

**Відділ освіти, молоді та спорту Карлівської міської ради
Попівський ліцей №1 Карлівської міської ради**

**Кручко І.І., учитель фізичної культури
та предмету «Захист України»**

**Система формування мотивації до занять
фізичною культурою і спортом в закладі освіти**

с. Попівка– 2022

Анотація

У посібнику «Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти» подано систему роботи вчителя фізичної культури. Автор дає практичні рекомендації з власного досвіду щодо формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Матеріал, наведений у посібнику, допоможе сформувати в учнів відповідальне свідоме ставлення до власного здоров'я, мотивуватиме підвищення інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом, виховуватиме патріота своєї держави, прагнення волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості. Подані практичні матеріали, розробки уроків та виховних заходів сприятимуть підвищенню ефективності занять та позакласних заходів з фізичної культури.

Посібник розрахований на вчителів фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання, голів методичних об'єднань.

Рецензенти:

Ірина Цеба – психолог КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Карлівської міської ради

Ірина ПИЛЬГУК – заступник директора з навчально-виховної роботи Попівського ліцею №1 Карлівської міської ради

Зміст

Вступ.....	4
1. Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти.....	6
1.1 Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.....	6
1.2 Свята фізичної культури	10
2. Основні методи та прийоми впровадження	15
2.1. Урок – основна форма навчання і виховання в школі.....	15
2.2. Ігрові технології	29
2.3. Самостійна фізична підготовка.....	31
2.4. Виховання інтересу до занять.....	37
Висновок.....	46
Список літератури.....	47
Додатки.....	48

Вступ

Боротьба за зміцнення та збереження здоров'я дітей є одним із головних завдань закладів освіти. Щоб досягти успіху в цій справі, необхідно привести спосіб життя вихованців у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку.

Особливо велике значення у зміцненні здоров'я дітей надається фізичній культурі як сукупності матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються і використовуються для фізичного вдосконалення дітей.

Метою роботи вчителя є створення умов для систематичних занять учнів фізичною культурою і спортом шляхом удосконалення форм та методів роботи.

Для найкращого розуміння користі фізичної культури і досягнення спортивних результатів необхідно сформувати в учнів ряд мотивацій: потреба в русі, у фізичному вдосконаленні, необхідність у збереженні й зміцненні здоров'я. Для формування мотивації до занять необхідно зацікавити, сформувати потребу в фізичному самовдосконаленні й у регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, розумової й фізичної працездатності.

У Попівському ліцеї №1 Карлівської міської ради склалася особлива система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, підґрунтям якої є не лише врахування індивідуальних особливостей вихованців, виконання «Програми розвитку фізичного виховання в закладі», а й особистість вчителя фізичної культури. Саме тому автор посібника виробив, протягом років роботи в закладі, особливу систему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У першу чергу вона спирається на індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості вихованців, спираючись на наступні види мотивів :

1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактиці захворювань, надаючи сприятливий вплив фізичних вправ на організм.

2. Рухомо-діяльнісні мотиви. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, в першу чергу серцево-судинної і дихальної.

3. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів.

4. Естетичні мотиви. Зовнішній вигляд для учнів – це один з головних мотивів. Більшість осіб хочуть виглядати красиво і справляти враження на оточуючих.

5. Комунікативні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом спілкування як між учителем та учнем, так і між учнями є невід'ємною частиною процесу.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Під час занять фізичною культурою учень прагне пізнати свій організм, свої можливості і, звичайно ж, поліпшити їх за допомогою заняття спортом.

7. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом дають безліч можливостей для розвитку і виховання творчої особистості.

8. Психолого-значущі мотиви. Під час занять фізичною культурою вихованець занурюється в стан якоїсь абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді.

9. Виховні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом в учнів розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю.

У посібнику представлено досвід роботи послідовного і цілеспрямованого озброєння учнів системою спеціальних знань, умінь та навичок, включаючи в уроки фізичної культури різноманітні навчальні завдання, спеціальні педагогічні ситуації, які готують учнів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання в школі, в сім'ї та за місцем проживання.

1. Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти

До основних цілей вчителя фізичної культури при використанні інноваційних технологій відносимо добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості, а саме:

- масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи;
- свята фізичної культури;
- урок – основна форма навчання і виховання в школі;
- ігрові технології;
- самостійна фізична підготовка;

1.1 Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи

Дні здоров'я, фізкультури і спорту

Основна мета цього заходу – активний відпочинок, пропаганда фізичної культури. Проводиться усім складом учнів або по групам класів. Зміст: рухливі та спортивні ігри, прогулянки з іграми на місцевості, проведення туристичних змагань і конкурсів, спортивні змагання типу “Веселі старты”, конкурси, розваги, ігри-атракціони. У перервах для відпочинку проводять різноманітні вікторини, настільні ігри, виступи художньої самодіяльності. Тривалість заходу 4-6 годин.

Організація: створюється штаб (комісія), складається положення, призначаються керівники.

Доцільним є залучення батьків та вчителів школи до участі у змаганнях. Ось яким чином організовується проведення таких змагань.

«Мама, тато і я – спортивна сім'я»

Ведуча

Добрий день, вам люди добрі,
Щиро просим всіх до зали
Раді вас у нас вітати,
Щастя та добра бажати.

Сьогодні свято, конкурс нині,
Сьогодні всі спортсмени тут.
І в цьому залі радість лине.
Спортивні ігри всіх нас ждуть.

Ведучий. Добрий день, дорогі діти, батьки і гості нашого свята. Сьогодні ми зібралися в цьому залі, щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості, кмітливості – і просто відпочити. Ми раді вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичних випробувань. Сьогодні в змаганнях братимуть участь не тільки діти, а й їхні батьки, бо девіз нашого свята: «Ми всі – дружна спортивна

сім'я». На святі також присутні судді. Вони будуть спостерігати за змаганнями між командами і визначать переможців сьогоднішнього свята. А зараз запросимо наші команди до залу.

1-ий учень

Добрий день, шановні друзі,
Мама, тата, вчителі
Ми за все вам вдячні дуже,
Наш уклін вам до землі.

2-ий учень

У нас сьогодні в школі свято,
Ми прийшли всі залюбки,
Я і мама, і наш тато
Будем гарно працювати
І надіємось на те,
Що займем найперше місце,
Що ми будем найсильніші,
Найшвидші, найспритніші...

3-ій учень

Гей, колего, зачекайте,
Нащо так себе хвалить,
Ви вперед не забігайте,
Час покаже, час навчить.

4-ий учень

От, от і я так думав,
Що навіщо цей базар,
В нас журі, воно й розсудить,
Хто з нас виграв, а хто програв.

5-ий учень

Любі друзі! Не сваріться,
Весело всміхніться,
І на радість всім довкола,
За руки візьміться.
Хай не буде суперечок
Поміж нас ніколи,
Нехай гра нас об'єднає
В нашій рідній школі!

Ведуча

Щось ми довго розмовляєм,
Часу ми багато гаєм.
Треба вже нам розпочати
Фізкультурне наше свято!

Ведучий. І перший конкурс буде на спритність. Ось вам тенісні ракетки і повітряні кульки. Перед вами стоять стільчики, на яких ви бачите картонні ящики. Перший учасник, набиваючи ракеткою кульку до ящика і забиває туди кульку, повертається назад з тенісною ракеткою і передає її наступному

учаснику, який із ракеткою біжить до ящика, витягає з нього кульку і набиваючи її біжить назад і передає це все наступному.

Ведуча.

Ми учасники завзяті,
Любим бігати й стрибати
А ну спробуй нас догнати.
Ми продовжуємо змагання стрибками у мішках.

Ведучий.

Ще в одну гру пограєм
Часу більше ми не гаєм
Першим м'яч докоти, -
Переможцем будеш ти.

Перший учасник (учень) котить м'яч між кеглями туди і так само назад.
Другий учасник (мама) котить м'яч гімнастичною палкою (хокейна естафета).
Третій учасник (батько) котить м'яч між кеглями ногами (футбольна естафета).

Ведуча

Ой стомилися ми трохи,
Аж спітніли наші боки,
То ж скупатися пора,
Приготуйся, дітвора!

А цей веселий конкурс для наших батьків. Діти стають перед татами, по команді біжать до стільчиків по ласти, приносять їх татові. Тато біжить до фінішу вперед обличчям, назад повертається спиною вперед, знімає ласти, передає мамі.

Ой, хвилинка відпочинку
У наших спортсменів
Затанцюємо ми танець,
Хороший, веселий. (*Танець*).

Ведучий

Ти кругленький, ти маленький
Розмальований гарненько
Раз, два, три, чотири, п'ять –
Будем з м'ячиком ми грать.

Естафета з м'ячами. Перший учасник (дитина) біжить з м'ячем навколо стільчика, повертається і передає м'яч мамі, яка затиснувши м'яч у колінах, стрибає наче «кенгуру», тато демонструє «рака», спираючись руками позаду, м'яч на животі, починає повзти, перебираючи руками і ногами.

Ведуча

Навколо стільчика стрибаєм,
Ніжки ми порозминаєм.
Хто із вас це швидко зробить,
Перемогу той заробить.

Перший учасник (дитина) стрибає на одній нозі до стільчика і назад, передає естафету своїм батькам, які уже приготувалися, у них зв'язані ноги

(зсередини). Батьки стрибають навколо стільчика і повертаються так само назад.

Ведучий

На городі старий дід,
Він капустоньку стеріг,
Цілу ніч старий не спав
А на ранок задрімав.

Давайте наших татусів посадимо на стільчики, нехай вони трохи відпочинуть.

Батькам зав'язують очі і садовлять на стільчики. Вони уважно слухають те, що говоритиму я і робитимуть те, що я скажу: «Встаньте, поверніться направо. Зробіть 2 кроки вперед, поверніться наліво. Зробіть 2 кроки вперед, поверніться наліво. Зробіть два кроки вперед, поверніться наліво. Зробіть 2 кроки вперед, поверніться направо. Сідайте на стільці.

Ведуча. І на завершення наша традиційна гімнастична естафета: пробігти по гімнастичній лаві, пролізти через обруч, зробити п'ять стрибків на скакалці і пробігти, несучи дитину на руках.

Ведучий

А тепер давайте разом
На лавку ми сядем,
І послухаємо всі,
Що нам скаже журі.

Ведуча

Ну от і все, звучить свисток,
Гра закінчилася щасливо.
Виходять переможці на місток.
Вітайте їх, ось наша сила!

1-ий учень

Ми всі здружились, підросли,
Разом сміялись, веселились,
Разом до перемоги йшли,
І свято в школі це здійснилось!

2-ий учень

О спорт, о спорт!
Це просто клас!
Дружіть із ним завжди,
Здоров'я, юність, силу дасть
І творчої наснаги!

Нагородження команд (Додаток 1)

1.2 Свята фізичної культури

Програма свята включає: урочисте відкриття і закриття (парад учасників. Нагородження і т.д.), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання) та масову розважальну (ігри, конкурси, вікторини тощо). Складається положення, розподіляються обов'язки з підготовки та проведення свята.

Свята зазвичай організуються у зв'язку з початком і закінченням навчального року, у святкові дні і ювілейні дати. Наприклад, до Дня фізичної культури, до Дня Збройних Сил. Відповідним чином добираються атракціони, конкурси включають народні ігри та забави.

«Нумо, хлопці та дівчата!»

Положення про проведення військово-патріотичних змагань «Нумо, хлопці та дівчата».

1. Мета і завдання:

- 1) Розвиток в учнів почуття патріотизму, готовності до захисту Батьківщини;
- 2) Прищеплення знань, умінь та навичок, необхідних під час служби в Збройних Силах та захисті незалежної Держави;
- 3) Формування всебічної розвиненої особистості;
- 4) Підвищення мотивації дітей до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом;
- 5) Профілактика шкідливих звичок – наркоманії, тютюнопаління, алкоголізму;
- 6) Виховання товариських, доброзичливих відносин між учнями, взаємоповаги та взаєморозуміння між учасниками змагань, вміння гідно перемагати та програвати, робити з цього правильні, розумні висновки;
- 7) Визначення найсильніших спортсменів та команд.

2. Керівництво змаганнями.

Загальне керівництво змаганнями здійснює оргкомітет з числа педпрацівників Попівського ліцею №1: директор ліцею, заступник директора з виховної роботи, класні керівники класів, які беруть участь у змаганнях, педагог-організатор, вчителі фізичної культури та Захисту України.

Безпосереднє керівництво покладається на журі та суддівську колегію, затверджену оргкомітетом.

3. Час і місце проведення змагань.

Змагання проводяться в спортивному залі 06.12.2021 початок о 15:30 год.

Офіційна підготовка до змагань починається не раніше ніж за два тижні до дня проведення.

4. Учасники змагань.

У змаганнях беруть участь команди, що складаються з юнаків та дівчат 7-11 класів Попівського ліцею №1, які не мають протипоказань за станом здоров'я. Склад команд визначається оргкомітетом змагань щорічно, виходячи з контингенту учнів.

5. Програма змагань.

Конкурси та естафети наведені нижче. Змагання командні та індивідуальні. Розклад змагань, порядок проведення визначається на нараді оргкомітету за два тижні перед початком змагань.

Результати конкурсів, час та штрафи оголошуються відразу по закінченню.

6. Визначення переможця.

Команда, яка набрала найбільшу кількість балів стає переможцем змагань. В разі однакової максимальної кількості балів у двох або більше команд проводиться додатковий конкурс капітанів, завдання якого попередньо визначені оргкомітетом.

7. Нагородження.

Команда-переможець, переможці та призери змагань нагороджуються грамотами (Додаток 2).

Перелік конкурсів та змагань до військово-патріотичних змагань «Нумо, хлопці та дівчата!», присвяченим Дню Збройних Сил України:

1. *Естафета тенісна ракетка та м'ячик*(командні змагання). Учні по черзі проносять на тенісній ракетці м'ячик, передаючи естафету.

2. *Стрибки в мішках* (командні змагання). Учні по черзі стрибають у мішках.

3. *Естафета хокей* (командні змагання). Учні по черзі ведуть м'яч ключкою.

4. *Футбольна естафета* (командні змагання). Учні по черзі ведуть м'яч, обводячи кеглі.

5. *Баскетбольна естафета* (командні змагання). Учні по черзі ведуть баскетбольний м'яч і кидають в кошик(повертаються після влучення в кошик).

Танець учасників та вболівальників однієї з команд.

6. *Конкурс медсестер* (командно-індивідуальні змагання). Хлопці транспортують потерпілих, дівчата виконують вправи з медичної підготовки.

7. *Силова підготовка* (індивідуальні змагання). Хлопці – підтягуються у висі, дівчата – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. *Курс молодого бійця* (індивідуальні змагання). Хлопці одягають військову форму на час.

9. *Одягання протигаза* (індивідуальні змагання). Учні по черзі одягають протигаз.

10. *Розбирання та складання автомата* (індивідуальні змагання). Учні по черзі виконують вправу на час.

Танець учасників та вболівальників однієї з команд.

11. *Рукоборство* (індивідуальні змагання). Учні виконують вправу в парах.

12. *Витягнути з круга* (індивідуальні змагання). Учні виконують вправу в парах.

13. *Стягнути з «коня»* (індивідуальні змагання). Учні виконують вправу в парах.

14. *Бій подушками* (індивідуальні змагання). Учні виконують вправу в парах.

15. *Воєнізована естафета* (командні змагання). Естафета включає в себе фізичні та військові вправи, які учні виконують по черзі, намагаючись зробити це за найкоротший час.

16. *Перетягування канату* (загальнокомандні змагання). Беруть участь команди хлопців та дівчат окремо.

Сценарій спортивних змагань «Козацькі забави»

Ведучий: Доброго дня Вам, вельмишановна громада! Раді бачити вас у нашій рідній школі. Дуже дякуємо вам, що ви завітали до нас на «Козацькі забави».

Ми зібралися з вами, щоб ще раз переконатися, що є нащадками козацького роду, що в наших жилах тече кров сміливих, відважних, розумних людей – вільних козаків.

Живи Україно

Живи, Україно, живи для краси,
І сили, і слави, і волі.
Шуми, Україно, як рідні ліси
Як вітер в широкому полі.
Довіку тебе не сують ланцюги
І руки не скрутять ворожі,
Стоять твої вірні сини навкруги
З шаблями в руках на сторожі.
Стоять, присягають тобі на шаблях
І жити, і вмерти з тобою,
І рідні знамена в кривавих боях
Ніколи не вкрити ганьбою.

(Звучить музика «Хлопці запорожці»)

До спортивного залу заноситься прапор України і заходять команди – учасники змагань. Кожна команда зі своєю емблемою.

Учасники проходять круг по залу, шикуються у шеренги. Капітани-отамани куренів здають рапорт вчителю. Учитель здає рапорт директору школи. Привітання та побажання.

Ведучий: Було колись в Україні,
ревли гармати;
Було колись – запорожці
Вміли позмагатись.

Так от оголошується перше знайомство - презентація. Увага! Поки наші команди готуються до презентації, давайте шановні гості виберемо журі:

Директор школи, завучі;
вчитель музики та фізвиховання;
медичний працівник...

Привітання куренів один одному за формою:
Отаман: Рівняйсь! Струнко! Курінь «.....». Наш девіз «.....»(Всі разом).

Ведучий: Шановні гості! А зараз поки наші юні козаки готуються до змагань, а журі підводить підсумки привітання, я пропоную вам подивитись танок.

Ведучий: Традиційно розпочинаємо наші змагання із козацького танцю «Повзунець».

Ведучий: Наступний наш конкурс - стрибки в мішках.

Ведучий: поки журі підбиває підсумки, ми пропонуємо пограти з нами глядачів. Конкурс називається «Один зайвий».

Поки грає музика, всі ходять по колу навколо стільців. Як тільки музика зупиниться, треба якнайшвидше сісти на стілець. Хто програє, залишає коло, забирається один стілець.

Ведучий: Наші учасники змагань перепочили. Я хочу запропонувати гру, «Бій півнів», (перемогу отримає учасник, який виштовхне свого супротивника із кола).

Ведучий: Наступний конкурс - «Витягнути з кола», (перемогу отримає той учасник, який витягне свого супротивника із кола).

Ведучий: Історія кожного народу має свої символи, атрибути. Символом України є козаччина. Без неї немає нашої історії. А чи гарно ви знаєте історію?

Запитання для команд (почергово)

1. Що означає слово козак? (Вільна людина)
2. Як утворились козацькі поселення? (Втікали від панів на вільні землі)
3. Де виникла головна фортеця Січі? (На острові Хортиця)
4. Хто був першим гетьманом? (Байда Вишневецький)
5. Чому Січ назвали Запорізькою? (За порогами Дніпра)
6. Як називається стародавня зброя, яка на Україні стала символом гетьманської влади? (Булава)
7. Військовий човен козаків? (Чайка)
8. З якого дерева були ложки козаків? (Із верби)
9. Хто такі яничари? (Війська шаха)

(Судді підводять підсумки; оголошують результати)

Ведучий: Шановні вболівальники, хто мені розкаже, якими фізичними якостями повинен володіти козак. Так: сила. От ми зараз з вами подивимось, яка команда вийде переможцем змагань із силової підготовки. Запрошуємо по чотири спортсмени від кожної команди: два для конкурсу підтягування на перекладині та два для підняття гирі. Переможцем визначається команда, яка підтягнулась та підняла гирю більшу кількість разів.

Ведучий:

«А козак козачий звичай знає

Келепом по ребрам торкає», - співається в українській народній думі. Келеп – то ручна зброя в козацькому війську, котра використовувалася, щоб поцілити ворога у рукопашному бою. Дерев'яна ручка завдовжки з аршин закінчувалася на одному кінці молотком з тупим обушком і гострими носком, а на другому були дві дірочки для ремінної петлі. З її допомогою келеп надівався на руку при згинанні ліктя або кріпився до луки сідла. А так як у нас цієї зброї нема, ми замінимо її на іншу.

Наступний наш вид змагань – бій подушками на колоді. Збити супротивника з колоди. Перший, хто торкається підлоги – програв.

Ведучий: Зараз поки журі підбиває підсумки, подивимося танок.

Ведучий: Козацький танець був не просто танець для душі. Це були спеціальні акробатичні вправи, які допомагали козаку навіть у бою. Козак, як вихор, міг із шаблею в руках, вистрибуючи, виконувати спеціальні елементи танцю. Самі вороги говорили, що важко битися з козаком, в якого вселився ніби сам біс. Це козаку допомагав танок. Пропоную спробувати свої сили в танці:

По одному гравцю з кожної команди. Хто найдовше танцюватиме навприсядки, той переможець. (Козачий гопачок).

Ведучий: А зараз запрошую до мене підійти капітанів-отаманів. Це завдання для вас.

Переможцем у цьому конкурсі стане той, хто перший візьме свою кеглю, не відпускаючи з руки гумового кілка.

Ведучий: Поки отаманів готують до другого випробування, першими у боротьбу серед вболівальників виступають учні __ класу.

Дякуємо нашим артистам. Бачу отамани готові до другого випробування. В цьому конкурсі важливо зберегти свою повітряну кульку, а лопнути у супротивника.

Ведучий:

Степ широкий – то мій сват, сивий коник – то мій брат.

Наступний конкурс наших змагань – «Боротьба на конях». Головна мета цих завдань – стягнути супротивника з коня на підлогу.

Ведучий: На нас чекає естафета, в якій беруть участь всі учасники команди. (Учасник виконує кувирок, продіває через себе малий обруч, потім ще один кувирок і продіває через себе обруч, добігає до столу, бере першу літеру слова «перемога», та повертається до команди, стає в кінець строю, і так далі). Виграє команда, яка першою складе слово «перемога».

Ведучий: Журі підводить підсумки змагань, а свій конкурсний номер показують вболівальники команд _____. (Йде виступ).

Ведучий: Багато сил витратили учасники наших змагань, тому пропоную конкурс «Вареники».

Ведучий: Отже, поки журі підводить підсумки, ми проведемо ще один конкурс серед глядачів. Команди вболівальників мають переспівати одна одну. Виконуються тільки українські народні пісні (почергово, по кілька рядків або куплет).

Ведучий: Отже, наш останній конкурс «Перетягування каната».

Ведучий: Запрошую команди вишикуватись в шеренгу. Шановне журі підсумовує результати наших змагань, на мою думку, змагання нам вдалися, учні дізналися чимало нового про козацтво та його звичаї.

Увага! Прошу журі оголосити результати наших змагань. (Привітання, нагородження команд та козака року).

Ведучий: Парад, рівняйсь! Струнко! Парад вільно!

На цьому наші змагання закінчено. Всього найкращого вам. До побачення!
(Додаток 3)

2. Основні методи та прийоми впровадження

2.1 Урок – основна форма навчання і виховання в школі

Основною формою навчання і виховання у школі є урок. Мої уроки спрямовані на визнання індивідуальності учня, співпрацю, що відповідає вимогам особистісного орієнтованого підходу, створення «ситуації успіху».

Для реалізації цих принципів запроваджуються різні форми і методи організації учнів на уроці:

- колове тренування;
- рухливі ігри;
- робота в малих групах;
- групова навчальна діяльність;
- робота у парах;
- метод аутогенного тренування.

Впроваджую інноваційні технології:

- створення «ситуації успіху»;
- сюжетно-рольові ігри;
- забезпечення між предметних зв'язків, як засобу реалізації компетентнісного підходу до фізичного виховання;

• оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом, а й за процесом його досягнення;

• узагальнення і систематизація матеріалів про досягнення учнів та їхніх батьків, учителів школи, власного прикладу з метою формування позитивного ставлення до фізичної культури і спорту.

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроці дозволило визначити такі позитивні ознаки:

• у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;

• кожен учень групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправлення;

• під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження;

• надання можливості учням створити власний кросворд демонструє напрямок їхніх інтересів та сферу обізнаності в контексті фізичної культури;

• подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному - сприяти його підтримці або підвищенню.

Щоб хоч якось змінити ставлення учнів до уроків фізичної культури, до свого здоров'я, наблизити їх до розуміння значущості цього предмета, до розуміння себе, ми повинні змінити насамперед умови отримання цих знань.

Особистісно орієнтований урок — це:

- мета — створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їх здоров'я, підвищення зацікавленості до уроків фізичної культури;

- 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 змогу учневі вибирати найбільш значущі для нього види роботи;
- оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом за процесом його досягнення;
- заохочувати учнів освоювати всі види діяльності на уроці;
- створення атмосфери на уроці для природного самовираження учня.

План-конспект уроку фізичної культури у 8 класі Модуль «Футбол»

Мета: сприяти зміцненню здоров'я учнів та розвивати інтерес до гри у футбол.

Завдання:

- 1) Профілактика травматизму на уроках футболу;
- 2) закріпити зупинку стегном та грудьми зустрічного м'яча;
- 3) удосконалити удари по м'ячу на точність та дальність внутрішньою частиною підйому та стопи;
- 4) навчальна двостороння гра у футбол.

Обладнання , інвентар :футбольні м'ячі, фішки, свисток.

Тривалість уроку: 45 хв.

Місце проведення: футбольне поле або спортивна зала (Додаток 4).

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні рекомендації
Підготовча частина уроку 12 хв.	1)Шикування. Привітання. Повідомлення мети та завдань уроку. Довести до відома учнів критерії оцінювання в кінці уроку. 2)Перевірка виконання домашнього завдання. (стрибки через скакалку за 30с.) Інструктаж з БЖД. Вимірювання ЧСС за 10 с. Виконання стройових прийомів.	3 хв.	Фронтальний метод. В одну шеренгу. Зовнішній вигляд, дисципліна. Учні СМГ залучаються до співпраці з учителем як помічники. Критерії оцінювання: 1) організованість, старанність під час уроку, активність у навчальних іграх; 2) правильність виконання технічних прийомів; 3) виконання д/з. Учні вказують кількість

		стрибків за 30с. Норма- 10-14 уд. за 10с. Один з учнів записує показники у таблицю. Звернути увагу на чітке та правильне виконання прийомів.
	2) Ходьба: а) на носках (руки в горі) б) на п'ятках(руки за голову) в) на зовнішній та внутрішній частині стопи (руки на поясі) г) в пів присіді та повному присіді (руки за головою)	1хв. В колону по одному дистанція два кроки. Звернути увагу на правила ТБ. Темп середній, підборіддя припідняте, слідкувати за правильною поставою. Положення рук за вказівкою вчителя.
	3) Рівномірний біг та спортивна ходьба. Різновиди бігу: -приставними правим та лівим боком; -перехресним правим та лівим боком; - спиною вперед; -з поворотом на 360*; - з прискоренням	1 хв. Темп повільний, дотримуватися дистанції, бігти на передній частині стопи. Учні СМГ виконують спортивну ходьбу у повільному темпі. Поворот на 360* виконувати стрибком.
	4) Повільна ходьба 1-2 руки через сторони вгору, 3-4 руки через сторони вниз	3-4 р. Приведення організму у спокійний стан
	5) Загально розвиваючі вправи з м'ячем: а) В. п.- стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу; 1- руки вперед з м'ячем, 2- руки вгору, 3- руки вперед, 4- в. п.	7 хв. Підніматися на носках, слідкувати за правильним виконанням вправи 5-6 р.

Підготовча частина уроку 12 хв.	б) В. п. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу; 1- руки вгору з м'ячем, ліва нога назад, 2- в. п. 3-4 – те ж, права нога назад	5-6 р.	Слідкувати за амплітудою рухів
	в) В. п.- стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу; 1- поворот тулуба ліворуч, руки з м'ячем вперед, 2- в. п. 3-4 – те ж, в інший бік	5-6 р.	Нога на носок, голова повертається з тулубом
	г) В. п.- стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу; 1- підкинути м'яч, 2- спіймати	5-6 р.	Кидати м'яч не дуже високо
	є) В. п.- широка стійка, руки вперед з м'ячем ; 1- нахил вперед, торкнутися м'ячем носка лівої ноги; 2- по середині; 3- правої; 4- в. п. Вимірювання ЧСС.	5-6 р	Ноги в колінах не згинати, амплітуда нахилу максимальна Норма-20-23 уд. за 10 с.
Основна частина уроку 30 хвилини	1). Зупинка м'яча, який летить на зустріч грудьми та стегном: а) жонглювання м'яча стегном, із стегна на стегно із зупинкою м'яча середньою частиною підйому; б) Зупинка м'яча який летить на зустріч грудьми в). те ж, але з грудей м'яч зупинити стегном	10 хв.	Слідкувати за технікою виконання вправи. М'яч не відпускати далеко від себе Почергово партнери міняються

Основна частина уроку 30 хвилини	2) Удари по м'ячу на точність, силу, дальність: а) на точність – відстань між партнерами 10-15 м.; б) удари на силу й дальність: партнери стоять на відстані 30-40 метрів один від одного. Удари виконуються як з місця, так і стрибаючому м'ячу, після накидання ; в) удари по воротах з лінії штрафної; г) удари по воротах з 11 м. позначки - гра «Король воріт» Вимірювання ЧСС.	10 хв.	Слідкувати за правильною поставою стопи при ударі по м'ячу. Кожен гравець має право на один удар, після чого сам стає воротарем і намагається не пропустити м'яч у ворота. Хто не забив м'яч у ворота - програв, Залишитись повинен один – «Король воріт». Хто чекає черги або програв, жонглюють м'ячем, передача та зупинка
	3) Двостороння навчальна гра у футбол	10 хв.	Слідкувати за правилами гри та правильними груповими діями учнів
Заключна частина уроку 3 хв.	1) Біг з переходом на ходьбу. В. п.- стійка ноги нарізно, руки до плечей; 1- підвестися на носки, руки вгору(вдих); 2-3 – розслаблено присісти, торкнутися ними підлоги(видих); 4- в. п. Шикуння в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 2) Підсумок уроку. 3) Повідомлення домашнього завдання: а – жонглювання м'ячем; б – стрибки зі скакалкою; в – згинання та розгинання рук в упорі лежачи Організований вихід із залу.	3 хв.	В колону по одному, дотримуватися дистанції. Виконувати у повільному темпі. Приведення організму у відносно спокійний стан. Норма -12-18 уд. за 10с. Виділити кращих та вказати на помилки Імітація вивчених елементів. Історія виникнення футболу. В колону по дному.

План-конспект уроку фізичної культури для 10 класу
Модуль «Баскетбол»

Мета: сприяти зміцненню здоров'я учнів та розвивати інтерес до гри у баскетбол.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання передач м'яча в русі.
2. Закріпити штрафний кидок.
3. Закріпити групові дії у захисті.
4. Закріпити вивчені прийоми в навчальній грі.
5. Сприяти вихованню в учнів почуття самостійності, дисциплінованості та організованості.

Місце проведення: спортивний зал (Додаток 5).

Інвентар: баскетбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина уроку 15хв.	1.Шикування. Привітання. Повідомлення мети та завдань уроку. Довести до відома учнів критерії оцінювання в кінці уроку.	2 хв.	Перевірити наявність спортивної форми. Учні СМГ долучаються до співпраці з учителем як помічники. Критерії оцінювання: 1) організованість, старанність під час уроку, активність у навчальних іграх; 2) правильність виконання технічних прийомів; 3) виконання д/з. Учні вказують кількість стрибків за 30с., та вказують історичні моменти виникнення баскетболу.
	2.Перевірка виконання домашнього завдання: а) стрибки через скакалку за 30 с. б) теоретичні знання: «Історія виникнення баскетболу».		1 хв.

		<p>завершувати гру тільки за командою (сигналом вчителя).</p> <p>3. Під час падіння необхідно групуватися, щоб уникнути травм.</p> <p>4. Суворо дотримуватись правил гри.</p>
4. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с.	30 с.	Визначити самопочуття учнів до початку уроку. Норма- 10-14 ударів за 10с. Один з учнів записує показники у таблицю.
5. Стройові прийоми: шиккування, перешикування.	30 с.	Чітке виконання команд.
6. Ходьба: а) на носках (руки в горі) б) на п'ятках (руки за голову) в) на зовнішній, на внутрішній частинах стопи (руки на поясі) г) переكاتи з п'ятки на носок (руки на поясі)	1 хв.	Стежити за поставою. Спину тримати прямо, уперед не нахилитися. Голову не опускати. Темп середній.
1. Рівномірний біг та спортивна ходьба. 2. Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; із закиданням гомілки; приставним кроком лівим (правим) боком; перехресним кроком лівим (правим) боком; спиною вперед – поворот на 180° – прискорення.	2 хв.	Звернути увагу на правила ТБ. Темп повільний, дотримуватися дистанції, бігти на передній частині стопи. Учні СМГ виконують спортивну ходьбу у повільному темпі. Звернути увагу на правильність дихання.
3. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем у русі: • обертання м'яча навколо голови, тулуба, гомілки,	8 хв.	М'яч узяти під час ходьби. Змінювати траєкторію обертання м'яча. Пояснити учням

	<p>ліворуч і праворуч.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Підкидання м'яча з-за спини обома руками й ловіння попереду. ● Ведення м'яча правою і лівою рукою просуваючись уперед кроком; ● Те саме спиною вперед лівим і правим боком. ● Підкинути м'яч угору, плеснути у долоні перед грудьми, віджатися, присісти і піймати м'яч. ● Тримати м'яч над головою, відпустити його за спину, повернутися і піймати. ● Ведення м'яча по колу (3 м.) правою і лівою рукою. ● Ведення м'яча з обведенням фішок. ● Під час бігу підкинути м'яч угору вперед, зробити прискорення й піймати м'яч. 		<p>як правильно тримати кисть на м'ячі і яким чином необхідно супроводжувати м'яч, штовхати його у підлогу і зустрічати після відскоку.</p> <p>Підкидати м'яч за сигналом. Не дати М'яч у впасти на підлогу.</p>
	4. Вимірювання ЧСС за 10 с. перевірити стан почуття.	10 с.	Результати учні помножують на 6 та повідомляють учителеві.
Основна частина уроку 27 хв.	<p>1. Передача м'яча обома руками від грудей стоячи на місці; однією рукою від плеча; те саме після ведення м'яча; обома руками з відскоком від підлоги; обома руками від грудей в русі однією рукою від грудей в русі.</p>	6 хв.	М'яч посылати вперед різким випрямленням рук (руки) майже до відмови додатковим рухом кисті, що надає м'ячу зворотного обертання. Виконувати в парах і трійках, пересуватись бігом, приставними кроками.
	<p>2. Штрафний кидок Пояснення та демонстрація; Штрафний кидок у будь-</p>	5 хв.	Кидки обома руками від грудей або однією рукою від плеча. Командні змагання в

	якій обраний спосіб. на швидкість; на точність влучення;		штрафних кидках.
	3. Групові дії у захисті Перехоплення м'яча; Виривання та вибивання м'яча; Підстрахування в захисті; Персональний і зонний захист	8 хв.	Звернути увагу на обирання позиції, пошук можливостей до перехоплення м'яча та агресивність у захисних діях. Гравці тримають одне одного на своїй половині майданчика. Зонний захист (3x2, 2x2)
	Навчальна та двостороння гра.	8 хв.	Закріпити техніко-тактичні прийоми в ситуаціях позиційного нападу та захисні дії.
Заключна частина уроку 3 хв.	1. Ходьба у повільному темпі. 2. Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання: 1-2-руки через сторони в гору-вдих; 3-4-руки вниз-видих. 3. Шикування в одну шеренгу	30 с.	В колону по одному. Дотримуватися дистанції. Виконувати у повільному темпі.
	4. Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Норма-12-18 ударів за 10с.
	5. Підсумки уроку.	1 хв.	Відмітити учнів які найвправніше виконували завдання.
	6. Домашнє завдання	30 с.	Удосконалювати вивчені елементи техніки, стрибки зі скакалкою, присідання на одній нозі, згинання рук в упорі лежачи.
	7. Організоване залишення спортивного залу.	30 с.	У колону по одному.

План-конспект уроку фізичної культури для 10 класу Модуль «Волейбол»

Мета:

1. Сприяти зміцненню здоров'я учнів, виховувати потребу систематичних занять фізичною культурою, засвоєння знань і формування умінь.
2. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, дисциплінованості, впевненості у своїх силах.

Завдання:

- 1) удосконалувати передачі м'яча зверху та знизу обома руками;
- 2) закріпити подачу м'яча;
- 3) закріпити нападальний удар;
- 4) навчати взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час нападального удару;
- 5) Сприяти розвитку силових якостей спритності й координації рухів.

Місце занять: спортзал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток (Додаток 6).

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина уроку 15 хв.	Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, готовність до уроку та самопочуття
	Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с	Не кидати м'яч під ноги учня, який виконує нападальний удар, блокування та інші технічні прийоми. Результат учнів помножують на 6 та повідомляють учителя.
	Стройові прийоми на місці	30 с	Чіткість виконання та злагодженість рухів
	Різновиди ходьби: на носках (руки вгору) на п'ятках (руки за голову) на зовнішній та внутрішній частинах стопи (руки на поясі) пружні перекати із п'ятки на носок (руки на поясі) в напівприсіді (руки на поясі)	2 хв	У колону по одному. Підтримувати рівну поставу. Без фазипольоту

в присіді (руки на колінах) спортивна ходьба		
СБВ (по діагоналі спортивного залу) -біг з високим підніманням стегна; -біг з закиданням гомілок назад; -біг у кроці; -вистрибування на кожний крок; -перехресний крок	2 хв	Контролювати дотримання дистанції.
Загальнорозвивальнівправи у русі: • вихідне положення (В. П.) — руки вперед, пальці «в замок». 1 — долоні вперед; 2 долоні до себе; • В. П. — руки перед грудьми, пальці «в замок». 1-4 — хвилеподібні рухи руками; • В. П. — руки вперед. 1-4 — колові рухи руками вперед; 5-8 — те саме назад; • В. П. — праву руку вгору. 1 — пружинисте відведення рук назад; 2 — те саме, змінивши положення рук; • В. П. — руки перед грудьми, пальці в «замок». 1 — крок правою, поворот ту-	4хв 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	У колону по одному. Утримувати правильну поставу. «Хвилі» зверху — вище голови, знизу — нижче пояса. Рухи енергійні, з підстрибуваннями. Руки в ліктях не згинати. Кроки широкі, акцентовані повороти тулуба з максимальним відведенням рук.

	<p>лубаліворуч; 2 — крокливою, поворот тулубаправоруч;</p> <ul style="list-style-type: none"> • В. П. — упор присівши. Стрибки з просуваннямуперед; • В. П. — руки вперед. 1 — підняти носок правої ноги до лівоїдолоні; 2 — В. П.; 3-4 — те саамедругою ногою 	<p>8-10 разів</p> <p>6-8 разів</p>	<p>Вагу тіла перенести вперед.</p> <p>Руки вниз не опускати, ногу в коліні не згинати, носок ноги, щопіднімається, тягнути вперед.</p>
	<p>Спеціальні вправи волейболіста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пересування в низькій стійці волейболіста приставним кроком правим (лівим) боком; • почергові стрибки на правій (лівій) нозі з підтягуванням стегна поштовхової ноги до грудей і приземленням на неї; • «човниковий» біг 2х6 м + 2х9 м + 2х12 м • імітація блокування 	<p>5 хв</p> <p>3х8 м</p> <p>1 раз</p> <p>5 серій по 3 стрибки</p>	<p>Виконувати фронтально в одну шеренгу. Долоні знаходяться в положенні виконання верхньої передачі, вагу тіла перенести дещо вперед, основна опора — на носки ніг.</p> <p>Під час відштовхування руки підняти до рівня плечей для переміщення центру ваги тіла вгору. Приземлюватися м'яко в послідовності; носок, стопа, п'ятка.</p> <p>Біг тиволейбольним майданчиком, під час розворотів торкатися рукою лінії розмітки.</p> <p>Виконувати в парах уздовж волейбольної сіт</p>

			киобличчямодне до одного. Перший стрибок у зонах 2 і 4, другий — у зоні 3, третій — у зонах 4 і 2
Основна частина уроку	27 хв.	Передачім'язазверху та знизуобомаруками	5 хв Виконувати в парах на відстані 5-6 м. звернутиувагу, щопід час виконанняпередачізверхукистіутворюють «воронку» для м'яча, лікті не розводити в сторони. Під час передачізнизу руки не згинати в ліктьовихсуглобах, силу підбиванням'ячарегулюватизавдякирозгинанняюніг у колінних і тазостегновихсуглобах. Намагатисявиконувати точно та з високоютраєкторією
		Прийомм'язазнизу з підбиванням над собою і передача вперед зверхуобомаруками	3 хв Висотাপідбивання 2-3 м
		Подача м'яча та прийомподачі	4 хв Відстаньміжгравцями — 8-9 м. Один гравецьвиконуєверхнююпряму подачу так, щобм'ячопускався на 9-10-му метрі, другийгравецьвиконуєприйомподачі та намагається довести (відбити) м'яч до гравця, який подавав. Гравець, який подавав, ловить м'яч і зновувиконує подачу. Післявиконання 10

			подач гравці міняються ролями
	Нападальний удар із зони 4 після передачі із зони 3	10 хв	Зв'язковий гравець виконує високу передачу на відстань 30-50 см від сітки. Партнер виконує нападальний удар у зону 5
	Блокування та прийом нападального бо обманливого удару	За 3 хв після початку попереднього завдання	Двоє гравців виконують подвійний блок у зоні 2, один гравець виконує страхування блоку між зонами 2 і 6 (захист «кутом вперед»), двоє гравців набувають захисної стійки й намагаються виконати прийом нападального удару в зоні 1 і 5. Усі захисники намагаються довести м'яч у зону між 2 і 3 номером. Через 5 ударів гравці міняються ролями
	Верхня пряма подача в зони 1,5,6	5 хв	Подача через волейбольну сітку. Прийом подачі виконують гравці без м'яча
Заключна частина уроку 3 хв.	Ходьба у повільному темпі. Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання. 1-2- руки через сторони вгору-вдих; 3-4- руки вниз-видих.	1 хв 4-6 повторень	В колону по одному. Дотримуватись дистанції Виконувати у повільному темпі
	Шикування в одну шеренгу	30 с	Рівняння у шеренгу.

	Підсумки уроку. Вимірюванню ЧСС за 10с.	1 хв	Відзначити учнів, які найкраще виконували завдання. Норма-12-18 ударів за 10 с.
	Домашнє завдання. Організований вихід із залу.	30 с	Вправи для розвитку швидкості, сили рук. В колону по одному.

2.2 Ігрові технології

У роботі перевагу надаю ігровій технології. Гра - один з найдавніших, і, тим не менш, актуальних методів навчання. Вона є найважливішим способом передачі накопиченого досвіду від старшого покоління до молодшого. З її допомогою можна моделювати життєві і навчальні проблемні ситуації і зосереджувати ігрові дії навколо реальних проблем і відносин. Включення гри в навчальний процес помітно підвищує інтерес до навчального предмету, створює ситуації, наповнені емоційними переживаннями, стимулює діяльність учнів. Вона є основним видом діяльності в початковій школі на уроках фізичної культури, використовують в кожному розділі програмного матеріалу. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються його розум, волевільні якості. Рухливі ігри - це доступний і дуже ефективний метод впливу на дитину. У грі звичайне стає незвичайним, а значить особливо привабливим. Головна ознака рухливих ігор - це наявність рухових дій, завдяки чому вони є відмінним засобом і методом фізичного розвитку.

Як показала практика, застосування ігрових технологій з урахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності в середній і старшій школі.

Принципи ігрової технології:

- принцип поступовості - від простого до складного. Учитель показав, як вчити техніку прийому і передачі м'яча в грі волейбол вже з початкових класів. Починаючи з гри з простими правилами, полегшеними м'ячами і поступово ускладнюючи правила гри;

- принцип наочності - суть цього принципу полягає в тому, що вчитель, використовуює показ і різні наочні посібники, створює чітке уявлення про досліджувані матеріали, допомагає більш чітко зрозуміти його;

- принцип доступності - це підбір вправ за складністю відповідно до індивідуальних вікових, статевих особливостей, також ступенем підготовленості. Вправи повинні бути доступні і в той же час представляти певні труднощі для учнів, що займаються;

• принцип міцності полягає в тому, що вивчений матеріал шляхом повторень доводиться до міцного навику.

Ігрові технології використовуються для розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); формування умінь і навичок у виконанні фізичних вправ.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для вирішення завдань:

1) освітніх (закріплення і вдосконалення досліджуваних прийомів гри, розвиток вміння орієнтуватися на майданчику під час гри, збільшення моторної щільності уроків);

2) виховних (почуття солідарності, товариства, чесності, відповідальності за дію один одного);

3) оздоровчих - відповідно до вимог програми.

У ході ігор виробляється і взаєморозуміння партнерів в колективі необхідне в командних та особисто-командних змаганнях. Численні педагогічні спостереження показують, що найважливіший результат гри - це радість і емоційний підйом дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, відповідають вихованню рухових здібностей в учнів. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від учня в зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю, а також враховувати функціональні можливості учня. Використання різноманітних ігрових варіантів дозволяє повторювати знайомі учневі дії з підвищеними вимогами, сприяє збереженню у нього інтересу до гри.

Взявши до уваги головні мотиви ігрової діяльності, при досягненні поставлених перед грою цілей можна розділити ігри на три групи:

• некомандні ігри - це ігри, в яких відсутні загальні цілі для гравців. У цих іграх діти підкоряються певним правилам, які передбачають особисті інтереси гравця, наприклад: «Пусте місце», «Вудка», «День і ніч», «Чай - чай - виручай».

• Ігри перехідні до командних - це ігри, в яких відсутня постійна спільна мета і немає необхідності діяти в інтересах інших. Саме в цих іграх діти починають включатися в колективну діяльність, наприклад: «Жуки», «Світлофор», «Два ведмеді».

• Командні ігри - це ігри, які характеризуються спільною діяльністю, спрямованою на досягнення спільної мети, наприклад: «Скакуни», «Горобці і ворони», «Дві вулиці», «Перестрілка», «Вогонь з чотирьох сторін».

Для організації цікавого уроку або веселого заходу докладно знайомлюся з основними видами ігрових технологій. Продумую весь хід гри. Кожен урок фізичної культури в школі діти називають уроком гарного настрою, уроком творчого натхнення і радості. Непідробний інтерес до цих уроків стимулює у дітей розвиток вольових якостей, спонукає дітей до творчого самовираження.

Найважливішою особливістю ігрових технологій на уроках фізкультури є зв'язок з іншими предметами. Практично на кожному уроці дітям доводиться

працювати з м'ячами, скакалками, обручами. Діти застосовують на практиці знання, отримані на уроці фізкультури.

Важливими положеннями в реалізації цих завдань в педагогічному процесі є:

- оволодіння знаннями методики самостійних занять фізичними вправами в руховому режимі дня;

- забезпечення тісного взаємозв'язку навчальної, позакласної і позаурочної роботи з фізичного виховання школярів;

- дотримання основних принципів занять фізичними вправами, прояв учнями сумлінності, ініціативи у навчанні, наполегливості у досягненні мети, у подоланні труднощів;

- усвідомлення учнями реальної "перспективної лінії" свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Дидактичними умовами ефективного формування умінь самостійно займатись фізичними вправами є:

- відображення в завданнях уроку фізичної культури необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами як об'єкта спеціально-педагогічного впливу;

- поєднання різноманітних за способом діяльності методів на основі досягнення єдності їх навчальної, стимулюючої та контрольної-оцінюючої функцій;

- взаємопов'язане формування усіх компонентів умінь самостійно займатись фізичними вправами;

- методична завершеність і інструктивна спрямованість усіх форм занять фізичними вправами;

- безперервність педагогічного впливу на підготовку учнів до самостійних занять фізичними вправами.

2.3 Самостійна фізична підготовка

Поняття «фізична підготовка» розуміється як методично правильно організований процес рухової діяльності людини з метою оптимального розвитку її рухових якостей сили, пружності, гнучкості, спритності і витривалості.

Підготовка учнів до проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей передбачає:

- озброєння учнів теоретичними знаннями про фізичні якості;

- висування завдань у досягненні оптимального для даного віку розвитку всіх рухових якостей;

- навчання учнів виконувати фізичні вправи і адекватно добирати їх для розвитку тої або іншої фізичної якості;

- озброєння учнів методами вправи і їх компонентами (фізичне навантаження, об'єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);

- навчання учнів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на навантаження;

- навчання учнів у складанні плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей.

Предмет "фізична культура" порівняно з іншими має і таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі — навпаки.

Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Трансформується і роль уроку фізичної культури. На ньому вчать, як займатися фізичними вправами, формують стійку потребу в щоденних самостійних заняттях. Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вони передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні бути не епізодичними, а становити певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

Що являє собою така система?

По-перше, вона створюється на рік і включає низку завдань, тісно пов'язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього.

По-друге, вона передбачає виконання завдань влітку, що забезпечує зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу (повторюючи засвоєне і готуючись до вивчення більш складного).

По-третє, завдання для самостійної роботи тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми й у кожний конкретний момент відповідають певній серії уроків. Це досягається введенням домашніх завдань у річне планування уроків фізичної культури.

По-четверте, система домашніх завдань передбачає їхнє виконання в різних формах фізичного виховання школярів, а контролюють їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, з іншого — батьки.

Завдання доцільно розробляти окремо для хлопців і дівчат, згідно зі зміною сезонно-біологічних ритмів конкретної місцевості. Враховуючи досвід роботи вчителів багатьох шкіл, можна запропонувати п'ять комплексів домашніх завдань із фізичної культури (по одному на кожну чверть і на літні канікули).

Такі комплекси-завдання вручають учням на початку чверті чи перед канікулами на окремих листках, які можуть клеюватись у щоденники школярів, або готуються спеціальні щоденники.

У кожному листку (щоденнику) домашнього завдання є таблиці контрольних нормативів. В окремих графах учні повинні фіксувати свої результати та виконану роботу. Цей листок наприкінці чверті учень здає вчителю і одержує диференційовану оцінку.

Спеціальні дослідження показали, що у класах, учні яких виконують домашнє завдання, всі показники фізичної підготовки, працездатності та успішності дітей на 20-30% вищі від тих, які мають діти, котрі до виконання цих завдань не залучалися.

Вправи, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в учнів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції: наприклад, багатоскоки сприяють розвитку сили, швидкості, силової витривалості і, водночас, формують уміння, необхідні під час вивчення бігу та стрибків.

Помилковими вважаються дії вчителів, які пропонують своїм учням лише вправи, спрямовані переважно на "підтягування" недостатньо розвинених фізичних якостей. Якщо давати вправи, що сприяють розвитку провідних рухових якостей, зокрема і тих, котрі в учня на високому (порівняно з іншими) рівні, тоді інтерес до занять зростає, активізується самостійна діяльність.

Якщо учні задовільно виконують усе передбачене навчальною програмою на уроках фізичної культури, то це не є підставою для того, аби не практикувати домашніх завдань. Адже вони передусім є формою залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами і сприяють міцному засвоєнню навчального матеріалу та формуванню звички до самовдосконалення.

Пропонуючи завдання на техніку, акцентую увагу учнів на тому, що її вдосконалення — обов'язкова умова досягнення запланованого результату. Унікаю завдань на імітацію дій і таких, що потребують спеціальних умов і страхування.

Добираючи вправи, чітко визначаю їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність.

Спрямованість завдань може бути двох видів: виховання фізичних якостей і засвоєння техніки. Завдання для виховання фізичних якостей спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави, підвищення рухової активності. Технічні завдання сприяють підготовці до вивчення певних рухових дій шляхом засвоєння підготовчих і підвідних вправ, закріпленню і вдосконаленню вивчених на уроці та передбачених програмою вправ, практичному застосуванню набутих знань і навичок.

За тривалістю завдання можуть бути різними: від завдання на наступний урок (наприклад, удосконалити повороти на місці) до завдань на чверть, а то й рік, що залежить від часової різниці рівнів розвитку якостей. Вправи, які застосовуються при цьому, можуть використовуватися тимчасово або постійно. Частина вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку рухової підготовки школярів (присідання, стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ніг з положення лежачи, нахили вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і в упорі на брусах, підтягування, багатоскоки, стрибки на одній і двох ногах, стрибки з місця в довжину і вгору тощо).

При цьому вправи від класу до класу залишаються постійними, а вимоги зростають. Для прикладу наведемо вимоги до виконання стрибків зі скакалкою, обертанням скакалки вперед (ноги разом).

П'ятий клас: кількість стрибків за 1 хв (поліпшити показник на п'ять підскоків).

Шостий клас: кількість стрибків за 1,5 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).

Сьомий клас: кількість стрибків за 2 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).

Восьмий-дев'ятий класи: кількість стрибків за 2,5 хв (поліпшити показник на десять підскоків).

Десятий-одинадцятий класи: кількість стрибків за 3 хв. (поліпшити показник на 12 підскоків).

Тимчасові або, як їх часто називають, тематичні домашні завдання забезпечують цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів навчальної програми і сприяють розвитку рухових якостей першорядного значення (під час проходження певного навчального матеріалу). Виконання тематичних завдань здійснюється з випередженням.

Із позицій тестуючої домашні завдання можуть бути для всього класу, тільки для юнаків або дівчат, індивідуальні — залежно від успішності. При цьому доцільно рекомендувати навантаження для дітей різної підготовленості та статі.

На початку навчального року, коли визначаються й уточнюються рівні фізичної підготовленості кожного учня, учні виконують загальні для всіх домашні завдання, спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості.

Перехід від загальних до індивідуальних завдань можливий лише після всебічного і глибокого пізнання фізичної і психологічної готовності дітей до наступних навантажень.

Для дівчат (особливо починаючи з сьомого класу) акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури (вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики). Один і той же учень може водночас отримати загальні та індивідуальні завдання. Крім цього, у загальному завданні може бути елемент, однаковий для всіх (загальний), і елемент, котрий регулюється кожним учнем відповідно до рівня його підготовленості. Наприклад, усі учні одержують завдання здійснювати ранком пробіжки протягом 8 хв. Дистанція, яку вони за цей час подолають, залежить від їхніх індивідуальних можливостей.

Перш, ніж дати завдання, цікавлюсь, чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, на подвір'ї, у групі подовженого дня), відповідний інвентар. Усі питання, аж до визначення змісту завдання, обов'язково погоджую з дітьми. Це є гарантом того, що принаймні більшість учнів охоче займатиметься фізичними вправами вдома.

Суттєвим і дієвим каналом зв'язку домашньої роботи і роботи на уроці, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконання домашніх завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне учень і вчитель у спільній праці. Сьогодні вчителі накопичили багато варіантів такого планування й обліку. Багато з них схиляється до необхідності ведення щоденників із фізичної культури. Вони нерідко поєднуються з журналами самоконтролю і містять: дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань (що необхідно знати?), навчальні нормативи, яких треба досягти,

зміст домашніх завдань із рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожній чверті.

У практиці застосовують різні способи перевірки домашніх завдань.

Фронтально перевіряють виконання нескладних вправ, наприклад, ранкової гімнастики, акробатичних елементів, стройових дій. На тлі одночасного виконання вправи всім класом легко зробити зауваження учням, що помиляються.

Індивідуально учні виконують завдання, котрі оцінюються за кількісними і якісними критеріями (фізичні якості, техніка, практичне застосування) на контрольних уроках.

Вибіркова (поточна) перевірка в ході уроку, не зупиняючи навчального процесу, дає змогу спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або позитивні сторони під час демонстрації вправ, що є предметом домашніх завдань.

До контролю ходу виконання домашніх завдань бажано широко залучати учнів. Задля цього у практиці використовують оцінювання в парах, колективну оцінку, оцінку фізоргом класу і старшими відділень.

Упроваджувати домашні завдання доцільно з першого класу. Основним аргументом на їхню користь є те, що в дітей цього віку підвищене сприйняття впливу фізичних вправ. У них легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє біологічна потреба в руховій діяльності. Друга обставина — можливість заручитися підтримкою батьків. У початкових класах зробити це значно легше, ніж у середніх чи старших.

Домашні завдання мають не тільки освітнє, а й виховне значення. Це особливо важливо тепер, коли в завдання школи входить виховання потреби в постійному самовдосконаленні.

Особливість самостійних занять полягає в тому, що для цього не виділяється спеціального часу. Навчання здійснюється у процесі виконання запланованих на урок вправ за всіма чотирма напрямками. У зв'язку з цим у процесі підготовки до уроку необхідно передбачити, в які моменти і в яких ситуаціях можна акцентувати увагу учнів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання. Важливо ставити перед собою мету на всіх уроках, творчо знаходити будь-яку можливість збагатити учнів умінь самостійно обирати і правильно виконувати фізичні вправи для вдосконалення свого фізичного стану.

Надзвичайно корисним в цьому плані є досвід роботи вчителя-методиста із Закарпаття А. Поповича. Дійшовши висновку, що головною причиною труднощів при організації позаурочних форм фізичного виховання є дефіцит самостійної рухової активності учнів на уроці, він запланував на уроках так звані "мурашники" протягом 5-7 хв., які повністю віддавав дітям. Ефект "мурашників" психологічно цілком зрозумілий. Якщо папугу, що тривалий час просиділа у клітці, випустити на волю, то вона приречена на загибель. Школярів привчають з перших років навчання все виконувати за командами і розпорядженнями вчителя, а через одинадцять років їм дають атестат і кажуть: "А тепер займайтесь самі". Наслідки такої методики відомі.

Досвід А. Поповича свідчить, що підтримане вчителем дитяче "я сам" пізніше — у підлітковому віці — є ґрунтом, на якому формується особа: "Мені довіряють, я сам себе розвиваю і будую".

Створивши можливість школярам самотійно виконувати вправи, вчитель має змогу вести спостереження за розвитком інтересів школярів, сприяти формуванню потреби в заняттях, проектувати їхню самотійну діяльність.

Домашні завдання з фізичної культури

Сучасний комплексний підхід до організації фізичного виховання у школі передбачає насамперед створення належних умов для повноцінної рухової активності школярів, а також дотримання встановлених норм рухового режиму. Тижневий руховий режим учнів умовно можна розбити на кілька частин. Перша – уроки з фізичної культури, друга – фізкультурно-оздоровчі компоненти в структурі навчального дня (фізхвилинки, рухливі перерви тощо), третя – заняття у спортивних секціях, гуртках фізичної культури, групах загальної фізичної підготовки, а також загальношкільні заходи: дні здоров'я і спорту, змагання, туристські зльоти. Четверта ж передбачає щоденне виконання учнями комплексу домашніх завдань, розроблених педагогом для кожного класу окремо.

Рекомендації щодо організації виконання учнями самотійних домашніх завдань з фізичної культури

1. Якщо вправи домашніх завдань нескладні, можна обмежитися поясненням і показом.

2. Якщо вправи складніші, бажано заздалегідь підготувати картку з описом того, що задається додому.

3. Пропонувати учням домашнє завдання залежно від складності, конкретного змісту уроку, віку.

4. Даючи завдання додому, необхідно вказувати терміни їхньої перевірки.

5. Учні повинні мати чітке уявлення про зміст вправ, що задаються додому, дозування, умови, які забезпечують безпеку їх виконання.

6. Роботу з упровадження домашніх завдань слід починати з проведення бесід із батьками про значення фізичних вправ.

Контроль і самоконтроль домашніх завдань

Контроль за виконанням завдання вдома, перевірка домашніх завдань пов'язує домашню роботу і роботу на уроці, об'єднує їх в один навчально-виховний процес. У практиці зустрічаються різні способи перевірки домашніх завдань. Так, використовуючи фронтальну перевірку, можна перевірити нескладні вправи ранкової гімнастики, деякі акробатичні елементи. При вибірковій перевірці перевіряється виконання домашніх завдань окремими учнями.

Спеціально підготовлені учні демонструють конкретні домашні завдання: стрибки через скакалку в заданому темпі і на визначений час, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вистрибування з присіду, нахили, «місток», «велосипед» у положенні лежачи, «пістолет», у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг, доторкаючись підлоги за головою. Такий контроль можна здійснювати у ході уроку, не зупиняючи навчального процесу. Корисно

звернути увагу всіх дітей на помилки і позитивні сторони при виконанні вправ домашніх завдань окремими учнями.

Система домашніх завдань має чітку спрямованість на розвиток фізичних якостей. З цією метою добре застосовувати перевірку в парі, де кожен учень оцінює виконання домашнього завдання своїм товаришем. Добре зарекомендувала себе колективна перевірка, а також перевірка домашніх завдань відповідальним за це школярем, наприклад, фізоргом або старшим у відділенні.

2.4. Виховання інтересу до занять

Потрібно точно і доступно пояснювати учням значення і зміст занять; у завдання вкладати особистий інтерес учня і давати йому змогу відчувати результати його діяльності; доводити одночасно до свідомості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів.

Пам'ятаймо, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідоме шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття.

Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в самому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, мажорно або Індиферентне, і від цього залежить не тільки настрої, а й результати.

Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім — у його предмет.

Отже, поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя (див. табл. 1).

Таблиця 1

Дії вчителя	Реакція учнів на дії вчителя		
	Коли вчитель користується авторитетом	За нейтрального ставлення	За негативного ставлення
Прохання	Вияв радості	Згода виконати, але без обов'язковості	Згода, але не виконання
Порада	Обов'язковість виконання	Виконання, але за обов'язковості своїх інтересів	Ігнорування, байдужість, песимізм

Вимога	Якісне і добросовісне виконання	Формальне виконання	Ухилення від виконання, роздратованість
Покарання	Виправлення	Пристосування	Обурення і агресивність

Основним джерелом радості на уроці повинен стати сам процес навчання, подолання труднощів, опанування знань, розвиток здібностей і якостей школяра.

Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень та покарань.

Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету.

Основними видами заохочення є сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо.

Заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним, та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим. Залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей учнів, одні з них (слабкі, педагогічне запуснені) можуть бути заохочені навіть за незначні успіхи, а інші (сильні) — заохочуються менше і за більші успіхи;
- заохочення застосовується в таких "дозах", які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність учнів;
- заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Заохочення — це бальзам для душі. Шукайте в кожній дитині щось добре і пам'ятайте, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше.

Заохочення — ефективний і незамінний засіб формування особистості учня. Водночас успішна навчально-виховна діяльність неможлива без покарання, але застосовувати його треба дуже обережно.

Покарання — це спосіб впливу на учнів, які порушують правила поведінки та негативно ставляться до навчання через безвідповідальність, неорганізованість, недобросовісність тощо. Покарання — засіб спонукання дітей до покращення поведінки і ставлення до навчання. Воно діє лише тоді, коли викликає почуття розкаяння і прагнення змінити свою поведінку на краще. Покарання застосовують тоді, коли з певних причин не впливає переконання.

Основними видами покарання є обмеження у правах, позбавлення задоволень, зауваження, осуд, усна догана, догана в наказі по школі, обговорення в колективі, виклик батьків тощо.

Покарання, як і заохочення, повинні бути адекватними, публічними і своєчасними. Вони сприяють підвищенню активності учнів за дотримання таких правил:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю;
- не можна карати виконанням вправ;
- за порушення може бути лише одне покарання;
- не треба нагадувати учням про минулі помилки;
- караючи, не треба позбавляти порушника заслуженої ним похвали;
- покарання можна відмінити, заохочення — ні;
- покарання повинно бути неминучим і справедливим, а його величина — адекватна вчинку;
- покарання не повинно принижувати чеснот особи;
- не можна карати у стані гніву;
- ефективно тільки те покарання, після якого учень робить кроки до виправлення;
- головне в покаранні не обмеження чи гальмування, а спонукання до активної навчальної діяльності;
- сильно впливає на порушника покарання, підтримане колективом.

Відаючи належне іншим підходам до покарання як методу виховання, нагадаємо, що Дістервег, говорячи про дисципліну учнів, намагався обійтися без покарань, вважаючи, що вони марні та зайві там, де навчання ведеться правильно, відповідає природі дитини і предметові навчання. Там, де учні охоче працюють, майже не буває випадків порушення дисципліни, вони проявляють інтерес до занять, активність і самостійність.

Заохочення і покарання перебувають в діалектичній єдності. При цьому низький ефект дають одноманітні заохочення і покарання.

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Так, результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання скорочує час, необхідний для засвоєння вправ навчальної програми на 45%, при цьому у 2-2,5 рази збільшується рухова активність учнів.

Хорошим засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Проте самі по собі вони не завжди дають бажаний позитивний ефект. Все залежить від того, які завдання ставлю перед учнями, які установки формую і які вимоги ставлю перед ними в кожному занятті. Тому поряд із завданнями рухової активності завжди ставлю виховні завдання, вирішую їх, використовуючи систему методів виховання.

Формування в дітей інтересу до занять залежить від атмосфери, яка панує в колективі вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад, передусім учителів фізичної культури, класних керівників, учителів початкових

класів. Хорошим прикладом для учнів є активні заняття фізичними вправами вчителів інших предметів та керівників школи.

Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії школи та сім'ї, а значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

Гуртки (групи) загальної фізичної підготовки

В заняття таких гуртків доцільно залучати першочергового учнів з недостатнім рівнем рухової підготовленості, учнів підготовчої медичної групи. Заняття проводять 2-3 рази на тиждень 45-60 хвилин.

Основний зміст роботи таких гуртків полягає у відтворенні деяких розділів програми з фізичного виховання, а також спортивних та рухливих ігор.

Завданнями роботи гуртка є:

- залучення якомога більшої кількості учнів до систематичних занять фізичними вправами;
- покращення рухової підготовленості учнів.

Зміст роботи гуртків складає певний вид вправ, який використовується для фізичної підготовки та як засіб залучення учнів до занять спортом. Такими видами можуть бути: баскетбол, футбол, лижні гонки, катання на ковзанах тощо.

Одним із різновидів таких гуртків є “Профільний гурток з фізичної підготовки”.

На відміну від спортивної секції основне завдання профільного гуртка полягає у загальній руховій підготовці, а не у спортивній спеціалізації, не досягнення високих спортивних результатів, а різнобічна фізична підготовка, зміцнення здоров'я учнів. Змагання в таких гуртах проводяться не тільки з профільюючого виду вправ, але й з інших видів вправ – легкоатлетичних, гімнастичних, зимових видів спорту тощо.

Вивчення техніки профільного виду вправ, наприклад, баскетболу, повинно одночасно забезпечити і тренувальну дію на організм. Так, вправа з передачі м'яча з підвищенням ЧСС до 122 (хлопчики) і 126 (дівчата) ударів на хвилину; та сама справа, але виконана у максимальному темпі дає навантаження вже на рівні 143-146 уд./хв. Двостороння гра в баскетбол за спрощеними правилами - на рівні 174-178 уд./хв. Кидки у корзину в русі, що виконуються у високому темпі посилюють діяльність серцево-судинної системи до рівня 187-192 уд./хв.

Такі заняття значно краще відвідуються школярами, ніж звичайні групи ЗФА і дають кращий ефект (приблизно такий самий, як заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах).

Шкільний туризм

Шкільний туризм є важливою складовою позакласної спортивної роботи. Участь у туристичних походах сприяє розвитку таких якостей, як особиста ініціатива та взаємна допомога, наполегливість, сила волі та висока дисциплінованість.

Туризм сприяє покращенню діяльності, серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню опору організму до захворювань, зміцненню м'язів. Знаходження на свіжому повітрі, дія сонця і дозованих фізичних навантажень, різноманітних вражень під час подорожі – все це нормалізує діяльність центральної нервової системи, відновлює сили, підвищує працездатність.

Ми вирушаємо в похід

Урок-гра з фізкультури з теми «Туризм» для 6-го класу

Мета уроку: посилити інтерес учнів до уроків фізичної культури та занять туризмом; сприяти гармонійному фізичному і духовному розвитку дітей.

Завдання уроку:

- закріпити знання учнів про підготовку спорядження до турпоходу, складання рюкзака та гігієну туриста;

- закріпити навички подолання перешкод та вміння рухатися у похідному строю;

- сприяти розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості) та фізичній підготовці юного туриста;

- виховувати вольові якості, сміливість та рішучість, витримку, організованість, взаємодопомогу, дисциплінованість, творчу ініціативу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гімнастичні стінки, лави (6), колоди (2), бруси паралельні, бруси різновисокі, канат, опорне знаряддя (3), бар'єри, стійки, підвісні орієнтири, набивні м'ячі (10), обручі (12), скакалки (6), кубики (12), кеглі (12), рюкзак із знаряддям, магнітофон, касета із записом звуків природи, свисток, секундомір.

Хід уроку

Шикунання в шеренгу, привітання (30 с).

Повідомлення завдань уроку (1 хв).

Учитель. Сьогодні ми вирушаємо в похід. Під час подорожі ми повинні:

- закріпити навички подолання перешкод та руху у похідному строю;

- розвивати у собі силу, спритність, витривалість, що сприяє фізичній підготовці юного туриста;

- виховувати в собі вольові якості, сміливість та рішучість, організованість та дисципліну.

Під час походу будьте уважні і спостерігайте за природою рідного краю.

Перевірка спортивної форми (30 с).

Учитель. А зараз необхідно перевірити взуття, шнурки, одяг та його відповідність погодним умовам.

Вчитель пропонує дітям зняти теплі речі, якщо у спортивному залі тепло, або навпаки.

Підготовка спорядження до турпоходу, складання рюкзака (2 хв).

Учитель. Все гаразд? Тоді беремо рюкзак і в путь! Але чого він такий важкий? Нумо, перевіримо його.

Вчитель виймає з рюкзака предмети (потрібні і непотрібні у поході), запитує у дітей, а діти відповідають, чи потрібні ці речі у поході.

Стройові вправи на місці: повороти направо, наліво (1 хв). (Повторення орієнтування по прикметам).

Учитель. Рушаймо в путь! Але пам'ятайте – у поході треба суворо дотримуватись правил безпеки. У кожного туриста своє місце в строю, не можна випереджати один одного, минати перешкоди, поспішати. Відомих тварин будемо зустрічати, їх рухи точно копіювати.

Ходьба в колоні по одному змійкою (оминаючи перешкоди) (2 хв).

Лунає музика («Чарівний ліс»).

Вчитель порівнює рухи дітей з рухами тварин та птахів:

- на носках руки в сторони (довгонога чубата чапля);
- на п'ятки, руки за спину, (гордий фазан);
- перекатами з п'ятки на носок, руки на поясі, (стрункий лелека);
- на зовнішній стороні стопи (волохаті ведмежата);
- з високим підніманням стегна (білий журавель);
- ходьба у присіді (незграбні качки);
- стрибки у присіді (веселі жабенята);
- стрибки на двох ногах (пухнасті зайчата);
- стрибки почергово на правій і лівій нозі (спритні горобці).

Біг змійкою (оминаючи перешкоди, повільно). Ходьба змійкою (відновлюючи дихання).

Учитель. На місці стій! Привал! А де краще вибрати місце для відпочинку? (Діти відповідають на запитання.)

Загально розвивальні вправи на місці (5 хв).

Основна частина (25 хв)

Учитель. Привал закінчився, продовжуємо путь по вихлястій стежці найважчої ділянки подорожі.

Туристи сміливі й відважні

І завжди вони уважні,

В путі перешкоди стрічають,

Спритно усі їх долають,

А головне – дисципліну тримають!

Отже, часу не гаємо

І у дорогу рушаємо!

Послідовне проходження всіх етапів **смуги перешкод:**

- колода;
- лабіринт;
- бар'єри;
- пагорби;
- опорне знаряддя;
- гімнастичні похилі драбини;
- гімнастичні стінки;
- переправа через рівчак;
- паралельні бруси;
- гімнастичні лави;
- різновисокі бруси;

- пересування по-пластунськи.

Зупинка на місці – «фотографія» (декілька раз під час подолання перешкод).

Учитель. Завмири! Фотографуємось! На фотографії все можна побачити – хто як долає перешкоди, хто бешкетує, у кого розв'язався шнурок (учитель перевіряє інтервал руху, зовнішній вигляд, пульс тощо).

Учитель запитує дітей під час кожної зупинки:

- А чи можна їсти незнайомі ягоди? Чому ні?

- А чи можна пити з незнайомого джерела чи криниці? Чому ні?

- А чи можна ходити босоніж поблизу багаття? Чому ні?

Діти відповідають.

Ходьба змієюю (оминаючи перешкоди) з вправами на відновлення дихання в русі: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих).

Заклучна частина (7 хв)

Учитель. Ось і закінчився найважчий відрізок шляху. Ми всі дуже втомилися, треба розбити табір. А як визначити місце для нього? (Діти відповідають.)

«Чарівний сон» (2-3 хв)

Діти сідають на підлозі (де знаходились під час зупинки) як їм зручно, уважно слухають вчителя і роблять те, що він говорить.

Учитель.

Голівки нахиляються...

Очі закриваються...

Ми спокійно відпочиваємо...

Сном чарівним засинаємо...

Наші руки засинають...

Ноги теж відпочивають...

Плечі... Спини... Животи...

М'язи розслабляються,

Силою наливаються...

Ми усі відпочиваємо...

Сном чарівним засипаємо...

Один... Два... Три... Чотири... П'ять...

Але вже нам час вставати!

Підтягнулись, посміхнулись,

Всім відкрити очі й встати!

Учитель. Ось і закінчився наш похід. А щоб ретельно підготуватися до наступної подорожі треба кожен день виконувати вправи для посилення фізичної підготовки юного туриста.

Завдання додому:

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

2) вправи для м'язів живота;

3) присідання на одній нозі.

Прощання, організаційний вихід зі спортзалу.

Фізична підготовка учнів на заняттях з туризму

Туризм як форма позакласної навчальної і виховної роботи у школі – явище популярне. Учні разом з учителями здійснюють тривалі походи з ночівлями у наметах або х просто одноденні подорожі, і такі традиції є, безумовно, позитивними, адже вони сприяють формуванню дружніх стосунків у колективі, взаємо підтримці і партнерству та головне фізичному розвитку школярів. Проте, підготовці до такого виду активного відпочинку не завжди приділяється належна увага. Загальнофізична та спеціальна підготовка туриста є невід’ємним компонентом фізичного виховання у школі.

Комплекси вправ для загальної фізичної підготовки туриста

Комплекс вправ ранкової гімнастики юного туриста:

1. Біг на місці або ходьба з переходом на повільний біг 3-5 хвилин.
 2. В. п. – о. с., руки в сторони, ноги по чергово відводити назад на носок – вдих. Руки вперед, кисті разом, мах ногою вперед, торкнутися долонь – видих. Повторити 10-12 разів.
 3. В. п. – ноги ширше плечей, руки на поясі. Нахилити тулуб вправо, права рука над головою, ліву ногу зігнути – вдих, вирівнятись – видих. Те саме в інший бік. Повторити 4-6 разів в кожную сторону.
 4. В. п. – сидячи на підлозі. Лягти на спину – вдих, сісти і нахилитись вперед – видих. Повернутися у в. п. Повторити 10-12 разів.
 5. В. п. – ноги ширше плечей, руки опущені вниз уздовж тулуба. Повільно підняти руки в сторони – вгору і максимально відвести назад – вдих. Нахилити тулуб вперед, руки до лівої ноги, праву зігнути – видих. Вирівнятись. Повторити 6-8 разів, по чергово міняючи ноги.
 6. В. п. – ноги ширше плечей. Нахилити тулуб вперед, поставити одну руку вперед на півкроку на підлогу. Переступаючи руками вперед, лягти в упор на зігнуті руки. Переступаючи руками назад, повернутися у в. п. Повторити 4-6 разів.
 7. В. п. – ноги на ширині плечей, ступні паралельно. Піднятись на носки, руки відвести назад – вдих. Повільно присісти, руки витягнути вперед – видих. Повернутися у в. п. Повторити 10-12 разів.
 8. З основної стійки – положення випаду. Одна рука вперед-вгору, друга назад-вниз. Стрибком змінити положення рук і ніг. Повторити 10-12 разів.
 9. Різноманітні стрибки зі скакалкою 2-3 хвилини. Після стрибків – ходьба на місці.
 10. Вправи на розслаблення.
- Дихати при виконанні вправ слід ритмічно, глибоко, без затримок, краще носом. Цей комплекс необхідно поступово ускладнювати вправами на розвиток окремих якостей.

Комплекс вправ для розвитку сили рук:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. Стоячи на руках (з підтримкою партнера) згинання та розгинання рук.
3. «Тачка» - партнер тримає ноги, а той хто робить вправу йде на руках.
4. Підтягування у висі.
5. Вправи на канаті.
6. Вправи зі штангою (жим, ривок і поштовх).

7. Вправи з гантелями, гирями.
8. Штовхання і метання ядра однією та двома руками.
9. Вправи з набивним м'ячем.
10. Вправи на брусах, перекладині, кільцях.

Комплекс вправ для розвитку сили ніг:

1. Ноги на ширині плечей, глибокі присідання на всій ступні, піднімаючись на носки, руки вгору.
2. Присідання на одній нозі – «пістолети».
3. Стрибки на місці зі скакалкою та гантелями.
4. Присідання зі штангою або партнером на спині.
5. Стрибки у висоту та довжину з місця та з розбігу.
6. Стрибки потрійні.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості і сили м'язів тулуба:

1. Положення лежачи на підлозі, нахил вперед і повороти тулуба.
2. Положення лежачи на підлозі, носками ніг торкнутися підлоги за головою.
3. Положення сидячи на полу, лягти, потім сісти (ноги закріплені або утримуються партнером).
4. Штанга на плечах. Нахили вперед, в сторони і повороти.
5. Вправи на гімнастичній стінці в упорі стоячи і в висі.

Вправи на розтягнення та розслаблення м'язів:

Для розвитку еластичності м'язів і нормальної рухової активності суглобів використовуються вправи на розтягування. Однак, не слід ними зловживати, забороняється їх робити і при больових відчуттях. Потрібно вміти добре розслаблювати м'язи. Лише чергування напруження і розслаблення м'язів дозволяє успішно переносити навантаження довготривалий час.

1. В. п. – основна стійка, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях. Пружинні відведення рук назад, по чергово прямими та зігнутими.
2. В. п. – о. с., руки вперед, перед грудьми. Махи по чергово лівою та правою ногою, з торканням долонь.
3. В. п. – о. с. Пружинні нахили тулуба вперед, долонями торкнутися підлоги.
4. Сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки підняті вгору. Нахил тулуба вперед, руками торкнутися носочків.
5. Повільно опустити розслаблені руки, потім голову, тулуб, опуститись в присід.
6. Лежачи на спині, підняти ноги вгору. Розслаблені рухи ногами, як під час їзди на велосипеді.

Висновок

У даному посібнику запропоновано методичні розробки уроків та виховних заходів, розкриті форми та методи роботи вчителя щодо формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом в закладі освіти.

Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості особистості, пов'язане з мотивацією. Саме учитель є ключовою особою та здатний створити інтерес до занять фізичною культурою, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні й у регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання, спрямовуючи учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також бажання поліпшити свої спортивні досягнення. Впровадження та використання інноваційних технологій дало можливість вчителю на кожному уроці застосовувати вправи для навчання рухових дій (рухливі ігри, спортивні ігри - баскетбол, волейбол, футбол), для розвитку різних фізичних якостей (різні естафети, рухливі ігри), для формування понять про норми громадської поведінки, виховання культурних навичок поведінки, для збільшення позитивних емоцій від занять фізичною культурою і тим самим підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами і спортом.

Результат цього - активна рухова діяльність ігрового характеру і викликані нею позитивні емоції, що посилюють всі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Діти із задоволенням відвідують уроки фізичної культури. Показником успішності стали високі результати в змаганнях.

Список літератури

1. Ареф*єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Метод реком. (для вчителів фіз. культури). – Умань: Вид-во Умань держ. пед. ін-ту. – 2003. – 52 с.
3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10 – 11 класи. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
4. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. - Черкаси: Видавництво ЦНТЕІ, 2005. – 420 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 2003. - №1. – с. 47-50.
7. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
9. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання в школі. – 2002. - №2. – с. 19-23.
10. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. – К.: Фірма ІНКОС, 2003. – 352 с.
11. Семеренський В. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів // Фізичне виховання в школі. – 2000. - №1. – с. 54-55.
12. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Богдан, 2001. – Ч.1 – 272 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Богдан, 2002. – Ч.2 – 248 с.
15. http://desna-nvk.edukit.cn.ua/nasha_gordistj/konkursi/numo_hlopci/

Додаток 1
«Мама, тато і я – спортивна сім`я»



Додаток 2
«Нумо, хлопці та дівчата!»



Додаток 3
«Козацькі забави»



Додаток 4
Урок фізичної культури у 8 класі, модуль «Футбол»



Додаток 5
Урок фізичної культури у 10 класі, модуль «Баскетбол»



Додаток 6
Урок фізичної культури у 10 класі, модуль «Волейбол»

