом зайняти вихідне положення.

5-8 – з вдихом відхилитися вправо, розтягуючи лівий бік; з видихом зайняти вихідне положення.

Шия і руки не згинаються.

#### **Вправа для профілактики порушення постави**

В.п. – стійка. Ноги нарізно, руки на поясі.

1-2 – нахил тулуба вперед, голова піднята вперед.

3-4 – нахил тулуба назад, лікті і голова відведені назад.

#### **Вправа для зору**

Поставити палець лівої руки вздовж середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей. Дивитися обома очима на кінчик пальця 3-5 с. Прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 с. – дивитися лівим оком. Відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 с. Ліве око – те ж саме, тільки навпаки.

### Комплекс № 2

#### **Вправа для дихання**

В.п. – стоячи.

1-4 – вдих. Рівномірно і плавно повернути хребет праворуч, відводячи одну руку за спину, другу вперед. Видих.

5-8 – повторити те саме в лівий бік.

При поверненні у вихідне положення – вдих. Стегна нерухомі.

#### **Вправа для постави**

В.п. – стійка. Ноги нарізно, руки на пояс.

1-2 – повороти тулуба руками праворуч.

3-4 – повороти тулуба руками ліворуч.

(Таз не повертати).

#### **Вправа для очей**

В.п. – сидячи. Широко розплющуйте-заплющуйте очі з інтервалом у 30 с. Повторити 5-6 разів.

## Фізкультхвилинки для учнів 10-11 класів

### Комплекс № 1

#### **Вправа для профілактики дихання**

В.п. – стоячи прямо, руки вздовж тулуба, розслаблені.

1-4 – повільний вдих.

5-8 – почати повільний видих.

У міру заповнення легенів плечі піднімаються, а потім без затримки робиться видих. Плечі опускаються.

#### **Вправа для профілактики порушень постави**

В.п. – стійка. Ноги нарізно, руки на поясі.

1-4 – колові рухи тулубом праворуч.

5-8 – колові рухи тулубом ліворуч.

#### **Вправа для зміцнення зору**

В.п. – стоячи, голова нерухома.

1-4 – очима роблять колові рухи: уверх – вправо – вліво – вниз. Повторити 4-12 разів.

### Комплекс № 2

#### **Вправа для дихання**

В.п. – сидячи, голова опущена, руки розслаблені.

1-4 – вдих, плечі повільно відводяться назад, зводячи лопатки, зближуючи за спиною руки.

5-8 – повільний видих, зсовуючи плечі і руки вперед, стискаючи грудну клітку. Повторити 4-10 разів.

#### **Вправи для профілактики порушення постави**

В.п. – сидячи. Підборіддя торкається грудей, руки зі сплетеними пальцями знаходяться на потилиці, чинячи легкий опір при русі підборіддя вверх і розгинанні шиї. Повторити 4-12 разів.

#### **Вправа для зміцнення і профілактики порушень зору**

В.п. – сидячи, перед очима на відстані встановлюють який-небудь предмет. Протягом 3-8 с. погляд зупиняється на ньому. Після цього очі закривають і протягом 3-8 с. продовжують умовно спостерігати за цим предметом. Повторити 3-6 разів.

## План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

**Тема.** Туризм.

**Мета:** сприяти зміцненню здоров'я дітей; виховувати любов до природи рідного краю через залучення їх до участі в туристичній діяльності.

**Завдання:** 1. Закріпити техніку проходження туристичних етапів: подолання умовного болота по купинах та переправа по колоді.  
2. Ознайомити учнів із в'язанням прямого туристичного вузла.  
3. Сприяти розвитку витривалості; спритності в руховій грі.

**Місце проведення:** спортивний та туристичний майданчики; галявина біля річки.

**Обладнання:** туристичні мотузки, секундомір, прапорці, м'яч, мати, картки з зображенням туристичного вузла.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10-12 хв.)</b>			
1.	Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдання уроку, інструктаж з ТБ.	до 1 хв.	Нагадати правила ТБ. Чітке виконання команд, правильна постава
2.	Вимірювання ЧЧС за 6с.	30 с.	
3.	Стройові вправи на місці.	1 хв.	
4.	Повільний біг.	1,5 хв.	
5.	Ходьба на носках; на п'ятках.	1 хв.	
6.	Розмикання в одну шеренгу.	30 с.	
7.	Загальнорозвивальні вправи 1) В.п. – руки до плечей: 1-4 – кругові оберти вперед; 1-4 – те саме назад.	3-4 хв.	
	2) В.п. – руки за голову в «замок»: 1-2 – поворот тулуба в праву сторону; 3-4 – повороти тулуба в ліву сторону.	6-7 раз	
	3) В.п. – руки на поясі: 1-2 – нахил тулуба вправо з відведеннями руки в сторону; 3-4 – нахили тулуба вліво з відведенням руки в сторону.	7-8 раз	
	4) В.п. – руки на поясі: 1-4 – кругові оберти тулуба вправо; 1-4 – те саме вліво.	7-8 раз	



	5) В.п. – руки на поясі: 1-3 – нахили тулуба вперед, дістати підлогу; 4 – В.п.	6-7 раз	
	6) В.п. – о.с.: 1-2 – випад правою ногою вперед; 3-4 – випад лівою ногою вперед.	7-8 раз 6-7 раз	
8.	Спеціальні бігові вправи: 1) біг із високим підніманням стегна 10-20 м. 2) біг із закиданням гомілки 10-20 м.	3-4 раз 2-3 раз	
9.	Повільний біг, ходьба (перехід на туристичний майданчик).	до 2 хв.	
<b>Основна частина (28-30 хв.)</b>			
1.	Переправа через колоду (І етап).	3 хв.	
2.	Вправи на купинах (ІІ етап).	3 хв.	
3.	Проходження двох етапів.	3 хв.	
4.	Біг на витривалість, ходьба (перехід з туристичного майданчика на галявину біля річки).	до 5 хв.	
5.	Організаційний момент.	до 1 хв.	
6.	В'язання прямого туристичного вузла: а) приклад в'язання вузла показує вчитель; б) в'язання учнями вузла за малюнком.	7-8 хв.	Виправлення.
7.	Розвиток спритності, уваги в руховій грі «Вибий влучно».	5-7 хв.	На позначених прапорцями ділянках галявини стоять двоє ведучих. Між ними, на відстані 10-15 м. розташована група учнів. Ведучі повинні, передаючи один одному м'яч, влучити в групу. Гравці, в яких м'яч влучив – вибувають з гри. Перемагає учень, який залишився останнім.
<b>Заклучна частина (4-5 хв.)</b>			
1.	Шикування в коло біля дерева.	30 с.	
2.	Релаксаційна вправа «Я дерево».	2-3 хв.	
3.	Підведення підсумків.	30 с.	Вимірювання ЧЧС за 6 секунд.
4.	Домашнє завдання: в'язання туристичного вузла.		
5.	Організоване повернення до школи.		

### Релаксаційна вправа

Діти стоять біля дерева, взявшись за руки.

Уявіть, що ви – дерево. Ви ростете в лісі. Ваші ніжки – це коріння в прохолодній землі.

Ваше тіло – міцний, стрункий, надійний стовбур, який підтримує на собі зелену, пишну крону.

Ваші ручки – тоненькі гілочки дерева. Ви міцно тримаєтесь корінням за ґрунт. Коріння йде глибоко в землю, набирається звідти сили, яка наповнює стовбур, гілочки, листячко...

Ви відчуваєте, як ця сила піднімається вгору по кожній гілочці, які простягаються до неба, до сонця. Відчуваєте тепло сонячних променів, вбираєте його кожним листочком, і воно повільно, приємно розливається по всьому вашому тілу.

Ви – дерево, ви бавитеся з вітерцем, який гойдає ваші тоненькі гілочки, вмивається краплинками теплого дощичу, який раптом почав накрапати, радієте його прохолоді спекотного дня.

Потягніться вгору, відкрийте очі. Ви відпочили, набрались сил, наповнилися життєвою енергією сонечка, вітерцю, дощичу.

**Немазана С.В.,**

учитель фізичної культури

Новостародубської

загальноосвітньої школи I-III ступенів

Петрівської районної ради

Кіровоградської області

### План-конспект інноваційного уроку фізичної культури для учнів 7 класу

**Тема.** Туризм.

**Мета:** зміцнення здоров'я та піднесення емоційного стану через виконання фізичних вправ на природі.

**Завдання:** 1. Закріпити знання умовних знаків та правила користування компасом.

2. Закріпити навички орієнтування на місцевості.

3. Розвивати фізичні якості юного туриста: швидкокісно-силові якості та витривалість.

**Місце проведення:** спортивна площадка, сосновий ліс біля школи.

**Інвентар:** секундомір, свисток, рідинні компаси – 6 шт., скакалка велика – 1 шт., круги резинові – 4 шт., картки з умовними знаками, «карта-схема» – 6 шт.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (15 хв.)</b>			
1.	Шикування. Рапорт, повідомлення завдання уроку.	1 хв.	Звернути увагу на форму. Перевірка ЧСС за 10 сек.
2.	Стройові вправи на місці.	1 хв.	Чіткість виконання.
3.	Ходьба: - звичайна; - на носках; - на п'ятках; - перекастом з п'ятки на носок.	1 хв.	Спину тримати прямо.  Руки на пояс. Руки за голову. Руки на пояс.
4.	Біг звичайний, ходьба повільна.	2 хв. 1 хв.	По лісовій доріжці.
5.	Загальнорозвивальні вправи біля опори:		
	1) В.п. – стійка ноги нарізно руки на пояс: 1-4 – кругові рухи головою в праву сторону; 5-8 – те ж саме в ліву сторону.	1 хв.	Темп повільний.
	2) В.п. – стійка ноги нарізно руки в сторони: 1-4 – кругові рухи руками вперед; 5-8 – кругові рухи руками назад.	1 хв.	
	3) В.п. – стоячи лицем до опори, руки вперед на опорі: 1 – зігнути руки; 2- випрямити руки.	1 хв.	Тулуб тримати рівно.
	4) В.п. – упор руками до опори, ноги нарізно: 1-4 – нахилитись вниз; 5-8 – піднятись уверх.	1 хв.	Ноги в колінах не згинати.
	5) В.п. – стати правим боком до опори, рука на опорі: 1-5 – махи правою ногою; 6-10 – махи лівою ногою.	1 хв.	Тулуб тримати прямо.
	6) В.п. – стоячи лицем до опори ноги нарізно, руки тримають опору: 1-2 – випад в праву сторону; 3-4 – те ж саме в ліву сторону.	30 с.	
	7) В.п. – стоячи лицем до опори, руками на опору: 1-2 – зігнути праву стопу; 3-4 – зігнути ліву стопу.	30 с.	
6.	Спеціальні бігові вправи: - біг з закидання гомілки;	2 хв.	Поточний метод.

	- біг з піднімання стегна; - біг стрибками.		
7.	Естафета на швидкість.	1 хв.	
<b>Основна частина (25 хв.)</b>			
1.	Подолання природної смуги перешкод: - біг поміж дерев; - подолання ями; - біг вниз по схилу; - біг вверх по схилу; - біг по пагорбу; - стрибки по купинах.	3 хв.	Поточний метод. Дистанція 2 м.
2.	Вправи на місцевості з орієнтування: - повторити топографічні знаки; - вправи з користування компасом; - робота зі «схемою»; - рух до КП за азимутом.	15 хв.	Учні працюють у парах. Перевірка домашнього завдання. Виставити правильно компас та визначити північ. Визначити легенду КП та азимут на КП. Контрольний час 5 хв.
3.	Рухливі ігри на місцевості: <i>Гра «Стрибунці».</i> Учні виконують стрибки на великій скакалці, потім пробігають коло і стають ще на один стрибок і так 3-4 рази. Перемагає учень, який не зробив жодної помилки. <i>Гра «Доганялки».</i> Гравці перших номерів розташовуються на галявині, другі номери – за галявиною. За сигналом другі номери починають наздоганяти гравців перших номерів та намагаються до них доторкнутися. Гравець до якого торкнулися присідає.	3 хв.          4 хв.	Учні не повинні зачепити скакалку, чи пропустити виток.          Перемагає команда, яка швидше виконала завдання. Час фіксувати секундоміром.   Перевірка ЧСС за 10 сек.
<b>Заключна частина (5 хв.)</b>			
1.	Клас рухається галявиною, відновлюючи дихання.	1 хв.	
2.	Учні стають біля дерев, розслабляються, відновлюють дихання, «заряджаються» енергією дерева.	1 хв.	Перевірка ЧСС за 10 сек.
3.	Шикування. Підведення підсумків уроку. Завдання додому: - стрибки на скакалці; - присідання на одній нозі.	2 хв. 3х50 р. 2х10 р. на кожну ногу	(дівчата) (хлопці)
4.	Організований вихід із лісу.	1 хв.	Клас рухається колоною до школи.

## Урок фізичної культури з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (9 клас)

**Тема.** Баскетбол.

**Мета:** поглибити знання учнів з історії виникнення й розвитку баскетболу; повторити правила гри у баскетбол; закріпити отримані дітьми навички й уміння з техніки виконання стійки гравця та пересування з м'ячем і без м'яча, ведення м'яча в русі; розвиток в учнів загальної витривалості, розвиток координації рухів; оновлення рухової пам'яті шляхом повторення отриманих навичок і умінь.

**Завдання:** 1. Провести інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках баскетболу.  
2. Поглибити знання учнів з історії виникнення й розвитку баскетболу.  
3. Повторити правила гри в баскетбол.  
4. Розвиток в учнів загальної витривалості засобами спеціальних вправ і навчальної гри в баскетбол.  
5. Формування в учнів навичок здорового способу життя.  
6. Виховання морально-вольових якостей: дружби, взаємодопомоги, відповідальності за свою команду.

**Обладнання:** баскетбольні м'ячі, секундомір, фішки, інтерактивна дошка, гімнастичні лавки.

**Методи навчання:** інтегрований, ігровий, метод змагання, наочний, метод вправи, мозковий штурм.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Тип уроку:** вступний.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (15-20 хв.)</b>			
1.	<b>Організація учнів до уроку</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шиккування, рапорт.</li> <li>• Перевірка правильної постави.</li> <li>• Привітання.</li> <li>• Повідомлення мети та завдань уроку.</li> </ul>	30 с. 30 с. 1 хв. 1 хв.	Фронтальний метод. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття.
2.	<b>Теоретична частина уроку</b> Діти сидючи на гімнастичних лавах, слухають уважно інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з баскетболу. <b>Інструкція</b> з'являється на екрані.	10 хв.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На екрані з'являються слайди з історії виникнення та розвитку баскетболу, правила гри, жести суддів тощо.</li> </ul>		Звернути увагу на важливість дотримання правил техніки безпеки під час уроку.

	Учні уважно слухають розповідь учителя, дивляться слайди.		Презентація № 1 Презентація № 2 Презентація № 3 Презентація № 4
3.	<b>Бліц-турнір.</b>	1 хв.	Учні, що прослухали розповідь учителя та подивилися слайди відповідають на питання вчителя.
<b>Основна частина (15-20 хв.)</b>			
1.	<b>Практична частина уроку.</b>		
	Розминка. Вимірювання ЧСС. Організуючи вправи на місці.	30 с.	За 10 с. перевірити готовність стану організму учнів до уроку.
	<b>1) Різновиди ходьби (комплекс вправ із гімнастичною палкою для формування правильної постави, профілактики скаліозу). Звичайна ходьба (йдучи взяти палки).</b>		Повороти праворуч, ліворуч, кругом. Звернути увагу на чітке виконання поворотів.
	• на носках(палку вгору): на внутрішньому та зовнішньому боці стопи (палка перед собою в прямих руках);	до 20 м	Вправи виконувати, рухаючись у колоні по одному по периметру спортзалу, дистанція 2 кроки один від одного. Стежити за положенням правильної постави.
	• на п'ятках(палку за голову);	до 20 м	
	• у напівприсіді(палку за спину);	до 20 м	
	• із відведенням рук назад-угору на кожен крок.	до 20 м	
	<b>2) Спеціальні бігові вправи баскетболіста.</b>		Спеціальні бігові вправи баскетболіста виконуються в колоні по одному, дотримуючись дистанції 2-3 кроки. Темп повільний. За 10 с. ЧСС до 120-130 уд/хв.
	• приставним кроком управо, приставним кроком уліво;	до 20 м	
	• зупинки баскетболістів;	до 20м	
	• різні види стрибків;	до 20 м	
	• із поворотом на 180° через ліве плече (спиною вперед);	до 20 м	
	• із поворотом на 360° через праве плече;	до 20 м	
	• з прискореннями, із зупинкою по свистку.	до 20 м	
	Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання. Вимірювання ЧСС.	до 20 м 30 с.	
	Шикування в одну шеренгу, розрахунок на 1-2-3-4.	1 хв.	

[illegible]

**Музичко В.А.,**  
учитель фізичної культури  
Маловодянської загальноосвітньої  
школи І-ІІІ ступенів

### **Сценарій проведення «Малих Олімпійських ігор» табору відпочинку з денним перебуванням «Веселка»**

**Завдання:** 1. Популяризувати заняття фізичною культурою та спортом;  
2. Розширити уявлення учнів про сучасні види спорту;  
3. Розвивати спритність, силу, швидкість в естафетах та рухливих іграх;  
4. Виховувати колективізм, дисциплінованість, волю до перемоги.

**Інвентар:** баскетбольні, волейбольні та футбольні м'ячі; м'ячі для метання; великі та малі обручі; естафетні палички; стійки.

#### ***Хід ігор***

**Ведучий:** Хто з вас, діти, не любить спорт? Одні захоплюються волейболом і баскетболом, другі грають у футбол і хокей, треті займаються гімнастикою або легкою атлетикою. Заняття спортом допомагають стати сильнішими, витривалішими, здоровішими.

Сьогодні ми проведемо спортивні змагання «Малі Олімпійські ігри». Ці змагання присвяtimo Зимовим Олімпійським іграм, що проходили у канадському Ванкувері.

Перші відомі Олімпійські ігри відбулися у 776 р. до н.е. Протягом тисячоліття через кожні 4 роки в долині річки Алфей у місті Олімпія збирались атлети для того, щоб позмагатись у швидкості, витривалості, спритності та силі.

Олімпіади давніх греків мали таку особливість – вони проводились як свято миру. На час ігор оголошувалося священне перемир'я, припинялися війни та чвари.

Але чи знаєте ви, що всі олімпійські перегони починаються з фізкультури, зі звичайної зарядки, зі шкільного спортзалу?

Олександр Волков, Валерій Борзов, Сергій Бубка, Людмила Турищева починали свій шлях у великий спорт зі звичайної шкільної спортивної зали, куди вони прийшли на свій перший урок фізичної культури.

Сьогодні ми зробимо перші кроки до майбутніх олімпійських висот. Розпочнемо змагання з «королеви спорту» – легкої атлетики. Це наймасовіші змагання на Олімпіаді як за кількістю комплектів нагород, що розігруються, так і за кількістю учасників.

#### ***Гра «Передай естафетну паличку»***

Команди шикуються в колону по одному. Учасники, які стоять першими в колонах, тримають у руках естафетну паличку. На відстані 12-15 м від лінії старту перед кожною колоною встановлюється стійка. За сигналом перший учасник біжить до стійки, оббігає її й повертається назад. Передавши естафетну



паличку наступному учасникові своєї команди, він стає в кінець колони. Перемагає команда, учасники якої швидше подолають дистанцію.

Ведучий оголошує результати конкурсу та кількість балів, що отримала кожна команда.

**Ведучий.** Наступною олімпійською дисципліною є баскетбол. Гра була придумана в 1891 р. викладачем одного з американських коледжів Джеймсом Нейсмітом, який замислився над тим, чим можна замінити небезпечну гру – американський футбол. Він вирішив підвісити два кошики від персиків на різних боках майданчика й закидати в них м'яч. Так з'явився баскетбол (англ. basket – кошик, ball – м'яч).

### ***Баскетбольна естафета***

Команда стоїть збоку від баскетбольного кошика на відстані 9-10 м. Гравець, який стоїть першим у колоні, тримає баскетбольний м'яч. За сигналом він веде м'яч однією рукою до кошика, зупиняється (або робить подвійний крок) і кидає м'яч у кошик. Підібравши м'яч після кидка, він веде його назад і передає наступному гравцеві. Переможе команда, яка найбільше разів влучить м'ячем у кошик. Якщо дві або більше команд влучать у кошик однакову кількість разів, перемагає команда, яка швидше завершила естафету.

*(Ведучий оголошує результати конкурсу та кількість балів, що отримала кожна команда.)*

**Ведучий.** Якщо я запитав, який вид спорту найпопулярніший у всьому світі, ви, напевно, відповісте що це футбол. І будете праві. В Україні також дуже люблять футбол. Хлопчики-футболісти вашого віку беруть участь у популярних змаганнях «Шкіряний м'яч». Ігри, що схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів із давніх часів. Але датою народження сучасного футболу вважається 1863 р., коли в Англії були розроблені перші офіційні правила гри. Ви добре знаєте найкращого сучасного українського футболіста Андрія Шевченка.

Найголовнішим у футболі є те, щоб м'яч «слухався» гравця. Як підкоряють м'яч наші спортсмени, ми зараз побачимо.

### ***Футбольна естафета***

Кожна команда шикується в колону по одному. Перед нею на відстані 15 м встановлена перша із чотирьох стійок, відстань між якими становить 2 м.

Учасник, який стоїть першим у колоні, тримає в руках м'яч. За командою «Увага!» перші учасники кладуть м'яч на поле, за командою «Руш!» ведуть м'яч ногою, обводячи його між стійками. Рухатися таким чином слід туди і назад. Обвівши останню стійку, необхідно віддати пас наступному гравцеві своєї команди. Якщо гравець зіб'є стійку, то він повинен сам поставити її на місце. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

*(Ведучий оголошує результати конкурсу та кількість балів, що отримала кожна команда.)*

Ведучий. На Олімпійських іграх є й інші види спорту, у яких необхідно влучати в ціль – це стрільба з лука, з рушниці. Ми сьогодні не стрілятимемо, але будемо вправлятися у влучності.

### ***Гра «Влучно в ціль»***

Команди шикуються в колони по одному. Гравець, який стоїть першим у колоні, тримає в руці м'ячик для метання. Перед кожною командою на відстані 6 м на полі покладено великий обруч, а на відстані 7-8 м – малий обруч. Кожний учасник по чергово кидає м'яч один раз. Влучивши у великий обруч, команда отримує одне очко, влучивши у малий – 3 очки. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

*(Ведучий оголошує результати конкурсу та кількість балів, що отримала кожна команда.)*

Ведучий. Складне було завдання, але для того, щоб стати олімпійцем, інакше не може бути. Слід уміти долати труднощі. Наші спортсмени довели, що вміють це робити.

Ми з вами говорили про популярність різних видів спорту. Який вид спорту серед олімпійських є найпоширенішим у світі? Футбол? Легка атлетика? Хокей? Ні! Це волейбол. У нього можна грати повсюди: у дворі, на пляжі, на шкільному спортивному майданчику.

### ***Естафета «Перепасуй м'яч»***

Команди шикуються у кола на відстані одного кроку від баскетбольного кола. Посередині кола розташовується один учасник із волейбольним м'ячем. Виконуючи передачу обома руками зверху, він передає м'яч партнерові по команді, той повертає йому м'яч у такий самий спосіб тощо. Перемагає команда, яка швидше завершить естафету. Якщо гравець впустив м'яч на землю, то повинен підняти його і передати у центр кола.

*(Ведучий оголошує результати конкурсу та кількість балів, що отримала кожна команда.)*

Ведучий. Ось і добігли кінця наші змагання. У нас залишилась тільки одна естафета – гімнастична. Гімнастика як вид спорту також входить до Олімпійських ігор. До програми Олімпіади вона включена ще 1896 р. Гімнастів можна впізнати здалеку: вони стрункі, широкоплечі, мають пружну ходу.

### ***Естафета з обручами***

Команди шикуються в колони по одному. Перед кожною командою встановлюють чотири обручі на відстані 2 м один від одного. Учасник, який стоїть першим у колоні, тримає в руках баскетбольний м'яч, а футбольний лежить в обручі на відстані 14-15 м. За командою «Руш!» учасник біжить до обручів, по чергово пролазить через них, добігаючи до обруча, що лежить останнім, міняє м'ячі місцями, потім у такий самий спосіб повертається назад, передаючи м'яч наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка швидше завершить естафету.

Ведучий. Наші змагання завершилися! Усі учасники продемонстрували відмінні якості та волю до перемоги. Настала черга оголосити переможців змагань.

Підводяться підсумки змагань, нагороджуються переможці та учасники.

## План-конспект уроку фізичної культури для 10 класу

**Тема.** Баскетбол.

**Мета і завдання:** поглибити знання учнями правил спортивної гри в баскетбол; провести інструктаж з охорони праці на уроках з баскетболу; повторити поєднання різних способів ведення м'яча, зупинок, передач та кидків; кидків м'яча однією рукою зверху в стрибку та двома; навчальна гра; розвивати швидкість, спритність, здатність відчувати м'яч.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі (6-8 шт.); стійки для обведення (6 шт.); свисток; секундомір.

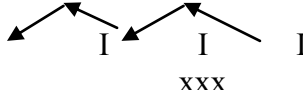
**Методи навчання:** словесний, наочний, практичний, ігровий.

**Місце проведення:** спортивний зал.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (13-14 хв.)</b>			
1.	Організований перехід до спортивного залу.	30 с.	У колоні по одному, дистанція 0,5 м.
2.	Шикування. Рапорт. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з О.П. № 26.	2 хв.	В шеренгу. Рапорт складає черговий. Під час занять спортивними іграми.
3.	Вимірювання ЧСС за 15 с.	30 с.	Перевірити готовність учнів до уроку. ЧСС у нормі 70-80уд./хв.
4.	Перевірка теоретичних знань учнів з баскетболу (тестування): - скільки очок зараховується за влучення м'яча у кошик ? - якій кількості гравців дозволено перебувати одночасно на майданчику? - скільки часу відводиться на атаку та переведення м'яча з тилової зони до зони нападу?	30 с.	Перевірка теоретико-методичних знань з правил гри у баскетбол. 1, 2 або 3 очка.
5.	Повторити різновиди ходьби та бігу: - звичайним кроком; - рівномірний біг, приставними кроками правим та лівим боком, підстрибування вгору на кожний крок, біг зі зміною швидкості та напрямку руху, рівномірний біг з переходом на ходьбу.	2 хв.	5 гравців. 24 секунди. 8 секунд. Дистанція 1 м. Формувати правильну поставу та правильне дихання під час руху, частоту кроків, темп бігу задавати за

			допомогою команд та свистка, зупинку здійснювати за свистком.
6.	Вправа на відновлення дихання: ходьба з глибокими вдихами та видихами.	30 с.	Поступово уповільнюючи рухи.
7.	Перешикування з колони по одному в колону по чотири.	15 с.	Розведенням і злиттям.
8.	Комплекс ЗРВ на місці :	6-7 хв.	
	1) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі: 1-4 – кругові оберти голови вліво; 5-8 – кругові оберти голови вправо.	4-5 раз	Амплітуда обертів максимальна.
	2) В.п. – ноги нарізно, права рука вгорі, ліва вниз: 1-2 – відведення прямих рук; 3-4 – відведення зігнутих рук перед грудьми з поворотом тулуба вправо, вліво.	5-6 раз	Поперемінне відведення. Звернути увагу на правильне виконання команд.
	3) В.п. – о. с., руки в сторони. Кругові оберти кистьовими, ліктьовими та плечовими суглобами: 1-4 – вперед; 5-8 – назад.	3-4 рази	Поступово збільшувати швидкість виконання вправи.
	4) В.п. – ноги нарізно, руки на поясі: 1-2 – нахил тулуба вліво з викидом правої руки вгору; 3-4 – нахил тулуба вправо з викидом лівої руки вгору.	4-5 раз	Звернути увагу на те, щоб виконувався не лише викид руки вгору, а й нахил тулуба відповідно вліво та вправо.
	5) В.п. – ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки в сторони: 1-3 – лівою рукою дістати до правої ноги; 2-4 – правою рукою дістати до лівої ноги.	5-6 раз	Ноги прямі, при поворотах обов'язково повинен працювати весь плечовий пояс, поступово збільшувати швидкість.
	6) В.п. – о. с.: 1 – випад на ліву ногу; 2 – В.п.; 3 – випад на праву ногу; 4 – В.п.	5-6 раз	Випади пружні, руки на коліна, спина пряма.
	7) В.п. – о. с., руки вперед-всторони: 1 – махом лівої ноги дістати до правої руки; 2 – В.п. 3 – махом правої ноги дістати до лівої руки; 4 – В.п.	6-7 раз	Ноги прямі, при махах носочок натягнутий, руки до ніг не опускаються, виправити помилки.
	8) В.п. – о. с.: 1 – стрибком ноги нарізно, руки всторони; 2 – стрибком ноги разом, руки вгору – хлопок над головою; 3 – стрибком ноги нарізно, руки у сторони; 4 – В.п.	5-6 раз 20 с.	Звернути увагу на точність виконання даної вправи, стрибки виконувати якомога вище.
	9) В.п. – о. с.: Біг на місці з поступовим переходом на ходьбу.	15 с.	Рівномірний біг під рахунок.
9.	Перешикування з колони по чотири в колону по одному .	30 с.	Розведенням і злиттям.

10.	Вимірювання ЧСС за 15 с.		ЧСС у нормі 130-140 уд./хв.
<b>Основна частина (27 хв.)</b>			
1.	Поєднання різних способів ведення м'яча, зупинок, передач та кидків: - поперемінне ведення м'яча правою та лівою рукою по колу; - обведення стійок по прямій; - обведення стійок з виконанням кидка м'яча в кошик після подвійного кроку; - ведення м'яча з подальшою передачею після зупинки; - ведення м'яча з подальшою передачею м'яча в русі.	12 хв.  3 рази  3-4 рази 3-4 рази  2 хв.  2 хв.	Відстань між учнями 6-8 м Темп середній. Стійки обводити дальньою рукою.  I I xxx Ведення м'яча 9 м; передача двома руками від грудей або однією від плеча. Ведення м'яча 6 м з подальшою передачею після виконання двох кроків.
2.	Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку та двома: - з місця; - після ведення та зупинки.	2 хв.  2 хв.	При кидках з місця відстань до щита становить 3-4 м. При кидках після ведення звернути увагу на зупинку, щоб не було пробіжки.
3.	Навчальна гра.	10 хв.	За правилами.
<b>Заключна частина (4-5 хв.)</b>			
1.	Шукування. Біг в повільному темпі, ходьба.	1 хв.	У шеренгу. Дистанція 0,5-1м. Темп повільний.
2.	Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей: - хлопці: стрибки з підніманням колін до грудей; - дівчата: вистрибування з упору, присівши в повний зріст, з хлопком руками над головою.	2x10 раз  2x10 раз	Вправи виконуються на швидкість, після кожного підходу 15-20 с. відпочинку.
3.	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання: В.п. – о.с. підскоки на лівій нозі в поєднанні з потрушуванням розслабленої правої ноги. Те ж саме з правої ноги. В.п. – о.с. 1) глибокий вдих, руки через перед вгору; 2) видих, руки через сторони вниз.	2x10 раз  5-6 раз 30 с.	До повного відновлення. Стрибки спочатку на лівій, потім на правій нозі; м'язи максимально розслаблені, стрибки не високі. Зробити максимальний вдих, потім спокійно видихнути.
4.	Вимірювання ЧСС за 15 с.	30 с.	ЧСС в нормі 80-90 уд./хв.
5.	Підсумок уроку. Оцінювання учнів.	30 с.	Виділити кращих учнів. Виставити оцінки. Звернути увагу на помилки.
6.	Домашнє завдання.	30 с.	Присідання на одній нозі: хлопці – 3x5 р., дівчата – 3x4 р.
7.	Організований вихід до роздягалень.		У колоні по-одному, дистанція 0,5 м.

**Лоцман В.О.,**

учитель фізичної культури

навчально-виховного об'єднання

«Олександрійська гімназія ім. Т.Г. Шевченка –

ЗНЗ I-II ступенів – школа мистецтв»

Олександрійської міської ради

## **Моделювання сучасного уроку фізичної культури з використанням інноваційних технологій в умовах блочно-модульної системи**

Одним з головних завдань учителя фізичної культури є виховання інтересу до навчальної діяльності, вирішення якого дасть змогу сформувати в учнів свідоме ставлення до свого фізичного розвитку. Отже, іншими словами: виховати фізично здорову і творчо мислячу особистість. При цьому слід пам'ятати, що вчитель – актор, режисер і постановник свого щоденного спілкування з учнями, а від того, як він залучає своїх учнів до діяльності, залежить результат їхньої співпраці.

Розв'язання цього завдання значною мірою залежить від ефективності використаних форм роботи. На даному етапі такими є інноваційні технології. Ця проблема сьогодні набула особливої актуальності, а саме «Моделювання сучасного уроку фізичної культури на основі інноваційних технологій в умовах блочно-модульної системи».

Колове тренування виникло як організаційно-методичний спосіб виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Зовнішньою ознакою колового тренування є те, що в спортивному залі або на майданчику розмічають «станції» – місця для виконання окремих серій фізичних вправ. Учнів поділяють на групи і для кожної визначають «станцію». Зміна «станцій» відбувається «по колу», «квадрату» або «прямокутнику» тощо. Колове тренування може проводитись і в змагальній формі.

На всіх станціях під загальним керівництвом учителя виконуються поставлені завдання (для кожної групи свої вправи і комбінації вправ, зафіксовані в спеціальних картках) з індивідуально нормованим навантаженням для осіб будь-якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою. Вправи розподіляються таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг – рук – спини – пресу – загального впливу. За командою вчителя учні переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Цей метод дає змогу проводити уроки організовано, неординарно, з максимальною наповненістю змісту, виховувати самостійність та індивідуальність школярів.

Навчання методом колового тренування передбачає вирішення ряду завдань.

**Освітні завдання:**

- оволодіння знаннями про метод колового тренування;
- оволодіння знаннями про різновиди спортивної діяльності, засоби і методи досягнення високих результатів;
- набуття комплексу гуманістично орієнтованих знань, умінь та навичок.

**Виховні завдання:**

- виховання зацікавленості уроками фізичної культури та спортом;
- формування позитивних мотивацій для зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя;
- виховання стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- виховання потреби в гармонійному розвитку та особистому вдосконаленні.

**Оздоровчі завдання:**

- залучення до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності;
- формування звичок здорового способу життя;
- формування знань, умінь і навичок особистої та суспільної гігієни.

Урок при такому підході перестає бути обтяжливим обов'язком і відбуванням часу, оскільки буде творитися у тісній співдружності вчителя і учнів. Таким є урок нового часу, спрямований на особистість учня, орієнтований на його здібності, бажання та можливості.

Незважаючи на те, що поняття «особистісно орієнтована освіта» сьогодні не тільки у всіх на слуху і є складовою частиною планів методичної роботи, багато вчителів погано уявляють собі, що таке особистісно орієнтований урок.

Особистісно орієнтований урок – це:

- створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, їхнього здоров'я;
- використання різноманітних форм і методів організації діяльності учнів на уроці, що дають змогу розкрити суб'єктивний досвід учнів;
- створення атмосфери зацікавленості кожного учня в роботі класу;
- стимулювання учнів до виконання фізичних вправ без страху помилитися, виконати неправильно;
- використання на уроці дидактичного матеріалу, що дає можливість учневі вибрати найбільш важливі для нього види роботи;
- оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом, а й за процесом його досягнення;
- заохочення учнів освоювати різні види діяльності на уроці;
- створення на уроці атмосфери для природного самовираження школярів.

Комплексно-колова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діяльність учителя щодо передачі знань, керівництво процесом формування умінь і навичок учня, а з другого боку – діяльність учня із засвоєння знань, умінь і навичок.

Взаємодія в системі «учитель»-«учень» на уроці може бути такою:

УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	УЧНІ
<ul style="list-style-type: none"> <li>– визначає модель фізичного розвитку загальної або спеціальної підготовки;</li> <li>– чітко регламентує діяльність учнів і дозування навантаження згідно з індивідуальними можливостями;</li> <li>– готує до свідомого сприйняття запропонованих завдань і долаання труднощів, пов'язаних із їх виконанням;</li> <li>– використовує диференційований підхід при оцінюванні досягнень учнів.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вивчають завдання й способи його виконання (короткий опис на картках, табличках, плакатах);</li> <li>– виконують заплановані вправи або заданий їм комплекс вправ протягом визначеного часу;</li> <li>– формують навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за загальним самопочуттям і фізичним навантаженням;</li> <li>– виховують волю і моральні якості для досягнення успіху.</li> </ul>

Загальні форми методу колового тренування:

- озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприятимуть підготовці їх до життя;
- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;
- здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- виробляти вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, набувати навички та вміння і творчо застосовувати їх на практиці;
- формувати в учнів позитивні мотиви щодо навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Під час колового тренування слід дотримуватись таких правил:

- вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- розвиватися всебічно;
- вибирати підходящі для себе вправи й способи їх виконання;
- тренуватися регулярно й цілеспрямовано;
- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично, поступово;
- тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість у разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;



- вправлятися відповідно до свого віку, статі, рівня підготовки й здоров'я.

Уроки із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні для поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовки учнів, а також сприяють кращому оволодінню програмовим матеріалом. З урахуванням віку і статі дітей учитель добирає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування та беручи до уваги індивідуальні особливості тих, хто займається.

Кожен із методів навчання має певні переваги та недоліки. Ефективність їхнього застосування визначається специфікою конкретного процесу навчання. Універсальних рекомендацій щодо складу та застосування методів навчання не існує. Учитель самостійно приймає рішення про використання того чи іншого методу на основі свого власного досвіду, врахування особливостей учнів із метою максимальної ефективності процесу навчання.

Навчатися – це вчитися вдвічі, і тому цей процес має бути однаково цікавим як для вчителів, так і для учнів. Без відповідного рівня пізнавальної активності школярів не може бути належним засвоєння ними знань, умінь і навичок інтелектуальної пізнавальної діяльності, не може бути повноцінним соціальне, духовне та культурне становлення особистості. Без залучення учнів до пізнавально-творчої співпраці з учителем робота в школі сьогодні неможлива.

Учитель, навіть з великої літери, не виправить людство. Але, виховуючи особистість, він дає шанс учневі відбутися як людині. Педагог пробуджує творчі задатки, які є в кожній людині.

## **План-конспект уроку фізичної культури для 8 класу**

**Варіативний модуль «Гімнастика».**

**Завдання:**

**Виховні:** Виховувати в учнів інтерес і звички до занять фізичними вправами.

**Освітні:**

- провести первинний інструктаж з техніки безпеки, Інструкція № 7-10-1 (2);
- перевірити виконання навчального нормативу в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи;
- удосконалити техніку елементів акробатичної комбінації;
- повторити техніку елементів комбінації на перекладині та різновисоких брусах;
- розвивати силові якості: силу рук і ніг, м'язів преса та спини, координації рухів.

**Оздоровчі:** Навчити самостійно виконувати вивчені фізичні вправи для зміцнення здоров'я.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** гімнастичні мати, гімнастичні бруси, перекладина, гімнастичні лави, картки для учнів, штанги, канати.

## Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Вступна частина (10-15 хв.)</b>			
1.	Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Перевірити спортивну форму.
2.	Первинний інструктаж з т/б №7-10-1(2).	1 хв.	
3.	ЧСС.	30 с.	80-90 ударів за 1хв.
4.	Стройові вправи: повороти на місці (ліворуч, праворуч, кругом).	30 с.	Поворот на місці, на п'ятці та носках.
5.	Різновиди ходьби: стройовим кроком; на носках (руки на поясі); на п'ятках (руки за спину).	1 хв.	Слідкувати за поставою.
6.	Різновиди бігу: рівномірний біг, приставним кроком правим і лівим боком, спиною вперед.	1 хв.	Звернути увагу на роботу рук, дихання.
7.	Ходьба з виконанням вправ для відновлення дихання.	15 с.	
8.	Перешикування з однієї колони в колону по чотири.	30 с.	Через середину зала.
9.	<b>Загальнорозвивальні вправи зі скакалками:</b> 1) В.п. – скакалка вдвоє на плечах позаду: 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вправо; 4 – нахил голови вліво.	3-4 рази	На рівномірному диханні.
	2) В.п. – скакалка вдвоє попереду внизу, натягнута: 1-2 – підняти прямі руки вгору; 3-4 – опустити руки назад, вниз; 5-8 – повтор вправи навпаки, повернутися у В.п.	5-6 раз	Активне відведення рук.
	3) В.п. – скакалка вдвоє позаду за плечима, натягнута, руки в сторони: 1 – поворот тулуба вправо; 2 – поворот тулуба вліво.	6-8 раз	Активний поворот тулуба.
	4) В.п. – скакалка вчетверо, руки догори: 1 – нахил тулуба вправо; 2 – В.п.; 3 – нахил тулуба вліво; 4 – В.п.	5-6 раз	Нахил у сторону разом із руками.
	5) В.п. – скакалка вчетверо в руках попереду до плечей: 1 – нахил тулуба вперед, руки випрямити вперед; 2 – В.п.; 3 – нахил тулуба назад, руки випрямити в гору; 4 – В.п.	5-6 раз	При нахилі вперед спину тримати рівно, при нахилі назад – дивитися на скакалку.
	6) В.п. – скакалка вчетверо, руки попереду донизу, ноги разом: 1 – нахил вперед, скакалка до підлоги;	5-6 раз	Ноги тримати рівними.

	2 – переступити через скакалку носками стоп; 3 – переступити через скакалку п'ятками стоп; 4 – підвестися у В.п., скакалка позаду вниз; 5-8 – те саме в іншому порядку, повертаючись у В.п., скакалка попереду.		
	7) В.п. – скакалка вчетверо, руки вперед, широка стійка, ноги нарізно: 1 – присід на праву ногу, руки попереду; 2 – стати у В.п.; 3 – присід на ліву ногу, руки попереду; 4 – стати у В.п.	6-8 раз	Спину тримати рівно.
	8) В.п. – скакалка вдвоє позаду за плечима, лікті вперед: 1-2 – мах правою ногою одночасно з махом скакалки вперед, продіваючи скакалку під ногу; 3-4 – мах правою ногою, піднімаючи скакалку у В.п.; 5-8 – те саме лівою ногою.	6-8 раз	Махову ногу не згинати.
	9) В.п. – скакалка вдвоє в руках позаду: 1-4 – 4 стрибки через скакалку вперед на правій нозі; 5-8 – 4 стрибки на лівій нозі; 9-12 – 4 стрибки на двох ногах.	3х3 рази	Слідкувати за диханням.
	10) Вправи на відновлення дихання: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих). Зібрати скакалки.	30 с.	
10.	Перешикування з колони по чотири в колону по одному.	30 с.	
<b>Основна частина (25 хв.)</b>			
1.	Перехід до місця роботи.	30 с.	Фронтальний спосіб організації учнів.
2.	Навчальний норматив: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (по парах, самостійно). Хлопці – на підлозі 10-15-20 р., дівчата – на гімнастичній лаві 7-10-13 р.	3-4 хв.	Доторкання до «кубика» грудьми. Записати результати в картки.
3.	Перешикування по відділеннях та перехід до місця роботи.	30 с.	
4.	I відділення (хлопці) <b>Комбінація на перекладині:</b> вису стоячи підйом переворотом в упор (махом однією та поштовхом другою), перемах правою (лівою), спад у вис зависом, вихід в упор – перемах правою(лівою) – із сиду ноги разом, зіскок з поворотом на 180° тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки – о. с.	6-7 хв. 4-5 раз	Виконувати з допомогою і страхуванням.
	II відділення (хлопці) <b>Комплекси вправ на розвиток загальної фізичної підготовки:</b>	3х20 раз	

	1. піднімання ніг при фіксованому тулубі (на тренажері); 2. присідання зі штангою; 3. згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ногами на лаві.		3x20р.  3x15 р. 3x20 р.
	III відділення (дівчата) <b>Акробатична комбінація:</b> В. п. – о.с. – упор присівши – два перекиди вперед – перекид назад – перекатом назад, стійка на лопатках, перекач через плече у напівшпагат – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши – о. с. – колесо – о.с.	4-5 раз	
	IV відділення (дівчата) <b>Лазіння по канату</b>	3-5 раз	Виконувати з допомогою і страхуванням.
14.	Зміна роботи по відділеннях: хлопці – між собою, дівчата – між собою.	6-7 хв.	
15.	Зміна роботи по відділеннях. I відділення (хлопці) <b>Акробатична комбінація:</b> довгий перекид уперед – перекид уперед – стійка на голові й руках – перехід в упор присівши – перекид назад – перекид назад у стійку, ноги нарізно–стрибком–о.с.; колесо–о.с.	6-7 хв. 4-5 раз	
	II відділення (хлопці) <b>Лазіння по канату</b>	2x3 рази	Виконувати з допомогою і страхуванням.
	III відділення (дівчата) <b>Вправи на різновисоких брусах:</b> підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину, поворот у вис лежачи – сид на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180°–о.с.	4-5 раз	Виконувати з допомогою і страхуванням.
	IV відділення (дівчата) <b>Комплекси вправ на розвиток загальної фізичної підготовки:</b> 1. прогинання в спині назад із вису на гімнастичній стінці; 2. піднімання ніг при фіксованому тулубі (на тренажері); 3. підтягування із вису лежачи.	3x10 раз	3x10 р.  3x10 р.  3x10 р.
16.	Зміна роботи по відділеннях: хлопці – між собою, дівчата – між собою.	6-7 хв.	

Заключна частина (4-5 хв.)			
1.	Ходьба із різними положеннями рук.	1 хв.	Намагатися досягти розслаблення м'язів ніг і рук.
2.	Дихальні вправи.	30 с.	
3.	ЧСС	30 с.	80-90 ударів за 1хв.
4.	Підсумок уроку з виставленням оцінок.	1 хв.	
5.	Домашнє завдання: Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30сек.	1 хв.	Хлопці – 31 р. Дівчата – 29 р.
6.	Організований вихід із спортивного залу.	30 с.	

*Дем'яненко О.Л.,*  
 учитель фізичної культури  
 Новоархангельської загальноосвітньої  
 школи І-ІІІ ступенів №2  
 Новоархангельської районної ради

**Дозування та регулювання фізичного навантаження учня,  
 диференційований, особистісно-зорієнтований підхід  
 у ході проведення уроку**

Одним з пріоритетних завдань є вирішення проблеми здоров'я нації. Важливу роль у її розв'язанні відіграє фізична культура, яка водночас є важливим засобом формування особистості.

20 років своєї педагогічної праці присвятив навчанню, вихованню та фізичному розвитку учнів. Намагаюсь розв'язувати освітні, оздоровчі й виховні завдання на уроках фізичної культури та в позакласних, позашкільних спортивних заходах.

Плануючи роботу, враховую суб'єктивні й об'єктивні сторони рівня фізичної підготовленості і спортивної захопленості школярів, індивідуальні можливості та фізичне самовдосконалення кожного учня. Вважаю за необхідне впроваджувати технології особистісно зорієнтованого навчання. Оскільки ці технології сприяють розкриттю можливостей кожного учня, створюють умови, за яких він може самостійно удосконалювати свої знання, уміння й навички, тобто знайти своє місце в певному виді діяльності. Усе це неможливо здійснити без творчої підготовки та професійного втручання вчителя в даний процес.

У педагогічній діяльності на перший план ставлю підвищення ефективності уроку фізичної культури. Важливо, які знання, уміння й навички учні набувають на уроці, як застосовують їх у повсякденному житті.

Отже, проблема «Дозування та регулювання фізичного навантаження учня, диференційований, особистісно-зорієнтований підхід у процесі проведення уроку» є актуальною на сьогодні.

Для того, щоб урок мав навчальний, виховний і розвивальний характер, необхідно враховувати таке: фізичну підготовленість, стать, зацікавленість,

тему та завдання уроку, методи, форми, засоби, інвентар, обладнання і т. д. Останнім часом мета і завдання фізичного виховання дещо змінилися. Більше уваги приділяється спортивним іграм, особливо футболу (50-70% шкільної програми – спортивні ігри).

Багато уваги приділяється навчанню техніки та тактики гри, наприклад, у волейбол. Адже волейбол – один із найбільш захоплюючих видів спорту. Для того, щоб навчитися гри у волейбол, дітям необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Правильне навантаження під час навчання викликає в дитини позитивну реакцію всього організму, тобто покращується робота серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат дитини, розвивається миттєва реакція на зорові і слухові сигнали, підвищується рівень розвитку фізичних якостей.

Визначені мету та завдання уроку доводжу до відома дітей, тому що свідоме ставлення до роботи на уроці буде лише тоді, коли учень бачитиме кінцеву мету своєї діяльності. Використовуючи досвід Йовенка О.Г., застосовую прийом стимулювання. Стимулом у роботі учнів є те, що вони одержують «бонусну» допомогу при оцінюванні і прагнуть перейти в групу вищого рівня.

Сформовано 3 групи за рівнем фізичної підготовленості, які дозволяють учням усвідомити небажання перебувати в групі низького рівня.

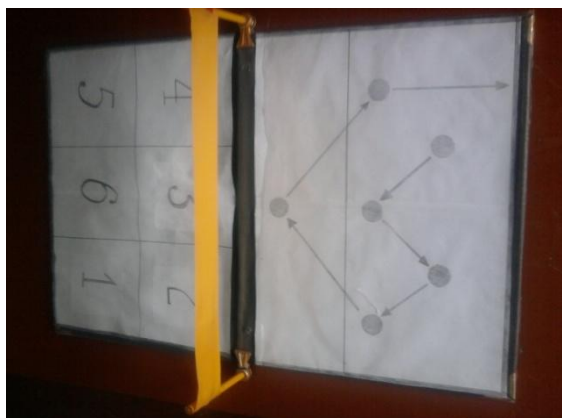
Вагоме місце в структурі уроку займають стройові вправи, які стимулюють дисципліну й організовують порядок. У старших класах залучаю до проведення розминки учнів. Вони знають, яку групу м'язів потрібно розігріти для виконання завдань уроку.

У своїй роботі використовую різні методи організації навчальної діяльності. Фронтальний метод застосовую при ознайомленні з новим матеріалом. Наприклад: імітування метання м'ячика в легкій атлетиці чи розучування нижньої та верхньої подачі без м'яча у волейболі. Тримавши весь клас у полі зору визначаю рівень засвоєння вивченого матеріалу.

Під час поглибленого розучування складних вправ, наприклад, у гімнастиці, використовую груповий метод. Кількість груп формую залежно від виду роботи та статі (вправи на колоді, перекладині, паралельних та різновисоких брусах). Сформувавши групи, працюємо над вивченням нового навчального матеріалу. Наприклад, вивчаємо з дівчатами вправи на колоді. Тим часом, хлопці удосконалюють пройдений матеріал з акробатики під керівництвом капітана (учня в якого найкраще отримується техніка виконання). Тут застосовую поточний спосіб виконання вправ.

У спортивних іграх при формуванні групи береться до уваги рівень фізичної підготовки, стать, вік учнів, кількість інвентаря. Клас ділиться на 4-5 груп по 2-3 учні, які рівномірно розміщуються на майданчику і одночасно по групах та по черзі між собою виконують завдання, поставлені вчителем. Наприклад: прийом і передача м'яча зверху та знизу, передача м'яча назад за спину у волейболі; ведення, передачі та обведення в баскетболі; удари по м'ячу ногою, головою, ведення м'яча, жонглювання у футболі. У ході уроку варто

контролювати об'єм та інтенсивність навантаження, перевіряючи в учнів ЧСС на різних етапах уроку.



Макет волейбольного поля використовую при навчанні учнів розміщенню та переходу гравців по ігровому майданчику; при розучуванні тактичних дій в нападі чи захисті. Такий макет допомагає учням краще орієнтуватися у розв'язанні складних ситуацій при навчанні тактики гри.

У легкій атлетиці під час бігу на 30-60 м формую пари для забігу таким чином, щоб слабший учень намагався догнати сильнішого. Для сильних учнів проводжу додаткові забіги. Діти завжди прагнуть покращити свій результат, але стежачи за функціональними змінами організму учнів за допомогою вимірювання ЧСС, не завжди дозволяю перездачу, щоб не викликати перенавантаження.

У своїй роботі, на заняттях із гімнастики, застосовую методи колового тренування для кращого засвоєння навчального матеріалу та розвитку рухових якостей. Наприклад, користуючись таблицею найсприятливіших періодів розвитку фізичних якостей у школярів (за В.Язловецьким), готую місця занять (станції) для розвитку сили, гнучкості, рівноваги та швидко-силових якостей. Вправи добираю знайомі, доступні та нескладні для виконання. На кожен станцію розробляю картку, де вказую вид роботи, дозування та регулювання навантаження.

У старших класах пропоную ускладнений варіант цього методу – пройти два кола з різними завданнями. Перше коло із загальнорозвивальними вправами з предметами, а друге коло із підвідними й спеціальними вправами та вправами для розвитку рухових якостей. Цей метод дає можливість підвищити загальну та моторну щільність уроку, сприяє раціональному використанню часу.

По можливості використовую груповий метод і метод колового тренування одночасно. Клас ділиться на дві групи: хлопці та дівчата. Потім групу розподіляю на маленькі підгрупи і даю завдання методом колового тренування, а з іншою групою працюємо над матеріалом, який потребує більш детального вивчення.

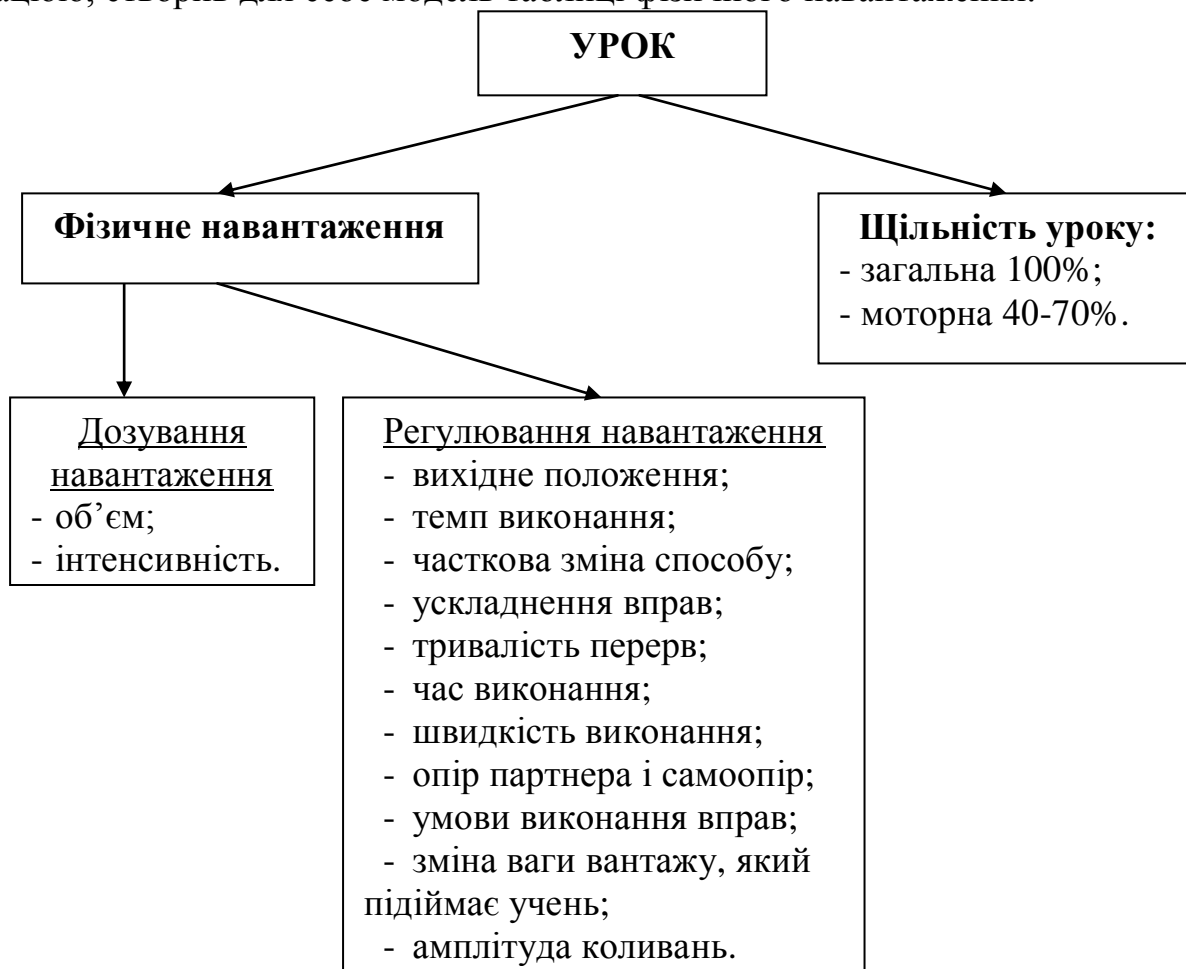
Для якісного засвоєння навчального матеріалу застосовую індивідуальний метод. Практика показує, що не кожен учень може відразу сприйняти новий матеріал. З деякими учнями доводиться працювати індивідуально. Якщо помітно, що учень недосконало володіє вивченим матеріалом, наприклад, прийом і передача м'яча у волейболі, то він отримує додаткові завдання, починаючи з найпростішого: прийом та передача м'яча зверху над собою; прийом та передача м'яча в стінку; передача м'яча через сітку з власного кидавання.

Застосовую індивідуальний підхід як до учнів з вадами здоров'я, так і до тих, які додатково займаються у секціях ДЮСШ.

Обов'язковим елементом кожного модуля є вивчення теоретичного матеріалу. Для того, щоб його вивчення було цікавим, учні отримують випереджувальні завдання, на які самостійно знаходять відповіді.

Велику роль у проведенні уроків відіграють рухливі ігри та естафети. Майже на кожному уроці, якщо дозволяє об'єм навантаження, намагаюсь використати естафету або гру з музичним супроводом. Адже, використання музики надає позитивного забарвлення уроку та окремим його частинам. Змагально-ігрова форма активізує учнів для виконання вправ, створює позитивний емоційний настрій, підвищує інтерес учнів до уроку. Підбираючи ігри на урок враховую завдання уроку, вікові особливості, кількість учнів та умови проведення. Наприклад, при закріпленні вправи «міст» з положення лежачи, використовую естафету, у якій є такий елемент: один учень виконує «міст», інший – проповзає під ним, потім міняються місцями. Підбираю ігри, які сприяють розвитку рухових якостей (ігри на швидкість, спритність, силу і т.д.); які за своїми рухами схожі на вправи, що розучуються на уроці. Проводжу спортивні ігри за спрощеними та зміненими правилами. Наприклад, під час удосконалення передачі м'яча назад за спину у волейболі, пропоную дітям замість подачі м'яча виконувати передачу м'яча назад за спину через сітку з подальшим розігруванням.

Для якісної підготовки до уроку, враховуючи проблему над якою працюю, створив для себе модель таблиці фізичного навантаження.





На основі цієї схеми при підготовці до уроків ретельно підбираю навантаження, яке б позитивно впливало на функціональні зрушення в організмі дитини та носили розвивальний характер.

Позакласна робота є продовженням навчальної роботи. У системі позаурочних занять надаю учням можливість додаткового розвитку в обраному виді спорту. Це стало істотним фактором підвищення рівня рухової активності моїх учнів та досягнення ними перемог у районних спортивних змаганнях. Дотримуюся формули «Фізкультурна освіта + фізичне вдосконалення організму». Перекоаний, що тільки при системному підході з використанням усіх форм роботи можна домогтися високої результативності фізичного виховання.

### **План-конспект уроку з фізичної культури для 5 класу**

**Тема.** Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху.

**Мета:** навчити чітко супроводжувати м'яч кистями рук під час передачі та кидків партнеру.

**Завдання:** вивчити стійку волейболіста у поєднанні з розміщенням та переходом по ігровому майданчику, кидки, передачу м'яча двома руками зверху; підбір та виконання вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей; формувати почуття взаєморозуміння, відповідальності, наполегливості.

**Вимоги до учнів:** - дотримуватись правил техніки безпеки під час заняття у спортивному залі;  
- якісно виконувати розміщення й перехід по ігровому майданчику;  
- правильно виконувати кидки та передачу м'яча зверху двома руками.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу.

**Технології:** «Ігрова», «Створення ситуації успіху», «Розвивального навчання», «Групова».

**Методи:** фронтальний, груповий.

**Місце проведення:** спортивний зал.

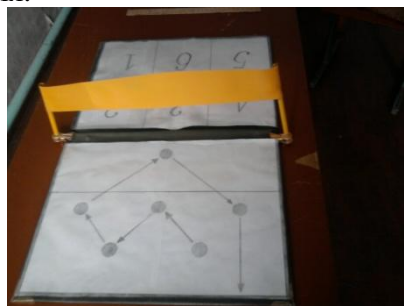
**Інвентар:** волейбольні м'ячі, секундомір, свисток, макет волейбольного поля, плакати.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Вступна частина (12-15 хв.)</b>			
1.	Шикування. Рапорт чергового. Привітання.	30 с.	Перевірити зовнішній вигляд та наявність спортивної форми.
2.	Повідомлення завдань уроку.	30 с.	Зосередити увагу учнів на розв'язанні завдань основної частини уроку.
3.	Інструктаж з техніки безпеки.	30 с.	
4.	Т. М. З. історія розвитку українського волейболу. Вимірювання ЧСС за 6 с.	30 с. 1 хв.	Перевірити готовність учнів до виконання фізичних навантажень.
5.	Різновиди ходьби: - на носках; - на п'ятках; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи; - перекатом з п'ятки на носок; - у напівприсіді; - у повному присіді; - звичайним кроком.	2 хв.	Дистанція 2 кроки. Руки на поясі. Руки за головою. Руки на поясі. Руки за головою. Спина рівна, руки на поясі. Спина рівна, руки на поясі.
6.	Повільний біг.	2 хв.	Темп середній.
7.	Різновиди бігу: - біг з високим підніманням стегна; - біг з закиданням гомілки назад; - стрибок на кожний крок; - біг широким кроком з виносом коліна вперед; - біг приставним кроком (правим, лівим); - прискорення з торканням підлоги в назначеному місці.	2 хв.	Перешикувати у дві колони. Дистанція 2-3 кроки. Темп середній. Стежити за роботою рук і ніг та положенням тулуба.
8.	Загальнорозвивальні вправи в парах:	5-6 хв.	
	1) В. п. – о. с., ноги нарізно, обличчям один до одного, руки в сторони, пальці переплетені: 1 – крок лівою ногою назад; 2 – В. п; 3 – крок правою ногою назад; 4 – В. п.	6-8 раз	Не прогинатися в спині.
	2) В. п. – о. с., ноги нарізно, спиною один до одного, руки в сторони: 1 – крок лівою ногою вперед; 2 – В. п.; 3 – крок правою ногою вперед; 4 – В. п.	6-8 раз	Руки від партнера не відривати.

3) В. п. – о. с., ноги нарізно, обличчям один до одного, руки на плечах партнера: 1-3 – нахил вперед; 4 – В. п.	6-8 раз	Голову не піднімати, спину тримати рівно.
4) В. п. – о. с., ноги нарізно, спиною один до одного, взятися руками в ліктях: 1-4 – присісти; 5-8 – встати.	6-8 раз	Тримати рівновагу, п'ятки від підлоги не відривати.
5) В. п. – о. с., стоячи обличчям один до одного, упор долоня в долоню із захопленням пальцями. 1-4 – почергове згинання і розгинання рук із опором партнера.	6-8 раз	Опір чинити з великим напруженням.
6) В. п. – о. с., стоячи спиною один до одного, руки захоплені під лікті. 1 – нахил тулуба ліворуч; 2 – В. п.; 3 – нахил тулуба праворуч; 4 – В. п.	6-8 раз	Виконувати із великою амплітудою.
7) В. п. – о. с., обличчям один до одного, ноги нарізно, руки захоплені пальцями. Стрибки. 1-4 – стрибки на лівій нозі; 5-8 – стрибки на правій нозі; 9-12 – стрибки на двох ногах.	6-8 раз	Синхронно. Стрибати якомога вище.
Вимірювання ЧСС за 6с.		Визначити готовність учнів до виконання завдань основної частини уроку.

### Основна частина (25-28 хв.)

1.	Виконання стійки волейболіста в поєднанні з розміщенням та переходом по ігровому майданчику.	3-4 хв.	Застосувати макет волейбольного поля. 
2.	Передача м'яча двома руками зверху (пояснення та зразок виконання вчителем).	2-3 хв.	Звернути увагу на положення рук, ніг, тулуба під час кидків та передач. Застосувати плакати.
3.	Імітація передачі м'яча двома руками.	1 хв.	Фронтально. Звертати увагу на положення рук, ніг, тулуба під час імітування дітьми.
4.	Кидки м'яча двома руками з-за голови партнеру.	1,5-2 хв.	У парах. Звернути увагу на правильність кидка м'яча кистями рук. Положення рук, ніг, тулуба. Одночасний спосіб.

5.	Кидки м'яча двома руками з-за голови партнеру, рухом кистей із кидком об підлогу.	1,5-2 хв.	Контролювати положення пальців і роботу кистей рук. Одночасний спосіб.
6.	Передача м'яча двома руками зверху над собою.	2-3 хв.	Почерговий спосіб. Лікті розведені в сторони.
7.	Передача м'яча партнеру з власного накидання.	2,5-3 хв.	Передачу виконувати напруженими пальцями. Кидати м'яч знизу. На точність. Одночасний спосіб.
8.	Дві передачі м'яча двома руками зверху над собою з подальшою передачею м'яча партнеру.	3 хв.	Звернути увагу на поєднання передач над собою з передачею м'яча партнеру. Одночасний спосіб.
9.	Рухлива гра «6 м'ячів».	до 5 хв.	По свистку гравці виконують передачу м'яча з власного накидання в бік суперника через сітку шістьма м'ячами, кожний із свого номера. Потім виконують гравці протилежної команди.
<b>Заключна частина (5 хв.)</b>			
1.	Шикування в колону по одному.		
2.	Вправи на відновлення дихання (руки вгору – вдих, руки вниз – видих).	30 с.	Робити повний вдих і видих у русі.
3.	Вимірювання ЧСС.	1 хв.	Звернути увагу на учнів у кого ЧСС перевищує 120 уд./хв.
4.	Підведення підсумків уроку.	2 хв.	Відзначити учнів, які добре працювали на уроці.
5.	Домашнє завдання.	1 хв.	Скласти комплекс вправ для розвитку м'язів рук.

**Зайченко С.І.,**  
 учитель фізичної культури  
 Куколівського навчально-виховного  
 комплексу «загальноосвітня школа І-ІІІ  
 ступенів – дошкільний навчальний заклад»  
 Олександрійської районної ради

### **План-конспект уроку фізичної культури для учнів 6 класу**

**Тема.** Футбол.

**Мета:** виховувати стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

**Завдання:** 1. Продовжити навчати техніки жонглювання м'ячем лівою та правою ногою, стегном, головою.  
 2. Закріпити техніку удару по м'ячу зменшеної ваги головою в парах у руки партнеру.

3. Повторити техніку удару та зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; по м'ячу, що котиться.

4. Сприяти розвитку таких фізичних якостей як швидкість, спритність, витривалість у навчальній грі «Футбол»; спонукати учнів до свідомого вибору здорового способу життя, проаналізувати його переваги.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі футбольні, волейбольні, годинник, свисток.

### Хід уроку

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10-12 хв.)</b>			
1.	Організаційна частина. Шукування, рапорт.	30-45 с.	Зовнішній вигляд учнів
2.	Теоретико-методичні знання. Вправа «Займи позицію». Висновки: Для підтримування доброї фізичної форми важливо змалечку вести здоровий спосіб життя.	1 хв.	Оцінка своєї фізичної форми за шкалою.
3.	Повідомлення завдань уроку, інструктаж з охорони праці на уроках футболу.	30-40 с.	
4.	Стройові вправи: - повороти на місці, в русі при ходьбі.	30-40 с.	
5.	Різновиди ходьби та бігу: - ходьба на носочках; - приставними кроками: лівим, правим боком; - біг підтюпцем; - захлест гомілок; - з високим підніманням стегна; - біг «багатоскоки»; - прискорення (з різних В. п.); - біг підтюпцем з переходом на ходьбу.	2-3 хв. 10 м 15-20 м 50-60 м 10-15 м 10-15 м 10-15 м 2х15 м 50-60 м	Руки до гори. Руки на поясі.  Руки вниз розслаблені. Руки на сідниці. Руки на рівні поясу Активні рухи руками
6.	Загальнорозвиваючі вправи на місці	3-5 хв.	
	1) В. п. – о. с., колові оберти прямих рук: 1-4 – вперед; 1-4 – назад.	6-7 раз	Один за одним.
	2) В. п. – широка стійка, нахили тулуба: 1 – вперед; 2 – назад; 3 – вліво; 4 – вправо.	5-7 раз	Ноги в колінах не згинати.
	3) В. п. – кисті рук на колінних суглобах, колові оберти: 1-4 праворуч; 1-4 ліворуч.	6-8 раз	Руки на колінах.
	4) В. п. – широка стійка, нахили тулуба вперед-донизу: 1 – до лівої ноги;	6-7 раз	Ноги в колінах не згинати.

	2 – до підлоги; 3 – до правої; 4 – В. п. руки на пояс.		
	5) В. п. – о. с., стрибки: 1-4 – на лівій нозі; 1-4 – на правій; 1-4 – на обох.	5-6 раз	Руки на поясі.
<b>Основна частина (25-30 хв.)</b>			
1.	Техніка жонглювання м'ячем: - правою ногою; - лівою ногою; - стегном; - головою (м'яч зменшеної ваги).	4-5 хв. 45 с. 45 с. 45 с. 45 с.	Положення рук, ніг. М'яч футбольний. М'яч футбольний. М'яч волейбольний.
2.	Техніка удару головою по м'ячу зменшеної ваги в парах: - підкидання та ловіння м'яча; - підкидання та удар партнеру; - з накидання партнеру; - удар по м'ячу в парах на результат.	4-5 хв. 8-10 раз 8-10 раз 10-12 раз 2-3 спроби	М'яч не випускати з рук. 3 підкидання партнеру.
3.	Техніка удару носком та зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи: - удар по нерухомому м'ячу; - удар по м'ячу, що котиться; - зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи; - зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи.	4-5 хв.  12-15 раз 12-15 раз 12-15 раз 12-15 раз	У парах.  М'яч нерухомий. М'яч котиться. 3 передачі партнера.
4.	Навчальна гра футбол (індивідуальні та групові дії).	10-12 хв.	Техніка безпеки під час гри. Правила гри.
<b>Заклучна частина (3-5 хв.)</b>			
1.	Вправи для відновлення дихання: - похідним кроком з різними положення рук під рахунок. - гра «Клас, шикуйсь!», «Розійдись!»	1 хв.	Приймати вихідне положення.
2.	Шиккування, підсумок уроку.	1-1,5 хв. 30-45 с. 30-45 с.	За командою. Кращі учні.
3.	Домашнє завдання: - підготувати стінгазету на тему: «Вигоди здорового способу життя».	30-45 с.	Розмір газети.
4.	Вихід зі спортивного майданчика.		У колоні по одному.

ДЛЯ ПОДАТОК

# **Методичні знахідки творчо працюючих учителів фізичної культури**

**Методичний посібник**

Комп'ютерний набір М.Коробов

Здано в набір 20.09.2014 р. Підписано до друку 17.11.2014 р.

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура таймс.

Друк – принтер. Тираж 100 прим.

Зам № 203

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63, Кіровоград, 25006