

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

**Підвищення рухової активності
учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури
засобами інноваційних варіативних
модулів навчальної програми
(з досвіду роботи)**



Друкується за рішенням вченої ради комунального закладу
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,
протокол № 4 від 10 листопада 2020 р.

Кропивницький

2020

Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи) [Збірник] / упорядники: Віктор БЛОХІН, Микола КОРОБОВ. – Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. – 80 с.

У збірнику подані методичні матеріали за новим Державним стандартом та оновленою навчальною програмою з фізичної культури для основної та старшої школи (5–11 класи), плани-конспекти для реалізації варіативних модулів навчальної програми «Футбол», «Бадмінтон», «Степ-аеробіка», методичні поради щодо проведення уроків з акцентом на особливості розвитку рухових якостей учнів різних вікових періодів, методичні рекомендації щодо складання та використання учбових карток, використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури та орієнтовний перелік інвентаря й обладнання, потрібних для вивчення нових варіативних модулів.

Збірник розрахований на вчителів фізичної культури, захисту України, керівників секцій та гуртків фізкультурно-спортивного та військово-патріотичного напрямів.

Рецензенти:

- Бондаренко С. В. – завідувач кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету, кандидат педагогічних наук.
- Шевченко О. В. – начальник Кіровоградського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

Відповідальна за випуск – Людмила КОРЕЦЬКА

© КЗ «КОІППО імені Василя
Сухомлинського», 2020

З М І С Т

Вступ.....	4
1. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.....	5
2. Особливості організації та проведення освітнього процесу з фізичної культури.....	6
3. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою.....	9
4. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури.....	10
5. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок учнів середніх та старших класів.....	14
6. Упровадження інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в освітній процес закладів загальної середньої освіти.....	26
7. Висновки.....	29
Додатки.....	30
Список використаних джерел.....	60

ВСТУП

Важливе значення для оптимального функціонування організму школяра, ефективного засвоєння ним знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я. Науковці відзначають, що для забезпечення міцного здоров'я потрібно привести спосіб життя учнів відповідно до вікових закономірностей росту та розвитку організму [3; 5; 8].

Аналіз практики роботи шкіл України показує, що виконання цього завдання залежить переважно від організації й самореалізації учнями здорового способу життя, важливим компонентом якого є систематичні заняття фізичними вправами. Але залучення школярів до таких занять стає можливим за умов сформованості у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі його виховання в учнів з'являються позитивні емоції, інтерес до фізичної культури, формується готовність до фізичного вдосконалення, розвиваються рухова активність і звичка до занять фізичними вправами. Однак результати вивчення стану виховної роботи з підлітками в цьому контексті вказують на наявність суперечностей між ускладненими вимогами до школярів та ступенем сформованості у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою, яке є важливою умовою успішного виконання цих вимог. Як свідчать статистичні дані, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень знань, умінь і навичок більшості учнів не відповідають як загальноприйнятим нормативам, так і їхнім здібностям та можливостям [1; 6; 13]. Такий стан пояснюється, насамперед, різким зниженням у підлітків стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У цьому віці в учнів значно зменшується спонукальна сила природної потреби в рухах, що призводить до відповідного способу життя, погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [4; 9; 10]. У зв'язку з цим украї необхідним стає дослідження вивчення стану сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності у дітей середнього шкільного віку, що є важливою передумовою створення здоров'язберігального освітнього середовища й розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами [5; 8; 12].

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

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

Цей збірник може бути використаний учителями фізичної культури та захисту України на уроках, під час проведення секційних занять з різних видів спорту, гуртків загальної фізичної підготовки, військово-патріотичного напрямку, а особливо для підвищення ефективності спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.

1. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

Рухова активність є потужним позитивним засобом позбавлення будь-яких шкідливих звичок. Деякі вчені [4, 8] підтверджують вплив регулярної рухової активності на соціальне та духовне становлення молоді.

Як показують результати численних досліджень науковців, розпочавши систематичні заняття руховою активністю, багато людей починають дотримуватися й інших складових здорового способу життя. Цей феномен зазвичай пов'язують із тим, що після початку занять руховою активністю індивід усвідомлює, що може впливати на своє здоров'я. Ефект рухової активності пов'язаний з іншими елементами здорового способу життя, такими як раціональне харчування, відмова від куріння, і тому може використовуватися для стимуляції інших позитивних змін у поведінці [8, 12].

За результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проєкту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) були визначені цікаві тенденції стосовно самооцінки стану здоров'я.

Більшість учнівської молоді (79,4 %, проти 69,6 % у 2010 р.) задоволена станом свого здоров'я, вважаючи його «чудовим» або «гарним». Найнижчий відсоток тих, хто вважав власне здоров'я «чудовим» або «гарним» (сумарно) – серед 16–17-річних дівчат (63,3–63,5%), найбільш оптимістичні оцінки стану здоров'я притаманні хлопцям віком 10–14 років (понад 85% вважають саме так) (рис. 1.1.). Менша частина тих, хто вибрав ці оцінки, серед респондентів із ЗВО (70%). Відповідно кожен п'ятий (20,6%) респондент вважав власне здоров'я посереднім або поганим (30%), причому найчастіше так оцінювали стан свого здоров'я опитані із сімей з достатком нижче середнього та низьким (43,6%) і діти, які проживали без рідних батьків з іншими родичами (29,4%). Порівняно з минулим опитуванням подібна оцінка зменшилася – у 2010 р. так відповідав майже кожен третій (30%).

З досягненням віку 15 років практично кожен четвертий респондент вважав власне здоров'я посереднім та поганим (сумарно), причому дівчат у цій групі виявилося удвічі більше, ніж хлопців. Самооцінка здоров'я знижується з дорослішанням опитаних: якщо серед 10-річних 41,4% респондентів оцінили стан свого здоров'я як «чудовий», то серед 17-річних таких лише 24,3%.

За даними деяких вчених [21, 25], у дитячому віці наявна велика специфіка, визначена інтенсивністю процесу розвитку і росту, а також високою чутливістю до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до гіпокінезії. Причини виникнення гіпокінезії різні, але їх можна згрупувати за етіологічними ознаками.

Діти проводять у дитячих установах більше часу, ніж будь-коли раніше. Зросло навчальне навантаження із загальноосвітніх предметів часто за рахунок зменшення кількості уроків фізичної культури, хоча факти свідчать, що

збільшення рухової активності може сприяти стимуляції розумової активності, кращій успішності [17, 23, 26].

Заняття фізичною культурою та спортом є важливими складовими повноцінного розвитку та виховання людини, оскільки сприяють процесу фізичного та морально-вольового становлення, є запорукою здоров'я, засобом підвищення соціальної і трудової активності, сприяють організації змістовного дозвілля, а також задовольняють естетичні і творчі запити. Однак, далеко не всі усвідомлюють важливість занять спортом та виконання фізичних вправ. Більше того, через пасивність під час дозвілля та сидячий спосіб життя вдома і на роботі спостерігається загальне зниження фізичної активності населення. За даними ВООЗ [26], кожна третя доросла людина у світі недостатньо активна (мається на увазі відсутність належної рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії).

Якщо врахувати особливості навчальної програми, виявиться, що необхідна добова норма фізичної активності підлітків не може виконуватися на заняттях фізичної культури. Відповідно, дітям віком 10–17 років потрібно займатися своїм фізичним розвитком у позаурочний час.

Отримані дані HBSC–2010 свідчать і про те, що серед тих, хто витрачає від двох і більше годин на тиждень для занять фізичними вправами, більше хлопців, ніж дівчат. Тривалість занять фізичними вправами у переважній більшості підлітків не перевищує однієї години на тиждень – саме стільки часу на вправи витрачають 50,4–59,8% опитаних, залежно від віку. Для підлітків старшого віку характерним є те, що вони хоч і рідше займаються фізичною діяльністю, однак витрачають на неї дещо більше часу, ніж підлітки молодшого віку.

Відмічається значне сприяння закладів освіти фізичній активності молоді. Так, за даними опитування, 89,7% керівників закладів освіти повідомили про регулярне проведення внутрішніх спортивних заходів (змагання, олімпіади, спартакіади тощо). Найчастіше згадані заходи проходять у ЗВО (93,7% керівників зазначили це), дещо рідше – в ПТНЗ, школах міст і сіл (зазначили близько 90% керівників), а от у школах обласних центрів – найрідше (зазначили 84% опитаних керівників).

Таким чином, рухова активність є складовою частиною здорового повноцінного способу життя, і роль її, особливо в дитячому і підлітковому віці, дуже значна. Вона частково реалізується у процесі фізичного виховання і повинна відповідати потребам сучасного суспільства, а також є предметом загальнодержавних і міжнародних соціологічних досліджень.

2. Особливості організації та проведення освітнього процесу з фізичної культури.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із

застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

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

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р., № 518/674, учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, установлює вчитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказуються завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень [3, 9].

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

В умовах упровадження нових Державних стандартів значно підвищуються вимоги до педагогічних кадрів усіх рівнів, а саме до їх професійної компетентності, здатності до творчої діяльності та особистих якостей.

Ключова ідея нових стандартів – розвиток дитини, її особистісно-психологічне й соціальне формування, компетентність.

Державні освітні стандарти визначають не лише вимоги до якості підготовки учнів, а й вимоги до кадрових умов, реалізації освітніх програм.

Стандарти обумовлюють нові вимоги до вчителя – він отримує статус керівника пізнавальної діяльності учнів, що посилює його роль і значення в освітньому процесі.

Необхідно, щоб у кожному навчальному закладі були розроблені заходи впровадження і науково-методичного супроводу нових Державних стандартів, які мають передбачити:

- розробку моделі науково-методичного супроводу впровадження Державних стандартів освіти, основними компонентами якої повинні бути: проєктувально-організаційний, навчально-методичний, науково-методичний, соціально-психологічний, контрольно-аналітичний, інформаційний та забезпечення її своєчасного виконання;

- підвищення якості інформаційно-організаційних і науково-методичних послуг, створення інформаційно-навчального середовища системи освіти району (міста), закладу освіти з залученням науково-педагогічних працівників, використанням інформаційно-телекомунікаційних технологій;

- сприяння розвитку професійної компетентності педагогічних працівників, підвищення результативності та якості навчально-виховного процесу завдяки упровадженню нових педагогічних технологій та методик науково-методичного забезпечення діяльності закладів освіти в умовах реалізації Державних стандартів;

- створення чіткої прозорої системи мотивації, стимулювання педагогів до інноваційної діяльності;

- розгляд на засіданнях науково-методичних рад кабінетів (центрів), педагогічних рад закладів освіти аналізу стану науково-методичного супроводу впровадження Державного стандарту освіти;

- продовження пошуку ефективних шляхів оновлення змісту безперервного навчання педагогів, враховуючи вимоги нових Державних стандартів, навчальних програм з предметів, диференціації на різних ступенях навчання з використанням як традиційних так і нетрадиційних форм методичної роботи з педагогічними кадрами;

- практику застосування нових форм упровадження і поширення передового педагогічного досвіду з метою організації єдиного інноваційного освітнього середовища шляхом створення інформаційно-аналітичних банків

даних, цільових серій методичних видань, виставок педагогічних ідей і знахідок;

- інформування через засоби масової інформації, веб-сторінки методичних кабінетів (центрів), закладів освіти шляхів упровадження Державного стандарту освіти;

- наукове обґрунтовування і чітке формулювання кінцевої мети будь-якої науково-методичної діяльності, завдання та умови її реалізації, дотримуючись прозорості і зрозумілості мети на основі діагностично-аналітичної інформації [3].

3. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

Мотивація учнів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації наставників, уміння ними застосовувати відповідно до особистісних рис характеру молодшої людини ті чи інші важелі впливу на свідомість учнів.

Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, спеціаліст постійно спостерігає поведінку, її психологічні особливості й залежно від цього користується підходящими до конкретного випадку мотиваційно-психологічними чинниками. Завдання тренерів, учителів фізичної культури полягає саме у тому, щоб застосовувати різні методи (наприклад заохочення) так, щоб вони підвищували відчуття успіху, додавали впевненості у своїх силах, а також сприяли підвищенню внутрішньої мотивації у тих, хто займається фізичними вправами. Існують різні способи мотивувати школярів до заняття фізичною культурою, проте найефективніший метод полягає у тому, щоб продемонструвати різні позитивні впливи фізичних навантажень. Ось деякі з них: інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секцій; бажання самоствердитися в оточенні та у змаганні з іншими; вплив «колективної свідомості» («усі друзі займаються, піду і собі»); бажання мати красиве тіло, щоб сподобатися особі іншої статі; бажання мати силу, щоб убезпечити себе від фізичних посягань з боку інших людей та щоб захищати інших; бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування особистого кумира (улюбленого спортсмена, кінозірки); наслідування іміджу фізичної сили і краси, що демонструються в кіно; бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями.

Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [5]: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами. У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної

культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад учителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо.

Фізичну активність людини слід вважати одним із найважливіших природних організаторів здорового способу його життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, поряд з тим, нетерпимості до антикультурних і антисуспільних явищ. Не можна не відмітити, що саме фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [1]. А тому і зростає роль мотивації як «засобу» залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою, а відтак і до збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Вмотивована людина ефективніше реалізує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, які переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб школярі усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібатися представникам протилежної статі тощо.

4. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури.

Процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють різних видів діяльності, зумовлюють еволюцію освітніх технологій, дають створювати якісно нове інформаційне середовище, що забезпечує розвиток творчого потенціалу кожної людини. Інформаційно-комп'ютерні технології (ІКТ) – технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку. Аспекти впровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту цікавили багатьох фахівців, адже їх використання дає

можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи й організаційні форми підготовки висококваліфікованих спортсменів та фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, підвищувати результативність діяльності тренерів, суддів, викладачів і фахівців фізичного виховання і спорту [5, 8, 11].

Інформаційно-комп'ютерні технології використовують: як засіб навчання й організації інтелектуального дозвілля; для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень; для інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом у навчальних закладах, спортивних установах і організаціях; при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається, і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності; у рекламній, пропагандистській та підприємницькій діяльності у сфері спорту.

Сучасні технології навчання реалізуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в своїй предметній сфері, треба бути готовим до діяльності у новій системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти сам розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій.

Навчальні заклади не стоять осторонь нових інформаційних технологій, а впроваджують їх та намагаються реалізувати всі інновації в організації навчально-виховного процесу. Комп'ютерні технології навчання є могутнім науковим напрямом, інструментом пізнання світу і засобом навчання, який сприяє:

- підвищенню ефективності, якості, результативності процесу навчання;
- забезпеченню стимулів, що зумовлюють активізацію навчальної діяльності;
- підвищенню мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітності форм роботи;
- поглибленню міжпредметних зв'язків.

Комп'ютер є універсальним засобом навчання, його використання дає можливість учителям формувати в учнів не тільки знання, уміння і навички, а й розв'язувати набагато важливіше завдання – формувати творчу особистість учня, задовольняти його пізнавальний інтерес.

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливості сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, даючи змогу модернізувати наявні й упроваджувати новітні технології та форми навчання.

З аналізу наукових джерел і педагогічної практики можна виділити такі типи програмних продуктів для супроводження процесу навчання:

- навчальні програми;

- імітаційні й моделюючі тренажери;
- комп'ютерні (електронні) підручники, словники, енциклопедії;
- системи самопідготовки та самоконтролю;
- системи контролю знань і тестування.

Технічні характеристики мають відповідати сучасному рівню розвитку техніки, що сприятиме забезпеченню вищої ефективності навчального процесу.

Сучасні технічні засоби навчання поєднують такі форми навчального матеріалу:

- статична проєкція (схеми, фотографії, графіки, діаграми тощо);
- динамічна проєкція (анімаційні зображення, відеофрагменти, динамічні керовані моделі);
- відтворення звуку (звуковий супровід, відео й анімаційне зображення, динамічні керовані моделі).

Під час занять фізичною культурою слід активніше використовувати сучасні педагогічні технології: комп'ютеризоване навчання, інтерактивні види і форми роботи. Вони збільшують пізнавальну самостійність учителів, учнів та їхніх батьків, мотивують потребу їхньої інноваційної культури.

Комп'ютери, як відомо, використовують сьогодні практично в усіх галузях суспільного життя, тому вміння працювати із сучасними інформаційними технологіями розглядаються у нашій державі як обов'язкові та потрібні для кожної особистості. Можливості використання цих технологій у навчальному процесі, на нашу думку, є невичерпними. Інтернет дає можливість безкоштовно як учителям, так і учням, отримати доступ до своїх оцінок, домашнього завдання, презентацій, анімаційних зображень, книг, методичних посібників та інших матеріалів, які раніше були доступні лише в паперовому вигляді. Беззаперечно, перевагою інтернету є постійний доступ до найновішої, «найсвіжішої» інформації. Тому доцільно активно використовувати комп'ютерні технології на уроках фізичної культури.

Під час підготовки до уроку фізичної культури за допомогою ІКТ можна підготувати наочні матеріали, презентації, створити динамічні моделі, використати можливості спеціальних програм (наприклад, Anatronica 3D). Створення та підготовка до уроку електронних планів-конспектів завдяки їхній компактності дають змогу вчителю не займатися переписуванням та друкуванням паперу, а відповідальніше підготуватися до заняття й бути готовим до швидкого реагування на динамічні зміни під час уроку. Також вирішується питання індивідуального підходу до кожного учня через їхнє індивідуальне сприйняття матеріалу та відповідність запитам.

Підготовлені матеріали використовуються під час уроку залежно від теми заняття:

- під час освоєння теоретико-методичних знань демонструються відео та фотопрезентації, навчальні відеофільми, використовуються тестові завдання;

- під час практичного набуття вмінь і навичок доречним стає застосування медіатехнологій (техніка рухів і елементів фізичних вправ розглядається за кожним кроком виконання). Одночасно вирішується питання правильності та корисності для здоров'я виконаних вправ.

Застосування на уроці комп'ютерних тестів і діагностичних комплексів дає вчителю змогу за короткий час отримувати об'єктивну картину рівня засвоєння навчального матеріалу всіма учнями і своєчасно його скорегувати. При цьому є можливість вибору рівня складності завдання для конкретного учня.

Варто окремо зупинитися на технології динамічних керованих моделей. Використання цього виду моделей залежно від теми заняття дає змогу вчителю та учню у зручний спосіб розібрати кожен елемент вправи або техніку рухів, що підвищує якість заняття.

Після закінчення уроку вчитель виставляє оцінки та дає домашнє завдання, використовуючи можливості всеукраїнської шкільної мережі «Щоденник». Ця мережа – інструмент, який багато в чому робить процес управління освітою оперативним і зручним, даючи змогу вчасно інформувати про поточні зміни в результатах навчання всіх учасників освітнього процесу. Завдяки мережі «Щоденник» учні та їхні батьки у будь-який час можуть ознайомитися не лише з навчальними досягненнями сина або дочки, а й із можливими помилками у вправах, домашнім завданням тощо.

Завдяки використанню комп'ютерних технологій учні можуть отримувати задоволення від захопливого процесу пізнання, розсовуючи стіни спортивного залу і занурюючись у яскравий барвистий світ. Таке заняття викликає у них емоційний підйом, навіть відсталі учні активно працюють під час уроку.

Електронні презентації, навчальні відеофільми, електронні тести, анімаційні зображення – все це невичерпний потенціал для використання на уроках фізичної культури. Для забезпечення належного рівня упровадження електронних засобів навчання треба формувати та вдосконалювати ІКТ – компетентність педагога. Виділення її як окремої складової професійної компетентності зумовлене активним використанням ІКТ у всіх сферах людської діяльності, в тому числі і в освіті [7, 8].

Сучасне життя досить складно уявити без використання комп'ютерної техніки. В умовах значного зростання кількості нової інформації традиційний навчально-методичний супровід не спроможний забезпечити виконання таких освітніх завдань, як оновлення змісту освіти, забезпечення особистісно орієнтованого навчання, активізації процесу розвитку творчих здібностей, умінь та навичок учнів, застосування набутих знань для розв'язування нетрадиційних завдань.

Сучасні комп'ютерні технології дають можливість учителю у процесі підготовки до уроку якісно поліпшити процес викладання матеріалу. Насамперед актуальним є питання реалізації ідеї «педагогіки співпраці». Об'єднання зусиль учнів і вчителів надає можливість якнайкраще розкрити

індивідуальні особливості кожної дитини, зацікавити її, визначити сутність проблеми, що досліджується, досягти взаєморозуміння.

5. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок учнів середніх та старших класів.

Боротьба за зміцнення та збереження здоров'я учнів є одним із головних завдань сучасної школи. Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональні режими праці й відпочинку, систему харчування.

Особливо великого значення у зміцненні здоров'я сучасного школяра надається фізичній культурі. На думку більшості дослідників, одним із факторів, що негативно впливають на стан здоров'я учнів, є недостатня рухова активність. Її мають компенсувати заняття фізичною культурою.

Розглядаючи педагогічні аспекти організації рухового режиму, слід передусім узяти до уваги зміст і методикку проведення всіх форм занять фізичними вправами. Раціональний руховий режим визначається як за обсягом, так і за змістом рухової активності учнів.

Зменшення рухової активності, збільшення навчальних навантажень, які створюють психологічне та емоційне напруження – риси сучасної школи, тому не випадково, що в першу чергу саме сучасна система освіти звернула увагу на цю проблему. Високі навчальні навантаження можуть витримати тільки добре розвинуті фізично, здорові діти. Тому саме школа, об'єднавшись із родиною, може і повинна забезпечити дитині нормальний фізичний розвиток та допомогти зберегти здоров'я. Діяльність учителя у співпраці з батьками з підтримання адекватного рухового режиму повинна бути направленою та системною. Регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, здатних впливати на індивідуальний стан особистості. Можна стверджувати, що за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні навантаження, різноманітні форми адаптації та оздоровлення – значущі та ефектні, тому що будь-яка із цінностей фізичної культури в тому чи іншому ступені «працює» на здоров'я.

Багатьма вченими, педагогами, фізіологами, медиками було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини. Однак, очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання. Фізкультурна активність не є для них основним компонентом життя. Тому для вчителів фізичної культури актуальним проблемним питанням і темою самоосвіти може бути: «Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок учнів середніх та старших класів».

Особливу увагу доцільно приділити здоров'ю та фізичному стану кожної дитини. На початку року всі учні проходять медичне обстеження, результати якого зведено в особистий паспорт здоров'я, що є не тільки моніторингом фізичного стану кожної дитини, а й основою для диференціації учнів під час виконання завдань на уроці та дозування навантажень.

З метою досягнення високої моторної щільності уроку необхідно раціонально використовувати час, відведений на кожну його частину. Особливу увагу потрібно приділяти емоційному настрою учнів, тактовно й уміло виправляти помилки, допущені ними, включати до навчального процесу як ігрові так і змагальні елементи. Поступове ускладнення завдань викликає в учнів бажання долати труднощі, досягати успіхів у їх виконанні.

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

Одночасне виконання вправи з синхронним виконанням одного або різних завдань може бути в парах, трійках (одні виконують, інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попередника. Його варто застосовувати переважно на першому етапі навчання. Кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім (перекиди в акробатиці, опорний стрибок). Цей спосіб варто використати в тих випадках, коли вправа вже засвоєна, і забезпечена належна страховка.

Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, під час передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного, вправа виконується учасниками то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах навчання. Позмінне виконання вправ використовується залежно від якості обладнання, місця занять, наявності приладів, дрібного інвентарю.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також удосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять.

Під час поглибленого розучування складних вправ можна використовувати груповий метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати, що застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому, якщо на уроці не використовується багато пропускних приладів, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль. У таких ситуаціях слід пропонувати додаткові завдання. При цьому якщо провідна установка в занятті на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'язаних із засвоюваними на уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий

результат у вправах із великим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

За використання групового методу організації дуже важливим є вибір принципу розподілу учнів на групи. Рациональним слід вважати розподіл учнів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не треба принижувати гідність дітей, для чого, по-перше, забезпечити можливість міграції учнів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів), а по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми формувати нові групи. Можливий розподіл учнів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. Цінним тут є загострення почуття відповідальності кожного члена групи за успіх товаришів.

Груповий метод сприяє розвитку самодіяльності учнів, їх активізації, розгортанню змагання та успішному розв'язанню завдань уроку.

Застосування групового методу організації навчальної діяльності на уроці можливе лише за умови кваліфікованої допомоги вчителю з боку активу. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожна дитина – організатор, не всіх можна навчити цього мистецтва, але й підлеглою вона не може бути весь час. Тому слід прагнути, аби кожна група поступово перетворювалася у колективного організатора, а з нею – кожен учень формував організаторські здібності. Для цього групі доцільно формувати не прямолінійні відносини «керівник – підлеглий», а відносини співдружності «усім треба виконати одне завдання».

Формуючи пари на ігрових уроках, партнерами до слабо підготовлених учнів доцільно ставити найкращих, іноді в ролі партнерів і помічників виступають учні різної статі.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Проте не завжди групова діяльність сприяє підвищенню ефективності навчання. Для цього необхідно формувати контактні групи певним чисельним мінімумом та максимумом її членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність починається у групі, що складається з 7+2 учнів. За меншої їх кількості не формується колектив, а за більшої – група розпадається на мікроколективи. Рекомендована наповнюваність групи забезпечує стимулюючий вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання.

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

Метод колового тренування організації діяльності учнів за своєю організацією суттєво не відрізняється від групового, і його можна застосовувати для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

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

Напередодні кожного уроку ведеться робота із вдосконалення, оновлення і створення відповідного методичного матеріалу для чергового уроку, підготовка наявних приладів, інвентарю й обладнання, створення умов для проведення наступної серії уроків.

Перший напрям полягає у виготовленні напередодні заняття дрібного інвентарю (гранат, обручів, набивних м'ячів, гімнастичних палиць) в умовах шкільної майстерні силами вчителя і учнів, поліпшенні стану розмітки, підготовці наочних посібників, музичних засобів, навчальних карток, різноманітних технічних пристосувань для налагодження контролю і самоконтролю, поліпшення якості виконання вправ.

Другий напрям забезпечується безпосередньо перед заняттями і передбачає підготовку місця проведення уроку (гігієнічні умови, місця приземлення, установка приладів, інвентарю, прапорців, рулеток). До цієї підготовки слід залучати чергових учнів і тимчасово звільнених від занять.

Третій напрям полягає у тому, що під час проведення однієї серії уроків учитель повинен турбуватися про забезпечення нормальних умов для засвоєння матеріалу наступної серії уроків.

В середній ланці школи в рамках упровадження технології «Лідер» уроки, відведені на вивчення модуля, поділяються на типи: інструктивно-ознайомчий, лабораторна робота, «сам собі тренер», ігровий турнір, урок-конкурс, урок-лідер, необхідно підбирати такі форми та методи роботи, що відповідають у першу чергу вимогам особистісно орієнтованого підходу та віковим особливостям учнів.

На заключних уроках модулів доцільно використовувати ігрові та змагальні методи. Застосування того чи іншого з них залежить від рівня оволодіння учнями навчальним матеріалом, особливостей класу, фізичного та психологічного стану.

Обов'язковим елементом кожного модуля є вивчення теоретичного матеріалу. Для того, щоб зробити вивчення теорії цікавим, можна застосувати випереджувальні завдання, виконуючи які, школярі самостійно готують інформаційні довідки з питання, що вивчається, інформація надається дозовано, не перевантажуючи учнів.

Для активізації рухової активності пізнавального інтересу учнів у позаурочний час вже традиційним стало домашнє завдання: раз на тиждень вони отримують цікаві завдання для виконання вправ дома, пошуку інформації та іншого для роботи разом зі своїми рідними. Про виконання їх вони із задоволенням, а часто із захопленням розповідають однокласникам, класним керівникам, і саме таке їх відношення дає можливість стверджувати, що рухова активність підвищується і в позаурочний час.

Визначаючи складність того або іншого завдання, необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів, їх схильності з тим, щоб, з одного боку, завдання було посилюючим, доступним для них, а з іншого – мало певні труднощі, що вимагає певної напруги для подолання.

Комплекс вправ для домашнього завдання з фізкультури

1. Загально-розвивальні вправи в положенні стоячи:
 - вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках;
 - вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, рух по дузі і вперед);
 - вправи для ніг (піднімання і опускання, згинання та розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу).
2. Загально-розвивальні вправи в положенні сидячи і лежачи:
 - вправи для ступнів (почергові й одночасні згинання та розгинання, колові рухи);
 - вправи для ніг у положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання та розгинання, піднімання і опускання, махи);
 - вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме з поворотом тулуба, піднімання ніг згинанням або розгинанням);
 - вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда підняття рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» у довжину).
3. Вправи на розтягування:
 - у напівприсіді для задньої і передньої поверхонь стегна;
 - в положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна;
 - у напівприсіді або в упорі на колінах м'язів спини;
 - стоячи, для грудних м'язів і плечового поясу.
4. Ходьба:
 - розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці нарізно);
 - поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними);
 - ходьба з ударами;
 - ходьба з просуванням (уперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу);
 - основні кроки і їх різновиди, які використовуються в аеробіці.
5. Біг – можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.
6. Підскоки і стрибки:
 - на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці із просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторони);
 - зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу (не рекомендується виконувати більше чотирьох стрибків на одній нозі підряд);

- поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками.

Методичні рекомендації щодо складання та використання учбових карток

На уроках фізичної культури шляхом показу вправ, застосування різної наочної номенклатури вчитель веде своїх учнів від загальних уявлень про рухові вправи, що вивчаються, до поняття про них, до пізнання і з'ясування зовнішніх і внутрішніх причинно-наслідкових зв'язків.

У фізичному вихованні накопичений багатий досвід застосування таких форм наочності, як малюнки, схеми, фотографії, учбові плакати, рухомі макети і моделі (площинні й об'ємні), учбові фільми, відеозаписи, мультимедійні презентації, учбові картки.

Застосування учбових карток особливо ефективно під час групового методу організації уроку і використання диференційованих завдань, коли значна частина учнів працює самостійно. Підвищується інтерес до занять, учитель звільнений від необхідності багаторазового показу вправ, повторних пояснень. Крім того, застосовую такі варіанти учбових карток, як: картки-допомога, контрольні картки, картки-завдання (для індивідуальної роботи), картки з домашніми завданнями, руховими іграми, загально розвиваючими вправами, індивідуальні картки вдосконалення фізичної підготовленості.

Вчителів фізичної культури слід враховувати, що характер учбових карток може мінятися з урахуванням віку учнів, а також накопичення в учнів рухового досвіду і вдосконалення психофізичних процесів. У середніх та особливо у старших класах можлива схематизація ілюстративного матеріалу і навіть застосування вбудованої інформації.

Всі малюнки, схеми на учбовій картці мають бути пронумеровані, що дає можливість учням оперативно користуватися інформацією і конкретизувати завдання під час диференційованого навчання.

У зразкові варіанти учбових карток входять: картки-допомога, картки-завдання, картки з серіями вправ на розвиток окремих рухових якостей, картки «Ваше домашнє завдання», картки з комплексами вправ, що виконуються за принципом колового тренування, картки-завдання для окремих станцій для колового тренування, картки з комплексами загально-розвивальних вправ для ввідної частини уроку, картки з комплексами вправ для спеціальної розминки, картки з комплексами вправ для ранкової гімнастики, картки з серіями вправ для формування правильної постави, картки з комплексами вправ для корегуючої гімнастики, картки з естафетами і рухливими іграми, картки-завдання типу «Спробуй повторити», картки з варіантами тактичних комбінацій, картки зі стройовими вправами, контрольні картки.

Картка-завдання. Стрибок прогнувшись.

Елемент гімнастики – у вільних вправах, кінцівка – зіскок зі снарядів, заключна фаза – опорні стрибки.

Елемент спортивної акробатики – у вільних вправах, у парних і групових вправах.

Чим корисні вправи основної гімнастики? Вони виховують культуру рухів, розвивають стрибучість, координацію рухів, тренують уміння зберегти задану позу у фазі польоту і забезпечити м'яке і стійке приземлення.

I. Техніка виконання стрибка прогнувшись.

1. З напівприсіду, руки вниз-назад енергійним поштовхом ногами вгору-вперед з одночасним помахом рук (мал. 1.1.).

2. У польоті зафіксувати положення прогнувшись – усі м'язи тіла напружені, ноги прямі (разом або нарізно), носки відтягнуті, голова прямо, руки вгору – в сторони, долонями всередину (мал. 1.2.).

3. Торкнувшись носками підлоги і опускаючись на всю ступню, амортизувати приземлення в напівприсід, руки вперед – у сторони (мал. 1.3.).

II. Підготовчі вправи.

1. Лежачи на животі, руки вгору-назовні – прогнутись і тримати 2–3с. (мал. 2.1.).

2. У стійці – підняти руки вгору – в сторони, розвернути плечі та прогнутися.

Виконати те ж, піднімаючись на носки. Те ж, підводячи одну ногу назад (по черзі), тримати (мал. 1.2.–4.).

3. У стійці із зімкнутими носками – пружинячі напівприсідання на всій ступні, не відриваючи п'ят від підлоги. Те ж, чергуючи їх з невисокими стрибками вгору (мал. 2.5.).

III. Варіанти підготовчих вправ.

1. Стрибок прогнувшись з упору присівши (мал. 3.1.–3.).

2. З положення напівприсіду, руки вниз-назад. Зіскок прогнувшись з лави (г/козла, г/колоди) (мал. 3.4.)

3. Зіскок прогнувшись з упору присівши.

4. Ті ж стрибки та зіскоки з поворотами наліво або направо.

5. Зіскок прогнувшись вліво або вправо.

IV. Не допускайте помилок!

1. Неузгоджений за часом рух ніг і рук – низький стрибок.

2. У момент прогинання згинання ніг назад.

3. «Завал» тулуба назад через дуже різкий рух рук назад з підняттям голови.

4. «Завал» тулуба вперед через дуже сильний рух ніг назад, плечі не розкриті повністю.

5. Втрата рівноваги під час приземлення – запізнення з опусканням ніг або «завали» вперед або назад у фазі польоту.

6. Жорстке приземлення – у момент приземлення на підлогу, перенапружені м'язи ніг.

Ретельнішої обробки вимагають картки-завдання, що містять окремі частини або фази складних вправ. В основу варто брати матеріал повчальних програм – фонові дії, частини рухової дії, яка вивчається (наприклад, в опорних

стрибках фази: розбігу, наскоку на місток і поштовху ногами, поштовху польоту після поштовху руками, приземлення), підвідні вправи, що виконуються за спрощених умов. Для прикладу дається картка-завдання з підготовчими і спеціальними вправами для вивчення поштовху руками в опорних стрибках.

*Картка-завдання. Підготовчі і спеціальні вправи для поштовху
руками в опорних стрибках.*

Запам'ятай! Треба навчитися робити поштовх руками дуже енергійно, за дуже короткий час у межах чверті секунди, буквально «в одне торкання» за рахунок сили кистей. Поштовху руками допомагає рух тулуба ривками – згинання в тазостегнових суглобах і округлення спини.

Поштовх руками має бути сильним. Для цього треба мати сильні м'язи, міцні суглоби рук і плечового поясу. Забезпечує їх спеціальну підготовку робота у швидкісно-силовому режимі.

Підготовчі та спеціальні вправи.

1. Виштовхування набивного м'яча; двома руками від грудей (мал. 1.1.–3.); однією рукою від плеча – лівою і правою по черзі (мал. 1.4.–6.). Вага м'яча –1–5 кг. Залежно від віку тих, хто займається.

2. З упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і пружинячим рухом знову прийняти положення упору лежачи (мал. 2.1.–2.). Виконувати серіями від 4–5 до 10–12 разів.

3. В упорі лежачи згинання і розгинання рук. Для дівчаток спрощений варіант – руки на лаві. Виконувати короткими серіями, але у швидкому темпі.

4. З упору лежачи поштовхом рук і ніг присід, руки вперед (мал. 3.1.–2.).

5. Стискання в руках кистьового експандера, гумового кільця або тенісного м'яча.

6. У парах: лицем один до одного, хват «замком» (мал. 4.) – згинання і розгинання кистей, долаючи опір партнера.

7. Стоячи на відстані 1м від стіни. Падаючи прямим тілом уперед на стіну, швидко відштовхнутися руками і повернутися в початкове положення. Починати поштовх всією долонею і закінчувати пальцями (мал. 5.).

8. В упорі лежачи, ноги на підвищеній опорі. Рух в плечових і грудинно-ключичних суглобах (ніби підводячи і опускаючи тіло), злегка згинаючись у тазостегнових суглобах і прогинаючись (мал. 6.1.–2.).

9. В упорі лежачи, руки на підвищеній опорі. Поштовхи руками, завершуючи рух прямими кистями і пальцями (мал. 7.). Виконувати серіями по 4–6 разів.

10. У парах: 1 – в упорі лежачи ноги нарізно; другий – підтримуючи партнера за гомілки. Пересування: по черзі переставляючи руки (мал. 8.1.); одночасними поштовхами рук (мал. 8.2.). виконувати без затримок, у темпі, роблячи серії від 3–4 до 8–10 повторень.

Картки з серіями вправ на розвиток окремих рухових якостей

Їх можна класифікувати за двома основними групами:

а) вправи загальної фізичної підготовки, де вони систематизовані за видами якостей і за анатомічним принципом;

б) вправи спеціальної фізичної підготовки у вигляді серій направленої дії до основних рухових дій – до бігу на короткі дистанції, метання гранати, стрибків у довжину, поштовху руками в опорному стрибку; акробатичні вправи – «міст» та інші.

У картках подібного типу треба давати коротке роз'яснення про режим виконання вправ і їх правильне дозування для різних вікових груп хлопців та дівчат.

Картка «Ваше домашнє завдання»

Так називається картка, яка видається учневі як завдання додому. Комплекти карток підібрані з урахуванням фізичної підготовки учнів за розділами програми і видами вправ на розвиток рухових якостей, які виконуються самостійно в домашніх умовах. У них разом із методичними рекомендаціями щодо режиму і дозування можна вказати як полегшені, так і ускладнені варіанти домашнього завдання. Такий широкий діапазон навантажень забезпечує належне диференціювання з урахуванням фізичної підготовленості учнів.

Тут же вирізняються картки з комплексами ранкової гімнастики для завдань додому. Як правило, ці комплекси розучуються на уроках, а потім рекомендуються для самостійних занять на певний період.

Картки з комплексами вправ, що виконуються за принципом колового тренування

Комплекси карток цільового призначення класифікуються за віковими групами і включають:

а) комплекси загальної фізичної підготовки, серії вправ на різні частини тіла, регламентовані за режимом роботи і дозуванням;

б) комплекси спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили, спритності, гнучкості, витривалості;

в) комплекси вправ за розділами програми, що включають серії вправ з різних видів спорту. Комплекси колового тренування можуть складатися зі спеціальних вправ, що підводять до основних.

На картках із комплексами вправ колового тренування з номерами «станцій» даються схематичні малюнки вправ-завдань.

Картки для підготовчої й основної частин уроку

1. Комплекси загальнорозвивальних вправ. Ці матеріали накопичуються в картотеці для більш направленої використання загальнорозвивальних вправ з урахуванням теми і завдань уроку. На уроках з учнями середньої і старшої вікових груп, коли у них формуються інструкторські уміння і навички проведення вправ, картки полегшують навчальне завдання – школярі краще запам'ятовують зміст комплексів і черговість вправ.

Доцільно мати варіанти комплексів з усіх видів загальнорозвивальних вправ: без предметів для роздільного і потокового виконання (у парах, групі); групі); з предметами – малими і великими (набивними) м'ячами, обручами,

скалками, гантелями, гімнастичною палицею, на гімнастичній лаві, на гімнастичній стінці; імітаційні вправи; вправи у русі.

2. Комплекси вправ спеціальної розминки. На картках даються короткі серії з 2–4 вправ, мета яких – функціонально налаштувати організми учнів на відповідний режим роботи для успішного виконання основних вправ з бігу, стрибків, метання, висів та упорів. Бажано мати на картотеці по декілька типових комплексів, які в міру необхідності виконувалися учнями, що займаються фронтально або по відділеннях на кожен новий вид вправ для основної частини уроку. Ураховуючи, що цим роздатковим матеріалом учні можуть користуватися і самостійно, ілюстрації до вправ доцільно давати з короткими вказівками для їх виконання (темп, амплітуда, акцентування зусиль).

Картки з серіями вправ на формування правильної постави. Доцільно систематизувати типові вправи на виховання і формування правильної постави. Залежно від вікових груп, вивчити їх на уроках і періодично повторювати у підготовчій або заключній частинах уроку, в комплексах ранкової гімнастики вдома. Порушення постави – досить часте явище серед школярів, причому і у тих, хто систематично займається фізичними вправами. Враховуючи це, потрібно знайомити учнів з причинами порушення постави, допомагати вивчати способи виправлення наявних дефектів, уміло застосовувати їх. Цьому допомагають картки з комплексами коригуючої гімнастики.

Картки з комплексами коригуючої гімнастики

Вони складаються із вправ, направлених на виправлення порушень постави, викликаних недоліками організації домашнього і шкільного режиму, а також допомагають позбавленню природжених і придбаних деформацій опорно-рухового апарату без порушень рухової функції. В кожній картці, разом з комплексом коригуючих вправ, мають бути проілюстровані ті шкідливі звички, від яких дітям слід позбавитися: неохайні пози, неправильна посадка при письмі або читанні, носіння важкої сумки в одній руці, використання стоптаного взуття.

Картки з варіантами естафет і рухових ігор. На них дається схема розміщення гравців, розмітка майданчика, ілюструються основні вправи-завдання. До малюнків дається короткий опис правил гри або умов виконання ігрових завдань.

Значну економію учбового часу приносить і використання карток на уроках спортивних ігор.

Картки з варіантами тактичних комбінацій різних спортивних ігор.

У картотеку включаються тактичні комбінації з «Баскетболу», «Гандболу», «Волейболу», «Футболу», які дають можливість учням наочніше представити розміщення і переміщення гравців і траєкторії польоту м'яча. Ілюстрації даються у вигляді схематичних малюнків.

Контрольні картки. У них представлені ілюстрації окремих вправ із розділів учбового матеріалу шкільної програми для поточної і підсумкової перевірки успішності учнів. Картки мають бути «німі», тобто без назви і

супровідного тексту, щоб учні могли самі назвати вправу, дати відповіді про техніку виконання, можливі типові помилки, а також змогли виконати їх на оцінку. З розділу «Гімнастика» можуть бути представлені не тільки окремі елементи, але і з'єднання коротких комбінацій.

Правильно вибирати час і місце використання учбових карток на уроці – одне з важливих методичних завдань. При використанні учбових карток потрібно повідомляти учням, з якою метою вони застосовуються. Демонструючи картки, слід навчати аналізувати і порівнювати, спостерігати і засвоювати головне.

Застосування ігрового та змагального методів

Незважаючи на всі достоїнства і різноманітність методів строго регламентованої вправи, у них, по суті, втілюється лише одна з головних методичних ліній у процесі фізичного виховання, що припускає можливе повне упорядкування дій занять і умов їх виконання. У певних ситуаціях не менш істотне значення має й інша методична лінія, пов'язана з ігровим методом.

Одна з найголовніших функцій гри – педагогічна: гра здавна є одним з основних засобів і методів виховання у широкому сенсі слова. Поняття ігрового методу у сфері виховання відображає методичні особливості гри, тобто те, що відрізняє її в методичному відношенні (за особливостями організації діяльності, керівництвом нею та іншими ознаками) від інших методів виховання. При цьому ігровий метод не обов'язково пов'язаний з якими-небудь загальноприйнятими іграми, наприклад футболом, волейболом чи елементарними рухливими іграми. В принципі він може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ за умови, звичайно, що вони піддаються організації відповідно до особливостей цього методу.

Можливість досягнення ігрової мети (виграшу) зазвичай не пов'язана з яким-небудь одним способом дій. Майже завжди існують різні шляхи виграшу, що допускаються правилами гри, які лімітують лише загальну лінію поведінки, але не зумовлюють жорстко конкретні дії. Ігрова діяльність у процесі фізичного виховання має, як правило, комплексний характер, тобто включає в себе різні рухові дії: біг, стрибки, метання, кидки і т. д. Правда, іноді ігровий метод застосовується і на основі відносно однорідних дій. Наприклад, «фартлек» («бігова гра») – своєрідне поєднання ігрового методу з методом безперервної змінної вправи, де біг різної інтенсивності або біг, що чергується з ходьбою, проводиться на місцевості в порядку ігрового суперництва між учасниками.

У силу зазначених особливостей ігровий метод надає гравцям простір для творчого вирішення рухових завдань, причому постійна і раптова зміна ситуацій під час гри зобов'язує вирішувати ці завдання в найкоротші терміни і з повною мобілізацією рухових здібностей.

У більшості ігор хоча й умовно, але з досить високим ступенем психічної напруженості, відтворюються активні міжособистісні і міжгрупові відносини, будуються як за типом співробітництва (між гравцями однієї команди), так і за типом суперництва (між «противниками» у парних і командних іграх), коли стикаються протилежні інтереси, виникають і вирішуються ігрові «конфлікти».

Це створює високе емоційне напруження і сприяє яскравому виявленню етичних якостей особистості.

Ігровий метод не дозволяє цілком строго передбачити заздалегідь як склад дій, так і ступінь їх впливу на тих, хто займаються. Можливість досягнення ігрової мети різними способами, постійна і раптова зміна ігрових ситуацій, динамічність і висока емоційність взаємодій – усе це виключає можливість жорстко програмувати зміст вправ і точно регулювати навантаження за величиною і спрямованістю. Зрозуміло, це не означає, що педагогічне управління при використанні ігрового методу взагалі відсутнє. Він має тут більш складні і непрямі форми, ніж у методах строго регламентованої вправи. Тут програмується загальна лінія дій (за допомогою сюжету, правил і тактичного плану гри), певною мірою регулюється і навантаження (за часом гри, за допомогою ігрових снарядів, обмеженням розмірів майданчика та іншими непрямыми шляхами).

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- 1) зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- 2) змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень
- 3) стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- 4) обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Особливості ігрового методу наступні:

1. «Сюжетна» організація, де діяльність гравців відбувається відповідно до образних або умовних сюжетів (задум, план гри), де передбачається досягнення певної мети в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації.

2. Ігровий сюжет або безпосередньо запозичується з навколишньої дійсності з образним віддзеркаленням тих чи інших прикладних дій і життєвих відносин (наприклад: трудові, побутові дії, імітація полювання і т. д.), або спеціально створюється, виходячи з потреб фізичного виховання, як умовна схема взаємодії тих, хто грає, – це особливо характерно для сучасних спортивних ігор.

3. Різноманітність способів досягнення мети – можливість досягнення ігрової мети (виграшу) зазвичай не пов'язана з яким-небудь одним способом дій. Майже завжди існують різні шляхи виграшу, що допускаються правилами гри, які лімітують лише загальну лінію поведінки, але не визначають жорстко конкретні дії.

Комплексний характер діяльності: гра включає у себе різні рухові дії – біг, стрибки, метання і т. д. Правда, іноді ігровий метод застосовується і на основі відносно однорідних дій, наприклад «фортлек» («бігова гра») – своєрідне поєднання ігрового методу з методом безперервної змінної вправи, де біг різної інтенсивності або біг, що чергується з ходьбою, проводиться на місцевості в порядку ігрового суперництва між учасниками.

Широка самостійність дій, високі вимоги до ініціативи, винахідливості, спритності – ігровий метод надає гравцям простір для творчого вирішення рухових завдань, при цьому постійна і раптова зміна ситуацій під час гри зобов'язує робити це в найкоротші терміни і з повною мобілізацією рухових здібностей.

Моделювання напружених міжособистісних і міжгрупових відносин, підвищена емоційність у більшості ігор хоча й умовно, але з досить високим ступенем психічної напруженості відтворюють активні міжособистісні і міжгрупові відносини, які будуються як за типом співробітництва (між гравцями однієї команди), так і за типом суперництва (між противниками в парних і командних іграх), коли стикаються протилежні інтереси, виникають і вирішуються ігрові конфлікти. Це створює високе емоційне напруження і сприяє яскравому виявленню етичних якостей особистості.

При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни.

6. Упровадження інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі.

Багато уваги повинно надаватися впровадженню новітніх інноваційних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу та мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

До таких модулів можна віднести деякі, а саме: «Чирлідінг», «Фістбол», «Корфбол», «Флорбол», «Петанк», «Хортинг», «Фрісбі», «Степ-аеробіку», «Бадмінтон».

Чирлідінг, чірлідінг (англ. *cheerleading*, від *cheer* – схвальний, закличний вигук і *leading* – «ведення», «спрямовування») – вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика та акробатика).

Чирлідінг можна розділити на два основних напрямки:

- змагання команд за програмами, підготовленими за спеціальними правилами;
- робота зі спортивними командами, клубами, федераціями для виконання певних завдань.

Чирлідінг – окремий самостійний вид спорту. З нього проводяться змагання українського масштабу, європейського та світового. Чемпіонати з чирлідінгу відбуваються в декількох номінаціях.

Фістбол (англ. fistball, «кулачний м'яч») – популярний командний вид спорту. Це спортивна гра, яка зовнішньо нагадує поєднання двох спортивних ігор – волейболу та тенісу. Беруть участь 5 чоловік у кожній команді. Грають на ігровому майданчику, який розділений навпіл сіткою (висота її 2 м.) або стрічкою на трав'яному майданчику (розміром 50 x 20 м.). У цій грі беруть участь дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика. Гравці мають право допустити до 3 торкань м'яча руками і одне торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розіграші очка). Гра ведеться до перемоги у трьох сетах, кожен сет грається до 20 очок (за правилами, аналогічними волейболу).

Корфбол – командна спортивна гра з м'ячем, багато в чому подібна до баскетболу. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що він змішаний: команда складається із чотирьох чоловіків і чотирьох жінок.

У корфбол можна грати у спортивному залі, а також на відкритому повітрі. Гра не потребує дорогого інвентаря. Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Також потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики, м'яч та дві команди – по вісім чоловік у кожній: двоє учасників із кожної команди у кожній зоні (напад та захист). Один суддя. Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика іншої команди. Після здобуття двох очок настає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці – захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату. Корфбол – змішана гра, тобто команда складається з чоловіків та жінок у рівній кількості. Роль жінок і чоловіків однакова. Тривалість гри – 2 тайми по 30 хв. Мета гри – закинути м'яч у кошик. Він розташовується на жердині на висоті 3,5 м, має висоту 25 см і діаметр приблизно 40 см (39–41). Розміри майданчика для корфболу на відкритому просторі – 30x60 м., у закритому приміщенні – 20x40 м. Час на гру – 1 год. «чистого» часу (2 тайми по 30 хв.).

Флорбол – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. Ціль гри: забити у ворота суперника. На полі в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не наносити удари по воротах. Ця гра схожа на хокей із м'ячем і на хокей без льодового майданчика, проте у їхніх правилах є суттєві відмінності. В ході гри дозволяється необмежена кількість замінів, які можна проводити, не зупиняючи гру. Тривалість – 3 періоди по 20 хв. Перерва між ними триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди у команд рівний рахунок. Флорбол – безконтактна гра. Єдиним дозволеним силовим прийомом є гра плечем у плече, у випадку

ведення боротьби за м'яч, не контрольований жодним із гравців. Гра проходить проходить на майданчику розміром 40 на 20 м, закритому бортиками, кути заокруглені. Розмір воріт: 1,60 на 1,15 м. Ключки зазвичай робляться із пластику, їхня довжина не може бути довшою ніж 105 сантиметрів і вагою не більше 350 г. М'яч зроблений із пластмаси, його діаметр становить 72 мм, максимальна маса – 23 г. У м'ячі є 26 отворів.

Петанк (фр. pétanque) – один з різновидів боулзу, метою якого є, стоячи всередині кола (обомі ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі. У цю гру, як правило, грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Для умов спортивного залу чи іншого приміщення можна виготовити м'які кулі.

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ. 21 серпня 2009 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало хортинг видом спорту.

Фрісбі (англ. frisbee – літаючий диск) – пластмасовий спортивний снаряд у формі диска діаметром 20–30 сантиметрів із загнутими краями. Часто також називаються «фрізбі» або «фрізбі», через те, що першими на ринку були літаючі диски торгової марки «Frisbee» фірми Wham-O. Зараз літаючі диски виготовляє багато компаній у різних країнах світу.

В різних видах спорту використовуються різні літаючі диски. Диски для дискогольфу зазвичай менші, але товстіші для більшої стабільності та відстані польоту. Диски для диск-догу літають повільніше і зроблені з гнучкішого пластику, щоб витримувати навантаження від зубів та не поранити собаку. Існують також літаючі кільця, які можуть летіти значно далі, ніж літаючі диски. Є також літаючі диски з підсвіткою для гри вночі – вони містять діоди з живленням від батарейок.

Існує багато ігор з літаючим диском. Найпростіша – звичайне кидання диску двома чи більше гравцями із рук в руки так, щоб диск не торкнувся землі. Але є і складніші ігри.

Степ-аеробіка – це інтенсивна ритмічна гімнастика з використанням підставки (степ-платформи), яка імітує сходинку. Аеробіка, звана також ритмічною гімнастикою, являє собою комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Відмінною рисою степ-аеробіки є використання спеціальної платформи, висоту якої можна регулювати залежно від індивідуальних особливостей тих, хто тренується. У ритмі музики виконуються підйоми і опускання зі степ-платформи, які поєднуються зі звичайними танцювальними рухами. Висота степів становить зазвичай 15–30 см. Висота платформи для

початківців повинна бути 15–20 см, для підготовлених – 30, ширина при цьому становить близько 50 см.

Рухи, що використовуються у степ-аеробіці, цілком прості, тому їх досить легко виконувати людям різного рівня підготовки і віку. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Існує приблизно двісті способів підйому і сходження зі степ-платформи. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Існує декілька простих, проте важливих правил степ-аеробіки. По-перше, підйом на степ-платформу слід виконувати за рахунок роботи ніг, але не спини. По-друге, ступню потрібно повністю ставити на платформу. По-третє, необхідно завжди тримати спину прямо. По-четверте, не можна робити різких рухів, а також вправи однією і тією ж рукою або ногою довше однієї хвилини.

Бадмінтон – спортивна гра, що проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад. Бадмінтон є олімпійським видом спорту. Бадмінтон настільки динамічний, що може витрусити з вас пару кілограмів за якихось годину-півтори. При цьому від спортсмена потрібне сполучення цілого набору якостей: витривалість, висока техніка ударів, тактична підготовка й т. д. Завдання кожного із гравців – «заганяти» суперника – зіграти так, щоб він не зміг відбити волан. Бадмінтонні баталії відбуваються на майданчиках, розділених сіткою 1,55 м висотою і розмічених на сектори. «Поле бою» – приблизно у два рази менше волейбольного. Існує також варіант гри «два на два».

Висновки. Запровадження новітніх інноваційних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми допоможуть підвищити мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Для підвищення ефективності освітнього процесу з фізичної культури вважаємо за потрібне:

- сприяти формуванню компетентності щодо ведення здорового способу життя та контролю власним самопочуттям;
- підвищити рівень особистої професійної підготовки вчителів фізичної культури з методики проведення інноваційних варіативних модулів програми;
- проводити систематичне щорічне оцінювання навчальних досягнень учнів і здійснювати системний моніторинг їх навчальних досягнень та фізичної підготовки;
- неухильно дотримуватися вимог безпеки життєдіяльності дітей під час проведення уроків з фізичної культури, позакласної роботи, спортивно-масових заходів, дотримуватися встановленої кількості варіативних модулів;
- забезпечити пріоритетність використання технологій та методик, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я дітей;

- оптимізувати фізичне навантаження учнів з вадами здоров'я на уроках фізичної культури засобами створення індивідуальних комплексних завдань-вправ, спрямованих на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками.

Додатки

Конспекти уроків

План-конспект уроку з фізичної культури в 6 класі

Тема: Футбол.

Мета уроку: Формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом та сприяти зміцненню здоров'я учнів засобами футболу.

Завдання уроку:

- 1) навчити техніці зупинки м'яча;
- 2) повторити техніку ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи;
- 3) закріпити техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи;
- 4) сприяти розвитку спритності та координації рухів за допомогою фізичних вправ.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі, фішки.

Місце проведення: спортивний майданчик.

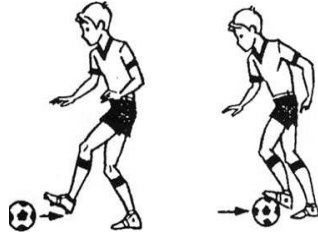
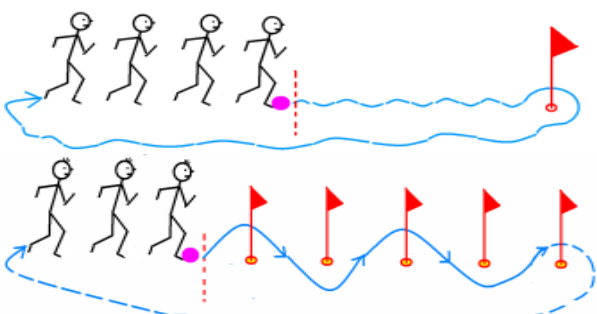
Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	12 хв.	
1. Організований вхід до зали.	30 с.	Потоковий метод.
2. Шикування, привітання, повідомлення теми та завдань уроку. Додатково оцінюється робота у групах та індивідуально бонусами.	30 с.	Шикування в одну шеренгу. Учні, звільнені від занять через хворобу, залучаються до співпраці з учителем, як помічники.
3. Опитування учнів про самопочуття.	30 с.	Звернути увагу на дихання, потовиділення.
4. Вимірювання ЧСС.	30 с	Норма не більше 15 ударів за 10 с. Учням, пульс яких перевищує одягнути на праву руку спеціальний браслет, або кольорову стрічку для того, щоб під час уроку звертати на

5. Нагадати правила техніки безпеки і поведінки на уроці.	30 с	них більше уваги. Фронтальний метод. Особливу увагу звернути на дотримання правил техніки безпеки та поведінки.
6. Історія розвитку футболу.	2 хв	Фронтальний метод. Презентація історії розвитку футболу. 1. Сучасний футбол зародився зі створенням Футбольної асоціації Англії в Лондоні, Великобританія, в 1863 році. 2. Згідно з китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько 5 тисяч років тому, тому ФІФА офіційно визнала цю країну батьківщиною футболу. 3. Грав у футбол, зокрема англійський король Генріх VIII. 4. Кембриджські правила були складені в університеті в 1848 році.
7. Організовуючі та стройові вправи: - ліво-РУЧ; - право-РУЧ; - кру-ГОМ; - перешиккування з колони по одному в колону по двоє.	1 хв 10–12 м 10–12 м 10–12 м	Стежити за чітким виконанням команд, прямою поставою. Перешиккування з колони по одному в колону по двоє дробленням – зведенням. Дистанція 1,5м.
8. Ходьба: ходьба на носках; на п'ятках; на зовнішній стороні на внутрішній стороні ступні; перекати з п'ятки на носок; ходьба на носках.	10–12 м 10–12 м 10–12 м	Слідкувати за осанкою. Руки на пояс. Лікті розвести у сторони. Спина рівна, руки за голову. Спину тримати рівно. Руки у сторони. Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки у сторони.
9. Біг. Звичайний біг.	1 хв 10–12 м	У повільному темпі, дистанція 1,5 м. під музичний супровід. Звернути увагу дітей на дихання. Дихати лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження.

Біг спиною вперед.	10-12 м	Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч.
Біг змієюю.	10–12 м	
Біг змієюю спиною вперед.	10–12 м	Дотримуватися дистанції.
Забігання правим, лівим боками.	10–12 м	Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч.
Перешиккування з колони по одному в колону по двоє в русі.	30–40 с	Слідкувати за чітким виконанням.
Вправи для відновлення дихання (під рахунок) в русі. 1– руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторону; 4 – руки донизу.	30–40 с	Методом послідовних поворотів ліворуч дробленням. Кожен учень зупиняється біля своєї фішки з м'ячем. Розвиток уваги та відновлення дихання.
Комплекс загальнорозвиваючих вправ з елементами танцювальної аеробіки на місці:	3 хв	Фронтальний метод. Під музичний супровід. Темп швидкий.
1. В. п. – о. с.; ходьба на місці з високим підніманням колін	4–6 р.	Звернути увагу на осанку.
2. В. п. – о. с. (ноги нарізно), руки донизу. 1 – нахил голови право-РУЧ; 2 – в. п.; 3 – нахил голови ліво-РУЧ; 4 – в. п.	4–6 р.	Звернути увагу на осанку та рухи голови.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1– витягнути голову вперед; 2 – втягнути голову назад.	4–6 р.	Тулуб тримати рівно.
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на колінах, напівприсід.	4–6 р.	Звернути увагу на осанку, м'язи шії розслабити.

1 – нахил голови праворуч, м'язи ший розслабити; 2 – нахил голови вперед, м'язи ший розслабити; 3 – нахил голови ліворуч; 4 – в. п.	6–8 р.	Спину тримати рівно.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки донизу. 1 – підняти плечі доверху; 2 – в. п. – т. с., піднятися на носки і опуститися, виконуючи напівприсід.	6–8 р.	Максимальна амплітуда.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулаках. Круги руками назад.	6–8 р.	Звернути увагу на поставу.
7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки донизу. 1. Присід, зігнуті руки в сторону, передпліччя донизу; 2 – руки донизу, долонями вперед, встати на носки.	6–8 р.	Руки прямі.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки донизу. 1–4 скрісні рухи руками, піднімаючи їх догори; 5–8 – скрісні рухи руками, опускаючи їх донизу.	6–8 р.	Руки в сторони.
9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1– напівприсід, нахил вправо; 2 – в. п.; 3 – 4 – т. с. в іншу сторону.	6–8 р.	Руки прямі, максимально прогнутись.
10. В. п. – нахил уперед прогнувшись, руки Пружинячі нахили вперед, голову назад, круги руками		

в сторону – назовні. 11. В. п. – сід, ноги нарізно, руки в сторону. 1 – нахил до правої ноги, руки догори; 2 – в. п.; 3 – нахил до лівої ноги, руки догори; 4 – в. п. 12. В. п – о. с., руки на поясі. 1 – стрибок на двох ногах праворуч; 2 – стрибок на двох ногах ліворуч. 13. В. п. – те саме. 1 – стрибок на двох ногах уперед; 2 – стрибок на двох ногах назад. 14. Спеціальні вправи футболіста. Вимірювання пульсу за 10 с, та визначити середній показник ЧСС у класі.	6–8 р. 6-8 р. 6–8 р. 3 хв 30 с	Максимальна амплітуда. Спину тримати рівно, максимальні стрибки. Спину тримати рівно, максимальні стрибки. Фронтальний метод. Гра на увагу з елементами стійок, пересувань, зупинок. За сигналом учителя (1 свисток) учні пересуваються «змійкою» між стійками прямо, (2 свистка) учні пересуваються «змійкою» спиною вперед, (3 свистка) учні пересуваються приставним кроком, (оплески у долоні) зупинка. Виграє та команда, яка допустила найменше помилок Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку.
Основна частина	30 хв	

Навчити техніки зупинки м'яча підошвою Спеціальні вправи: а) імітація вправи без м'яча; б) зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера. Відстань – 50 см–1 м; в) зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера. Відстань – 2–3 м (права–права, ліва–ліва, права–ліва, ліва–права). Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Спеціальні вправи: а) ведення м'яча внутрішньою стороною стопи повільною ходьбою; б) ведення м'яча почергово правою та лівою ногою по прямій, «вісімкою», між фішками; в) ведення м'яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу та ведення м'яча між фішок. Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.	6 хв 8–10 р. 8–10 р. 8–10 р. 6 хв 4–6 р 4–6 р. 4–6 р.	Фронтальний метод. Носок стопи повернутий назовні, а м'яч торкається внутрішньої сторони стопи, стопа розвернута вбік. Тулуб нахилений уперед, кроки короткі і часті, руки працюють розслаблено. Учень зором безперервно повинен контролювати ситуацію і слідкувати за м'ячем. Для більш підготовлених дітей кількість зупинок м'яча збільшується.  Фронтальний метод. Груповий метод. Звернути увагу на те, щоб голова не була опущена донизу.  <i>Можливі помилки під час ведення:</i> • ведення м'яча перед собою, жорстко вдаряючи по ньому; • торкання м'яча напруженою ступнею; • відпускання м'яча далеко від себе; • під час ведення порушується ритм бігу; • у ході ведення використовується лише одна нога. Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча збільшується. Цей спосіб найбільш універсальний, він дає можливість виконувати прямолінійні переміщення і легко
--	--	---

Робота на станціях: 1 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 50 см – 1 м; 2 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи на тренажері «Обертаючий м'яч»	8 хв 2 хв 2 хв	випадку м'яч обертається вбік, а ноги схрещуватимуться під час удару; • пальці ноги відтягнуті донизу і м'яч після удару підніматиметься високо, опорна нога на далекій відстані від м'яча; • замість удару учень штовхає м'яч, тобто немає замаху ноги. Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи та правильне перешиккування учнів. Робота на станціях, перехід від станції до станції проти годинникової стрілки за вказівкою вчителя. <i>Особливо акцентувати увагу учнів на моментах:</i> • постійний контроль м'яча; • вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару; • розпочинати вправу з відстані 50 см., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань; • підраховувати кількість правильних попадань в ціль за допомогою звукового сигналізатора; • удар по м'ячу правою та лівою ногою. Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, потраплянь м'яча в ціль збільшується. Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. <i>Особливо акцентувати увагу учнів на моментах:</i> • постійний контроль учня за
---	-------------------------------------	---

3 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 2 м – 3 м в парах.	2 хв	м'ячем; • вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару; • удар по м'ячу правою та лівою ногами; • м'яч повинен здійснити повний оберт навколо осі. Для краще підготовлених учнів кількість торкань м'яча правою та лівою ногою збільшується. Вправа виконана правильно тоді, коли м'яч здійснив повний оберт навколо осі. Особлива увага на узгодженість командних дій. Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. <i>Особливо акцентувати увагу учнів на моментах:</i> • постійний контроль м'яча; • вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару; • удар по м'ячу правою та лівою ногою; • розпочинати вправу з відстані 2 м, і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань; • підраховувати кількість правильних потраплянь у ціль та узгодженість командних дій. Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, потраплянь м'яча в ціль збільшується. Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. <i>Особливо акцентувати увагу учнів на моментах:</i> • постійний контроль м'яча;
4 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в зустрічних колонах.	2 хв	Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. <i>Особливо акцентувати увагу учнів на моментах:</i> • постійний контроль м'яча;

Шикування в одну шеренгу. Вправа на увагу. «Італійський футбол».	10 с 1 хв	• вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару; • удар по м'ячу правою та лівою ногами; • розпочинати вправу з відстані 2 м, і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань; • підраховувати кількість правильних передач м'яча та узгодженість командних дій; • пересування в зустрічну колону тільки з правої сторони. Для краще підготовлених учнів кількість передач м'яча збільшується, а також при відмінному виконанні передач виконувати вправу без зупинки м'яча. «Клас, в одну шеренгу шикуйся!» Груповий метод. Умови гри: Піднята права рука – ГОЛ! Піднята ліва рука – МИМО! Підняті дві руки до пліч – ПОПЕРЕЧИНА! Підняті дві руки догори – УРА! Перемагає та команда, яка допустить менше помилок.
Заключна частина 3 хв		
1. Шикування в шеренгу. 2. Футбольна вікторина зі знань історії та правил гри.	30 с 2 хв	Фронтальний метод. Питання вікторини: 1. «Матч відбудеться при любій...» (погоді). 2. Виграє команда, програє...(тренер). 3. Сучасна форма воротаря за кольором повинна відрізнятися від форми товаришів. А до 1913 року воротаря відрізняла тільки одна деталь одягу. Яка?... (Кепка.) 4. Вперше вони з'явилися на

3. Вимірювання пульсу за 10 с та визначення середнього показника ЧСС у класі. 4. Підбиття підсумків уроку. 5. Домашнє завдання: Стрибки через скакалку: хлопці – 20 р. дівчата – 25 р.	30 с	футболках гравців у 1933 році. Що це?... (Номери.) 5. Розповідають, що у XIX ст. в Англії під час гри у спірний момент арбітр не зарахував гол. Один уболівальник-торговець запропонував рішення спору за допомогою свого товару. Що він запропонував?... (Рибацькі сіті.) Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку. Визначаються найкраща команда та найактивніші учні на уроці.
---	------	--

План-конспект уроку фізичної культури в 7 класі Варіативний модуль «Степ-аеробіка»

Тема: Степ-аеробіка.

Мета: Виховувати в учнів свідоме ставлення до зміцнення власного здоров'я засобами степ-аеробіки.

Завдання:

- 1) удосконалювати гнучкість за допомогою вправ з йоги;
- 2) сприяти формуванню навичок базових та ускладнених рухів;
- 3) навчати елементам стретчингу як невід'ємній частині аеробіки;
- 4) сприяти вихованню наполегливості, самостійності.

Інвентар та обладнання: футбольні м'ячі, фішки, футбольні маніжки, степ-платформи, секундомір, свисток, таблиця УКРП.

Місце проведення: (спортивний зал).

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина.		
1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	12 хв 1 хв	Звернути увагу на правильну поставу учнів.
2. Інструктаж із правил техніки безпеки на уроках.	30 с	Метод опитування.

3. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС та ЧД).	30 с	Опитування про стан самопочуття.
4. Організаційні вправи.	30 с	
5. Різновиди ходьби (звичайна, спортивна, на носках, на п'ятках).	1 хв	У колону по одному, дистанція – два кроки. Темп середній.
6. Різновиди бігу (звичайний, «протиходом», із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок назад, із прискоренням).	1 хв	Темп помірний, дотримуватися дистанції.
7. Вправи для відновлення дихання у русі (1–2 – руки вгору, вдих; 3–4 – руки вниз, напівнахил уперед, видих).	30 с	У повільному темпі.
8. Загальнорозвивальні вправи у русі:	5 хв	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Виконувати у повільному темпі.
а) вихідне положення (в. п.) – стійка «ноги нарізно, руки на поясі».	4–5 р.	
1 – нахил голови праворуч; 2 – те саме ліворуч; 3 – те саме вперед; 4 – те саме назад;		Із максимальною амплітудою.
б) в. п. – те саме, руки в сторони. 1–4 – колові рухи руками вперед; 5–8 – те саме назад;	4–5 р.	Не нахиляти тулуб уперед.
в) в. п. – те саме, руки на поясі. 1 – нахил ліворуч, ліва рука вгору. 2 – в. п.; 3–4 – те саме праворуч;	6–7 р.	Ноги в колінах не згинати.
г) в. п. – те саме. 1–3 – нахил уперед, торкнутися руками підлоги; 4 – в. п.;	4–5 р.	Тулуб тримати прямо, дивитися вперед.
д) в. п. – те саме. 1 – випад лівою ногою вперед; 2–3 – пружні рухи у тазостегновому суглобі; 4 – в. п.; 5–8 – те саме з випадом правою;	4–5 р.	Ступні від підлоги не відривати.
е) в. п. – те саме. 1–2 – поворот тулуба ліворуч; 3–4 – те саме праворуч;	4–5 р.	Спину тримати прямо.
є) в. п. – основна стійка. 1 – присісти, руки вперед; 2 – в. п.;	10–12 р.	За сигналом учителя.
ж) стрибки на обох ногах із поворотами на 90, 180, 360 градусів	30 с	У повільному темпі.

9. Вправи на відновлення дихання на місці (1–2 – руки вгору, вдих; 3–4 – руки вниз, напівнахил уперед, видих). 10. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС та ЧД).	30 с 1 хв	Звірити показники за таблицею УКРП.
II. Основна частина Удосконалення гнучкості за допомогою комплексів вправ. 1. Вправа «Кобра». В. п. – лежачи на животі. Опустити голову на підлогу. Покласти долоні на підлогу трішки нижче плечей. Лікті тримати на рівні грудної клітини. 1–2 – відвести лопатки назад і прогнути спину в нижній частині. 3–4 – вдих, при цьому повільно піднімати голову і плече догори. 2. Вправа «Напівцикада». В. п. – лежачи на животі, покласти долоні під корпус тіла. Стопи ніг витягнути. 1–2 – вдих, відірвати ногу від підлоги і тягнути назад. 3–4 – опустити ногу на підлогу. Повторити те саме з іншої ноги. 3. Вправа «Цикада». В. п. – лягти на живіт, покласти руки під корпус тіла. 1–2 – відірвати дві ноги від підлоги, намагатися тягнути дві ноги максимально назад. Дихання рівномірне. 3–4 – в. п. 4. Вправа «Лук». В. п. – лягти на живіт, зігнути коліна, при цьому підтягнути п'ятки до сидниць, дотягнутися руками і охопити стопи руками. 1–2 – вдих, підняти голову і шию, тулуб і коліна вгору. Коліна і плечі	6–8 р. 15 с 10 с 15 с 10 с	  

повинні знаходитися на одному рівні. 3–4 – в. п. 5. Вправа «Риба». В. п. – лягти на спину, ноги разом, носки натягнути на себе. 1–2 – підняти верхню частину тулуба на ліктях, голову відвести максимально назад. 3–4 – в. п. 6. Вправа «Місток». В. п. – лягти на спину, ноги зігнуті в колінах поставити на ширині плечей так, щоб п'ятки були максимально наближені до сидниць, руки лежать уздовж тулуба. 1–2 – видих, притиснути стопи до підлоги, руками упертися в підлогу, при можливості звести кисті пальців разом, тулуб відірвати від підлоги, плечі й голова залишаються на підлозі. 3–4 – в. п. 7. Вправа «Голова до колін». В. п. – сісти на підлогу, ліву ногу притиснути стопою правого стегна. Носочок на себе. 1–2 – видих, нагнутися вперед до ноги. Спину не згинати, тримати прямо. 3–4 – в. п. Повторити те саме з іншою ногою. 8. Вправа «Повний нахил уперед». В. п. – сісти на підлогу, ноги випрямити вперед, носочки на себе. 1–2 – видих, нахил уперед, лягти всім тулубом на ноги. 3–4 – вдих. В. п. 1. Вправа «Покажи носочок»: В. п. – стоячи перед степ-	10 с 4–5 хв 15 с 10-15 с	   
---	--	--

платформою, руки на поясі. 1 – поставити праву ногу на степ-платформу, руки підняти вгору; 2 – ноги поставити на підлогу, руки опустити. 3 – напівприсід, нахилити голову праворуч. 4 – напівприсід, нахилити голову вліво. Поперемінно змінювати положення ніг.	10-15 с	
2. Вправа «Стопа». В. п. – стоячи перед степ-платформою, руки на пояс. 1 – поставити праву ногу на степ-платформу, руки в сторони. 2 – в. п. 3 – в. п. – стоячи перед степ-платформою, руки на поясі, поставити ліву ногу на степ-платформу, руки у сторони. 4 – в. п.	10-15 с	
3. Вправа «Підйом». В. п. – стоячи перед степ-платформою, руки на поясі. 1 – поставити праву ногу на степ-платформу, права рука вперед. 2 – поставити ліву ногу на степ-платформу, ліва рука вперед. 3 – крок назад зі степ-платформи з правої ноги поставити на підлогу, руку на пояс. 4 – крок назад зі степ-платформи, ліву ногу поставити на підлогу, ліву руку на пояс.	10-15 с	
4. В. п. – стоячи біля степ-платформи, ноги разом, руки на поясі. 1 – крок з правої ноги на степ-платформу, ліву ногу підняти з зігнутих коліном, носок дивиться в підлогу.	10-15 с	

2 – праву ногу поставати на підлогу, ліву приставити до правої ноги. 3 – те саме з лівої ноги. 5. Вправа «Кік». 1– крок із правої ноги на степ-платформу, лівою ногою зробити мах уперед, руки зігнуті в ліктях. 2 – опустити праву ногу на підлогу, приставити до неї ліву ногу. 3 – те саме з лівої ноги. 6. Вправа «Ікс». 1– крок із правої ноги на степ-платформу. 2 – ліву ногу поставити навхрест перед правою. 3 – правою ногою зробити крок назад, поставити ногу на підлогу. 4 – ліву ногу поставити на підлогу до правої ноги. 7. Вправа «Підйом навхрест» В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1 – схресно поставити ліву ногу на платформу перед правою ногою. 2 – підняти праве коліно вперед, стегно паралельно підлозі, руки вперед. 3 – крок назад з правої ноги схресно лівій. 4 – крок у в. п. – ноги вниз. 8. Вправа «Бокові махи». В. п. – стоячи біля степ-платформи руки за спиною. 1 – встати з правої ноги на степ-платформу. 2 – пряму ліву ногу відвести у сторону, руки у сторони. 3 – лівою ногою зробити крок назад, ногу поставити на підлогу. 4 – з правої ноги зробити крок	10-15 с 10-15 с 10-15 с 10-15 с	
--	---	--

назад на підлогу, руки за спину.		
9. Вправа «Арабеск». В. п. – стоячи біля степ-платформи, ноги разом, руки за головою. 2 – пряму ліву ногу відвести назад, прогнутися, руки у сторони. 3 – крок назад з лівої ноги на підлогу, руки за голову. 4 – праву ногу поставити поряд з лівою. Повторити те саме, але з лівої ноги.	10-15 с	
10. Вправа «Боковий перехід». В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки вниз. 1 – встати з правої ноги на степ-платформу. 2 – ліву ногу приставити до правої, руки витягнути вперед. 3 – опустити праву ногу на підлогу з іншої сторони степ-платформи. 4 – ліву ногу приставити до правої ноги.	10-15 с	
11. Вправа «Стрибки». В. п. – стоячи перед степ-платформою, права нога стоїть на краю степ-платформи, руки на поясі. 1–4 – поміняти ногу стрибком на степ-платформі.	10-15 с	
12. Вправа «Перебіжка». В. п. – руки на поясі, стійка збоку степ-платформи. 1 – крок з правої ноги на степ-платформу. 2 – підстрибнути, підбити лівою ногою праву, перестрибнути на іншу сторону степ-платформи правою ногою, ліва нога залишається на степ-платформі, руки підняти вгору. Повторити те саме, але з іншої сторони.	10-15 с	

Виміряти ЧСС. Силова гімнастика із м'ячем. 1. Вправа «Нахили у сторони». В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги витягнути вперед у сторони, м'яч на голові, притримувати руками. 1 – нахилитися вправо. 2 – в. п. 3 – нахилитися вліво. 4 – повернутися у в. п. 2. Вправа «Нахил уперед». В. п. – сидячи на степ-платформі, спину тримати прямо, ноги витягнути вперед, м'яч у прямих руках тримати над головою. 1–2 – нахилитися уперед, доторкнутися м'ячем до пальців ніг, коліна не згинати. 3. Вправа «Піднімання ніг». В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги витягнути вперед, руки назад на підлогу і опертися на них, м'яч затиснути стопами ніг. 1–2 – підняти прямі ноги із м'ячем угору. 3–4 – повернутися у в. п. 4. Вправа «Бокові піднімання». В. п. – лежачи за степ-платформою, прямі руки за степ-платформою, ноги лежать на степ-платформі. 1–4 – підняти тулуб, руки витягнути уперед. 5–8 – повернутися у в. п. 5. Вправа «Стрибки». В. п. – стоячи на полу перед степ-платформою, руки на поясі, м'яч стиснути стопами ніг.	10-15 с 10-15 с 10-15 с 10-15 с 10-15 с	
--	--	--

1–2 – стрибнути і стати на степ-платформу, при цьому тримати стопами та стискати м'яч. 3–4 – повернутися у в. п. Виміряти ЧСС. Вправи на розтягування. 1. В. п. – о. с. Відвести плечі назад і з'єднати лопатки. Розслабитися (пауза 3–5 с.). Повторити 3–5 разів. 2. В. п. – о. с. Опустити голову вниз (підборіддя при цьому торкається грудей), відвести плечі назад. Повернутися у в. п. (пауза 2–3 с.). Повторити 5–7 разів. 3. В. п. – о. с. Руки позаду (на поперековій ділянці), пальці – в «замок». Максимально відвести руки назад (пауза 3–5 с.). Повторити 3–5 разів. 4. В. п. – руки вгорі, пальці – в «замок». Максимально відвести руки назад, зробити паузу. Повторити 3–5 разів. 5. В. п. – о. с. Нахилити тулуб униз, руками охопити коліна, пауза. Повернутися у в. п. Повторити 3–7 разів. 6. В. п. – о. с. Зробити широкий випад однією ногою вперед. Робити пружні розтягування м'язів. Поміняти положення ніг. Повторити по 5–7 разів.	По 10-15 с кожна	
--	-------------------------	---

7. В. п. – сидячи на підлозі. Одна нога випрямлена, інша зігнута в колінному суглобі. Нахилити тулуб до випрямленої ноги (у фазі максимального нахилу зробити паузу 2–4 с.). Потім – нахили з поворотом тулуба до іншої ноги. Положення ніг поміняти. Повторити вправу в кожну сторону 3–5 разів. 8. В. п. – о. с. Якнайдалі зробити крок уперед. Виконувати пружні рухи. Поміняти положення ніг. Повторити 5–7 разів. 9. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. Прогнутися, з'єднати лопатки (пауза 3–5 с). Повернутися у в. п. Повторити 5–7 разів. На закінчення стоячи струсити руками 3–4 рази, сісти, лягти на спину і струсити ногами. Повторити 3–5 разів. Після кожної вправи варто погладити, розтерти суглоби й найбільш напружені під час розтягування м'язи. На великих м'язах зробити також потряхування у сполученні з погладжуванням.		   Якщо у м'язах є ущільнення, хворобливість, то включають ще один прийом – розтирання кінчиками пальців і розми- нання. При підвищеному тонусі м'язів проводять також вібрацію.
III. Заключна частина.	5 хв	

1. Комплекс вправ для відновлення «Степ-аеробна заминка». (Інструктивна картка № 2).	2–3 хв	У повільному темпі. Приділити увагу учням, які мають відхилення від середніх показників.
2. Шикування в одну шеренгу, вимірювання ЧСС та ЧД.	1 хв	
3. Підбиття підсумків уроку.	2 хв	Відзначити старанних учнів. Оцінити діяльність учнів.
4. Домашнє завдання.	20 с	Стрибки через скакалку на витривалість.
5. Організований вихід зі спортивного залу.	10 с	У колону по одному.

Інструктивна картка № 1

Основні вимоги щодо безпеки під час виконання комплексів степ-аеробіки (за О. П. Бабешко):

Для визначення висоти степ-платформи треба керуватися наступними критеріями:

Рівень навчальних досягнень учнів	Висота степ-платформи
Початковий	10 см
Середній	15 см
Достатній	20 см
Високий	25–30 см

Незалежно від рівня фізичної підготовленості не дозволяйте школярам вибирати висоту степ-платформи, на якій коліно під час навантаження згинається під кутом більше 90 градусів. Найкращий кут згинання – 60 градусів.

З точки зору безпеки учні повинні спочатку освоїти роботу ніг, а потім додавати рухи руками, особливо якщо ці рухи достатньо складні.

Виконуючи крок вгору чи вниз, завжди використовуйте безпечний метод, стоячи обличчям до степ-платформи.

Виконуючи крок угору, ставте ногу на всю ступню. Треба уважно стежити, щоб п'ята не звисала над краєм платформи.

Виконуючи крок униз, ногу ставте більше як на довжину ступні від платформи, з носка на п'яту.

Міняйте ведучу ногу (нога, яка починає степ-рух) не рідше одного разу на хвилину, оскільки саме ведуча нога зазнає значно більше навантаження, ніж неведуча.

Робіть крок з легкістю, не тупаючи ногами на платформі.

Темп музичного супроводу вище 122 музичних акцентів на хвилину не рекомендується.

Інструктивна картка №2

Степ-аеробна заминка (2–5 хв)

	
В. п. – в присід на ліву ногу, руки на коліно, праву вперед на п'яту. Те саме на ліву. Зафіксувати на 10–30 с.	В. п. – стійка на лівій нозі, згинаючи праву, правою рукою притягнути п'ятку до задньої поверхні стегна, ліву руку вперед Те саме правою. Зафіксувати на 10–30 с.
Ефект: ця вправа розтягує м'язи задньої поверхні гомілки і стегна: двоголовий, півсухожилковий, півперетинчатий, литковий камбалоподібний. Попередження: нахил уперед виконувати з прямою спиною. Носок відвести на себе. Зосередитися на м'язах задньої поверхні гомілки і стегна під час усього виконання вправи.	Ефект: ця вправа розтягує м'язи передньої поверхні стегна: чотириголовий, стрункий, кравецький, прямий. Попередження: ліва опорна нога трохи зігнута, спина пряма, голову тримати прямо. Зосередитися на м'язах передньої поверхні стегна під час усього виконання вправи.
	
В. п. – опора в присіді на праву, ліва в бік на платформу. Те саме на ліву. Зафіксувати на 10–30 с.	В. п. – опора на праву, ліва – назад навхрест, центр ваги вліво. Те саме на ліву. Зафіксувати на 10–30 с.
Ефект: ця вправа розтягує м'язи внутрішньої поверхні стегна. Попередження: стопа лівої – на внутрішній бік, спина пряма, голову тримати прямо.	Ефект: ця вправа розтягує м'язи зовнішньої поверхні стегна: натягач широкої фасції, середній сідничний м'яз. Попередження: стопа лівої – на зовнішній бік, спина пряма, плечі – прямо. Виконувати вправу на скручуванні, в зоні комфортного

Виконувати вправу на болю легкого ступеню, в зоні комфортного розтягування.	розтягування. Зосередитися на м'язах зовнішньої поверхні стегна під час усього виконання вправи.	
		
В. п. – о. с., руки вгору. Згинаючи ліву, долоня правої – на лікоть лівої. Надавити на лікоть. Зафіксувати на 10–30 с. Те саме правою.	В. п. – о. с., руки вперед. Відводячи кисть лівої вліво – вниз, надавити на пальці лівої в напрямку ліктя. Зафіксувати на 10–30 с. Те саме правою.	В. п. – о. с. Згинаючи лікоть лівої руки під кутом 90 градусів. Долоня до гори. Правою рукою надавити на пальці лівої в напрямку ліктя. Зафіксувати на 10–30 с. Те саме правою.
Ефект: ця вправа розтягує триголовий м'яз. Попередження: виконувати вправу на відчутті болю легкого ступеню, в зоні комфортного розтягування	Ефект: ця вправа розтягує двоголовий м'яз. Попередження: виконувати вправу в зоні комфортного розтягування	Ефект: ця вправа розтягує променевий, ліктьовий м'яз – згинач зап'ястка, довгий долонний м'яз. Попередження: кут, під яким зігнута рука, необов'язково повинен становити 90 градусів. Виберіть зручне

		
В. п. – о. с. Згинаючи ліву руку, долоня правої – на лікоть лівої. Надавити на лікоть. Зафіксувати на 10–30 с. Те саме правою.	В. п. – о. с., руки перед грудьми, щільно здавлюючи долоні, розвернути кисті вгору. Зафіксувати на 10–30 с. Те саме, кисті вниз.	
Ефект: ця вправа розтягує дельтовидний м'яз. Попередження: не опускайте та не прижимайте передпліччя до шиї. Виконувати вправу на відчутті болю легкого ступеню, в зоні комфортного розтягування	Ефект: ця вправа розтягує великий грудний м'яз. Попередження: не притуляйте долоні до грудей, лікті відвести максимально вгору. В положенні «кисті вгору» максимальне навантаження отримують верхні пучки великого грудного м'яза, «кисті вниз» – нижні. Злегка присідаючи (додаткове навантаження отримують м'язи передньої поверхні стегна).	
		
В. п. – о. с., руки вгору. Присідаючи, переплести передпліччя, кисті в замок. Зафіксувати на 10–30 с.	В. п. – о. с., руки за спину, кисті в замок. Присідаючи, відвести руки в сторони. Зафіксувати на 10–30 с.	В. п. – о. с. Присідаючи, руки на коліна, підборіддя у грудину, спину округлити. Зафіксувати на 10–30 с.
Ефект: ця вправа розтягує довгий, кубово-реберний, остистий м'язи спини. Попередження: не нахиляйте тулуб назад,	Ефект: ця вправа розтягує великий грудний м'яз, найширший м'яз спини. Попередження: голову нахилити вниз, м'язи шиї	Ефект: ця вправа знімає навантаження з усіх хребців. Попередження:

втягнувши живіт, напружуйте м'язи черевних стінок.	розслаблені, дихання довільне. Спина кругла, втягнувши живіт, напружуйте м'язи черевних стінок.	дихання довільне, спина кругла, втягнувши живіт, напружуйте м'язи черевних стінок.
--	---	--

План-конспект уроку фізичної культури з елементами бадмінтону для 6 класу

Тема: Бадмінтон.

Мета: Сприяти зміцненню здоров'я учнів; вивчити техніку виконання подач, закріпити навички у вправах з ракеткою і воланом (хват ракетки, набивання, утримання волану); виховувати стійкий інтерес до занять фізичною культурою; сприяти розвитку координації, швидкості та сили.

Методична проблема: розвиток координації на уроках за рахунок спортивних ігор.

Завдання уроку:

- 1) ознайомити з технікою виконання подач у бадмінтоні;
- 2) закріплювати навички хвату ракетки різними засобами;
- 3) встановити чітку взаємодію між учнями в процесі гри у бадмінтон;
- 4) сприяння створенню високого емоційного фону на уроці шляхом використання ігрового методу.

Тип уроку: комбінований.

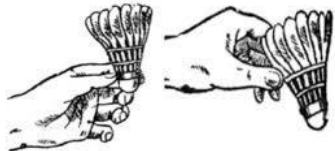
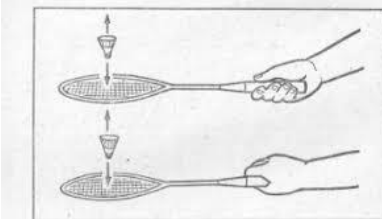
Місце проведення: спортивний зал школи.

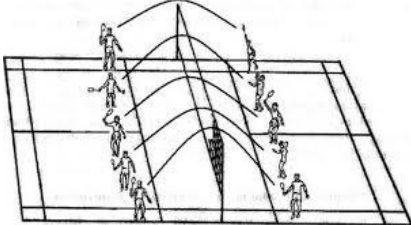
Інвентар: бадмінтонні ракетки, волани, палиці, обручі, фішки, свисток.

Структура уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 8–10 хв.		
1. Шикування. Привітання.	1 хв.	Фронтальний метод.
2. Повідомлення мети та завдань уроку, нагадування правил техніки безпеки.	30 с.	Звернути увагу на спортивний одяг.
3. Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Звернути увагу на дітей, у яких пульс більше 80 ударів.
4. Різновиди ходьби - на носках (ракетка перед собою);	30 с.	Учні беруть ракетку обома руками, піднімають її на рівень грудної клітини (руки прямі) і, дотримуючись дистанції у два кроки, йдуть на носках в обхід по залу.

на п'ятах (ракетка над головою);	30 с.	Учні тримають ракетку двома руками, піднімають її над головою (руки прямі) і йдуть в обхід по залу на п'ятах.
на внутрішній стороні стопи (ракетка позаду на витягнутих руках);	30 с	Учні тримають ракетку в прямих руках позаду себе на рівні поясу і йдуть в обхід по залу на внутрішній стороні стопи, дистанція 2 кроки.
на зовнішній стороні стопи (ракетка притиснута до поясу позаду себе).	30 с	Учні тримають ракетку позаду себе в зігнутих руках, притиснутих до поясу, і йдуть в обхід по залу на зовнішній стороні стопи.
5. Кругові оберти ракеткою (хват посередині): перед собою; справа; зліва; зверху.	до 1 хв	Учні беруть ракетку посередині і йдуть з дотриманням дистанції по колу одне за одним, одночасно виконуючи кругові оберти ракеткою.
6. Прогин тулуба назад на кожен крок (ракетка над головою).	6–8 р.	Учні йдуть в обхід по залу, тримаючи ракетку в прямих руках над головою та виконуючи прогин тулубу назад на кожен крок.
7. Повороти тулубу: праворуч, ліворуч.	6–8 р.	На кожен крок учні виконують повороти тулуба праворуч та ліворуч. Ракетки тримають у прямих руках перед собою на рівні поясу.
8. Нахили тулуба вперед на кожен крок.	6–8 р.	Учні роблять крок уперед, одночасно нахиляючись до підлоги.
9. Приставним кроком по діагоналі – правим та лівим боком, ракетка перед собою, імітація удару.	2 р.	Кожен учень по черзі рухається приставним кроком по діагоналі залу, тримаючи ракетку перед собою на рівні обличчя, і виконує імітацію удару.
10. Стрибки угору на кожен крок з підняттям рук над головою.	6–8 р.	Учні в обхід по залу виконують стрибок на кожен крок, із відштовхуванням від підлоги та одночасним підійманням прямих рук з ракеткою над головою.
11. Випади на кожен крок	6–8 р.	

(ракетка перед собою). 12. Біг по діагоналі, ракетка над головою: із високим підняттям стегна; із захлестом гомілки назад. 13. Вправа на відновлення дихання. Ця вправа на відновлення дихання, тонізує центральну нервову систему та збільшує рухливість грудної клітки. 14. Вимірювання ЧСС.	1 хв 30 с 30 с	Учні тримають ракетку перед собою на рівні грудей та виконують випад на кожен крок, рухаючись по колу одне за одним. Дотримання дистанції. Тримати спину прямо. Із мінімальним нахилом тулуба вперед. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в «замок», підняти руки вгору, потягнутись – вдих, опустити руки, розціплюючи їх, з нахилом уперед – видих. Контроль самопочуття учнів.
Основна частина 28–32 хв.		
Вправа з воланом: учні в парах кидають волан одне одному за правильною траєкторією (по широкій дузі). Набивання волана: - відкритою стороною ракетки; - закритою стороною ракетки; - зі зміною сторін по чергово. Навчання техніці виконання подачі в гімнастичні кільця. Учні спочатку тренують правильне положення волана і ракетки. Вправа на утримання волана – гра через сітку в парах. Учні стають парами один напроти одного та грають через сітку, намагаючись утримати	1 хв до 2 хв до 3 хв 6-8 хв	Учні стають у пари, на відстані 4–5 м один напроти іншого та по черзі кидають волан руками одне одному.    Учні стають на відстані декілька метрів та по черзі виконують подачу із влучанням у гімнастичне коло.

волан у повітрі яка можна довше.		
Вправа «струмок» – учні колоною по черзі відбивають волан через сітку.	до 5 хв	Учитель стоїть на одному боці, учні колоною навпроти нього, їх розділяє сітка.
Рухлива гра «Принеси волан». Учні біжать з воланом на ракетці, оббігають фішки, вертаються назад і передають волан наступному.	3–5 хв	Учитель грає з кожним учнем по черзі, учень має швидко відбити волан і відбігти в кінець колони.
Естафета «Зажени волан у коло» (влучне потрапляння воланом у гімнастичне коло). Учні з 2-ох команд по черзі влучають воланом у кола. Виграє команда, у якої більша кількість воланів у колі.	3–4 хв.	
Вправа на відновлення дихання.	30 с	Руки піднімаються вгору – вдих через ніс, руки опускаються униз із нахилом тулуба – видих.
Ця вправа зміцнює дихальну мускулатуру та поліпшує кровообіг у легенях.	30 с	Візуальний огляд стану здоров'я учнів.
Заключна частина 2–4 хв.		
1. Шикування в шеренгу, підведення підсумків уроку, організований вихід до роздягальні.	2–4 хв	Відмітити найкращих. Опитати учнів, що найбільше їм сподобалося на уроці.

Обладнання, потрібне для вивчення нових варіативних модулів

«Бадмінтон»

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1.	Спортивний зал із розміткою майданчиків для гри у бадмінтон	1

2	Бадмінтонні сітки	Одна на кожен майданчик
3.	Бадмінтонні стійки	По дві на кожен майданчик
4.	Бадмінтонні ракетки	Одна для кожного учня
5.	Волани	Один для кожного учня
6.	Скакалки	Одна для кожного учня
7.	Гімнастичні лави	Одна для 7–8 учнів
8.	Тенісні м'ячі	Один для кожного учня
9.	Набивні м'ячі (0,5 – 2 кг)	Один для двох учнів

«Хортинг»

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2.	Лава гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
5.	Скакалка	10
6.	Стінка гімнастична	4

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1
2.	Уніформа для хортингу «хортовка» (куртка і брюки)	1

«Петанк»

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1.	Кулі для петанку (металеві)	40
2.	Кулі для петанку (м'які (тканина))	40
3.	Кошонет (дерев'яний, м'який)	40 + 40
4.	Обруч	20
5.	Гімнастичні палиці	20

6.	Огороджувальні бар'єри	40
7.	Кошик	10
8.	Лічильники рахунку	10
9.	Методична література – техніка гри в петанк	1
10.	Диски CD, DVD, відеокасети з технічної та тактичної підготовки до гри у петанк	2

«Чирлідінг»

№ з/п	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Пампони	60
2.	Гімнастичний мат	8
3.	Гімнастичний міст	1
4.	Гімнастичні палиці	5
5.	Вузький канат, гума	3
6.	Музична апаратура	1
7.	Медична аптечка	1

«Корфбол»

№ з/п	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Спортивний зал із розміткою	1
2.	Літній майданчик із розміткою	1
3.	Корфбольні стійки	4
4.	Корфбольні кошики	4
5.	Корфбольні або баскетбольні м'ячі	10–15
6.	Міні-баскетбольні або волейбольні м'ячі	10–15

«Степ-аеробіка»

№ з/п	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Класна кімната, або зал для занять степ-аеробікою	1
2.	Степ-платформи	30

3.	Магнітофон	1
4.	Дзеркало розміром 3х2 м	1
5.	Відео- або DVD-, або CD-програвач, або ноутбук	1
6.	Відеоматеріали із записами степ-аеробіки	2 – 3

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки / О. П. Аксьонова. – Запоріжжя: Тов. «Ліпс. ЛТД», 2005. – 108 с.
2. Балак О. М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2005» / О. М. Балак // Наук.-метод. журн. – Х.: Основа, 2007. – № 10. – 21–29.
3. Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BA
4. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко // – К.: Либідь, 1993. – 114с.
5. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2000» / А. Д. Гаркавенко // Наук.-метод. журн. – Х.: Основа, 2008. – № 11. – С.21–29.
6. Гончарук Михайло. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. / Михайло Гончарук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С. 27–29.
7. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін // Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. – 352 с.
8. Дерчук В. К. «Марафон – гра» як засіб формування активного дозвілля і здорового способу життя учнів // Правові основи фізичної культури в Україні / В. К. Дерчук // К., 2007. – № 5 С. 17–27.
9. Дрозд О. А. Розробка критеріїв оцінювання з предмету «Фізична культура» для учнів 1 – 4 класів // 3 методичних матеріалів, які розроблені під час атестаційного періоду вчителя / О. А. Дрозд // К.: 1996. – 32с.
10. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу. Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні / Упорядники: В. І. Завацький, В. І. Маковецький та ін. // Луцьк, 1994. – С. 447–449.

11. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: Дон, 2004. – С. 45–47.
12. Кліщевська Я. А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності / Я. А. Кліщевська // Наук-метод. журн. – Х.: Основа, 2006. – № 10. – С. 20–27.
13. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> – 37 с.
14. Курпан Ю. И. Знать и уметь // Физическая культура в школе / Ю. И. Курпан // – К., 1994. – № 1. – С. 49.
15. Матвійшина Т. Д. Розвиток пізнавальних інтересів учнів засобами спортивних ігор // Физическая культура в школе / Т. Д. Матвійшина // – К., 2005. – С. 41–45.
16. Марчук Вадим. Рухова активність учнів і її виміри. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць / Вадим Марчук // Луцьк, 2005. – С. 295–296.
17. Медвідь Анжела. Педагогічний контроль занять з фізичного виховання дітей раннього віку в умовах сучасної дитячої установи.// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. / Анжела Медвідь // – Луцьк, 2005. – С. 301–303.
18. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе / Н. В. Михайлова // – К., 2005. – № 6. – С. 10–16.
19. Михайлович Майя. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Майя Михайлович // Луцьк, 2005. – С. 307–309.
20. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Григорія Ващенко // 36 наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» / А. Окопний // – Луцьк, 1999. – С. 70–73.
21. Палагнюк Тарас. Значення фізичної культури в становленні соціального педагога // Науковий вісник Чернівецького університету / Збірник наукових праць / Тарас Палагнюк // – Чернівці: Рута, 2005. – Вип. 224. «Педагогіка та психологія». – С. 120 – 123.
22. Петровская Е. К. Здоровый образ жизни // Физическая культура в школе / Е. К. Петровская // – К., 1995. – № 2. – С. 74.
23. Петричук П. А. Специфіка фізичного розвитку в юності // Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Юрія Федьковича (12–13 травня 2004 року). Філософсько-педагогічні науки / П. А. Петричук // Чернівці: Рута, 2004. – С. 58–59.
24. Рижков С. В. Виховання в учнів відповідальності за збереження власного здоров'я / С. В. Рижков// – К.: Освіта, 1999. – 128с.

25. Сметанюк Л. М. Використання інтерактивних технологій – технологій співпраці – на уроках фізичної культури // Физическая культура в школе / Л. М. Сметанюк // – К., 2007. № 4. – С. 34–41.

26. Ушева Л. В. Впровадження здорового способу життя на уроках фізичної культури на основі особистісно зорієнтованого підходу до творчої діяльності молодших школярів / Л. В. Ушева // К.: Шкільний світ. – 2001. – 56с.

27. Фізична культура. Оновлена навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Електронний ресурс: <http://mon.gov.ua/>

Відомості про авторів

Микола КОРОБОВ, завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту України комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

Віктор БЛОХІН, учитель предметів «Фізична культура» та «Захист України» Суботцівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Знам'янської районної ради Кіровоградської області

**Підвищення рухової активності
учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури
засобами інноваційних варіативних
модулів навчальної програми**

(з досвіду роботи)

Підписано до друку 21.12.2020 р.
Формат 60×84 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Times New Roman». Друк – принтер. Тираж 100 прим.
Зам. № 342

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