

ВІДДІЛ ОСВІТИ КОБЕЛЯЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ОПОРНИЙ ЗАКЛАД
«КОБЕЛЯЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 2 ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА
КОБЕЛЯЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

МОРОЗ АНДРІЙ ВАСИЛЬОВИЧ
ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична культура: Нові аспекти НУШ



КОБЕЛЯКИ

2022

Мороз А.В. Фізична культура: Нові аспекти
НУШ-Кобеляки, 2022 – 60с

Посібник містить матеріали про зміни у викладанні предмету «Фізична культура» з запровадженням реформи Міністерства освіти і науки «Нова українська школа».

Описані основні зміни в навчальній програмі, нововведення в оцінюванні уроків фізичного виховання, важливість впровадження ігрової діяльності на уроках, а також надані види застосування нових технологій.

Для вчителів фізичної культури, які викладають у 5 класі НУШ

Рецензенти:

Сич Олег Васильович – директор Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради, учитель – методист.

Свертнев Олександр Анатолійович – доцент ТМФВ АМФК теорій й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г.Короленка.

Чуніхіна Наталія Василівна – заступник директора з виховної роботи опорного закладу «Кобеляцький ліцей №2 імені Олеся Гончара»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 НОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ.....	8
РОЗДІЛ 2 ОЦІНЮВАННЯ ОСВІТНІХ ДОСЯГНЕНЬ.....	12
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	20
РОЗДІЛ 4 РОЗРОБКИ УРОКІВ	26
4.1. Інноваційний урок з фізичної культури за модулем «Гімнастика».....	26
4.2. Конспект уроку за модулем “Волейбол”.....	37
4.3. Конспект уроку за модулем «Баскетбол».....	41
4.4. План-конспект уроку за модулем “Волейбол”.....	49
РОЗДІЛ 5 РУХЛИВІ ІГРИ.....	53
В ИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ФОТОМИТЬ.....	61

ВСТУП

Основна мета введення нового Державного стандарту освітньої галузі “Фізичне виховання” створити умови, що сприяють формуванню, укріпленню та збереженню фізичного і психічного здоров'я учнів засобами фізичної культури та спорту.

Одним із важливих завдань сучасної школи є «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.

Реалізація завдання має вирішуватися декількома напрямками: шляхом створення в навчальному закладі безпечних та нешкідливих умов навчання, режиму роботи, умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя учнів;

через організацію оптимального рухового режиму:

- уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заняття;
- заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами;
- стимулюванням до самостійних фізичних вправ та до виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів:

- обов'язковий урок або заняття (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі "Фізичне виховання";

- позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Навчання фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Особливого значення навчання фізичній

культури набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому.

Держстандарт привертає вчителя працювати на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти, у рамках якої заклад освіти максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму.

Слід звернути увагу, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень.

Натомість визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими уміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.



РОЗДІЛ 1 НОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Програма спрямована на досягнення основної її мети в середній школі: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та

психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, формування великого запасу рухових вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності;

забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей учнів, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичного розвитку, підвищення функціональних

можливостей організму; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою.

У 5 класах учні мають опанувати 12-16 варіативних модулів. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в 5 класі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу; формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами; використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.



РОЗДІЛ 2 ОЦІНЮВАННЯ ОСВІТНІХ ДОСЯГНЕНЬ

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання. Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило за тему. Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів, відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо. Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри. Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною

програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного розвитку необхідних знань, умінь та навичок. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв. Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають. До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем

ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формульованого оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
- Створення ефективного зворотного зв'язку.
- Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
- Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
- Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
- Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і

завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення.

Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманітністю прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом. Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формульовального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання. У процесі формульовального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє

учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія).

Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передує оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення.

Доцільно також використовувати взаємооцінювання. Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем процесу просування здобувачів освіти до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учням – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту. Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби здобувачів освіти, формування загальної культури оцінювання. Вибір

форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів: оцінка динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей; оцінка динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності; оцінка виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участь у позакласних формах фізичного виховання, організаційна діяльність з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфолію (творчі розробки проектів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями і є орієнтованими на:

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;

- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);

- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи портфоліо учнів і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння дітям між собою. Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 6-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Ігри є одним з найпоширеніших засобів фізичного виховання і являють собою свідому, активну та ініціативну діяльність людей, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцями.

Рухливі ігри - це ігри метою яких є загальний фізичний розвиток без спеціальної підготовки. Вони побудовані на вільних, різноманітних і простих рухах, пов'язані з включенням у роботу головним чином великих м'язових груп, прості за своїм змістом і правилами.

Рухливі ігри відзначаються великою емоційністю, оскільки в них завжди є широкі можливості для виявлення особистих якостей, ініціативи. Ігри викликають почуття задоволення, створюють добрий настрій, сприяють зміцненню дружби і взаємодопомоги.

Правильна організація і проведення рухливих ігор завжди приносять задоволення, створюють добрий настрій. Дітей в іграх захоплюють широкі можливості для вияву особистих якостей, активності, ініціативи. Учасники ігор, більше ніж в інших фізичних вправах, можуть виконувати різні рухові дії так, як їм хочеться, відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Одним з дійових факторів привабливості ігор є елемент змагання. Навіть у таких простих іграх, є чітко виражене

бажання гравців перемогти: скоріше оббігти коло, догнати партнера або встигнути втекти від нього. Ще яскравіший змагальний характер мають ігри, в яких учасники діляться на групи, команди і де кожна група або команда, кожний учасник команди прагнуть досягти кращих результатів. При цьому в одних групових іграх рухові дії за сигналами здійснюють відразу всі учасники, тому особиста участь кожного учня не буває в центрі загальної уваги, в інших іграх за діями кожного гравця з запалом спостерігають всі учасники команди.

Граючи, діти задовольняють властиву їм потребу в рухах.

1. Підготовка до гри

Ігри для уроку добирають передусім залежно від змісту їх рухів: гра з бігом або стрибками, з метанням чи передаванням предметів, з опором, доланням перешкод, з ходьбою, елементами строю, з лазінням, перелізанням тощо. Ігри треба добирати так, щоб їх руховий зміст не повторювався під час виконання інших вправ.

Для вибору гри істотне значення має її зміст. Ігри зі складними правилами, що потребують великої зосередженості і уваги, або нові, які розучуються, не слід проводити на тих уроках, на яких розучують або засвоюють технічно складні вправи. В цих умовах треба вибирати ігри, добре відомі дітям.

Добираючи ігри для уроку необхідно передбачати:

- а) педагогічне завдання, яке має бути розв'язане за допомогою гри;
- б) місце гри на уроці;
- в) основний руховий зміст гри;
- г) фізичне і емоційне навантаження;
- д) склад дітей за статтю і фізичною підготовленістю.

Підготовкою місць для гри займаються перед уроком діти (чергові по класу або спеціально призначені учні) під керівництвом учителя.

Розмітка майданчика може бути постійною і тимчасовою. Тимчасова розмітка позначається великими і малими прапорцями, стояками, лініями.

Для проведення ігор потрібен різний інвентар: м'ячі, мотузки, цурки, стрічки, мішечки, прапорці, стояки, обручі та ін. Інвентар для ігор має бути завжди у належному стані. Якщо в школі є наочні посібники (таблиці, плакати), то вони допоможуть учням швидше і краще ознайомитися з іграми.

Успіх в організації ігор багато в чому залежить від підготовки до них вчителя. Педагог зобов'язаний досконало знати гру і можливі варіанти, до дрібниць продумати організацію та хід гри.

Перед початком гри вчитель повинен коротко і точно пояснити учням умови гри і відразу вміло організувати дітей.

2. Пояснення гри

Вчитель спочатку повідомляє учням, в яку гру вони будуть грати, вказуючи, що для цього треба

розділитись на групи і негайно приступає до поділу (яким способом це зробити, вчитель вирішує заздалегідь)

- а) на розсуд вчителя;
- б) шляхом розрахунку;
- в) фігурного марширування;
- г) за призначенням капітанів команд.

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок або коротеньких поезій, вивчених на уроках.

Розділивши клас, вчитель розповідає про її зміст і правила. Щоб переконатися, чи зрозуміла гра, вчитель запитує у двох-трьох учнів про зміст і правила, після чого починає гру.

Інколи в ході підготовки до гри необхідно показати основні дії. Крім того, дітям повідомляють про всі команди або сигнали, які застосовуються у грі (свисток, прапорець, сплески в долоні).

Перед повторенням відомої учням гри варто нагадати її зміст і правила, причому краще, якщо це зроблять діти.

Ігри мають допомагати зміцненню дисципліни. Цьому сприяють виконання правил гри, чіткість рухів і дій, правильні взаємини між гравцями. Щоб забезпечити кращий порядок під час ігор, вчитель може вводити спеціальні елементи, які підвищують дисципліну учнів (це особливо зручно для проведення командних ігор). Наприклад, за кожний недоречний вчинок знижують результат (очка).

3. Проведення гри

У проведенні ігор винятково велика роль вчителя. Від нього залежить не тільки підготовка гри, а й весь хід її та результати. Вчитель керує грою, спостерігає за нею, а якщо потрібно, то й сам бере в ній участь разом з дітьми (крім ігор з елементами змагання).

Учитель повинен керувати грою чітко, об'єктивно і тактовно, забезпечуючи дружні взаємовідносини. Він підбадьорює тих, хто грає не зовсім вдало, утримує кращих гравців від демонстрування своєї переваги перед іншими. Велику увагу приділяє спостереженню за загальним станом і самопочуттям кожного учня. Фізичне навантаження у грі регулює такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються учнями, введенням короткочасних пауз-бесід для відпочинку.

Під час проведення ігор слід не просто грати, а, граючи, досягати кращих результатів у різних рухових діях. Учнів треба привчати свідомо використовувати засвоєні прийоми у найрізноманітніших умовах.

У проведенні ігор треба уникати азарту. Не можна допускати, щоб суперники по грі стали супротивниками в житті, щоб в результаті гри клас розколовся на два табори. Навпаки, після гри діти повинні ще більше здружитися.

4. Підведення підсумків гри

Ігри завжди треба закінчувати організовано. Потім слід підсумувати гру, оголосити результати і пояснити причини їх відмітити позитивні і негативні сторони, показати вміле використання у грі вивчених рухів, розкрити недоліки, дати поради щодо організації і проведення ігор у позаурочний час. Особливо велике місце треба приділити поведінці учнів, їхнім взаєминам та взаємодії. Необхідно високо оцінювати позитивну поведінку . і закликати до наслідування її. Не можна залишати поза увагою негативні моменти в грі. Показати непривабливість поганих вчинків окремих гравців — обов'язок учителя.

До підбиття підсумків бажано залучати самих учнів. Це сприятиме вихованню в дітей об'єктивної оцінки як своїх дій, так і дій товаришів, уміння з'ясувати причини перемог і поразок. Аналізувати підсумки гри треба дуже тактовно, спокійно, доброзичливо.

Діти успішно збагачують свої ігрові дії під час занять іграми на уроках фізичної культури. Досвід свідчить, що коли на уроках добре розучують і проводять ігри, то вони швидко стають надбанням учнів у побуті, що дуже важливо у загальній системі роботи з фізичного виховання школярів.

РОЗДІЛ 4 РОЗРОБКИ УРОКІВ

4.1. Інноваційний урок з фізичної культури за модулем «Гімнастика»

Урок-презентація

Модуль «Гімнастика»

Мета і завдання: Ознайомити учнів із різновидами гімнастичних вправ та видами гімнастики їх призначенням, застосуванням у житті;

Вдосконалювати виконання акробатичних вправ «перекид вперед», «упор лежачи», танцювальних елементів;

Формувати компетентності:

- спілкування державною мовою
- соціальна та громадянська компетентності
- свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших;

Розвивати стрибучість в багаторазових стрибках через скакалку, гімнастичну лаву;

Формувати правильну поставу, пластику, координацію рухів, гнучкість, культуру здоров'я;

Виховувати почуття дружби та товаришування, взаємодопомоги й взаємовічливості.

Інвентар та обладнання; магнітофон, гімнастичні мати, гімнастичні лави, скакалки, обруч, гумова стрічка, м'ячі;

Місце проведення; спортивна зала школи.

Час: 45 хв.

Хід уроку

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина (13 хв)			
1.	Вхід до спортивної зали	30 с	В колоні по одному
2.	Шикування в шеренгу. Здача рапорту черговим учнем. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з БЖ. під час занять гімнастикою на уроці фізичної культури 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»),	1 хв	Пропоную учням зімітувати різні настрої та стани людини: сонний, байдужий, хворий,

	«Навчання – бажання»		веселий, пасивний.
4.	Стройова підготовка. Повороти: Ліво-руч! Право-руч!	1 хв	Чітко та голосно подаю команди. Слідкую за чіткістю виконання команд учнями.
5.	Різновиди ходьби: - на носочках; - на п'ятках; - в напівприсіді; - з випадками вперед	1 хв	Клас працює потоковим методом в 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; - з високим підніманням стегна; - багатоскоки в верх; - багатоскоки в сторони; - схресним	2 хв	Наголошую на правильному диханні та дотриманні дистанції один між одним 1,5. Виконувати вправу до вказаного місця.

	кроком;		
7.	Вправи на відновлення дихання.	30 с	Глибокий вдих, видих.
8.	Самодіагностика (вимірювання ЧСС)	1 хв	Учні самостійно вимірюють ЧСС і визначають відповідність норми
9.	Перешиккування з однієї колони в колону по чотири..	30 с	Розмикаю учнів, для вільного виконання вправи.
10.	І-й етап проекту «Що я вмю»		Дослідницькі результати учні заносять в особисту картку дослідника
11	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	4 хв	Підготувати м'язи для роботи в основній частині уроку

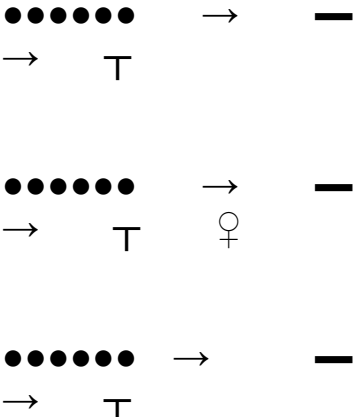
<p>нарізно руки в сторони долонями донизу. Напівприсід долоні доверху. 4. В.п. - о.е. руки на поясі; ліва рука до лівого плеча, права рука до правого плеча; ліва рука на пояс, права рука на пояс. 5. В.п. - ноги нарізно руки в замку перед грудьми. Випрямлення рук вперед, назад. 6. В.п. - ноги нарізно руки в замку. Повороти ліворуч, праворуч. 7. В.п. - ноги нарізно руки на поясі. Нахил тулуба в перед із затримкою,</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 хребту.</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>
---	--

<p>поворот ліворуч, праворуч.</p> <p>8. В.п. - ноги нарізно руки на поясі. Напівприсід на ліву ногу руки вперед, теж 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.</p> <p>Підведення правої руки до лівої, мах правою ногою.</p> <p>Теж в іншу сторону.</p> <p>11. Ходьба на місці.</p> <p>12. Вправи на відновлення дих.</p>		

2. Основна частина (25 хв)			
1.	<p>II-й етап проекту «Хочу знати й вміти» Статичні гімнастичні вправи. 1.) Учні виконують стійки й упори за командою вчителя 2.) Учні виконують згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 3.) Перекид вперед В.п. – упор присіду по переду, голова торкається колін.</p>	<p>2 хв</p> <p>3 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Використовую фронтальний метод. Учні займають вихідне положення (1 – упор зігнувшись, 2 – упор присівши, 3 – випад вперед, 4 – глибокий присід, 5 – упор лежачи) й утримують його по команді вчителя. За сигналом вчителя учні завершують виконання вправи та переходять до виконання іншої. Наголошую на правильному виконанні вправи (спину тримати рівно, голову не піднімати) Учні перешиковуються в чотири колони. За сигналом вчителя виконують - підхід до</p>

			<p>гімнастичної мати; - упор присіду попереду; - перекид вперед обхват руками коліна; - упор присіду по переду; - в.п. о.с. - в.п. о.с. руки в сторони крок вправо.</p>
2.	<p>Світ мовчазних помічників (ознайомлення з різним гімнастичним і нестандартним обладнанням для виконання стрибкових вправ й правилами його використання). Девіз роботи: «Знайомство- спроба-уміння- навички- результат». «Помічники» - обруч,</p>	7 хв	<p>Учні працюють методом колового тренування. Кожен учень рухаючись по колу, працює з кожним предметом почергово. Вчитель попереджає про правила використання інвентарю та техніку безпеки. Учень індивідуально опробує його й знаходить додаткові варіанти використання для фізичного</p>

	гімнастична лава, скакалка, гумова стрічка, м'яч.		тренування. За сигналом провести зміну свого обладнання один із одним (по колу). Коректну правильність виконання вправ. Ставлю запитання та доповнюю відповіді учнів. Результати учень записує до особистої картки дослідника.
3.	Життєвий марафон (використання вмінь і навичок отриманих на уроках Ф.К. в повсякденному житті). 1. Після тривалої роботи ваші м'язи втомилися. 2. Ви не втримали рівновагу і спіткнулися. 3. Вам потрібно	4 хв	Перешиккування учнів в дві шеренги: 1-ша група дослідників – «спостерігачі дослідники» 2-га група дослідників – «практики-експериментатори» Завдання для дослідження: Вчитель пропонує ситуацію, учні 2-гої групи

	<p>вставати, а ви не хочете. 4. Ви довго працювали сидячи і втомилися.</p>		<p>виконують обрані рухи, учні 1-шої групи коментують доцільність обраних рухів та правильно підібраного інвентарю. Після роботи 2-га група міняється ролями з першою. Для корекції роботи груп, вчитель застосовує команду «Стоп».</p>
4.	<p>Естафета з використанням бігу та гімнастичних елементів. 1. В.п. – упор сидячи по переду →біг→ перекид вперед →стрибки через лавку→біг Клас розподіляється на 3 команди які вишиковуються у 3 колони. Перед кожною</p>	<p>2 Спроби 4 хв</p>	<p>Змагальний метод. Наголошую на дотриманні правил з т/б.</p>  <p>The diagrams show three rows of movement sequences. Each row starts with a horizontal line of six black dots. An arrow points to the right from the last dot. Below the dots, an arrow points to the right, followed by a vertical bar with a horizontal top bar (resembling a 'T' or a step). In the second row, there is an additional female symbol (♀) to the right of the 'T' symbol. Each row ends with a horizontal line on the right side.</p>

<p>командою лежить гімнастична мата, стоять у довжину гімнастичні лави. За сигналом учні із вказаного в.п. починають бігти, виконують перекид вперед, добігаючи до лави перестрибують з однієї сторони на іншу 3 рази, добігають вказаної лінії та повертаючись Перемагає та команда останній гравець якої перший закінчить випробування</p>		
<p>3. Заключна частина (7 хв)</p>		

4.2. Конспект уроку за модулем “Волейбол”

Мета і задачі уроку:

1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча.
2. Сприяти розвитку сили м'язів рук.
3. Розвивати вміння грати в команді.
4. Формувати компетентності:
 - здоров'язберезувальні
 - спілкування державною мовою
 - соціальна та громадянська компетентності

Інвентар: волейбольні м'ячі, свисток.

Місце проведення: спортивний зал.

№	Змістовна частина уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина уроку	10-15 хв.	
1.	Шиккування, привітання, повідомлено завдань уроку, вимірювання ЧСС.	1-1,30хв.	Проводити в нижній частині залу.
2.	Різновиди ходьби.	0,3хв.	Під час виконання вправ довжина кроку звичайна, слідкувати за вірною поставою.

3.	Біг в середньому темпі.	1,30х в.	Нагадати про дотримання правил БЖ під час бігу.
4.	Перешикування для стройових вправ.	0,3хв.	Проводити в верхній частині залу.
5.	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	9,50х в.	
6	Різновиди бігу.	1,30х в.	Учні віднесені за станом здоров'я до СМГ йдуть кроком або виконують біг в повільному темпі.
7.	Вимірювання ЧСС	0,30х в.	
II	Основна частина уроку	25хв.	
1.	Перешикування в пари.	0,30 хв.	Пари розташовуються по середині залу і розмикаються на всю довжину.
2.	Техніка виконання верхньої передачі м'яча: – розповідь та показ	1хв.	Під час показу звернути увагу на стійку

			волейболіста, положення пальців та правила БЖ під час роботи з м'ячами.
3.	Підкинути м'яч над собою та зловити.	5хв.	Вправа виконується 5 разів. М'яча передається партнеру по траєкторії верхньої передачі м'яча. Партнеру треба стати так, щоб м'яч зловити над головою.
4.	Відбити м'яч над собою	5хв.	Слідкувати за тим щоб м'яч учні не ловили на всю долоню. Під час відбивання м'яча треба випрямляти ліктьовий суглоб.
5.	Рухлива гра «Малюк бол»	13хв.	Розділити клас на команди. Команди повинні бути рівні по силах. Пояснити учням

			правила гри: –розташування гравців; – правила подачі;
6.	Вправи, що сприяють розвитку сили м'язів рук	1хв	Учні віднесені за станом здоров'я до СМГ вправу не виконують.
III	Заключна частина уроку.	5хв.	
1	Шиккування в одну шеренгу, вимірювання ЧСС	0,30х в.	
2	Вправи на увагу.	1хв.	
3	Підбиття підсумків уроку.	1,30х в	Рефлексія: – я дізнався; – зрозумів; – навчився; –найбільші труднощі відчував;
4	Оцінювання роботи учнів під час уроку	1,30х в	
5	Організований вихід із спортзалу.	0,30х в	

4.3 Конспект уроку за модулем «Баскетбол»

Мета і завдання уроку:

1. Закріпити техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, та однією рукою від плеча на місці.
2. Повторити техніку ведення м'яча у русі.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, почуття м'яча, реакції засобами рухливих естафет.
4. Виховувати ініціативність, відповідальність, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.
5. Підвищувати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.
6. Формувати свідоме ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, спілкування рідною мовою.

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

Тип уроку: урок-повторення

Інвентар та обладнання: секундомір, баскетбольні м'ячі, кеглі, щити з кошиками, ноутбук, свисток.

Місце проведення: спортивна зала

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12-14 хв.)		
<p>1. Організація учнів до уроку: шекування за групами <u>фізичної підготовленості</u> привітання повідомлення завдань уроку підрахунок ЧСС</p>	<p>2 хв. 1 хв. 10 с 20 с 10 с</p>	<p>Фронтальний метод Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та самопочуття. – Всім доброго здоров'я! Норма: 14-15 уд. (84-90 уд./хв.)</p>
<p>2. Вікторина Як перекладається з англійської мови слово баскетбол? (Кошик, м'яч) Де зародилася гра у баскетбол? (США)</p>	<p>45 с</p>	

<p>У чому полягає суть гри?</p> <p>Скільки гравців в одній команді? (5)</p> <p>Де саме і як розпочинається гра у баскетбол? (З середини поля з розіграшу спірного кидка між гравцями протилежних команд.)</p> <p>Який м'яч важчий баскетбольний, волейбольний чи футбольний?</p>		<p>Підвести підсумок. Похвалити дітей</p>
<p>3. Скарбничка цікавого</p> <p>А чи знаєте ви чому нумерація на майках баскетболістів</p>	<p>15 с</p>	<p>Спонукаю до пошуку інформації</p>

у чемпіонаті України починається з четвірки? Спробуйте знайти відповідь в різних джерелах інформації			
4. Повторення правил безпеки	45 с	– Яких правил безпечної поведінки на уроках з баскетболу треба дотримуватись?	
5. Стрйові вправи (повороти на місці)	15 с	Виконати за командами	
6. Загальна фізична підготовка: <u>різновиди ходьби</u> ; (на носках, на п'ятах, перекатом з п'яти на носок, на зовнішній (внутрішній)	10 хв. 1 хв. 2 хв.	9 хв. 1 хв. 1 хв.	Фронтальний метод Стежити за правильною поставою Учні підготовчої групи переходять

<p>стороні стопи, у напівприсіді, у повному присіді)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>різновиди бігу:</u> (Рівномірний, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком) • <u>повільна ходьба з махами рук</u> 	<p>1 хв. 6 хв.</p>	<p>1 хв. 6 хв.</p>	<p>на ходьбу по маленькому колу</p> <p>Перешикуння в 2 колони розведенням. – На ліво по два кроком, руш! Дистанція в колоні 1,5м Показує вчитель</p>
<p>Основна частина (26-28 хв.)</p>			

<p>7. Спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторити стійки баскетболіста та техніку пересування в захисті ловіння та передача м'яча двома руками від грудей ловіння та передача м'яча однією рукою від плеча ведення м'яча з просуванням уперед у 	<p>10 хв.</p> <p>30 с</p> <p>10 кид.</p> <p>по 5 кожн ою руко ю</p> <p>по 5 р.</p>	<p>8 хв.</p> <p>30 с</p> <p>8 кид.</p> <p>по 4 кожно ю рукою</p> <p>по 4р.</p>	<p>Приставними кроками вправо, вліво, спиною уперед. При бігу ковзати по майданчику, не вистрибувати</p> <p>Робота в парах.</p> <p>Невеликими коловими рухами рук уперед-вниз і на себе (робиться замах) при одночасному згинанні ніг у колінах, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Потім, повністю розгинаючи ноги, одночасно випрямляються руки вперед і передача закінчується захлесним рухом кистей. Вага тіла у цей момент</p>
--	---	---	---

<p>повільному темпі, відстань між учнями 8-10 метрів</p>			<p>переноситься на ногу, що стоїть попереду</p> <p>Ведення м'яча здійснюється по черзі до партнера, обведення його і повернення на місце. Голову під час ведення не опускає, м'яч повинен відскакувати від підлоги до рівня поясу</p>
<p>8. Спортивні естафети 1) «Виклик номерів» 2) Ведення м'яча на швидкість 3) «М'яч капітану» 4) Кидки м'яча двома руками у</p>	<p>10 хв.</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Поділити клас на команди Оббігти орієнтир і повернутися на місце. Спочатку правою рукою, обвести орієнтир і назад вести м'яч лівою. Передача м'яча двома руками від грудей. Підраховується</p>

кошик з відстані 1,5м			загальна кількість попадань командою.
9. Підрахунок ЧСС	10 с	10 с	20-24 уд. (120-144 уд./хв.)
10. Гра «Відними м'яч» <u>Завдання:</u> Не допускати пересування по майданчику без ведення м'яча.	7 хв.	7 хв.	Грають волейбольним м'ячем хлопці окремо від дівчат. Слідкувати за дотриманням учнями правил гри
Заключна частина (3-5 хв.)			
Шикунання в одну шеренгу. Вправи на розслаблення. Підрахунок ЧСС Підсумок уроку. Оцінювання. Домашнє завдання: Віджимання. Організований вихід із зали	30 с 1 хв. 10 с 2 хв. хл.– 4 х 10 разів, дів.– 4 х 5 р. 10 с	За командою вчителя. Під музику для релаксації відновити дихання і ЧСС до 90 – 100 уд./хв. Визначити кращих. Об'єктивність оцінювання. Розповісти, пояснити. В колону по одному, дистанція 0,5 м	

4.4. План-конспект уроку за модулем “Волейбол”

Мета і завдання:

1. Вичити передачі м'яча двома руками зверху біля стінки.
2. Навчити прийому і передачі м'яча двома руками зверху в парах.
3. Виконати вправи для розвитку спритності.
4. Формувати ключові компетентності: спілкування рідною мовою, соціальна та громадянська позиція, здоров'збережувальна

Місце проведення: Спортивний зал.

Інвентар: Волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I-Підготовча частина	11хв	
1. Шиккування в шеренгу, рапорт, привітання з учнями	1хв	Перевірити присутність учнів, стан їхнього здоров'я Звернути увагу на поставу
2. Повідомити завдання уроку	1хв	Звернути увагу на спортивний одяг та взуття

3.Загально розвиваючі вправи	4хв	Слідкувати за правильністю виконання вправи
4.Різновиди ходьби та бігу.	5хв	Слідкувати за диханням учнів та за їхнім самопочуттям
II-Основна частина	28хв	
1.Ознайомлення учнів з правилами гри в волейбл	2хв	Звертати увагу на правильність виконання всіх вправ. Пояснити.показати виправити помилки. Стежити за стійкою гравців. Ігровий метод організації учнів.
2.Правила техніки безпеки на уроках з «Волейболу»	2хв	

<p>3.Передача м яча двома руами зверху біля стіни -стійка волейболіста -навчити правильному розміщенню пальців -Згинання і розгинання рук від стінки -штовхання волейбольного м яча вперед -набиванням яча над собою -відбивання м яча від стінки</p>	<p>7хв</p>	<p>Похвала за активність і успіх</p>
<p>4.Підйом і передача м яча двома руками зверху в парах - розстановка по парах через сітку -підкидання м яча в гору і штовхання його</p>	<p>6хв</p>	

в перед20р -набивання м яча над собою 10разів і передача вперед через сітку партнерові		
5. Вправи для розвідку спритності -човниковий біг 4x15 -біг лівим.правим бокм до відмітки з прискоренням	3хв	
6. Навчальна гра «Піонербол»	8хв	
III-Заклучна частина	6х	
1 Шикування учнів	2хв	
2. Повідомлення підсумків уроку	1хв	
3. Домашнє завдання. Виставлення оцінок	2хв	
4. Вихід і зали	1хв	

У РОЗДІЛ РУХЛИВІ ІГРИ

До своїх прапорців

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, кмітливості, уважності.

Інтенсивність: висока.

Учні групуються у кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника усі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим - зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: "До своїх прапорців!" Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.



Біг з перешкодами

Значення гри: виробляється вміння бігти по своїй доріжці, розвивається швидкість, якості стрибуну.

Інтенсивність: висока.

Готують "коридори" як для гри "Біг по коридору". У "коридорах" встановлюють дві перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих шнурів. Висота перешкод - 35-40 см. Відстань від стартової лінії до першої перешкоди - 5-6 м, до другої - 8-9 м. За командою вчителя гравці, що стоять попереду, пробігають по коридору, перестрибують через перешкоди, оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись до наступного гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчує біг.



Біг крізь обруч

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, виховує колективізм.

Інтенсивність: висока.

На відстані 20-25 см від лінії старту на висоті 5-10 см встановлюють (підвішують або тримають) гімнастичні обручі.

За лінією старту шикуються команди. Перший гравець з кожної команди з низького старту за командою "Руш!" пробігає крізь обруч, оббігає прапорець, що знаходиться на відстані 10 м від лінії старту, повертається до наступного гравця і торкається його. Після дотику гравець, котрий перебував у положенні низького старту, розпочинає біг, а попередній гравець стає на лівий фланг команди.

Виграє команда, що її гравці першими закінчать гру.



"Розвідники" та "вартові"

Значення гри: розвиток спостережливості, пам'яті.

Інтенсивність: низька.

Усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. "Вартовий" стоїть у центрі із зав'язаними очима. Гравці починають рухатися по колу. Пара гравців, вказана вчителем, міняються місцями, проходячи біля "вартового", а "вартовий", коли почує шум, повинен сказати "стій" і вказати хоча б на одного гравця, що змінив своє місце. За сигналом "стій" всі зупиняються. Якщо "вартовий" тричі помиляється, призначають нового "вартового".



Горобчик

Значення гри: сприяє розвиткові спритності, швидкості, сміливості, швидкості реакції.

Інтенсивність: середня.

У середині лісової галявини креслять коло діаметром 1 м ("поле"). По обидві сторони цього кола креслять ще два кола ("гнізда"). Віддаль між центральним колом та "гніздом" 10-15 м. У центральне коло кладуть предмети (палички, малі м'ячі, кубики, кеглі тощо) в непарній кількості. Діаметр "гнізд" визначається кількістю учасників гри. Учасники гри поділяються на дві команди, які займають місця у своїх "гніздах". За першою командою вчителя "горобці" виходять зі своїх "гнізд", бігають, стрибають, виконують різні вправи. Після другої команди вчителя "горобці" починають збирати предмети, що знаходяться в "колі" і переносять (по одному) їх у свої "гнізда".

Правила: Всі дії гравці виконують лише за командою вчителя. Гравцям дозволяється забігати в "поле" лише після другої команди вчителя. "Горобцям" дозволяється

переносити предмети з кола в свої "гнізда" лише по одному. Команда, що порушила правила, програє.



Бігуни-скакуни

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, уваги.

Інтенсивність: висока.

Участь беруть дві команди - бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15-20 м від неї накреслюється зона завширшки 1,5 - 2 м - "канава". За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим - прямують уперед. Скакуни намагаються швидше досягти "канави" і перестрибнути через неї, а бігуни - наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдасться це зробити - отримує очко. Потім команди міняються ролями.



ВИСНОВКИ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> –37 с.
2. *Кругляк О. Я.* Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
3. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>
4. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
5. Нова українська школа: поради для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
6. Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, 2022- 206с.
7. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник / С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.

ФОТОМИТЬ







