

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

**Методичні знахідки  
творчо працюючих учителів з  
предметів «Фізична культура»  
та «Захист Вітчизни»**

*(з досвіду роботи вчителів)*

м. Кропивницький  
2019

УДК 796.01/9  
К 66

*Друкується за рішенням вченої ради комунального закладу  
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,  
протокол № 2 від 19 березня 2019 р.*

Методичні знахідки творчо працюючих учителів з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни»: (з досвіду роботи вчителів) [Збірник] / укладачі: М.Г. Коробов; О.М. Домалевська; В. А. Блохін. – Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського, 2019. – 80 с.

У збірнику репрезентовані матеріали з досвіду роботи творчо працюючих викладачів, учителів фізичної культури та захисту Вітчизни щодо формування рухових умінь, спеціальних знань, виховання фізичних якостей і різнобічного морфофункціонального вдосконалення організмів здобувачів освіти під час проведення уроків та позакласних заходів.

З цією метою до видання включено методичні рекомендації, конспекти уроків, авторські сценарії спортивно-масових та військово-патріотичних виховних заходів, які проводилися у різні роки творчо працюючими вчителями та викладачами фізичної культури і захисту Вітчизни – переможцями фахових конкурсів різного рівня.

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

Рецензенти:

*Бондаренко С.В.* – завідувач кафедри теорії та 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 – Корецька Л.В.

© КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019  
© Коробов М.Г., Блохін В.А., 2019

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
<b>Шевченко О. В.</b> Методичні особливості організації спортивно-мистецьких змагальних заходів у закладах загальної середньої освіти.....	5
<b>Стасенко О.А.</b> Реалізація дидактичних принципів навчання фізичним вправам учнів закладів загальної середньої освіти.....	8
<b>Неворова Л.В., Неорова О.В., Черній В.П.</b> Особливості методичного викладу матеріалу з курсу «Захист Вітчизни. Основи медичних знань».....	12
<b>Маркова О.В.</b> Використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у позакласній фізкультурно-оздоровчій діяльності.....	15
<b>Коломієць В.П.</b> З досвіду підвищення мотивації учнів початкової школи до систематичних занять фізичними вправами.....	20
<b>Лизень В.М.,</b> Використання інформаційних технологій у шкільній фізичній культурі та спорті.....	23
<b>Яковлев О.І., Коробов М.Г.</b> Організація позакласної роботи з фізичного виховання у школі.....	28
<b>Музичко В. А.</b> Військове спортивно-патріотичне свято «Нумо, хлопці!» для учнів 5 – 11 класів.....	37
<b>Тарасенко Т.М.</b> Сценарій спортивно-патріотичного свята «Захисник Вітчизни».....	42
<b>Тарасенко Т.М.</b> Програма заходу «Захисник Вітчизни».....	45
<b>Поркуян Є.М.</b> План-конспект уроку фізичної культури з елементами футболу для учнів 5 класу.....	46
<b>Тарасенко Т.М.</b> Конспект уроку фізичної культури для учнів 9 класу.....	50
<b>Харламова А.В.</b> План-конспект уроку фізичної культури для учнів 7 – 11 класів.....	54
<b>Блохін В.А.</b> План-конспект уроку фізичної культури в 6 класі.....	59
<b>Марков Р.В.</b> План-конспект уроку. Волейбол. Для учнів 9 класів.....	69
Список використаних джерел.....	76

## ПЕРЕДМОВА

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

Пріоритетами практичної діяльності вчителів фізичної культури, розробки яких представлені 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. Саме такий напрямок роботи обрали автори посібника: Коробов М. Г., завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»; Домалевська О.М., учитель фізичної культури Новогуївинської гімназії Житомирського району Житомирської області; Блохін В. А., учитель предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» Суботцівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Знам'янської районної ради Кіровоградської області

Збірник може бути використаний учителями фізичної культури та захисту Вітчизни 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.

*Шевченко О. В.,  
завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання Центральноукраїнського  
державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка*

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКИХ ЗМАГАЛЬНИХ ЗАХОДІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Актуальним у педагогічному процесі стає використання методів і прийомів, що допомагають формувати у школярів навички самостійного здобуття нових знань, збирання необхідної інформації, уміння висувати гіпотези, робити висновки [1, с. 3].

Світ виховних технологій змінюється надто швидко, наполягаючи на перегляді застарілих педагогічних штампів, методів і форм, викликаючи до життя нові технологічні ідеї. Сучасному освітянському товариству властиве прагнення до методично-практичного оновлення, зокрема, і у сфері дитячого дозвілля, а особливо – дитячого свята [2, с. 15].

Позакласні фізкультурно-спортивні заходи значною мірою втратили б свою привабливість, якби не супроводжувались змагальною практикою. Прагнення позмагатися, помірятися силами притаманне природі людини і особливо яскраво проявляється в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Воно додатково стимулюється тоді, коли учні, регулярно відвідуючи позакласні форми занять і займаючись самостійно, відчують збільшення своїх фізичних потенцій. В основі даного прагнення лежить підсвідома потреба в розвитку вітального розуму, бо змагальна практика є моделюванням самого життя з його постійною конкуренцією [3, с. 4].

Учбові змагання доцільно проводити, починаючи з першого класу, постійно ускладнюючи їх і привчаючи школярів до дисциплінованої поведінки, до чесного суперництва, формуючи уміння мобілізувати всі сили на досягнення кращого результату.

Змагання на першість закладу загальної середньої освіти проводяться з найбільш масових видів спорту, в першу чергу з легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор, лижних гонок, гімнастики ритмічної тощо. Для старшокласників доцільно також проводити змагання з військово-прикладних і технічних видів спорту.

Незалежно від масштабу і виду змагань, незалежно від того, чи вони проводяться як окреме спортивне свято, чи є складовою більш крупного фізкультурно-спортивного святкового заходу, до них зокрема і до будь-яких фізкультурно-спортивних свят взагалі ставляться єдині методичні вимоги, що ґрунтуються на особливостях дитячої психології, нормах і правилах етики, дидактичних принципах, специфіці змагальної діяльності. Будь-який подібного роду захід треба проводити ґрунтовно, без поспіху, забезпечуючи його чітку організацію, видовищність, барвистість. Освітній, оздоровчий, а тим більше виховний і пропагандистський ефекти можливі при дотриманні ряду умов:

відповідність програми заходу рівню технічної і фізичної підготовленості учасників; методично грамотна його організація; об'єктивність суддівства; вміле управління психоемоційним станом учасників і глядачів.

Необхідно визначати комплекс процедур методичного порядку, які мусять бути в підготовці і проведенні спортивних заходів. Це наступні процедури:

1. Створення ініціативної групи чи оргкомітету із 3-5 осіб, що мають досвід організації змагань.

2. Розробка «Положення про змагання», яке затверджується на раді колективу фізичної культури і погоджується з адміністрацією навчального закладу. Складання і апробація програми змагань. У ній важливо передбачити не тільки цікавий, творчий зміст ігрових і інших завдань, але і змагання вболівальників, показові виступи, весь ритуал майбутнього свята. Розробка сценарію це – деталізований план проведення змагань з урахуванням регламенту часу, місць шикувань і переміщень учасників, розмітки майданчика, розміщення глядачів, черговості видів програми, підготовки і прибирання інвентарю, змісту пауз і ін.

3. Розподіл обов'язків серед членів оргкомітету, відповідальних за окремі ділянки роботи.

4. Підготовка інформації про майбутні змагання. Бажано мати для цього спеціальний стенд, а також періодично надавати інформацію по шкільному радіо.

5. Проведення нарад фізоргів, представників класів, капітанів команд і ознайомлення їх з програмою змагань, умовами підготовки і участі команд, системою заліку й іншими пунктами «Положення».

6. Тренування команд з використанням різних форм занять.

7. Підбір і затвердження суддівської колегії з числа учнів, педагогів, спеціально запрошених спортсменів і ветеранів спорту, що мають суддівські категорії та досвід суддівства змагань.

8. Засідання суддівської колегії разом з представниками оргкомітету з метою ознайомлення з програмою, розподілом обов'язків суддів, уточненням правил змагань, системою заліку, визначенням переможців.

9. Підготовка дипломів, грамот, призів і сувенірів для нагородження переможців, учасників змагань і найбільш активних глядачів-вболівальників.

10. Визначення складу журі, почесних гостей і своєчасне їх повідомлення, передача запрошень із зазначенням виду, дати, місця і часу змагань.

11. Підготовка ведучого і судді-інформатора.

12. Підготовка членів комісії з пропаганди для збору матеріалу і висвітлення ходу підготовки і проведення змагань.

13. Перевірка матеріальної частини – спортивного обладнання й інвентарю, звукової апаратури, наявності нагрудних номерів, нарукавних пов'язок, емблем для суддів, учасників, розмітки залу чи майданчика та ін.

14. Підбір і запис музичного супроводу параду учасників, масових показових виступів, окремих номерів програми змагань, музичних пауз.

15. Оформлення місць змагань – підготовка і вивішування прапорів, транспарантів, лозунгів, плакатів та ін. До дня змагань можна приурочити виставки спортивної фотографії, дитячих малюнків, різних виробів.

16. Безпосереднє проведення змагань, починаючи від зустрічі глядачів та закінчуючи ритуалом нагородження і закінченням змагань.

17. Оформлення інформаційного стенду з результатами особистої і командної першості, нотатками з обґрунтуванням причин перемог і поразок бюлетенями, фотографіями, дружніми шаржами, матеріалами особистих вражень учасників та глядачів.

18. Обговорення і підведення підсумків та написання звіту про змагання. Цю роботу необхідно виконати керівнику оргкомітету і головному судді. До звіту додаються робочі протоколи секретаріату і журі.

Урахування наведених складових ще на етапі проектування спортивно-мистецького заходу забезпечить під час його реалізації згуртованість дітей спільністю таких переживань, такого емоційного настрою, які уможливають створення особливого відчуття, що називають святковим.

**Висновки.** Проведення спортивного свята заради самого свята, позитивних емоцій, прагнення пережити відчуття «м'язової радості» є недостатнім. Кожний захід повинен нести в собі і певне ідеологічне навантаження, а ще краще – сприяти утвердженню рідної духовності й патріотизму. З точки зору сценічного виду діяльності, сучасне спортивне свято є особливо значущим та трудомістким за підготовкою та організацією, типом дозвілля. Воно передбачає поєднання великої кількості різних видів діяльності та прийомів постановки з обов'язковими інтерактивними фрагментами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку / О.М. Ворожейкіна. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 287 с.
2. Шуть М. М. Організація дитячих свят / М. М. Шуть. – К.: Шк. Світ, 2010. – 128 с.
3. Шевченко О.В. Лекції з теорії та методики організації спортивних свят і видовищ / О.В. Шевченко. – Кропивницький, 2018. – С. 4-5.

*Стасенко О.А.,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання Центральноукраїнського  
державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка*

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНОЇ ОСВІТИ**

Однією зі сторін фізичного виховання є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь та навичок, а також на розвиток розумових і духових здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їхнього формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично зображати як послідовний перехід від знань та уявлень про дію до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навичок [2, с. 196].

Навчання – це природна властивість особистості привласнювати життєвий досвід у процесі саморуку (самонавчання) за рахунок його активної взаємодії з об'єктами оточуючого світу, в якому виявляється взаємозв'язок між носієм досвіду і його споживачем, тобто між соціальним і природним середовищами та дитиною [1, с. 213].

І. П. Підласий виділяє такі ознаки навчання: 1) двосторонній характер; 2) спільна діяльність учителів та учнів; 3) керівництво з боку вчителя; 4) спеціальна планомірна організація й управління; 5) цілісність і єдність; 6) відповідність закономірностям вікового розвитку учнів; 7) управління розвитком і вихованням учнів.

Він вважає, що в сучасній дидактичній системі сутність навчання не зводиться до механічного передавання готових знань, чи самостійного подолання труднощів, або особистих відкриттів, а відрізняється розумним поєднанням педагогічного управління з особистою ініціативою і самостійністю, активністю школярів. Це двосторонній процес, у якому в тісній взаємодії знаходяться педагоги та учні (викладання та учіння).

Актуальна проблема – визначення *сутності дидактичного процесу*. Ряд авторів вважає, що стрижнем цього соціально-педагогічного процесу є двосторонні стосунки між суб'єктами викладання й учіння. Деякі автори не повністю згодні з цим. Ось, наприклад думка І. Ф. Харламова: «Суттєву характеристику навчання становить не стільки взаємодія вчителя й учнів (хоча вона є), скільки вмiла організація і стимулювання навчально-пізнавальної діяльності останніх, в яких би формах вона те протікала» [5, с. 34].

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Для запитів практики ця теорія спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і



методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її методологічну основу.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій в історичному аспекті цікавий тим, що дозволяє з'ясувати провідну роль вітчизняної науки на більшій частині шляху її формування [4, с. 198].

Однією з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їхнього формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично зображати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від вміння до навички.

Дидактичні принципи – це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і учня й спрямовані на оптимізацію процесу навчання. Виходячи з них, необхідно:

- організувати процес навчання на усвідомленні учнями мети навчальної діяльності;
- враховувати, що характер активності учня є головним показником ступеня свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів;
- використовувати в процесі навчання засоби, методи і форми організації занять, які мають наукове обґрунтування;
- спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку здібностей і руховому досвіді;
- підбирати рухові завдання у відповідності до можливостей учнів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- пам'ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним учню за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння;
- при вивченні фізичних вправ створювати уяву про їхнє виконання, використовуючи різні види наочності;
- на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яку вивчають;
- враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям;
- організувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх уроків і створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступних уроках;
- поступово ускладнювати вправи, які вивчаються [3, с. 300].

Навчання рухових дій базується на *дидактичних принципах* – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу:

1. Свідомості та активності.
2. Наочності.
3. Доступності та індивідуалізації.
4. Систематичності.
5. Послідовності.
6. Міцності навчання.

*Принцип свідомості та активності* є одним із провідних, оскільки темпи навчання рухових дій залежать від розуміння учнем завдань та закономірностей педагогічного процесу. Активна пізнавальна діяльність виражається у цілеспрямованому сприйнятті та усвідомлюванні інформації педагога, вивченні біомеханічних особливостей рухових дій і т. д. В іншому випадку учні перетворюються у простих виконавців вказівок педагога, що значно ускладнює розвиток саморегуляції рухів. Активність учнів також пов'язана із розумінням ними ролі занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості.

*Принцип наочності* спрямований на створення уявлень про рухову дію. Наочність – широке поняття, яке передбачає активізацію всіх органів чуття, що беруть участь в управлінні рухами. У процесі аналітико-синтетичної діяльності мозку відбувається утворення «комплексного аналізатора», за М. Бернштейном, – «сенсорні синтези». Ще К. Д. Ушинський відмічав: «Чим більше органів нашого чуття бере участь у сприйнятті будь-якого враження або групи вражень, тим міцніше лягають ці враження у нашу пам'ять».

Уявлення про рухи формується насамперед за допомогою зорових образів. Формування зорового образу відбувається через демонстрацію рисунків, схем, кінограм, відеозаписів, показу вправ викладачем та ін. Ефективність різних форм наочності неоднакова і залежить від кількості, швидкості показу, часу між показом та виконанням. Використання відеозапису та кіноплівок забезпечує формування уявлень про часові параметри рухів, кінограм і графічної моделі – про просторові характеристики.

Це свідчить про необхідність диференціювати використання різних видів наочності під час навчання руховим діям. Для повноцінного формування рухових уявлень наочна демонстрація підкріплюється дією образного слова та пробними спробами виконання рухів.

*Принцип доступності та індивідуалізації* передбачає при засвоєнні рухових дій відповідність фізичного навантаження можливостям учнів. В іншому випадку може виникнути перевтомлення функціональних систем організму. Індивідуалізація набуває провідного значення на етапі поглибленого розучування рухової дії та вдосконалення.

*Принцип систематичності* тісно пов'язаний із закономірностями відновлювальних процесів. Дуже маленькі інтервали відпочинку призводять до швидкого стомлення та появи помилок, надто великі – до «зникнення» слідів від виконаної вправи, тому режим чергування навантаження і відпочинку повинен

відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, що забезпечить найвищий акумулятивний ефект навчання.

*Принцип послідовності* передбачає правильну черговість засвоєння різних елементів рухів.

*Принцип міцності навчання* спрямований на розвиток здатності учня до адаптації техніки рухів відповідно до умов, що змінюються (змагальна діяльність, зміна умов виконання та ін.). М. Бернштейн зазначав, що вдосконалення рухових дій іде шляхом підвищення перешкодостійкості (надійності) до зовнішніх і внутрішніх збурень.

Таким чином, усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їхнього комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. *Педагогічний контроль* розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії. Відповідно до типів функціонального стану тих, хто займається, розрізняють три форми (види) педагогічного контролю: *етапний*, результати якого використовуються при розробці основних напрямів процесу навчання рухових дій на певний період; *поточний* – для планування тижневих мікроциклів; *оперативний*, що дозволяє оптимізувати навантаження на окремому занятті [2, с. 201].

Отже, навчання рухових дій є складним, динамічним, керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю застосованих засобів і методів навчання індивідуальним особливостям організму школяра.

### **Список використаних джерел:**

1. Слостенин В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, И. Е. Шиянов // Под ред. В. А. Слостенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін., за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – Харків: 2-е вид., випр. «ОВС», 2008. – 406 с.
5. Язловецька О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності: навч. посіб. / О. В. Язловецька, О. В. Шевченко. – Харків, 2018. – 404 с.

*Нєворова Л.В., Нєворова О.В., Черній В.П. –  
доценти кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного  
педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка*

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИЧНОГО ВИКЛАДУ МАТЕРІАЛУ З КУРСУ «ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ. ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ»**

Основною організаційною формою вивчення предмета «Захист Вітчизни» у закладах загальної середньої освіти усіх типів є урок. Уроки предмету «Захист Вітчизни» повинні мати практичну спрямованість щодо формування в учнів умінь застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [2]. Ефективність зазначеного процесу значною мірою залежить від упровадження у навчальний процес необхідних форм організації методичного викладу матеріалу, активних методів навчання.

Методи можна поділити на три групи, але будь-яка класифікація методів не відображає всієї різноманітності, всіх можливостей навчальної роботи.

Перша група – це методи усного викладання – розповідь (лекція), бесіда. Друга – методи безпосереднього, наочного навчання – проведення дослідження, використання таблиць, екскурсії, демонстрація відеоматеріалів. Третя група – методи самостійної роботи учнів, які часто збігаються з попередніми (більш, або менш самостійні дослідження, екскурсії, робота з таблицями тощо) [1].

Всі методи можна використати як на уроці, так і в позакласній роботі. Наприклад, можна організувати екскурсію на станцію переливання крові, або провести в позаурочний час лекцію-бесіду про необхідність раціональної організації праці й відпочинку для забезпечення високого рівня працездатності протягом усього навчального року.

Новий матеріал на уроці можна викладати кількома методами і прийомами. На уроці з вивчення критичних систем організму можна використати розповідь, бесіду, таблиці, відеоматеріали, дослідження на собі, запис у зошитах. Різноманітність методів не повинна бути самоціллю. Все має бути підпорядковане одному – краще, дохідливіше і цікавіше викласти матеріал. Важко перелічити всі методи, а тим більше прийоми, навчання. Та головне – показати на прикладах, як створюються нові прийоми, методи. Адже часто це відбувається прямо на уроці, всупереч плану. Кожний метод конкретизується, живе в прийомах. Розповідати на уроці можна по-різному, показувати – також. Як розповісти, показати, як поєднати методи один з одним – усе це прийоми.

Новий матеріал викладається здебільшого методом розповіді з використанням різних наочних засобів, з елементами бесіди.

Розповідь з основ медичних знань і допомоги дуже легко зробити захоплюючою, корисною з навчально-виховного аспекту. Це досягається

добором навчального матеріалу, живих прикладів, організацією дослідних і наочних засобів. Зрозуміло, невміла розповідь, навіть у поєднанні з цікавими відеоматеріалами, так само, як і невміле використання таблиць, препаратів, роздавального матеріалу, нічого не дає. Переривати розповідь слід тільки для того, щоб використати якийсь додатковий засіб впливу (показати препарат, дослід). Тривалі паузи, кваплива мова, велика кількість слів-паразитів (розумієте, взагалі, ось, значить, ми бачимо тощо) справляє гнітюче враження, псує цікавий урок. Не можна відвертати увагу мораллю, дріб'язковими зауваженнями [3].

Вчитель повинен добиватися уваги класу не стільки каральними заходами, скільки високою якістю своєї розповіді, зв'язком її з життєвими ситуаціями. Надзвичайно важливо поєднати розповідь з іншими методами. Слід заздалегідь продумати, в якому місці буде поставлене запитання класу, коли підійти до таблиці, намалювати схему на дошці, провести дослід.

Лекція на уроці в 10–11 класах нічим не відрізняється від розповіді. Лекція також повинна бути жвавою, з використанням різних наочних засобів аж до демонстраційних дослідів. Лекції дають можливість дати значно більше цікавих відомостей. До лекцій учнів 10–11 класів треба привчати поступово. Половину занять можна проводити за типом уроків-лекцій [3]. Дуже корисно запропонувати дітям вести конспекти лекцій. Це якоюсь мірою підготує їх до навчання у закладах вищої освіти, прищепить навички вибирати з безлічі матеріалу головне, узагальнювати. Конспекти вчитель перевіряє і обговорює з учнями, дає поради, як краще їх робити.

Запитання до класу на уроці займають у 10–11 класах не таке важливе місце, тому що вимагають багато часу, хоча, звичайно, елементи бесіди також потрібні. Завжди необхідно виходити з конкретних умов. Якщо вчитель має на меті перевірити засвоєння учнями навчального матеріалу, він використовує бесіду. Тільки товариська, щира розмова зможе зблизити вчителя і учня, дати можливість стати вчителем-вихователем у повному розумінні слова.

Практичні заняття також поєднують у собі різні методи. Але тут переважає елемент самостійності. Щоб самі учні змогли щось самостійно зробити, необхідно розповісти їм, показати, що досягається різними прийомами, виходячи з конкретних умов. Якщо робота невелика, то інструктаж можна дати наперед. У протилежному випадку це потрібно робити частинами, відповідно до етапів роботи. На практичних заняттях використовують також бесіду. Адже в кінці уроку необхідно обговорити результати роботи, перевірити, якою мірою досягнута мета заняття.

Ведення зошитів, як метод самостійної роботи учнів, можна застосовувати в комбінації з іншими (на уроці і вдома). Старанне виконання малюнків, записів з практичних занять мають велике виховне значення.

На кожному уроці необхідно так чи інакше використовувати зошит. Складання узагальнюючих порівняльних таблиць на етапі закінчення вивчення розділу розвиває в учнів мислення. Наприклад, закінчуючи розділ 1

«Основи медичних знань і домедичної допомоги», доцільно запропонувати учням заповнити таблицю узагальнюючого характеру (табл. 1).

Таблиця 1

Вид кровотечі	Ознаки	Перша допомога

Аналогічну таблицю можна запропонувати учням підготувати для підсумку вивчення ран і травм.

Важливою частиною роботи з зошитами є складання графіків, виконання малюнків. Це також чудовий спосіб закріплення знань. Звичайно, не варто витратити час на малювання флаконів з лікарськими препаратами. Наприклад, під час вивчення теми 1.2 «Надання домедичної допомоги при раптовій зупинці серця» та теми 1.3. «Домедична допомоги при порушенні прохідності дихальних шляхів та інших невідкладних станах», бажано намалювати схеми дихальних шляхів, кіл кровообігу, будову серця. Доцільно використати так званий динамічний малюнок, який доповнюється під час подальшої розповіді вчителя [3].

Перш ніж малювати, треба попередити учнів, щоб вони намітили місце в зошиті, щоб малюнок був правильний з наукового і композиційного аспекту. Наприклад, під час вивчення органів дихання вчитель, починаючи з носової порожнини, поступово, по етапах домальовує наступні частини. Методично це більш раціонально, ніж подання готового вже в усіх деталях малюнка (статичного).

Методи наочного навчання (використання таблиць, відеоматеріалів, практичні заняття) безпосередньо пов'язані зі здатністю учнів спостерігати. Тому вчитель привчає учнів надавати значення кожній дрібниці, штриху.

Цікавий виклад матеріалу привертає увагу учнів, виховує у них здатність помічати, аналізувати, узагальнювати. Визначаючи метод, прийом, враховують підготовку учнів, особливості навчального матеріалу, мету уроку.

### Список використаних джерел:

1. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: [навч. посіб.] / О. І. Вишневський. – 3-тє вид. – К.: «Знання», 2008. – 234 с.
2. Навчальна програма «Захист Вітчизни» для навчальних закладів системи загальної середньої освіти (рівень стандарту) учнів 10 класів (дівчата). – Наказ МОН України від 23.10.2017 № 1407 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58885/>
3. Нєворова Л. В. Шляхи оптимізації викладання предмета «Захист Вітчизни» для дівчат 10–11 класів : [метод. посіб.] / Нєворова Л. В. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – 59 с.

*Маркова О.В.,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання Центральноукраїнського  
державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЗАКЛАСНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Актуальність. У сучасній концепції модернізації освіти основний акцент ставиться на її якість, що повинна забезпечити в умовах навчальної діяльності середніх професійних закладів високий рівень підготовленості фахівців, відповідний збільшеним вимогам ринку праці. Звідси стає очевидною важливість професійної спрямованості змісту підготовки фахівців. Це в повній мірі можна віднести і до змісту професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів.

До теперішнього часу питання змісту, функціонування та вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів різних спеціальностей з урахуванням майбутньої професійної діяльності неодноразово ставали об'єктом і предметом дослідження фахівців.

Професійна спрямованість фізичної культури може впроваджуватися не тільки на уроках фізичної культури, а й у позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі. Прикладом може бути запропонований нижче сценарій проведення позакласного заходу з фізичної культури «Комп'ютерні перегони», апробований у Кропивницькому вищому професійному училищі викладачем Марковим Р. В.

### **СЦЕНАРІЙ ПОЗАКЛАСНОГО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАХОДУ «КОМП'ЮТЕРНІ ПЕРЕГОНИ»**

Девіз: «Менше інтернет-відпочинку – більше рухової активності та живого спілкування»

Мета: розширити науковий кругозір учнів з комп'ютерних наук, створити умови для подальшого заохочення в опануванні професії, мотивувати їхнє бажання бути сильними, сміливими, спритними, вести здоровий спосіб життя.

Спортивне обладнання: волейбольні м'ячі, обручі, надписи, канат, дерев'яні палиці, пляшки з водою, секундомір, крейда, аркуші для конкурсів, маркери, музичний центр, музичні записи, мікрофон.

#### **Хід заходу**

Захід розпочинається з шикування учасників та виконання Державного Гімну України.

**I ведучий:** Дорогі учасники і гості свята! Ми раді з Вами зустрітися на нашому заході!

**II ведучий:** Основною вимогою до сучасного робітника у будь-якій галузі професійної діяльності є вміння працювати з комп'ютерною технікою.

**I ведучий:** Навчитися цьому – значить більш упевнено почувати себе не тільки під час опанування професії, але і під час використання отриманих знань у реальному житті.

**II ведучий:** У кожній професії є своя специфіка роботи, свої цінності та герої. І, звичайно ж, практично у кожній професії є свій святковий день – власне професійне свято!

**I ведучий:** А чи відомо вам, що 15 лютого в Україні святкують День комп'ютерника. Саме в цей день у 1946 році був запущений перший реально працюючий електронний комп'ютер ENIAC.

**II ведучий:** Ваші майбутні професії можуть бути тісно пов'язані з роботою на комп'ютері, але відомо, що тривале перебування перед екраном монітора шкодить здоров'ю. Тому девіз нашого свята: «Менше інтернет-відпочинку – більше рухової активності та живого спілкування!».

**II ведучий:** Тож розпочинаємо наші змагання. Відомо, що всі цифри видаються в комп'ютері в двійковому коді, за допомогою двох цифр – нуля й одиниці. Одиницею інформації в комп'ютері є біт, тобто один двійковий розряд, який може приймати значення 0 або 1.

Тому перший конкурс – естафета «**Передавання біту**». Команди вишикувані у колони. Перед командою до лінії старту знаходиться стілець (на ньому надпис «оцифрування інформації»). Стілець знаходиться в середині обручів. За сигналом перший і другий учасники команд знімають обруч зі стільця. За їхньою допомогою треба пройти першу станцію – «Оцифрування інформації». Один з учасників кидає обруч на підлогу, два гравці вистрибують у нього. Інший обруч другий учасник кидає на таку відстань від першого, щоб можна було у нього перестрибнути, а потім необхідно дотягнутися рукою до першого. Категорично забороняється ступати ногою за межі обруча. Так, здійснюючи стрибки і перекидаючи обручі, пара гравців добирається до другої станції «Передача інформації» – стільця (з надписом «передача інформації») з аркушами (на одному аркуші надруковано цифру «0», на другому – цифру «1»). Гравці накидають обручі на стілець. Кожний бере по аркушу (один гравець з цифрою «0», інший з цифрою «1», (тобто створюють біт) і кладуть на долоню правої руки. Під час гри аркуш повинен лежати на долоні сам по собі – його ніяк не можна притримувати. Якщо аркуш раптом упаде на землю, його потрібно підняти, покласти на долоню і продовжити свій шлях. Учасники біжать до третьої станції «Збереження інформації» – стільця, на який акуратно кладуть аркуш уже лівою рукою. Назад до лінії старту: необхідно повернутися до другої станції, підняти обручі й котити їх по підлозі, якщо вони впали. А на лінії старту обручі накидаються на стілець, а гравці встають у кінець колони. Наступна пара продовжує таким самим чином естафету. Перемагає команда, яка швидше її закінчить.

**I ведучий:** Наш другий конкурс – «**Ерудит**». Перевіримо наші команди на ерудицію. Представники команд по черзі зачитують вірші, які повинна закінчити команда суперників.

Я малюю діаграми,  
Знаю формули й додатки.



Підрахую як годиться –  
Електронна я ..... (**таблиця**) – для 1 команди

\* \* \*

Нас зібралось багато,  
Як же всіх порахувати?  
Об'єднати всіх нас гарних  
Може тільки база ..... (**даних**) – для 2 команди

\* \* \*

Промені і сонце-коло  
Намалюємо ми скоро.  
Творчий маю я характер,  
Бо графічний я ..... (**редактор**) – для 3 команди

\* \* \*

### **II ведучий:**

Я пишу листи і вірші,  
Мої тексти найгарніші.  
Хай підтвердить весь народ,  
Як усім потрібен ..... (**Word**) – для 1 команди

\* \* \*

Я не нишпорю в коморах,  
Не ховаюся по норах.  
Ковзаю по столу трішки,  
Бо комп'ютерна я ..... (**мишка**) – для 2 команди

\* \* \*

А, Б, В, Г, Д і кома –  
Всім мабуть уже відома  
Така клавішна структура.  
Звісно ж, це ..... (**клавіатура**) – для 3 команди

\* \* \*

### **I ведучий:**

Я показую об'єкти,  
Фото-, відеопроєкти.  
Я не плеєр, не мотор,  
А звичайний..... (**монітор**) – для 1 команди

\* \* \*

Якщо є складна робота,  
Мусить бути лиш охота,  
Бо зі мною буде толк,  
Адже я – системний ..... (**блок**) – для 2 команди

\* \* \*

Я магнітний бутерброд,  
Та мене не з'їсть ваш рот.  
Файли й папки – це дієта  
Для магнітної ..... (**дискети**) – для 3 команди

Дякуємо командам за кмітливість.

**II ведучий:** Усім відомо, що основними складовими комп'ютера є системний блок, клавіатура, принтер. Тому наш третій конкурс – естафета «**Робота комп'ютера**». Один з гравців буде процесором, а інший – пам'яттю, а волейбольний м'яч – материнською платою.

Команди вишикувані у колони. Кожна пара гравців з команди отримує по дві палички довжиною до 50 см і волейбольний м'яч. Стоячи поруч, гравці тримають свої палички поверненими вперед. На кінці паличок кладеться м'яч. У такому вигляді спільними зусиллями вони повинні донести інвентар до першої станції «Системний блок» – корзини (на ній написано: «Системний блок») і покласти м'яч у корзину. Друга станція «Клавіатура» – учасники після того, як покладали м'яч, стрибають, наступаючи на «клавіші клавіатури» (накреслені на підлозі 8 кіл). Третя станція «Друк». Після закінчення вправи учасники торкаються долонями двох намальованих відбитків долонь на стінці, повертаються назад до першої станції, беруть м'яч з корзини, затискають його між лобами і таким чином переміщуються до лінії старту. Друга двійка учасників затискає м'яч між лобами, переносить його до першої станції, далі проходить другу і третю станції, повертається, бере палиці й переносить м'яч до лінії старту. Якщо м'яч впаде, гравці зупиняються, піднімають його і після цього продовжують свій шлях.

**I ведучий:** Відомо, що одиницями виміру інформації є байти, кілобайти, мегабайти, гігабайти і таке інше, найбільшою одиницею виміру на сьогодні є йоттобайт. Зараз ми за зростом учасників і визначимося з об'ємом інформації.

А тепер четвертий конкурс – «**Від байта до йоттобайта**». Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Суперники з кожної команди зав'язують один одному очі. За командою судді, при повному мовчанні з зав'язаними очима командам треба вишикуватися за зростом. Перемагає та команда, яка зробить це швидше і точніше.

**II ведучий:** Відомо, що інформація передається за допомогою повідомлень різними способами: поштою, телефоном, комп'ютером. Тому наступний конкурс – «**Передай повідомлення**». Учасники команд будуть каналом зв'язку, а палиця повідомленням.

Команди, шикуються в колони по одному в 3 – 4 кроках один від одного. У руках гравця, що стоїть попереду, – гімнастична палиця. За сигналом, перший номер біжить до встановленої в 12 – 15 м булав (набивного м'яча), оббігає її і, повернувшись до своєї колони, передає один з кінців палиці другому номеру. Тримаючись за кінці палиці, обидва гравці проводять її під ногами учасників, рухаючись до кінця колони. Всі перестрибують палицю, відштовхуючись двома ногами. Перший гравець залишається в кінці своєї колони, а інший біжить до стійки, огинає її і проносить палицю під ногами, гравців з 3 номером і т. д. Гра закінчується, коли всі учасники пробіжать з палицею. Коли перший гравець знову опиниться в колоні першим, і йому принесуть палицю, він піднімає її вгору.





**I ведучий:** Для ефективної роботи комп'ютера необхідний потужний блок живлення, який не тільки забезпечує всі системи електроенергією, а й стабілізує

його роботу. Тому наступний конкурс для хлопців – «**Найпотужніший блок живлення**». Дівчата мають змогу відпочити і повболівати за хлопців.

Товсту мотузку або канат (довжиною 5 м) пов'язують вільними кінцями і кладуть всередині майданчика. У конкурсі беруть участь по 4 хлопці з кожної команди. Гравці умовно розподіляються за ваговими категоріями на трійки. Перша трійка підходить до канату, піднімає і натягує його, якби утворюючи трикутник. За три кроки за спиною кожного гравця ставлять по пляшці з водою.

За сигналом: «Тягни!» кожен гравець намагається першим дотягнутися до пляшки і торкнутися її ногою. Кому це вдасться, перемагає і відходить в сторону. Двоє гравців знову беруть канат і тягнуть його, прагнучи виконати те саме завдання. Хто переміг – посідає друге місце. Пляшки кожен раз переставляються в певній послідовності, для чого заздалегідь можна зробити на майданчику мітки. Потім змагається друга трійка, після неї – третя і четверта.

**II ведучий:** Дівчата, а зараз конкурс для Вас: «**Піктограма**». Вам необхідно за 1 хвилину вписати назви, що відповідають піктограмам програм. На трьох столах для кожної команди знаходяться аркуші з таблицями та олівці для заповнення.

№ з/п	Назва піктограми	Піктограма	№ з/п	Назва піктограми	Піктограма
1.			13.		
2.			14.		
3.			15.		
4.			16.		
5.			17.		
6.			18.		
7.			19.		
8.			20.		
9.			21.		
10.			22.		
11.			23.		
12.			24.		

**I ведучий:** Що ж, це був останній конкурс нашого турніру. Просимо журі підвести підсумки всіх турів та оголосити переможців. А поки результати готуються, запрошуємо вболівальників і всіх бажаючих до конкурсу «Відгадай прислів'я» (за правильну відповідь – цукерка!).

1. За корпусом ноутбука зустрічають, за програмою проводжають.  
(За одягом зустрічають, за розумом проводжають).

2. Розкажи мені, який у тебе комп'ютер, і я розкажу, хто ти. (Розкажи мені, який у тебе друг, і я розкажу, хто ти).
3. Комп'ютер пам'яттю не зіпсуєш. (Кашу маслом не зіпсуєш).
4. Подарованому комп'ютеру у системний блок не заглядають. (Подарованому коню – у зуби не заглядають).
5. Без праці за комп'ютером нема результату. (Без труда нема плода).
6. Хочеш їсти солодощі – працюй на комп'ютері. (Хочеш їсти калачі не сиди на печі).
7. Вірусів боятися – в інтернет не ходити ( Вовків боятися – в ліс не ходити.)
8. Біт байт береже (Копійка гривню береже.)

**I ведучий:** Для оголошення результатів конкурсів слово надається головному судді змагань.

**II ведучий:** Шановні друзі! Давайте побажаємо учасникам змагань великих успіхів у своїй майбутній професійній діяльності, а викладачам і майстрам виробничого навчання здоров'я, терпіння, творчості у їхній нелегкій праці – навчанні та вихованні майбутніх працівників.

Користуйтеся девізом: «Менше інтернет-відпочинку – більше рухової активності та живого спілкування!» і повірте: вам стане всім цікавіше жити.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е. Рухливі ігри в школі. / Е. Вільчковський, В. Страшинський – Київ: «Рад. школа», 1971.– 58 с.
2. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри і естафети на уроках фізичної культури/ О. Кругляк, Н. Кругляк – Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. – 80 с.
3. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави /А. В. Цьось – Луцьк: «Надстир'я», 1994. – 96 с.

**Коломієць В.П.,**  
*учитель фізичної культури комунального закладу*  
*«Навчально-виховне об'єднання № 32*  
*«Спеціалізована загальноосвітня*  
*школа I-III ступенів, позашкільний центр*  
*«Школа мистецтв» Кіровоградської міської ради»*

### **З ДОСВІДУ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Сучасний вчитель фізичної культури повинен спрямовувати навчально-виховний процес на формування особистості учня, вибудовувати навчальну діяльність таким чином, щоб кожен школяр міг долучитися до колосального потенціалу фізичної культури і якомога повніше використати його в своєму духовному і фізичному зростанні. Саме такої стратегічної лінії я намагаюсь дотримуватися під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання в початковій школі.

Так сталося, що за більш ніж тридцятирічну практику роботи в школі я пропрацював двадцять п'ять років в умовах, коли в мене не було стандартного спортивного залу, майданчика, стадіону. Це спонукало мене до пошуку шляхів, як зробити фізичну культуру цікавою, доступною. Протягом тридцяти років незмінно зі мною крокують «ходулі» (нестандартний інвентар для ходьби). Більш ніж двадцять років я розповсюджую досвід використання скакалок у різних сферах фізичного виховання. Дуже цікавить мене актуальна проблема розвитку рухового інтелекту школярів на уроках фізичної культури.

На сьогоднішній день мною створена власна система розвитку фізичних, морально-вольових якостей, професійно-прикладних навичок засобами народних ігор та забав. У роботі використовую методику (елементи) колового тренування, що забезпечує високу моторну щільність уроку й позитивний емоційний стан дітей, формує навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за рухами й фізичним навантаженням. Вправи розподіляються таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, черевного поясу, загального впливу. Для унаочнення вправ використовуються таблички, плакати, картки. Місце, де проводиться урок із застосуванням методу колового тренування, слід підготувати заздалегідь. Спортивний рекреаційний майданчик поділяється на зони, в яких діти мають можливість одночасно займатися, не заважаючи один одному на кожному етапі. Таких етапів («станцій») може виставлятися до двадцяти. Цікаво те, що етапи зйомні, мобільні. На установку кожної зони потребується від однієї до п'яти хвилин. Використання великої кількості етапів дає змогу диференційовано підходити до викладання, враховуючи індивідуальні та вікові особливості, стан здоров'я, духовний стан, рівень фізичної підготовки дітей, впроваджувати гендерну культуру вихованців. Дуже важливу роль при такій формі роботи мають дотримання правил безпеки, дисципліна. На кожному уроці, під час інструктажу, діти згадують, закріплюють знання з безпечної поведінки. Крім дотримання

правил безпеки, дуже багато часу та уваги ми приділяємо техніці засвоєння та виконання тих чи інших завдань та вправ, ніколи не форсуючи підготовку. Звичайно, не кожному вдається з першого разу виконати те чи інше завдання. У деяких дітей виявляється фобія до виконання деяких вправ, які можуть тривати декілька років. На мою думку, дуже вдалим є застосування, крім інструктажу, установки на успішне та вдале виконання. Кожен має можливість проявити себе в тих вправах, які йому більше подобаються. Школярі самостійно переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло». Методика колового тренування вимагає ефективної підготовки дітей до виконання вправ. З цією метою на початку уроку проводяться розминка, музично-ритмічні вправи та робота зі скакалками. Ми застосовуємо як звичайні скакалки, так і важкі (до 800 г) та довгі (до 10 м). Діти опановують різні види стрибків: стрибають індивідуально, в парах, трійках, на обмеженій площі, з промовлянням віршів. Багато вправ діти виконують на довгій скакалці зі зміною місць, забіганням та вистрибуванням. Дуже подобаються дітям стрибки на скакалці із зав'язаними очима. Вправи зі скакалками – чудовий засіб розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підготовки до подальшої роботи на станціях.

«Універсальний маятник» – це перекидачина, закріплена на стропах. Є можливість піднімати перекидачину на різні висоти. Діти розгойдуються на ній, сидячи, у висі на руках виконують підтягування, підйом з переворотом, вис на зігнутих руках.

Станція «Дартс» розвиває точність рухів учнів, проводить тренінг зорової системи. На цьому етапі повинен бути обов'язковий контроль з боку вчителя.

«Звичайна гойдалка» – це дошка, закріплена між двох дерев туристичною мотузкою. Розгойдування зміцнює почуття рівноваги, тренує вестибулярний апарат.

На станції «Оберти, перевороти, викрути» використовується туристична мотузка, натягнута між двох дерев, що дає можливість виконувати настрибування в упор з подальшим переворотом вперед, махом однією та поштовхом другою ногою треба виконати підйом з переворотом в упор, викрути на руках у висі.

Станція «Траверс» допомагає дітям навчитися долати навісні перешкоди. Вона складається з сітки, верхня частина якої закріплена на розтягнуту між двох дерев туристичну мотузку. Тримаючись за верхні «перила» руками, учні пересуваються боком по сітці в заданому напрямку.

Ми маємо три види тарзанки, на яких діти виконують різноманітні вправи. Це розгойдування сидячи та у висі, розкручування у висі, розгойдування, стоячи однією ногою в петлі.

На етапі «Підвісна драбина» учні мають можливість розвивати спритність, узгодженість рухів рук та ніг, тренувати вестибулярний апарат.

На станції «Маятник «Берізка» діти виконують лазіння по жердині, що розгойдується, та прості розгойдування на жердині.

«Циркова переправа» – це пересування по двох паралельно натягнутих туристичних мотузках. Ця вправа допомагає дітям в ігровій формі подолати страх висоти, невпевненості та є підготовчою до роботи на станції «Навісна переправа». Етап «Навісна переправа» – дійовий спосіб вдосконалення учнями

туристичних навичок подолання перешкод, вміння користуватися карабінами та обов'язками тощо.

Станція «Гамак» пристосована для відпочинку та релаксації.

На етапі «Підйомний кран» використовується тонкий канат, закріплений на стовбурі дерева на висоті 2 метрів. Діти, з сиду в упорі двома ногами у дерево, піднімають себе за допомогою канату (перехоплюючи руками) в основну стійку. Ця вправа розвиває силу рук.

Для створення «Скеледрому» було використано біля двадцяти брусків, закріплених на стовбурі на висоті до двох метрів. Школярі із задоволенням засвоюють ази скелелазіння.

Захоплює учнів етап «Перелаз». Для нього використовують дві сітки, одна з яких похило піднімається вгору, інша – похило опускається.

Великою популярністю у дітей користується зона ходьби на ходулях. Вправи, ігри на ходулях є цікавою формою роботи з виховання сміливості, розвитку координації, витривалості, узгодженості рухів рук та ніг, рівноваги. Крім того, це прекрасний засіб профілактики сколіозу, зміцнення м'язів тулуба, попередження розвитку та лікування плоскостопості.

В нашій школі існує дуже гарна традиція, коли перед вихідними чи канікулами діти беруть ходулі додому з метою покращення своїх навичок ходьби та урізноманітнення дозвілля сім'ї.

**Висновки.** Народні прикладні засоби фізичного виховання роблять заняття цікавими, різноманітними і, що дуже важливо, бажаними. Разом зі спеціальними вправами з розвитку моторного інтелекту, вони роблять «дива». Батьки відмічають, що у дітей формується звичка та стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами, позитивне ставлення до школи та навчання. У школярів покращуються дрібна моторика, психічні процеси (сприйняття, аналіз та відтворення інформації). Відмічаючи позитивний вплив фізкультури на здоров'я та духовно-емоційний стан дітей, батьки частіше стали приходити до школи за консультаціями, порадами; пропонувати допомогу у виготовленні спортивного обладнання, снарядів. Після таких занять батьки стають союзниками вчителя фізкультури.

*Лизень В.М.,  
учитель фізичної культури  
Мар'янівської загальноосвітньої  
школи I-III ступенів  
Маловисківської районної ради*

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ШКІЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ**

«Інноваційні технології» – відносно нове поняття для сфери освіти, включаючи фізичне виховання. Протягом останніх 10-12 років у зв'язку із зміною соціально-економічних умов у країні, інтелектуалізацією багатьох видів діяльності людини, розвитком наукових досліджень у сфері освіти різко зростає

актуальність пошуку нових, ефективніших форм, засобів, методів і технологій вчення і виховання.

Інновація – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Це технологія навчання та виховання в школі, але її недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є урок. Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань. Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю цих суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня [15], [16].

Як відомо, за останні роки досить широкого поширення в шкільній практиці набуло оснащення спортивних залів нестандартним устаткуванням. Кожен такий снаряд повинен відповідати вимогам комплексного розвитку фізичних якостей фронтальної і потокової організації учбової діяльності дітей, багатопрофільності використання швидкого приготування і прибирання, доступності і безпеки виконання вправ. За допомогою перерахованих снарядів можна розвивати всі фізичні якості учнів і формувати навички й уміння, передбачені учбовою програмою. Проте основна перевага нестандартного устаткування полягає в тому, що воно сприяє формуванню прикладних навичок, умінь і здібностей, необхідних для подолання природних перешкод в життєвих ситуаціях і в бойовій діяльності. Особливо це поважно для допризовної підготовки хлопців. Використання нестандартного устаткування і тренажерних пристроїв значно підвищує моторну щільність уроку, робить його емоційно насиченим, ефективнішим, та ще, якщо з особливо з музичним супроводом.

Продуктивність використання нестандартного устаткування можна збільшити так само в результаті підбору комплексу снарядів, що дозволяють якнайповніше вирішувати завдання уроку. При цьому головною вимогою тут повинне виступати формування навичок і умінь у поєднанні з розвитком фізичних якостей. Ефективність, головним чином, залежить від двох чинників: кількості рухів і їхньої складності. Перше умова дозволяє успішно розвивати фізичні якості й закріпити рухову основу умінь і навичок. На першому етапі активність можна викликати новизною конкретного снаряду, потім на активність можна впливати постановкою рухових завдань, що вимагають прояву сміливості та спритності [ 8], [ 12].

На уроці фізичної культури важливо забезпечити всіх учнів інвентарем, дати змогу кожному займатись на своєму приладі. Тільки тоді можна дати учням необхідне навантаження, підійти диференційовано до кожного, підтримати його інтерес протягом усіх занять.



В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості. Тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. Крім стандартного обладнання, закупленого школою згідно з переліком необхідного інвентарю та обладнання, сьогодні поширене нестандартне обладнання: багатопропускні прилади (бруси, навісні перекладини, канати, жердини, гімнастичні стінки), саморобний інвентар (гранати, м'ячі, палиці, тощо), тренажери, технічні засоби навчання, зокрема прилади термінової інформації. У процесі конструювання і використання нестандартного багатопропускного обладнання слід дотримуватись ряду вимог:

- необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання;
- можливість фронтальної організації навчальної діяльності;
- швидке встановлення і розбирання, безпека і доступність виконання вправ;
- формування прикладних навичок;
- підвищення емоційного насичення занять;
- можливість використання в процесі самостійної роботи учнів;
- усунення можливих причин травматизму;

Необхідною умовою формування інтересу до уроків фізичної культури є надання учням можливості показати свої уміння та здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності – складна умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює, її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає. Отже, початком виконання будь-якої фізичної вправи є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на запитання: "Для чого?", "З якою метою я це роблю?".

Без сумніву, основою вирішення проблемних завдань завжди буде формування в учнів внутрішньої мотивації, яка базується на близькій, віддаленій та зовнішній її видах. І в цій ситуації потрібно виходити з аналізу ставлення та інтересу до занять фізичною культурою всього учнівського колективу, класу, кожного учня окремо. Колектив – суспільна форма об'єднання людей. Що може об'єднати учнівський колектив у сфері фізичного виховання? Одна із відповідей, на мою думку, є запровадження традицій школи. Традиційні "Дні здоров'я", тижні з видів спорту, туристичні походи, походи вихідного дня, першості школи з видів спорту, "Веселі старти", "Старти надій", "Козацький гарт", велозмагання, "Нумо, хлопці", "Олімпійські старти", товариські зустрічі між класами з перетягування канату – це як пори року, на які ми чекаємо і до яких ми готуємось. Якщо такі заходи провели три роки підряд, то самі діти будуть запитувати про їхнє проведення в майбутньому.

При проведенні уроку мої особисті зусилля направлені на те, щоб кожен учень, незалежно від його фізичної підготовки, відчув себе переможцем, котрий

зробив ще один важливий крок на шляху до самовдосконалення. Створення "ситуації успіху" дає змогу учневі повірити в себе. Його результат або швидкість вивчення елементів техніки руху порівнюється не з кращими учнями, а з власним результатом, тобто, перемогою над собою. З таких невеличких "пазлів" складається віра в себе, у свої можливості, а ще і потреба долання шляху до своєї мети.

Щоб завдання приносили задоволення, розвивали та стабілізували інтерес до уроків фізичного виховання, покращували результативність удосконалення рухливих якостей, на допомогу приходять результати пошукової роботи у виготовленні та впровадженні нестандартного обладнання та тренажерів. У своїй роботі я використовую різні тренажери для удосконалення швидкості (парашут, електронний фіксатор частоти, резинові еспандери та ін.), сили (різноінвентарний рукохід, нестандартні перекладини, тренажери для різних груп м'язів. Дошка на колесах є, яка з успіхом використовується на веселих стартах та змаганнях "Нумо, хлопці!"), розвитку швидкісно-силових якостей (тренажер електронної фіксації стрибків у висоту з місця, гнучка драбина для серійних стрибків та ін.), спритності (тренажер для удосконалення техніки човникового бігу, тренажери для удосконалення техніки гри в настільний теніс, "гармата" для настільного тенісу, підлогова мішень) та ін. Все це, безумовно, мотивує дітей.

Значну роль в заохочуванні дітей до самовдосконалення відіграє зовнішня мотивація. Це заохочення. Основними видами заохочення є сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо. Заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним. У нашому закладі традиційно повідомляється про всі спортивні успіхи у шкільній газеті "Перерва", районній газеті. Нагородження переможців здійснюється під час проведення шкільних лінійок, підсумкові результати року висвітлюються на останніх дзвониках, у виступах директора школи перед односельчанами. Батьки учнів та вчителі не тільки знають про спортивні досягнення, а й беруть активну участь у спортивних заходах, стимулюючи до систематичних занять фізичною культурою, підтримуючи їхні прагнення до самовдосконалення.

### **Висновки**

Впровадження інноваційних технологій дозволяє змінити традиційний зміст уроку фізкультури в школі, підвищує емоційність та насиченість і, разом з цим, інтерес учнів до уроку. Завдяки використанню інноваційних технологій підвищується мотивація учнів до фізичного виховання в школі, відповідно покращується відвідування учнів уроків фізичної культури. Діти працюють більш старанно та динамічніше.

Впровадження інноваційних технологій та їхніх елементів на уроці фізичної культури дозволяє збільшити об'єм рухової активності дітей, дає змогу якісніше виконувати завдання завдяки кращій активності учнів на уроці. Також більш якісніше можна виконувати завдання, а саме для укріплення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток.

Стосовно змін традиційного змісту уроків на уроки з елементами, інноваційних технологій, можна значно підвищити рівень рухової активності школярів, удосконалити функціональну діяльність організму, забезпечити правильний фізичний розвиток.

### Список використаних джерел:

1. Аксьонова О. М. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О. М. Аксьонова // Фізичне виховання в школі. – 2007. №5. – С. 35 – 40.
2. Андерсен Н. Матеріали семінару підготовки інструкторів з аеробіки / Андерсен Н. – М.: Національна школа аеробіки, 1990. – 48 с.
3. Артемович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків / О. І. Артемович // 36. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – № 1. С. 178 – 183.
4. Ашмарин В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / В.А. Ашмарин // М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
5. Виговська О. Цілісний розвиток особистості школяра / О. Виговська // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2003. – № 3. – С. 24 – 26.
6. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. № 3 – С. 22 – 24.
7. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / Гужаловский А. А. – М.: «Физкультура и спорт», – 1989. – 366 с.
8. Дубенчук А. Система роботи загальноосвітніх шкіл навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів / А. Д. Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3.
9. Єрмолова В. А. Досвід роботи з використанням нестандартного обладнання на уроках фізичної культури / В. А. Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2007. №2. – С. 31 – 34.
10. Завадич В. М. Уроки ритмічної гімнастики у школі для старшокласників / В. М. Завадич // Фізичне виховання у школі. – К. – 2005. № 5 – с. 32-38.
11. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу / В. Л. Заклюжний // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №3. – С. 9 – 12.
12. Копшова Л. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання/ Л. Копшова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №2 – С. 17 – 21.
13. Краснова Н. П. Мотивація інноваційної діяльності в підготовці вчителя / Краснова Н. П. – Луганськ: «Вісник Луганського держ. педагог. універ.», 2000. – 236 с.
14. Латыпов И. К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы / И. К. Лапытов // «Детский тренер» – 2008. – №3. – С. 4-14.
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М. : «Физкультура и спорт», 1991. – 544 с.

16. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / [ В. И. Столяров, В. К. Болькевич, В. П. Меченов, Л. И. Лубышева.]. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

17. Солопчук Д. В. Проблеми формування здорового способу життя в учнів ЗОШ/ Д. В. Солопчук // Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – 2003. – №7. – С. 99 – 102.

18. Черепанова А. В. Історія становлення поняття «інноваційна педагогічна технологія» / А. В. Черепанова // «Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету». – 1999. – №2. – С. 32 – 35.

19. Чешейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання / С. Чешейко // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №2. – С. 46 – 49.

20. Шандригось В. І. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення / В. Д. Шандригось // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №2. – С. 28 – 31.

21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т.: «Навчальна книга», 2001. – 272 с.

*Яковлев О.І.,  
учитель фізичної культури  
Маловисківської загальноосвітньої школа №3  
I-III ступенів Маловисківської міської ради  
Кіровоградської області,  
Коробов М.Г.,  
завідувач науково-методичної лабораторії  
КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ**

Фізична культура у сфері освіти ґрунтується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [3].

Національна система фізичного виховання дітей і молоді в Україні має тісний зв'язок з традиціями народу, його життям, інтересами і моральними цінностями. Це визначається науковістю, інтегрованістю, безперервністю, відкритістю. Усі ці характеристики, безперечно, належать і до фізичного виховання у школі [1, с. 2].

Розглядаючи питання оздоровчих аспектів діяльності загальноосвітніх шкіл відзначається, що за минулі роки значно підвищилось навчальне навантаження учнів, зумовлене невідповідністю змісту освіти, навчальних технологій їхнім віковим психофізіологічним особливостям. Це гальмує різнобічний розвиток дітей, негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Саме така освітня галузь як «Здоров'я і фізична культура» відіграє важливу роль у системі загальної середньої освіти. Це пояснюється тим, що виникає

проблема стану здоров'я підростаючого покоління, його залучення до систематичних занять фізичними вправами.

Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначається на стані їхнього здоров'я. Великі розумові і статичні навантаження у школі, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості дітей погіршуються зір та діяльність серцево-судинної і дихальної систем, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що призводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

З метою забезпечення оптимального рухового режиму учнів система шкільного фізичного виховання передбачає використання різноманітних форм фізичної культури, а саме: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласні спортивно-тренувальні заходи, фізкультурно-масові та спортивні заходи.

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття вправами. Дефіцит руху, який виникає, може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях.

Підвищити рівень рухової активності підліткам допоможуть самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, біг, ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, та ін. Звідси визначається одна з основних задач педагогів, батьків – залучити підлітка до регулярного заняття фізичною культурою і спортом.

Значення позакласної роботи з фізичного виховання учнів шкільного віку полягає насамперед у тому, що вона сприяє більш повному та якісному розв'язанню основних задач фізичного виховання школярів, організації їхнього вільного часу, заповненню його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного вдосконалення, проведенню корисного та здорового відпочинку, задоволенню індивідуальних інтересів у заняттях певними видами фізичної культури і спорту.

### **Значення і місце різних форм фізичного виховання в системі загальної середньої освіти**

#### **1. Фізичне виховання в системі загальної середньої освіти**

На відміну від навчальних дисциплін загальної освіти, як, наприклад, математика, гуманітарні науки, мистецтво, технологія та ін., фізична культура пройшла досить довгий і складний шлях проникнення в структуру змісту загальної освіти на правах самостійного навчального предмету.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм,

функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Зміст фізичного виховання на всі роки навчання учнів у школі підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1. Зміцнення здоров'я і загартування організму школярів, сприяння їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності.

2. Формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань.

3. Розвиток основних рухових якостей.

4. Формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

5. Виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про фізичні вправи та загартування. У фізичному вихованні використовують фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Фізичні вправи. Під ними розуміють рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання.

До фізичних вправ належать гімнастика, ігри, туризм, спорт.

Гімнастика. Спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші вправи:

- стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикунь, перешикувань та пересувань з метою виховання навичок колективних дій);
- загальнорозвиваючі (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму);
- вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів);
- прикладні як засіб всебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.);
- гімнастичні – вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі);
- вправи з художньої гімнастики як засіб фізичного та естетичного виховання.

Ігри. У початкових класах проводять переважно рухливі ігри, в середніх і старших – спортивні.

Туризм. Охоплює прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організують для ознайомлення учнів з рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками.

Спорт. На відміну від фізичної культури, спорт завжди пов'язаний з досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для цього проводять змагання.

Природні чинники. Серед засобів фізичного виховання важлива роль належить природним чинникам (сонце, повітря, вода).

Гігієнічні чинники. Охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну та ін.

## **2. Загальна характеристика позакласних занять**

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвиткові творчих здібностей належить спеціально організованій позакласній роботі з фізичного виховання.

Позакласна робота – різноманітна освітня і виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Позакласна робота проводиться в позанавчальний час у вигляді занять у секціях та гуртках.

Особлива увага в позакласних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів.

Стрижневими напрямками позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

- фізкультурно-оздоровчий, що реалізується через заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я), туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо;

- спортивно-масовий, котрий утілюється в практиці ліцеїв та гімназій через групові заняття та масові фізкультурні заходи;

- рекреаційно-відновлювальний, спрямований на поліпшення стану здоров'я старшокласників через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

Фізкультурно-оздоровчий напрям. Його основна мета – це оздоровча спрямованість, що має знизити або усунути негативні функціональні прояви, які виникають в організмі учнів ліцеїв та гімназій через напружену підвищену розумову діяльність. Л.Головіна, Ю.Копилов фізкультурно-оздоровчий напрям розглядають як систему заходів, що спрямована на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхніх організмів [3].

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчого напрямку є:

- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я);

- туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості;

- самостійні заняття фізичними вправами;

- фізкультурно-оздоровчі клуби.

Особливе місце серед форм реалізації цього напрямку займають фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня. Як свідчить практика, використання цих форм сприяє:

- зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження;

- збільшенню рівня рухової активності учнів;

- формуванню “школи рухів” – навчання учнів основам рухової діяльності;

- навчанню основ знань з методики самостійного виконання фізичних вправ.

Використання форм фізкультурно-оздоровчого напрямку (самостійне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, проведення динамічних перерв з цілеспрямованими фізичними навантаженнями), за результатами досліджень Л.Гурмана, призводить до підвищення фізичної підготовленості учнів [4].

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. По формі організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гурткові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

Вимоги, що впливають на ефективність позакласної роботи:

1. Чітке управління організацією і проведенням позакласних занять з фізичної культури і спорту фахівцями, що відповідають лише за даний вид роботи.

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

3. Доступність занять для широкого кола школярів, різноманітність їхніх форм.

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

5. Максимальне використання і впорядкування ініціативи школярів, що стосується їхнього фізичного вдосконалення.

6. Використання допомоги батьківської громадськості і спонсорів в плані матеріально-технічного оснащення спортивної бази школи, організації позакласних занять, керівництва секціями, командами тощо.

### **Організаційні форми позакласної роботи з фізичного виховання**

#### **1. Конкурси**

Мета цього виду змагань – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію.

Цінність конкурсів – у їхній спрямованості на раціональне розв'язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись всередині класів і між ними.

У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо.



## **2. «Веселі старти»**

Ігри – ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літнього відпочинку і за місцем проживання.

Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються, тому необхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. Через це не рекомендується включати в програму перекиди на швидкість, біг по вузькій високій опорі, спускання з каната на швидкість та інші подібні вправи. Для заспокоєння збуджених учасників треба після закінчення чергової гри дати вправи на увагу.

Протягом гри (естафети) необхідно виховувати природність рухів, повну мобілізацію рухових здібностей учасників гри (естафети), культуру суперництва.

Гру (естафету) слід закінчувати організовано і своєчасно, не допускаючи втоми, надмірної збудженості, зниження інтересу до гри.

Після закінчення гри (естафети) доцільно давати спокійну ходьбу і вправи на увагу, підвести підсумки, оголосити результати, привести приклади позитивних дій окремих учасників гри, вказати на помилки.

Обов'язковою умовою чіткої організації естафет та ігор є добре продумана підготовка місць їхнього проведення (розмітка, встановлення орієнтирів, обмежувачів, підготовка інвентарю та обладнання).

## **3. Рухливі ігри та розваги**

Найбільш простими і масовими формами позакласної роботи є ігри та розваги.

Рухливі ігри, які відносяться до позакласної форми занять, залучають велику роль організаторів, лідерів із гурту самих дітей; вони організуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватися, а ігри варіюються за змістом і об'ємом матеріалу.

Для того, щоб залучити до позакласної роботи велику кількість школярів, використовуються різноманітні форми організацій і проведення занять з дітьми з урахуванням їхнього віку, стану здоров'я та фізичної підготовки.

Основними формами є такі як: «години ігор», прогулянки пішки і на лижах, походи, катання на санчатах, заняття в групах загальної фізичної підготовки, спортивних змаганнях, фізкультурні свята, заняття у спортивних секціях.

## **5. Спортивні секції, гуртки**

Завдання спортивних секцій, гуртків – активізувати руховий режим учнів, розширити їхні знання, рухові вміння і навички, формувати у них потребу до регулярних занять фізичними вправами. Спрямованість занять повинна забезпечувати різнобічний фізичний розвиток учнів, оволодіння ними школою рухів, формування правильної постави, поліпшення якості засвоєння матеріалу навчальної програми. Сила волі, сміливість, рішучість, наполегливість, впевненість у своїх силах, прагнення до перемоги, стійкість, витримка, дисциплінованість – усі ці якості виховуються у процесі занять у спортивних секціях, гуртках, допомагають у житті та навчанні.

Методичне керівництво спортивними секціями, гуртками здійснює вчитель фізичної культури. До безпосереднього проведення занять залучаються тренери,

громадські інструктори, учні-спортсмени. У секції запрошуюються учні основної медичної групи, які отримали допуск лікаря до занять.

## 6. Змагання

У шкільній практиці використовують різноманітні види змагання школярів, які враховують їхні вікові особливості у процесі виконання ними трудових і творчих завдань. Практикують такі форми змагання: конкурси, олімпіади, фестивалі й огляди художньої самодіяльності, виставки з образотворчого мистецтва і технічної творчості, шкільні спартакіади, вікторини та ін. Під час цих змагань виявляються і розвиваються інтереси й творчі здібностей учнів, розширюються їхні знання і кругозір, активізуються пізнавальна та інші види корисної діяльності.

Педагогічно доцільно організоване змагання має відповідати таким вимогам: знання учнями його умов і регулярне підведення підсумків, залучення учнів до аналізу змагання і підведення підсумків; гласність змагання; наочне оформлення його процесу і результатів; матеріальне і моральне стимулювання.

Некласифікаційні змагання школярів. Важко переоцінити значення змагань, як головного спортивного атрибуту у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів.

Класифікаційні змагання, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалої послідовної роботи. Тому у змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів, і практично не беруть участі молодші школярі. У зв'язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентарю, зміненою кількістю гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо.

Змагання за шкільною програмою. Вони передбачають завдання:

- із техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються;
- на результат (наприклад, штрафні кидки, або удари у ворота з різних точок та відстані, кидання в ціль тощо);
- на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін.) і обов'язково комплексні естафети.

Під час організації змагань необхідно дотримуватися таких вимог:

- повинна бути визначена вікова група учасників змагань;
- змагатися учні можуть тільки за тими видами спорту, якими вони регулярно займаються;
- для участі у змаганнях необхідна обов'язкова попередня підготовка (тренування) учнів-учасників змагань з тих видів спорту, з яких будуть відбуватися самі змагання.

Успіх у проведенні змагань залежить від чіткої роботи суддівської колегії, яку повинен очолювати головний суддя. Змагання завжди повинні починатися парадом учасників змагань.

Спортивні ігри є найбільш цікавим видом змагань і в той самий час найбільш складним, особливо для дітей молодших класів. Під час спортивних ігор всі учні вступають у безпосередній поєдинок, вони всі одночасно борються, наприклад, за володіння м'ячем, і тут можливі конфліктні ситуації.

Задача суддів полягає в тому, щоб не тільки слідкувати за дотриманням правил тієї чи іншої гри, а ще і за тим, щоб спортивна гра не набула азартного характеру, тобто судді повинні ще й контролювати психічний стан учасників. Для зняття напруги змагань рекомендується використовувати короткочасні зупинки, які знижують темп гри, а також частіше міняти гравців.

Перш ніж почати підготовку до проведення будь-яких змагань, необхідно:

1. Створити оргкомітет з 3-5 осіб, які мають досвід організації спортивних змагань.

2. Перевірити наявність і стан матеріальної частини змагань (спортивного обладнання й інвентарю, розмітки майданчиків або залу, звукової апаратури, нагрудних номерів, нарукавних пов'язок, емблем для суддів і учасників та ін.).

3. Розробити "Положення про змагання" згідно зі встановленою формою, а також розглянути і затвердити його на нараді колективу фізичної культури школи, району або міста і узгодити його з адміністрацією школи.

4. Скласти і провести апробацію програми змагань. Особливо ретельно слід продумати ті етапи змагань, які носять комплексний характер, типу "Веселих стартів" та ін.

5. Скласти деталізований план проведення змагань з урахуванням регламенту часу, місць шикунів і переміщень учасників, розмітки майданчика, розміщення глядачів, черговості реалізації видів програми, визначення відповідальних за підготовку і прибирання інвентарю, змісту пауз та ін.

6. Розподілити обов'язки серед членів оргкомітету, визначити відповідальних за окремі ділянки роботи: організаторську й інформаційну, добір і діяльність суддівської бригади, підготовку учасників, матеріальне забезпечення змагань та ін.

7. Інформувати про змагання. Якщо школа радіофікована, таку ж інформацію треба надавати і по шкільному радіо.

8. Підготувати дипломи, грамоти, вимпели, призи та сувеніри для нагородження переможців, учасників змагань і найбільш активних глядачів-болільників.

9. Визначити склад журі і почесних гостей та своєчасно їх повідомити (передати запрошення, де вказати вид, дату, місце і час змагань).

10. Підібрати і записати музичний супровід параду учасників, масових гімнастичних виступів, окремих номерів програми змагань, музичних пауз тощо;

11. Організувати і провести медичний огляд учасників змагань з метою оцінки відповідності функціонального стану їхніх організмів вимогам участі у змаганнях.

Треба забезпечити також присутність медперсоналу на місці проведення самих змагань.

Атмосфера заходу дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами. Спортивні змагання являють собою одну з самих цікавих та

захоплюючих форм позакласної роботи з фізичного виховання. Вони сприяють заохоченню учнів до систематичного заняття фізичними вправами вдома, підвищують їхню фізичну підготовку.

### **7. Фізкультурні свята**

Фізкультурні свята у школі проводяться як традиційні заходи, в організації яких беруть участь вчителі, фізичні організатори, батьки. Свята проводяться у вихідні дні чи під час канікул. До участі у них слід заохочувати всіх школярів. В програму зимових свят включаються лижні прогулянки, катання на санках і ковзанах.

Під час весняних канікул слід проводити гімнастичні свята, в програму яких включаються виступи з вільними вправами, гімнастичні змагання, показові виступи гімнастів – майстрів спорту і першорозрядників, масові ігри, спортивні атракціони.

Восени і навесні свята проводяться на відкритому повітрі – на стадіоні, спортивному майданчику.

Фізкультурні свята, як правило, організовуються у зв'язку з початком чи кінцем навчального року. Зазвичай програма свята включає святкове відкриття і закриття (парад учасників, нагородження, тощо), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання), і масово організовану (ігри, атракціони, конкурси, вікторини).

### **Висновки**

Сьогодні перед вчителем фізичної культури у школі стоїть проблема – зробити свій предмет процесом безперервної дії. Зробити фізичне виховання безперервним (перманентним) процесом. Це означає залучити всіх дітей до різноманітних форм занять, включити в цей процес все доросле оточення школярів та об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Усі заходи повинні бути об'єднані у цілеспрямовану комплексну систему, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею співпраці тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв'язки та сформувати уявлення про розумний спосіб життя.

Основними напрями позакласної роботи з фізичного виховання є: фізкультурно-оздоровчий, спортивно-масовий та рекреаційно-відновлювальний, а також ефективні форми їхньої реалізації: секції з різних видів спорту, фізкультурні гуртки, спортивні клуби за інтересами, групи загальної фізичної підготовки, фізкультурно-спортивні свята, спортивні змагання, спортивні свята, туристична робота.

Ефективність позакласної роботи забезпечується при дотриманні наступних умов:

- тісний зв'язок з навчальною роботою (наступність змісту, організаційно-методичні прийоми і т. д.);

- доступність занять і різноманітність форм, що забезпечують включення у фізкультурно-спортивну діяльність широкого контингенту учнів;

- спадкоємність принципів і методів всієї системи позакласної освітньо-виховної роботи з активною участю учнівського активу;

- залучення батьків і керівництва до матеріально-технічного забезпечення умов для занять, до керівництва секціями, командами;
- чітке управління з боку адміністрації та вчителів діяльності шкільного колективу, пов'язаної з фізичною культурою.

#### Список використаних джерел:

1. Дем'янюк Т. Д. Нові технології позашкільного виховання / Т. Д. Дем'янюк, І. О. Первушевська. – К., 2000 – 352 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: «Олімп. л-ра», 2010. – 200 с.
3. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України", від 28.02.2018 № 2307-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://consultant.parus.ua/?doc=0B4ZG72031>
4. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упорядник Г.І.Зюкова – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2002. – 248 с.

### СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

*Музичко В. А.,*

*учитель фізичної культури комунального закладу  
«Маловодянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів  
Долинської районної ради»*

#### ВІЙСЬКОВЕ СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ СВЯТО «НУМО, ХЛОПЦІ!» ДЛЯ УЧНІВ 5 – 11 КЛАСІВ

**Мета:** сприяти патріотичному вихованню кожного учня, осмисленню себе як частинки українського народу; пробуджувати національну самосвідомість; залучати школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом; готувати молодь до служби у Збройних силах України; навчати виявляти найкращі людські якості в різних ситуаціях; пропагувати здоровий спосіб життя.

**Підготовча робота:** До організації свята залучаються не тільки класні керівники 5-11 класів, а також весь педагогічний колектив. Свято розраховане приблизно на 1,5 год. Команди можуть комплектуватись на розсуд вчителя фізичної культури залежно від кількості класів і спортивної (матеріальної) бази школи.

Під час підбиття підсумків журі дає додаткові бали командам за активність уболівальників. Тож змагання проводяться дуже емоційно, глядачі намагаються принести якомога більше балів своїм командам.

Свято супроводжується музичними паузами для того, щоб учасники могли відпочити, журі – підрахувати бали, помічники – встановити інвентар і обладнання для проведення естафет.

У журі запрошуються директор школи, завуч, викладачі, найкращі спортсмени школи, активісти.

До свята треба підготуватися заздалегідь. Необхідно встановити інвентар, яскраво прикрасити місце проведення змагань, підготувати місця для глядачів та вболівальників, запросити помічників для підготовки інвентарю та обладнання, продумати музичне оформлення.

**Умови проведення і оцінки конкурсів:** змагання “Нумо, хлопці!” проводяться у спортивному залі. В змаганнях беруть участь представники 5 – 11 класів (склад команди – 8-10 юнаків). За кожен конкурс максимальна оцінка – 5 балів.

### **Хід заходу**

**Ведуча:** Доброго дня, дорогі вчителі, гості, учасники! Ми раді вітати вас на святі. Сьогодні ми зібралися, щоб привітати наших хлопців, адже вони – майбутні захисники Вітчизни!

Народна мудрість стверджує, що земля може нагодувати людину своїм хлібом, напоїти водою зі своїх джерел, але захистити себе вона не може. Отже, зростаєте мужніми, сильними, надійними й завжди будьте опорою родині та народові!

Сьогодні в нашім залі свято,  
Тут сміху, радості багато.  
Сьогодні хлопчиків вітаємо.  
Хоробрими, сміливими ростіть,  
Кордони України бережіть!  
Продовжуйте батьківську справу –  
Ростіть Вітчизні й всім на славу!

### **Оголошення конкурсів журі**

**Ведуча:** Закликаємо учасників змагань до чесної боротьби! Глядачі мають активно підтримувати учасників змагань. Друзі! Ми розпочинаємо конкурсну програму «Нумо, хлопці!». Pozнайомтеся з учасниками.

#### **Конкурс 1 . «Зустрічна естафета»**

Інвентар: 2 прапорці.

Кожну команду об'єднують у дві групи (по 5 учнів). Перша п'ятірка розташовується на протилежному боці спортивної зали. За сигналом перший учень біжить до протилежної п'ятірки, передає прапорець направляючому та стає у кінець цієї колони. Гравець, якому передали прапорець, біжить до протилежного боку та виконує те саме. У такий спосіб групи міняються місцями. Перемагає команда, яка фінішує першою та вишикується по лінії.

#### **Конкурс 2 . «Через купини та пеньки»**

Інвентар: 4 обручі.

Кожна команда об'єднується у дві групи, які стають одна навпроти одної на відстані 12 м. Команда за допомогою двох обручів, перекладаючи їх уперед за

напрямок руху та перестрибуючи з обруча в обруч, долає відстань. Перемагає команда, учасники якої першими поміняються місцями.

### Конкурс 3. «Перекооти м'яч»

Інвентар: 4 футбольні м'ячі.

Команди шикуються у колону по одному. На підлозі біля направляючого – два футбольних м'ячі. За сигналом перший учасник водночас котить два м'ячі до прапорця на відстані 10-12 м. і назад, передає їх наступному гравцеві. Перемагає команда, яка фінішує першою.

### Конкурс 4. «Футбол»

Команди «забивають голи» відгаданими словами. Ведучий роздає завдання, учасники, відгадавши слово, фіксують необхідні літери у бланку. Кількість правильно відгаданих слів дорівнює кількості забитих «голів». Час – 3 хв.

1. Цей гол – назва будь-якого твору або окремих його частин. (Заголовок)

		Г	О	Л					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

2. Цей гол – оприлюднення будь-чого. (Розгос)

			Г	О	Л				
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

3. Цей гол – частина тіла. (Голова)

Г		О		Л					
---	--	---	--	---	--	--	--	--	--

4. Цей гол – посланець, вісник бога, якого зазвичай зображують у вигляді вродливого юнака з крилами. (Янгол)

			Г		О			Л	
--	--	--	---	--	---	--	--	---	--

5. Цей гол – тривале недоїдання через відсутність їжі. (Голод)

Г		О		Л					
---	--	---	--	---	--	--	--	--	--

6. Цей гол над літерою свідчить про виділення звука у слові. (Наголос)

		Г	О	Л					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

7. Цей гол приховує таємний зміст. (Головоломка)

Г	О	Л							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

8. Цей гол необхідний людині, щоб гарно співати. (Голос)

Г		О		Л					
---	--	---	--	---	--	--	--	--	--

9. Цей гол – гармонічний склад музики, поєднання кількох самостійних голосів. (Багатоголосся)

					Г	О	Л				
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

10. Цим голом роблять повідомлення, доводять до загального відома якусь інформацію. (Оголошення)

	Г	О	Л								
--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

### Конкурс 5. «Капітанський»

Інвентар: секундомір.

В естафеті беруть участь капітани команд. Вони мають за 30 с. виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Перемагає капітан, який виконає найбільшу кількість разів.

**Ведуча.** Поки наші учасники відпочивають, дівчата приготували жартівний сюрприз (частівка).

А сусід мій Валентин –

Він у батька один син.

Списати йому не дала,  
Підманула, підвела!

А у нашого Альоші  
Для дівчат завжди є гроші.  
З ним я дружбу заведу  
І з ума його зведу.

Я Сергієві моргала,  
Ледь зі стільчика не впала,  
Він прикинувся у мить,  
Що у нього зуб болить.  
А Микола, а Микола  
Коло мене, як на голках.  
Його ліктем я штовхну –  
І до тями приведу.

Мені Андрійко обіцяв –  
Подарує тамагочі.  
А тепер загрався сам  
І віддати його не хоче.

Максим – козацький ватажок.  
Ходить в школу без книжок.  
На перервах він літає,  
Мабуть, все на світі знає.

А у Жені, а у Жені  
Є цукерочка в кишені.  
Я до нього посміхнусь,  
Цукерочками пригощусь.

### **Конкурс 6. «Перенесення пораненого»**

Інвентар: 2 стійки.

Навпроти команд біля стійок – двоє учасників команди. За сигналом вони біжать до своєї команди, беруть на руки одного гравця та з ним повертаються до стійки, де його залишають, а самі біжать за наступним гравцем. Перемагає команда, яка фінішує першою.

### **Конкурс 7. «Уперед по тунелю»**

Команди шикуються у колону по одному, на відстані витягнутої руки, набуваючи широкої стійки ноги нарізно. За сигналом останній у колоні пролазить у «тунель» (між ногами гравців) і стає направляючим. Перемагає команда, усі гравці якої першими виконають завдання.



### Конкурс 8. «Спортивна естафета»

Кожній команді почергово ставляться запитання спортивної тематики. Кількість запитань – 12, час обміркування – 2 хв. За кожну правильну відповідь нараховується 1 очко.

#### Запитання:

1. Міжнародні спортивні змагання, що відбуваються раз на 4 роки. (Олімпіада).
2. У якому виді спорту беруть участь лише жінки. (Художня гімнастика).
3. Прилад, яким вимірюють час на змаганнях із бігу. (Секундомір).
4. Бігун на короткі дистанції. (Спринтер).
5. Товста мотузка, яку можна перетягувати або лазити по ній. (Канат).
6. Штучна водойма, де відбуваються змагання з плавання. (Басейн).
7. Однаковий результат команд у двобої, матчі, зустрічі. (Нічия)
8. Спортивні сани обтічної форми для швидкісного спуску. (Боб).
9. М'який настил на майданчику дзюдо або карате. (Татамі).
10. Спортивні змагання, у яких за допомогою карти та компаса необхідно швидко пересуватися незнайомою місцевістю. (Орієнтування).
11. Загальна назва видів спорту, що можуть бути легкими або складними. (Атлетика).
12. Скільки білих фігур у шахах? (16).

### Конкурс 9. «Стрибкова естафета»

Інвентар: 4 кеглі.

Команди шикуються у колони. Перший учасник стрибає у довжину з місця та позначає точку приземлення кеглею. Наступний учасник стрибає з місця приземлення першого і так далі. Перемагає команда, яка продемонструє найдовший стрибок.

### Конкурс 10. «Перетягування канату»

Інвентар: канат.

Команди – суперники стають у колони одна проти одної, кожна за своєю лінією. За першим сигналом гравці беруть канат, за другим – починають його тягнути. Виграє команда, яка перетягне суперників за свою лінію.

**Ведуча:** спортивне свято – це свято здоров'я. Ми гадаємо, що кожен з вас, хто сьогодні був активним, отримав заряд бадьорості ТА зміцнився! Це головне. Оголошується подяка всім, хто готувався і брав участь у цьому святі.

**(Журі підбиває підсумки змагань, нагороджує переможців.)**

#### Протокол військового спортивно-патріотичного свята «Нумо, хлопці!»

№ з/п	Назва конкурсу	Команди			
1.	«Зустрічна естафета»				
2.	«Через купини та пеньки»				

3.	«Перекоти м'яч»				
4.	«Футбол»				
5.	«Капітанський»				
6.	«Перенесення пораненого»				
7.	«Уперед по тунелю»				
8.	«Спортивна естафета»				
9.	«Стрибкова естафета»				
10.	«Перетягування канату»				
Кількість балів					
Місце					

*Тарасенко Т.М.,  
учитель фізичної культури  
навчально-виховного об'єднання  
"Олександрійська гімназія  
імені Т.Г. Шевченка – ЗНЗ  
I-II ступенів – школа мистецтв»*

## СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНОГО СВЯТА «ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ»

**Мета:** Відзначати День Збройних Сил України, сприяти згуртуванню дитячого колективу. Розвивати розумові й фізичні здібності, кмітливість і спритність. Виховувати патріотичні почуття до рідної землі, дружбу та взаємоповагу один до одного, взаєморозуміння. Прищеплювати прагнення до занять фізкультурою.

**Обладнання:** Святково прибраний зал, вгорі напис: «6 грудня – День Збройних Сил України», дві гімнастичні палиці, дві гімнастичні лави, мати гімнастичні, обручі, м'ячі, дві повітряні кульки, баскетбольні м'ячі.

Лунають фанфари

**Ведучий.** Увага! Розпочинаємо спортивно-патріотичне свято «Захисник Вітчизни». Запрошуємо команди до спортивної зали.

Грає марш

**Ведуча:** Дорогі учні, батьки, вчителі, діти, гості! Сьогодні ми зібралися на спортивно-патріотичне свято, присвячене Дню Збройних Сил України, щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості, кмітливості та просто відпочити.

**Ведуча:**

День Збройних Сил України -  
це мужності й героїства свято.

І ми вклоняємося тим, хто  
літ тому назад багато

І тим, хто нині з автоматом  
Наш спокій береже і захищає.

**Ведуча** – Зараз тяжко нам і не спокійно в нашому домі. Ми з глибокою вдячністю схиляємо голови перед бійцями АТО і пам'ятаємо синів-героїв, що загинули.

**Ведуча.** Сьогодні ми дійсно відчуваємо захист Збройних Сил, тому що на сході нашої країни йде неоголошена війна, так звана АТО. Вже чимало українських сімей відчули жахливі наслідки війни, втративши своїх рідних і близьких. Ми всі розуміємо біль цих утрат і глибоко співчуваємо цим родинам. Пам'ятаймо всіх, живих і тих, хто вже не з нами. Солдатів і активістів майдану. Лікарів і волонтерів. Пам'ятаймо старих, пам'ятаймо молодих. Вони боролися за наше життя. Не забуваймо це. Закарбуймо їхні імена у пам'ять вічності. Тому я пропоную хвилиною мовчання вшанувати тих, хто віддав своє життя за нас, щоб ми ходили до школи чи на роботу, за наше краще життя.

Хвилинка мовчання

**Ведуча.** Щиро вітаємо всіх та бажаємо незламної волі в подоланні труднощів, надійного родинного тепла, богатырського здоров'я та звершення ваших мрій!

**Ведуча.** Попри зміну часів і політичних систем, нині 6 грудня асоціюється насамперед з мужністю та стійкістю людського характеру, силою духу та відданістю Батьківщині.

Слово для привітання надається директоріві закладу \_\_\_\_\_

Слово для привітання надається \_\_\_\_\_

**Ведуча.** Нелегка військова служба. Це ранні підйоми, багатокілометрові пробіжки й армійська дисципліна. Ми пропонуємо здійснити цікаву подорож у дивовижний світ чоловічої сили і краси, кмітливості й майстерності, спритності та влучності. Тож розпочинаємо наші військово-спортивно-розважальні змагання.

**Ведуча.** Визначати команду-переможця буде журі. Головний суддя змагань – \_\_\_\_\_, секретар – \_\_\_\_\_

**Ведуча:** Музичний супровід сьогодні усім нам буде у пригоді, здійснює його \_\_\_\_\_

**Учитель фізичної культури:** Переможцями гри будуть всі, але приз отримає команда, яка протягом гри набере найбільшу кількість балів. Не сумуйте якщо програєте, тому що поразка – це лише крок до наступної перемоги, що доведе, чи вміємо ми радіти за інших і бути гідними суперниками.

Тож розпочинаємо наші cool games – круті ігри.

## **I етап. Веселі естафети.**

### **1. «Знайди свій предмет»**

Команди стають на старт, навпроти них складені різні предмети, для кожної команди окремо. За сигналом перші учасники біжать до них, вибирають свій і повертаються до команди. Гра продовжується. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

### **2. «Дід Мазай»**

Команди на старті. Навпроти кожної команди капітан з обручем. За сигналом капітан біжить до команди, нахиляє обруч, перший учасник встрибує в обруч – і вони удвох біжать до лінії фінішу, капітан вистрибує з обруча, а перший учасник біжить до команди, забирає другого, і гра продовжується. Виграє команда, яка першою переправиться на іншу сторону.

### **3. «Не спіши, щоб встигнути»**

Команди на старті. У першого учасника надувна кулька. За командою він рухається до повороту і назад, штовхаючи кульку перед собою: виграє команда, яка першою закінчить естафету.

### **4. «Змійка»**

Команди на старті. За сигналом перший учасник біжить до повороту, оббігає, повертається до команди, стає за другим учасником, поклавши йому руки на плечі, і вже удвох вони рухаються до повороту. І так далі. Виграє команда, яка першою закінчить вправи, не розірвавши ланцюжок.

## **II етап. Комплексно-силова вправа.**

У змаганнях беруть участь по два учасника від команди. Потрібно за одну хвилину виконати піднімання в сід та згинання і розгинання рук (30х30).

**Умови змагань:** Спроба зарахована, коли учасник торкнеться грудьми контактної платформи, при цьому: лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги – пряма лінія.

## **III етап. Комбінована естафета.**

Команди на лінії старту. Перед кожною командою на лінії повороту лежить баскетбольний м'яч.

1-ий учасник біжить до повороту, бере м'яч, бігом повертається до команди і віддає естафету (м'яч) наступному гравцеві.

2-ий гравець виконує ведення м'яча до повороту правою рукою, до фінішу – лівою.

3-ій виконує ведення поперемінно всю дистанцію.

4-ий гравець команди має дострибати до позначеної лінії з затиснутим між колінами або стегнами м'ячем та повернутися до команди бігом.

5-ий гравець команди має добратися до позначеної лінії у положенні краба з м'ячем на животі та повернутися до команди бігом.

6-ий біжить до повороту, кладе м'яч на лінію повороту, бігом повертається до команди і віддає естафету капітану.

**Ведучий:** Наш наступний конкурс – капітанів.

1. Танцювальний батл (танцювальна війна). Капітани команд виконують фрагмент українського танцю з елементами гопака.

**Ведучий.** А зараз ми з вами проведемо естафету «Смуга з перепонами». Ознайомить та проведе конкурс \_\_\_\_\_.

**Ведучий.** Судді підводять підсумки змагань а наступний конкурс – це «Чирлідінг».

У бій вступають наші чарівні дівчатка з групи підтримки. Вони отримують за свій виступ бали, які приєднуються до досягнень наших майбутніх захисників. Капітанам команд треба підійти до суддівського столу для проведення жеребкування.

**Ведучий.** Судді підводять підсумки. Це важко виконати, тому що всі команди були добре підготовлені, отже є час провести змагання для глядачів, а саме – «Амрестлінг».

**Ведуча.** Судді готові оголосити результати. Слово для підведення підсумків та нагородження надається:

---

**Ведуча:** На цьому наші змагання закінчилися. Дуже вдячні, що ми знову зібралися разом і добре відпочили.

**Ведуча:**

Ну от і все, звучить свисток,

Гра закінчилася щасливо.

Виходять переможці на місток,

Вітайте їх! Ось наша сила!

Команди під звуки козацького маршу залишають спортивну залу.

## ПРОГРАМА ЗАХОДУ «ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ»

### I етап. Воснізована естафета.

**Інвентар:** автомат, бронезилет, рюкзак, боєкомплект, протигаз, каска.

Команди розташовуються на стартовій лінії в колоні по одному. Навпроти кожної команди на відстані 4м – Пункт 2, на лінії повороту – Пункт 1. В зоні Пункту 1 лежить інвентар. За сигналом судді – руш!

**1. Автомат.** *Гравець* біжить в П1, бере автомат, оббігає поворот, повертається в П2, кладе автомат, повертається до команди, віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**2. Бронезилет.** *Гравець № 2* біжить в П2, бере автомат, біжить в П1, бере бронезилет оббігає поворот, повертається в П2, кладе автомат і бронезилет, повертається до команди, віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**3. Рюкзак.** *Гравець № 3* біжить в П2, бере автомат і бронезилет, біжить в П1, одягає рюкзак, оббігає поворот, повертається в П2, кладе автомат, бронезилет, рюкзак, повертається до команди, віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**4. Боєкомплект.** *Гравець № 4* біжить в П2, бере автомат і бронезилет, одягає рюкзак, біжить в П1, бере боєкомплект, оббігає поворот, повертається в П2, кладе автомат, бронезилет, рюкзак, боєкомплект та повертається до команди й віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**5. Протигаз.** *Гравець № 5* біжить в П2, бере автомат, бронезилет, одягає рюкзак, боєкомплект, біжить в П1, одягає протигаз, оббігає поворот, повертається в П2, скидає протигаз, кладе автомат, бронезилет, рюкзак, боєкомплект та повертається до команди; віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**6. Каска.** *Гравець № 6* біжить в П2, бере автомат, бронезилет, одягає рюкзак, одягає протигаз, бере в руки боєкомплект, біжить в П1, одягає каску, оббігає поворот, повертається в П2, скидає каску, протигаз, кладе автомат, бронезилет, рюкзак, боєкомплект та повертається до команди; віддає естафету наступному учаснику і стає в кінець колони.

**7. Ліхтарик.** *Гравець № 2* біжить в П2, бере автомат, бронезилет, одягає рюкзак, одягає протигаз, бере в руки боєкомплект, біжить в П1, приймає положення лежачи на животі, виконує три сигнали ліхтариком, оббігає поворот, повертається в П2, скидає каску, протигаз, кладе автомат, бронезилет, рюкзак, боєкомплект, ліхтарик, та повертається до команди.

Гра закінчена.

### **II етап. Спецназівець**

(комплексно-силова вправа, беруть участь по 2 учасники від команди).

Умови змагань: виконати за 1 хвилину піднімання тулуба в сід, та згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (30х30с.) Спроба зарахована коли учасник торкнеться грудьми контактної платформи. При цьому: лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги – пряма лінія.

### **III етап. Рятівник**

(надання долікарської допомоги).

**Інвентар:** ноші, каремати (туристичні килимки), лонгети, еластичні бинти (1м). Команди на стартовій лінії. Навпроти кожної команди за стійкою «Поворот» лежать ноші. На лініях старту лежать каремати. За сигналом «руш»:

- 1) учасник біжить з карематом у руках до повороту, розкладає його біля ношів і приймає стійку «струнко» (залишається біля каремату);
- 2) три учасники виконують перенесення постраждалого на «стілчику» до ношів, кладуть постраждалого на ноші і приймають положення «струнко»;
- 3) перший з трійки повертається до команди, бере наступного учасника за руку, і вдвох вони перебігають до безпечного місця (місце надання допомоги);
- 4) другий з трійки повертається до команди, бере наступного учасника за руку, і вони вдвох перебігають до безпечного місця (місце надання допомоги);
- 5) останній учасник біжить до місця надання допомоги тримаючи в руках лонгету та еластичний бинт 1м (у кожної команди свій бинт, тільки еластичний).

### **IV етап. Біатлон**

(конкурс капітанів).

Учасник стає на старті, на вогневому рубежі приймає положення лежачи, виконує 4 постріли в чотири мішені та повертається на фініш. За кожне непотраплення в мішень виконує штрафне коло.

**V етап. Жим гирі.** У змаганнях беруть участь по одному учаснику від команди. Учасник виконує максимальну кількість разів за 30 с.

**Поркуян Є.М.,**  
учитель фізичної культури  
загальноосвітньої школи I-III ступенів № 4  
Кіровоградської міської ради  
Кіровоградської області

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ

**Тема уроку:** Передача м'яча внутрішньою стороною ступні та зупинка підшвою.

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

**Мета уроку:** Формувати переконання вести здоровий спосіб життя. Виховувати товарищів, доброзичливе ставлення один до одного.

**Завдання уроку:**

- Ознайомити учнів з правилами поведінки та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.
- Повторити техніку виконання ведення, та зупинки м'яча підшвою.
- Навчити техніки виконання передачі м'яча внутрішньою стороною ступні.
- Сприяти розвитку швидкості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний зал школи.

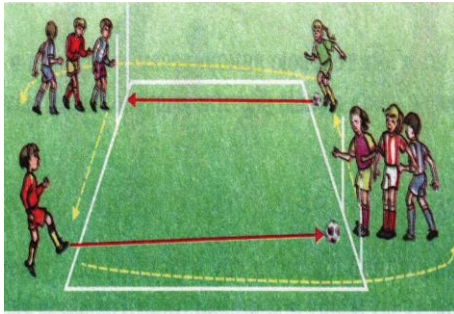






**Інвентар:**

футбольні м'ячі, кубики, фішки, секундомір, суддівський свисток

№ з/п	Зміст частини уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	І. Підготовча частина Організаційний момент (шикування класу в одну шеренгу, рапорт чергового учня, привітання, пояснення завдань уроку).	15 хв 2 хв	Присутність учнів. Звернути увагу на зовнішній вигляд, взуття.
2.	Правила поведінки та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.	1 хв	Чітко виконувати вправи за командою вчителя.
3.	Вимірювання ЧСС за 15 с	30 с	Готовність організму учнів до роботи на уроці.
4.	Організовуючі вправи: - повороти на місті: «ліворуч», «праворуч», «кругом»;	1 хв 30 с	Звернути увагу на дотримання правильних інтервалів та дистанцій.

<p>5.</p> <p>6.</p> <p>7.</p>	<p>- стройові кроки на місті; - перешикування з однієї шеренги в дві.</p> <p>Різновиди ходьби: - ходьба на носках, руки на поясі; - ходьба на п'ятках, руки за спиною; - ходьба на внутрішній стороні ступні, руки на поясі; - ходьба на зовнішній стороні ступні, руки на поясі;</p> <p>Різновиди бігу: - біг у повільному темпі; - біг приставними кроками правим боком уперед, руки на поясі; - біг приставними кроками лівим боком уперед, руки на поясі; - біг із високим підніманням стегна, руки працюють, як при звичайному бігові; - біг із закиданням гомілок назад, руки працюють, як при звичайному бігові; - біг стрибками з ноги на ногу;</p> <p>- біг спиною вперед, руки працюють, як при звичайному бігові; - біг з прискоренням.</p> <p>Вправа на відновлення дихання: 1-4 руки вгору – вдих, 5-8 руки опустити вниз – видих.</p>	<p>1 хв</p> <p>8 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Спину тримати прямо, голову не нахилити, дивитися вперед.</p> <p>Дихання рівномірне. Вправа сприяє розвитку координації рухів.</p> <p>Спину тримати прямо, назад не відхилятися, тулуб не нахилити уперед.</p> <p>Під час поштовху максимально допомагати руками. Погляд спрямований у напрямку руху через ліве плече. Швидкість максимальна, вправу виконувати по діагоналі спортивного залу. Поглядом супроводжуємо кисті рук.</p>
-------------------------------	---	-------------------------------------	---



	<p>II. Основна частина</p> <p>1. Ведення та зупинка м'яча підошвою. Дві колони гравців стають одна навпроти другої. Відстань між ними – 10 м., зі зміщенням на 1 м. двоє ведучих з кожної колони прямують з м'ячами, щоб одночасно зупинитися в центрі. Зупиняють м'яч підошвою, міняються м'ячами і прямують назад до своїх колон. Інші гравці по черзі виконують цю вправу.</p> <p>2. Зміна місць у колі з центровим. Швидка передача і переміщення на вільне місце.</p> <p>3. Передача м'яча в русі. На майданчику 15 х 5 м. встановлюються ворота із фішок. Дві групи гравців стоять позаду цих воріт. Перші гравці кожної команди стартують з м'ячем. Опинившись біля протилежних воріт, вони відразу проводять м'яч у ворота і продовжують бігти в кінець протилежної групи гравців, де зупиняються. Гравець, який отримав передачу, біжить з м'ячем до інших воріт і т.д.</p> <p>4. Естафета зі збиранням трьох предметів.</p>	<p>25 хв</p> <p>5 хв</p> <p>7 хв</p> <p>7 хв</p> <p>6 хв</p>	 <p>Коло діаметром 15-25 м.</p>   <p>Послідовність виконання.</p> <table border="1" data-bbox="981 1657 1452 2038"> <tr> <td data-bbox="981 1657 1204 1881">  </td> <td data-bbox="1204 1657 1452 1881"> <p>4 м. 4 м. 4 м.</p> <p>↔ ↔ ↔</p> <p>—  —  — </p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="981 1881 1204 2038">  </td> <td data-bbox="1204 1881 1452 2038"> <p>—  —  — </p> </td> </tr> </table>		<p>4 м. 4 м. 4 м.</p> <p>↔ ↔ ↔</p> <p>—  —  — </p>		<p>—  —  — </p>
	<p>4 м. 4 м. 4 м.</p> <p>↔ ↔ ↔</p> <p>—  —  — </p>						
	<p>—  —  — </p>						

	III. Заключна частина	5 хв	
1.	Шикування класу.		
2.	Гра на увагу.	30 с	Учні виконують, те що показує вчитель, а не те, що каже, та навпаки.
3.	Вправи на відновлення дихання: - зробити повільний повний вдих, затримати повітря; - коротким і сильним поштовхом видихнути через рот.	1 хв 30 с	Спеціальні дихальні вправи. Вправа корисна при потребі «провітрювання» легенів.
4.	Вимірювання ЧСС за 15 с	30 с	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом.
5.	Підведення підсумків уроку.	1 хв	Відзначення найактивніших.
6.	Домашнє завдання.	30 с	Виходити зі спортивної зали звичайним кроком, не порушуючи строю, тримаючи дистанцію.
7.	Правила поведінки під час виходу зі спортивної зали.	30 с	

*Тарасенко Т.М.,  
учитель фізичної культури  
навчально-виховного об'єднання  
"Олександрійська гімназія  
імені Т.Г. Шевченка – ЗНЗ  
I-II ступенів – школа мистецтв"*

## КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

**Тип уроку:** навчально-тренувальний.

**Тема:** спортивні ігри.

**Мета:** Сприяти вихованню в учнів потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та розвивати морально-вольові якості засобом гри у футбол.

**Завдання:**

**Виховні:** виховувати в учнів почуття колективізму.

**Освітні:**

1. Повторити різновиди ведення, передач та зупинки м'яча.
2. Продовжити вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні в ускладнених умовах та із різних вихідних положень.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації та точності рухів учнів.

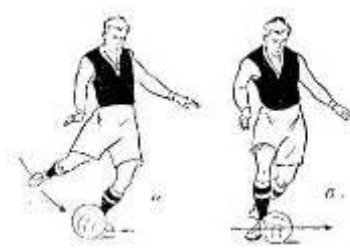
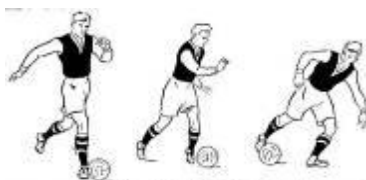

**Оздоровчі:** сприяти розвитку фізичних якостей.

**Інвентар:** 10-12 футбольних м'ячів (на 2 учнів – 1 м'яч), 4-6 набивних м'ячів, ворота, фішки, гімнастичні лави.

**Місце проведення:** спортивний зал.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<p><b>1. Вступна частина уроку</b>            Організований перехід до місця занять.            Шиккування, рапорт чергового.            Привітання.            Повідомлення завдань уроку.            Організуючі вправи: повороти праворуч, ліворуч, кругом тощо.            Вимірювання ЧСС.</p>	1-3 хв	<p>Звернути увагу учнів на важливість під час двосторонньої гри у футбол у будь-яких ігрових ситуаціях уміти влучно передати м'яч            Звернути увагу на учнів з підвищеною ЧСС.            Звільнений учень веде графік пульсометрії.</p>
2.	<p><b>2. Підготовча частина (11-12 хв)</b>            Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.            Ходьба:            – звичайна;            – на носках;            – на п'ятках;            – на зовнішній стороні ступні;            – на внутрішній стороні ступні;            – випадками з поворотом тулуба в одну сторону;            – в присіді.            Комплекс стрибків у присіді лівим або правим боком спиною вперед.            Спортивна ходьба з переходом у біг.            Біг та його різновиди: звичайний, приставними кроками, спиною вперед, «протиходом», «змійкою», зі зміною напрямку.            Прискорення зі зміною напрямку за зоровим орієнтиром.            Повільна ходьба. Вправи на відновлення дихання.            Комплекс ЗРВ на місці            Перешиковування в колону по одному.            Вимірювання ЧСС.</p>	12 хв	<p>Опитування учнів.            Відмічати правильні відповіді у визначений вчителем спосіб.</p> <p>В обхід залу. Темп середній.            Руки вгору.            Руки за голову.            Руки на пояс.            Спину тримати рівно.</p> <p>Дистанція – 2 кроки.</p> <p>Поступово прискорювати темп руху.            Дистанція – 2-3 кроки.            Менш підготовлені учні бігають довільним темпом.            Темп виконання повільний.            У дві колони через середину залу.            Дистанція – 2-3 м.            Стежити за чіткістю виконання.            Задати режим роботи для медичних груп – 120-130 та 140-150 уд/хв.</p>

## II. Основна частина (24 хв)

<p>3.</p>	<p>Перешиккування в колону по двоє.</p> <p>Вправа без м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на відстані 5 м від колонок є набивні м'ячі, потрібно фігурно оббігти їх і, повернувшись до колонки, стати в кінець строю;</li> <li>– за командою перші номери біжать до м'ячів, оббігають вперед і назад кожен м'яч, оббігають поворот, повертаються до колонок і стають в кінець.</li> </ul> <p>Різновиди ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- довільне ведення з зупинкою м'яча, наступивши на нього за сигналом в ходьбі, під час бігу;</li> <li>- фігурне ведення «вісімкаю».</li> </ul> <p>Передачі м'яча внутрішньою стороною ступні крізь умовні ворота:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• із зупинкою м'яча підошвою;</li> <li>• в один дотик.</li> </ul> <p>Гра «М'яч – ведучому».</p> <p>Виконується в чотирьох колонах: дівчата на одній половині, хлопці – на іншій.</p> <p>За 4-5 м від колони – ведучий. Зробивши передачу ведучому, треба побігти в кінець своєї колони.</p> <p>Удари по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною ступні на точність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) по воротах (з орієнтуванням на оцінювання, 5 спроб – залікові) (хлопці);</li> <li>б) гра «Збий кеглі» (дівчата).</li> </ul> <p>На двоє воріт. На воротах – дзвіночки. Результати заносяться до протоколу.</p>	<p>3 хв</p> <p>3 хв</p> <p>3 хв</p> <p>3 хв</p> <p>4 хв</p> <p>4-3-2-1 влучання</p>	  <p>Відстань – до 5 м. Під час удару стопа розвертається назовні, п'ята під час зупинки повинна бути нижча за носок. Стежити за правильною постановкою стопи.</p> 
-----------	--	---	---

Рухлива гра «Боротьба за м'яч». Майданчик для гри поділено навпіл середньою лінією. У складі кожної команди по 5-8 гравців. Гравці шикуються у шеренги обличчям один до одного на лицьових лініях. На середній лінії знаходиться на 2 м'ячі менше, ніж кількість учасників. За сигналом учителя гравці біжать до середньої лінії, беруть м'яч і, ведучи його, повертаються на свої місця.	3 хв	За кожен м'яч команді нараховують очко. Потім гру повторюють. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.
Двостороння навчальна гра.	8 хв	Зробити висновки.
<b>III. Заключна частина (3-4 хв)</b>		
Шикування у дві шеренги, обличчям один до одного. Вимірювання ЧСС	30 с	ЧСС – до 150 ударів.
Вправи на утримання рівноваги (балансу): а) в парах. Стоячи один навпроти одного на одній нозі, взятись за руки. За сигналом намагатись вивести з рівноваги партнера; б) те ж завдання, але учні зчіплюються ступнями ніг під час маху; в) самостійно. Зробивши стрибок, заплющити очі, порахувавши до п'яти, утримувати рівновагу.	1 хв 30 с	Акцентувати увагу на важливості цього компоненту під час гри. Адже більшість фінтів засновано на тому, щоб хоч на мить вивести суперника з рівноваги, отримати перевагу та залишити його позаду.
Шикування в одну шеренгу на швидкість.	20 с	
Підбиття підсумків уроку.	30 с	Відзначити найкращих.
Вимірювання ЧСС.	30 с	Визначити ступінь відновлення.
Домашнє завдання: жонгливання м'ячем та вправи, вивчені на уроках.	30 с	Перевірити ступінь розуміння учнями домашнього завдання.
Прощання і організований вихід із залу.	30 с	В колону по одному.

*Харламова А.В.,  
учитель фізичної культури  
Ганнівської філії I –II ступенів  
комунального закладу  
«Боківський опорний заклад загальної  
середньої освіти I – III ступенів  
Долинської районної ради»*

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Клас:** 7

**Модуль:** баскетбол.

**Мета:**

- Формування здоров'язберігаючої поведінки учнів засобами гри в баскетбол.
- сприяти розвитку стрибучості, спритності.
- сприяти вихованню морально-вольових якостей (сили волі, витримки, дисциплінованості, взаємовиручки, організованості).

**Завдання :**

- тактика гри в нападі;
- відволікаючі дії (фінти);
- штрафний кидок

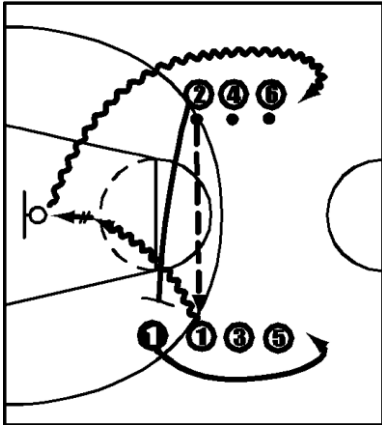
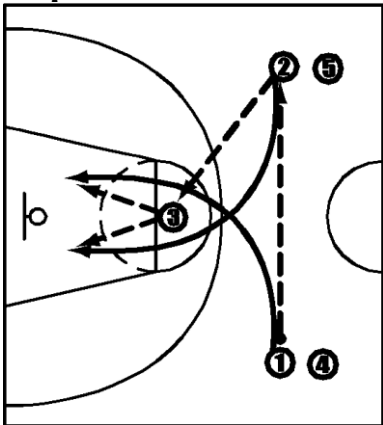
**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі, свисток, баскетбольні щити.

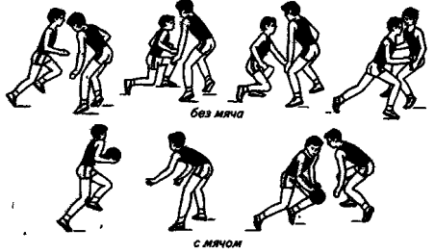
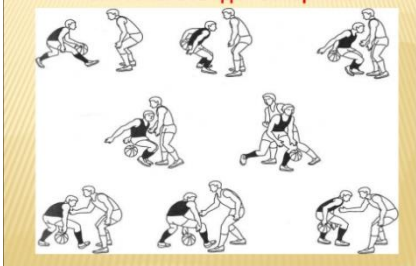
### Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина</b>	10-13 хв	
1.	Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Нагадати правила безпеки.	1 хв	В 1 шеренгу. Звернути увагу на наявність спортивної форми та взуття.
2.	Опитування з теми «Баскетбол».	30 с	Кожний учень по черзі швидко висловлює власну думку.
3.	Вимірювання ЧСС.	10 с	Звернути увагу на учнів з підвищеною ЧСС
4.	Стройові вправи на місці. Повороти праворуч, ліворуч, кругом.	30 с	Звернути увагу на чітке й одночасне виконання організуючих вправ.

5.	<p><b>Різновиди ходьби:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, руки на поясі;</li> <li>- на п'ятках, руки за голову;</li> <li>- на внутрішньому боці стопи, руки на поясі;</li> <li>- на зовнішньому боці стопи, руки на поясі;</li> <li>- напівприсід, руки вперед;</li> <li>- у повному присіді, руки на коліна.</li> </ul> <p><b>Різновиди бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з високим підніманням стегна;</li> <li>- з закиданням гомілок;</li> <li>- приставним кроком;</li> <li>- правим та лівим боком;</li> <li>- спиною вперед;</li> <li>- стрибок з прогином у спині;</li> <li>- імітація подвійного кроку;</li> <li>- переміщення в захисній стійці баскетболіста правим та лівим боком;</li> <li>- вистрибування на кожен крок;</li> <li>- прискорення.</li> </ul>	<p>2-3 хв 10м 10м  10 м 10 м 10 м 10 м  3 хв 10 м 10 м 20 м 20 м 20 м 1 коло 1 коло 2 кола 10 м</p>	<p>Стежити за правильною поставою учнів.</p> <p>Дистанція між учнями – 2 кроки.</p> <p>Спина пряма. Стежити за координацією рухів.</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів. Тулуб нахилений вперед. Вистрибувати якомога вище. Див. через ліве плече. Інтервал 2-3 кроки. Звернути увагу на правильність виконання подвійного кроку. Звернути увагу на положення рук та ніг. Звернути увагу на дихання. По свистку.</p>
6.	<p><b>Вправи на відновлення дихання:</b> ходьба повільна, руки почергово вгору – вниз.</p>	30 с	<p>Дихання не затримувати. Глибокі вдихи і видихи.</p>
7.	<p><b>ЗРВ в русі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П.: руки в замок до грудей. 1 – руки вперед 2 – В.П. 3 – вгору; 4 – В.П. руки зігнуті перед собою. 1-4 колові оберти передпліччями вперед; 5-8 –колові оберти передпліччями назад;</li> <li>- В.П.: руки вгору. 1-4 – колові оберти руками вперед; 5-8 – колові оберти руками назад;</li> <li>- В.П.: права рука вгорі – ліва внизу. 1-4 – відведення прямих рук назад; 5-8 – зміна</li> </ul>	4 хв	<p>Прогинатися в спині.</p> <p>Звернути увагу на мах та частоту.</p> <p>Лікті не згинати.</p> <p>Руки прямі.</p>

	<p>положення;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П.: руки перед грудьми, повороти тулуба на кожен крок попереду виставленої ноги.</li> <li>- В.П.: руки на поясі. 1-2 нахил тулуба вперед; 3-4 – В.П.</li> <li>- В.П.: руки на поясі, випади на кожен крок.</li> </ul>		<p>Лікті на рівні плечей.</p> <p>Коліна прями.</p> <p>Спина пряма, випади глибокі.</p>
8.	<b>Перешиккування</b> з колони по одному в колону по два. На одну з колон надіти маніжки.	10 с	Через центр зали. Дистанція – 2-3 м.
<b>II. Основна частина (29 хв).</b>			
	<p><b>Вправи для вивчення техніки нападу.</b></p> <p><b>Вправа №1.</b></p>  <p><b>Вправа №2.</b></p>  <p><b>Відволікальні дії (фінти).</b> Фінт – це не просто обманний рух, це своєчасне тактичне рішення, що вимагає швидкої реакції та бездоганної роботи ніг.</p>	<p>7 хв</p> <p>7 хв</p>	<p>Показати на схемі.</p> <p>Перед тим, як поставити заслін, нападаючий 2 робить передачу нападаючому 1, який виконує ведення і кидок у русі.</p> <p>2 колони гравців шикуються біля середньої лінії. На лінії штрафного кидка, обличчям до гравців розташовується центровий 3. Гравець 1 з м'ячем виконує передачу гравцеві 2, останній передає центровому 3 і пробігає повз ліворуч, гравець 1- праворуч. Центровий передає м'яч одному з них, вправа завершується кидком у кільце. Гравці 1 і 2, підібравши м'яч, стають у протилежні колони. Вправа може виконуватися в різних розташуваннях щодо кільця.</p>



	<p>Фінт на ведення м'яча. Один учень стає нападником, інший – захисником.</p> <p><b>Повторити техніку виконання штрафного кидка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перегляд відео про техніку штрафного кидка;</li> <li>• двома руками від грудей;</li> <li>• однією рукою від плеча.</li> </ul> <p>Гра «Старт за м'ячем».</p>	<p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>1 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Дві колони.</p>   <p>Фронтальний метод.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bBpkBsA6vTg">https://www.youtube.com/watch?v=bBpkBsA6vTg</a></p> <p>Робота в колоні. Слідкувати за технікою виконання. На лицевій лінії під щитом у дві колони шикуються команди та розраховуються по порядку номерів. Ведучий стоїть між командами, він кидає м'яч уперед і називає якийсь номер, гравці з цими номерами біжать за м'ячем, оволодіваючи ним, один стає нападаючим інший – захисником. За оволодіння м'ячем – 1 бал, за закинтий м'яч – 2 бали, за вдалі дії захисника – 2 бали.</p>
III	<b>Заклучна частина (3-5 хв)</b>		
1.	Шикування в одну шеренгу. Відновлення дихання.	10 с	Дихання спокійне.
2.	Вправа на релаксацію. «М'яч доброти».	1-2 хв	Вчитель пропонує учням закрити очі та уявити в руках «М'яч доброти», розповідаючи який він на колір, що він

			любить бути тільки в добрих руках, підкорюється тільки тим учням, які знають та дотримуються правил гри і т.д.
3.	Вимірювання ЧСС	10 с	Визначити ступінь відновлення
4.	Досягнення за урок. Виставлення оцінок та мотивація.	1 хв	Визначити найкращих.
5.	Домашнє завдання: Імітація кидків м'яча в кошик та подвійного. Згинання/розгинання рук в упорі лежачи.		
	Організаційний вихід зі спортивного залу в колону по одному.	20 с	Звернути увагу на емоційний стан учнів.

### **Запитання**

- Що таке баскетбол?
- У перекладі з англійської мови що означає слово "баскетбол»?
- Хто автор винаходу гри в баскетбол?
- Яка кількість часу надається на проведення атакуючих дій?
- Визначити ситуацію, за якої призначається 3 штрафні кидки?
- Які фізичні якості розвивають завдяки баскетболу?

### **Правила для попередження травматизму на уроці**

- При кидках м'яча в корзину не бити по руках.
- Не штовхати в спину.
- Не кидати через руки.
- Не стояти під корзиною.
- Бачити відскок м'яча.
- Не наступати на ноги.
- Не відбивати м'яч спиною.

### **Під час гри**

- Не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником.
- Не бити по руках.
- Не виривати м'яч позаду, через стегно, однією рукою.
- Не виставляти стегно.
- Не ставити підніжки.
- Не штовхатися ліктями.
- Не штовхати в спину.
- Не хапати суперника за руки.

**Блохін В.А.,**  
учитель фізичної культури і  
захисту Вітчизни Суботцівської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів  
Знам'янської районної ради  
Кіровоградської області

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ 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 стороною 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

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 12 хв.</b>			
1.	Організований вхід до зали.	30 с	Потоковий метод.
2.	Шикування, привітання, повідомлення теми та завдань уроку. Додатково оцінюється робота в 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 10с. Учням, пульс яких перевищує норму, одягнути на праву руку спеціальний браслет, або кольорову стрічку для того, щоб під час уроку звертати на них більше уваги.
5.	Нагадати правила техніки безпеки і поведінки на уроці.	30 с	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, у 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 у 1848 році.
7.	Організуючі та стройові вправи: • ліво-РУЧ; • право-РУЧ; • кру-ГОМ; • перешикування з колони по одному в колону по двоє.	1 хв 1 хв	Стежити за чітким виконанням команд, прямою поставою.  Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням-зведенням. Дистанція 1,5м.
8.	Ходьба: на носках; на п'ятках; на зовнішній стороні ступні; на внутрішній стороні ступні; перекати з п'ятки на носок ходьба на носках.	10-12 м 10-12 м 10-12 м 10-12 м 10-12 м 10-12 м	Слідкувати за осанкою. Руки на пояс. Лікті розвести в сторони. Спина рівна, руки за голову. Спину тримати рівно. Руки в сторони. Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки в сторони.
9.	Біг. Звичайний біг.  Біг спиною вперед.  Біг змієюю.	1 хв. 10-12 м  10-12 м  10-12 м	У повільному темпі, дистанція 1,5м. під музичний супровід. Звернути увагу дітей на дихання. Дихати лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження. Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч. Дотримуватися дистанції.


<p>Біг змійкою спиною вперед. Забігання правим, лівим боком.</p>	<p>10-12 м 10-12 м</p>	<p>Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч. Слідкувати за чітким виконанням.</p>
<p>Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі.</p>	<p>30-40 с</p>	<p>Методом послідовних поворотів ліворуч дробленням. Кожен учень зупиняється біля своєї фішки з м'ячем.</p>
<p>Вправи для відновлення дихання (з рахунком) у русі. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторону; 4 – руки донизу.</p>	<p>30-40 с</p>	<p>Розвиток уваги та відновлення дихання.</p>
<p>Комплекс загальнорозвиваючих вправ з елементами танцювальної аеробіки на місці:</p>	<p>3 хв</p>	<p>Фронтальний метод. Під музичний супровід. Темп швидкий.</p>
<p>1. В.П.: о.с.; ходьба на місці з високим підніманням колін.</p>	<p>4-6 р.</p>	<p>Звернути увагу на осанку.</p>
<p>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.</p>	<p>4-6 р.</p>	<p>Звернути увагу на осанку та рухи голови.</p>
<p>3. В.П.: стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – витягнути голову вперед; 2 – втягнути голову назад.</p>	<p>4-6 р.</p>	<p>Тулуб тримати рівно.</p>
<p>4. В.П.: стійка – ноги нарізно, руки на колінах, напівприсід. 1 – нахил голови праворуч, м'язи шії розслабити; 2 – нахил голови вперед, м'язи шії розслабити; 3 – нахил голови ліворуч; 4 – В.П.</p>	<p>4-6 р.</p>	<p>Звернути увагу на осанку, м'язи шії розслабити.</p>
<p>5. В.П.: стійка – ноги нарізно, руки донизу. 1 – підняти плечі доверху;</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Спину тримати рівно.</p>

<p>2 – В.П. т.с., піднятися на носки і опуститися, виконуючи напівприсід.</p> <p>6. В.П.: стійка – ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулаках. Круги руками назад.</p> <p>7. В.П.: стійка – ноги нарізно, руки донизу. 1. Присід, зігнуті руки в сторону, передпліччя донизу; 2 – руки донизу, долонями вперед, встати на носки.</p> <p>8. В.П.– стійка ноги нарізно, руки донизу. 1-4 – рухи руками навхрест, піднімаючи їх догори; 5-8 – рухи руками навхрест, опускаючи їх донизу.</p> <p>9. В.П.: стійка – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – напівприсідання, нахил вправо; 2 – В.П.; 3 – 4 – т.с. в іншу сторону.</p> <p>10. В.П.: нахил уперед, прогнувшись, руки доверху. Пружинячі нахили вперед, голову назад, кругові рухи руками в сторону, назовні.</p> <p>11. В.П.: сід, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил до правої ноги, руки догори; 2 – В.П.; 3 – нахил до лівої ноги, руки догори; 4 – В.П.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Максимальна амплітуда.</p> <p>Звернути увагу на поставу.</p> <p>Руки прямі.</p> <p>Руки в сторони.</p> <p>Руки прямі, максимально прогнутись.</p> <p>Максимальна амплітуда.</p>
--	---	--

<p>12. В.П.: о.с., руки на поясі. 1 – стрибок на двох ногах праворуч; 2 – стрибок на двох ногах ліворуч.</p> <p>13. В.П. те саме. 1 – стрибок на двох ногах вперед; 2 – стрибок на двох ногах назад.</p> <p>14. Спеціальні вправи для футболіста.</p> <p>Вимірювання пульсу за 10 с та визначення середнього показника ЧСС у класі</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3 хв</p> <p>30 с</p>	<p>Спину тримати рівно, максимальні стрибки.</p> <p>Спину тримати рівно, максимальні стрибки.</p> <p>Фронтальний метод. Гра на увагу з елементами стійок, пересувань, зупинок.</p> <p>За сигналом вчителя (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.</p> <p>Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку.</p>
<p>Основна частина (30 хв)</p>		
<p>Навчання техніці зупинки м'яча подошвою.</p> <p>Спеціальні вправи: А) імітація вправи без м'яча; Б) зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера. Відстань – 50 см.-1м.; В) зупинка м'яча, що котиться, назустріч від партнера. Відстань – 2-3м.(права-права, ліва-ліва, права-ліва, ліва-права).</p> <p>Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою та</p>	<p>6 хв</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>6 хв</p>	<p>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 безперервно повинен слідкувати за ситуацією поглядом і здійснювати контроль над м'ячем.</p> <div data-bbox="1027 1809 1315 2011" style="text-align: center;"> </div> <p>Для більш підготовлених дітей</p>





	<p>Закріпити техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.</p> <p>Спеціальні вправи:</p> <p>А) імітуючі вправи без м'яча;</p> <p>Б) удар по нерухомому м'ячу з місця;</p> <p>В) удар по нерухомому м'ячу після стрибка на опорну ногу;</p> <p>Г) удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного бігу;</p> <p>Д) удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.</p>	<p>4 хв</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>жорстко вдаряючи по ньому.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Торкання м'яча напруженою ступнею.</li> <li>• Відпускання м'яча далеко від себе.</li> <li>• Під час ведення м'яча порушується ритм бігу.</li> <li>• Під час ведення використовується лише одна нога.</li> </ul> <p>Особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободі рухів;</li> <li>• розслабленості стопи;</li> <li>• відстані від м'яча до учня;</li> <li>• постійному контролю учнем м'яча;</li> <li>• нахилах голови та тулуба;</li> <li>• умінні контролювати ігрові обставини під час ведення м'яча.</li> </ul> <p>Фронтальний метод. Груповий метод.</p>  <p>Особливу увагу звернути на помилки в техніці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару;</li> <li>• кут між стопами, як під час удару, так і після нього, менший 90°. У цьому випадку м'яч обертається вбік, а ноги схрещуватимуться під час удару;</li> <li>• пальці ноги відтягнуті донизу – і м'яч після удару підніматиметься вгору;</li> </ul>
--	--	---	--

	<p>Робота на станціях:</p> <p>1 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 50 см.-1 м;</p> <p>2 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи на тренажері «Обертаючий м'яч»</p>	<p>8 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опорна нога на далекій відстані від м'яча;</li> <li>• замість удару учень штовхає м'яч, тобто немає замаху ноги.</li> </ul> <p>Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи та правильне перешикування учнів. Робота на станціях – 2 хв., перехід від станції до станції проти годинникової стрілки – за вказівкою вчителя. Особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійний контроль учнем м'яча;</li> <li>• вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару;</li> <li>• розпочинати вправу треба з відстані 50 см., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань;</li> <li>• підраховувати кількість правильних потраплянь у ціль за допомогою звукового сигналізатора;</li> <li>• удар по м'ячу – правою та лівою ногами.</li> </ul> <p>Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, потраплянь м'яча у ціль збільшуються.</p> <p>Груповий метод. Особливу увагу треба звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійний контроль учнем м'яча;</li> <li>• вісь стопи опорної ноги</li> </ul>
--	--	-------------------------------------	--

	<p>3 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 2-3 м. в парах.</p>	<p>2 хв</p>	<p>спрямована в бік удару;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удар по м'ячу правою та лівою ногою;</li> <li>• м'яч повинен здійснити повний оберт навколо осі.</li> </ul> <p>Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча правою та лівою ногою збільшується. Вправа виконана правильно тоді, коли м'яч здійснив повний оберт навколо осі.</p> <p>Особлива увага на узгодженість командних дій.</p> <p>Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійному контролю учнем м'яча;</li> <li>• вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару;</li> <li>• удар по м'ячу правою та лівою ногами;</li> <li>• розпочинати вправу з відстані 2м., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань;</li> <li>• підраховувати кількість правильних потраплянь у ціль та узгодженість командних дій.</li> </ul> <p>Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, потраплянь м'яча в ціль збільшуються.</p> <p>Груповий метод. Особливу увагу слід звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійному контролю учнем м'яча;</li> </ul>
	<p>4 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в зустрічних колонах.</p>	<p>2 хв</p>	<p>спрямована в бік удару;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удар по м'ячу правою та лівою ногою;</li> <li>• м'яч повинен здійснити повний оберт навколо осі.</li> </ul> <p>Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча правою та лівою ногою збільшується. Вправа виконана правильно тоді, коли м'яч здійснив повний оберт навколо осі.</p> <p>Особлива увага на узгодженість командних дій.</p> <p>Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Особливо акцентувати увагу учнів на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійному контролю учнем м'яча;</li> </ul>

	<p>Шикування в одну шеренгу. Вправа на увагу: «Італійський футбол».</p>	<p>10 с 1 хв</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вісь стопи опорної ноги має бути спрямована в бік удару;</li> <li>• удар по м'ячу правою та лівою ногами.</li> </ul> <p>Розпочинати вправу з відстані 2м., 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 більш підготовлених учнів кількість передач м'яча збільшується, а також при відмінному виконанні передачі треба виконувати без зупинки м'яча.</p> <p>«Клас, в одну шеренгу шикуйся!» Груповий метод.</p> <p>Умови гри: Піднята права рука – ГОЛ! Піднята ліва рука – ПРОМАХ! Підняті дві руки до пліч – ПОПЕРЕЧИНА! Підняті дві руки догори -УРА! Перемагає та команда, яка допустить менше помилок.</p>
<p>Заключна частина, 3 хв.</p>			
<p>1. 2.</p>	<p>Шикування в шеренгу. Футбольна вікторина зі знань історії та правил гри.</p>	<p>30 с 2 хв</p>	<p>Фронтальний метод. Питання вікторини: 1. «Матч відбудеться за будь-якої.....» (погоди). 2. Виграє команда, програс.....(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 футболках гравців у 1933 році.</p>

<p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>Вимірювання пульсу за 10 с. та визначення середнього показника ЧСС у класі.</p> <p>Підбиття підсумків уроку.</p> <p>Домашнє завдання: Стрибки через скакалку: Хл. – 20 р. Дів. – 25 р.</p>	<p>30 с</p>	<p>Що це?..... (номери).</p> <p>5. Розповідають, що в ХІХ ст. в Англії під час спірного моменту арбітр не зарахував гол. Один вболівальник-торговець запропонував рішення спору за допомогою свого товару. Що він запропонував?..... (рибацькі сіті).</p> <p>Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку.</p> <p>Визначаються найкраща команда та найактивніші учні на уроці.</p>
-------------------------------	---	-------------	--

**Марков Р.В.,**  
викладач фізичної культури та  
захисту Вітчизни Кропивницького вищого  
професійного училища

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ. ВОЛЕЙБОЛ.**

**Розділ:** Спортивні ігри

**Тема програми:** Волейбол

**Тема уроку:** Технічні прийоми гри у волейбол

**Мета уроку:**

навчальна – *закріпити техніку верхньої передачі та прийому м'яча знизу; сформуванню вміння техніки нападаючого удару;*

розвивальна – *розвивати рухові якості: швидкість, координаційні здібності та спритність;*

виховна – *виховувати потребу до систематичних занять фізичною культурою і спортом та вміння працювати в команді;*

методична – *використовувати методичку організації самостійної діяльності учнів на уроці з інформаційно-комунікативними технологіями.*

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку верхньої передачі та прийому м'яча знизу.
2. Навчити техніці нападаючого удару.
3. Розвивати швидко-силові, координаційні здібності та спритність.

**Тип уроку:** урок формування вмінь.

**Вид уроку:** практичний

**Форми проведення уроку:** фронтальна, поточна, групова

**Методи викладання уроку:**

словесні – пояснення, інструкції та вказівки, словесне оцінювання;  
наочні – метод демонстрації, мультимедійний показ, безпосередній показ;  
практичні методи – метод повторення, метод підвідних вправ, розучування вправи частинами і в цілому.

**Методичні прийоми:** вправляння з безпосередньою фізичною допомогою; вправляння в «обидва боки»; вправляння в уяві рухів.

**Дидактичне забезпечення:** фрагмент відеофільму «Техніка нападаючого удару».

**Спортивне обладнання та інвентар:** сітка волейбольна, м'ячі волейбольні, нестандартний інвентар, гімнастичні лави, обручі, координаційна драбинка, секундомір, свисток, дерев'яні стійки.

**Опорні та базові поняття:** прямий нападаючий удар, верхня передача м'яча, верхня пряма подача, приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів.

**Внутрішньопредметні та міжпредметні зв'язки:**

Біологія, 9 клас, тема №2: «Робота скелетних м'язів»;

Основи здоров'я, 8 клас, розділ 2 – «Фізичне здоров'я», тема №8: «Фізична активність і здоров'я»;

Захист Вітчизни, 10 клас, розділ 3 – «Стройова підготовка», тема №8: «Стройове положення, повороти на місці»;

Фізична культура, варіативний модуль – «Волейбол», тема №23: «Верхні прямі, бокові подачі із попаданням в площину майданчика», №24: «Багаторазові передачі м'яча в стіну, передача м'яча в парах, в трійках, в русі».

**Вимоги до підготовки учнів:**

**учні повинні знати:** засоби вдосконалення фізичних і психологічних якостей волейболіста; правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми (волейбол); характерні травми волейболіста.

**учні повинні вміти виконувати:** переміщення (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); приймання м'яча двома руками знизу; верхню передачу м'яча двома руками; передачу м'яча двома руками зверху для нападального удару.

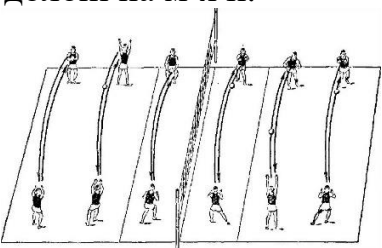
**Місце проведення:** спортивна зала Кропивницького вищого професійного училища.

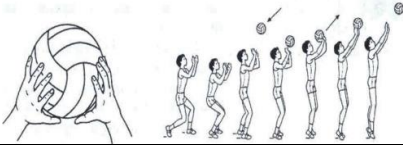
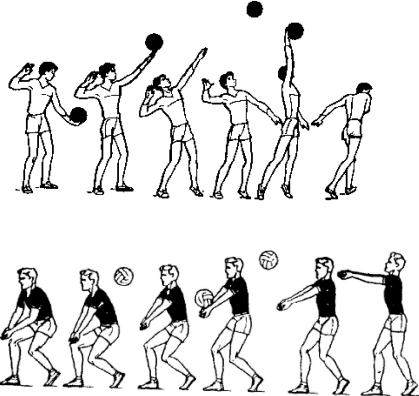
**Хід уроку**

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (14 хв).</b>			
1.	Шикування. Рапорт чергового.	1 хв.	За командою учні стають в одну шеренгу.
2.	Привітання, пояснення учням правил безпеки під час проведення уроку з волейболу.	30 с.	Звернути увагу на небезпечні аксесуари одягу на учнях (каблучки, браслети, годинники та ін.).
4.	Актуалізація опорних знань.	1 хв	Викладач: 1. Скільки є зон на волейбольному майданчику? (відповідь – 6 зон). 2. Які основні технічні прийоми існують у волейболі? (відповідь – подача, передачі, нападальний удар, блокування). 3. Який з технічних прийомів, названих вами, на вашу думку є найскладнішим? (відповідь – нападальний удар).
3.	Повідомлення завдань уроку.	30 с	Завдання уроку викласти у зрозумілій та доступній формі.
5.	Вимірювання частоти серцевих скорочень за 15 с.	30 с	Слідкувати за правильною методикою вимірювання пульсу (норма 60-80 уд/хв)
6.	<b>Стройові вправи:</b> Повороти на місці за командою: «Напра-Во!», «Налі-Во!», «Кру-Гом!».	30 с	Слідкувати за чіткістю виконання вправ.

7.	<b>Ходьба в обхід спортивної зали</b> 1) Вихідне положення: руки на поясі. Ходьба навшпиньках.	15 с	Звертати увагу на правильну поставу.
	2) Вихідне положення: руки за голову. Ходьба на п'ятках.	15 с	Звертати увагу на правильну поставу.
	3) Вихідне положення: руки вперед. Ходьба у напівприсіді.	15 с	Звертати увагу на правильну поставу.
	4) Вихідне положення: руки на коліна. Ходьба у повному присіді.	15 с	Звертати увагу на правильну поставу.
8.	<b>Біг у повільному темпі зі зміною напрямку руху</b>	30 с	Зміна напрямку руху (вперед-назад) за звуковим сигналом вчителя.
9.	<b>Комбінована естафета</b>	6 хв	
	1) Стрибки вперед через гімнастичну лаву з двох ніг.		
	2) Біг «по купинах».		Біг навшпиньках.
	3) Човниковий біг.		Слідкувати за торканням кисті руки до підлоги.
	4) Спеціальні стрибкові вправи на координаційній драбинці: Вправа «Стрибки на правій нозі». Вправа «Стрибки на лівій нозі». Вправа «Класики». Вправа «Центр-нарізно».	3 хв	Після виконання вправи прискорення до сітки з вистрибуванням угору та із імітацією блокувального удару.
5) Пересування вздовж волейбольної сітки приставним кроком в ігровій стійці.		Зі зміною напрямку руху.	
10.	Повільна ходьба в обхід спортивної зали. Дихальні вправи на відновлення пульсу й частоти дихання.	15 с	Слідкувати за амплітудою рухів верхніх кінцівок та правильністю дихання.
11.	<b>Загально-розвивальні вправи в русі</b> <i>Гімнастика для кистей</i>	15 с	Слідкувати за амплітудою рухів.



	<i>та вправи для плечового поясу верхніх кінцівок.</i> 1) Вихідне положення – руки перед грудьми, зігнуті в ліктьових суглобах, кисті рук у положенні «замок». Оберти кистями рук.		
	2) Вихідне положення – руки вперед. Оберти в ліктьових суглобах, на 4 рахунки – до себе, на 4 рахунки – від себе.	15 с	Слідкувати за амплітудою рухів.
	3) Вихідне положення – права рука догори, ліва донизу. Позмінні оберти в плечових суглобах, на 4 рахунки – вперед, на 4 рахунки – назад.	15 с	Слідкувати за амплітудою рухів.
	<i>Вправи для тулуба:</i> 4) Вихідне положення – руки в «замок». Нахили тулуба на кожний рахунок до правої та лівої ноги.	30 с	Намагатися торкнутися підлоги.
14.	Перешикунання.	30 с	У дві шеренги.
15.	Вимірювання частоти серцевих скорочень.	30 с	Слідкувати за правильною методикою вимірювання пульсу.
<b>Основна частина 26 хв</b>			
16.	<i>Вправи з м'ячем у парах</i> 1) Кидки м'яча із-за голови двома руками з ловінням його напарником.	1 хв	Звернути увагу на спосіб фіксації пальців, долоні на м'ячі. 
	2) Кидки м'яча з-за голови двома руками з ударом м'яча об підлогу та з ловінням його напарником.	1 хв	Слідкувати за амплітудою рухів верхніх кінцівок.
	3) Кидки м'яча правою і лівою рукою із-за голови з ловінням його напарником.	1 хв	Слідкувати за амплітудою рухів верхніх кінцівок.

4) Верхня передача м'яча двома руками в парах.	1 хв	<p>Звернути увагу на техніку виконання передачі та спосіб фіксації пальців, долонь рук.</p> 
5) Верхня подача з нижнім прийомом м'яча напарником.	1 хв	<p>Звернути увагу на спосіб фіксації верхніх кінцівок при виконанні прийомів, (відбиваюча поверхня передпліччя).</p> 
17. Пояснення техніки виконання нападального удару з використанням мультимедійного забезпечення.	2 хв	<p>Під час мультимедійної презентації вчитель пояснює техніку виконання нападального удару – він складається з 4 фаз: розгону, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розгону, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, корегує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки у сповільненому темпі. Якщо передача занижена, тоді швидкість руху м'яча різко зростає, і ходьба переходить у біг. Якщо м'яч спрямований на високу траєкторію, тоді швидкість руху збільшується, а інколи уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він регулює підхід до м'яча.</p>
18. <b>Вправи для навчання стрибку та розбігу при нападальному ударі</b> 1) Стрибок з місця вгору з махом руками. 2) Стрибок вгору з одного кроку вперед з імітацією нападального	2 хв	<p>Учні шикуються в шеренгу, інтервал між учнями – на відстані витягнутих рук у сторони. Звернути увагу на техніку виконання відштовхування і приземлення.</p>

	удару. 3) Стрибок вгору з двох-трьох кроків уперед з імітацією нападального удару.		
19.	<b>Вправи для навчання нападального удару:</b> 1) Прямий нападальний удар з двох кроків по м'ячу, що зафіксований на мотузці.	1 хв	Вправи 19.1. та 19.2. виконуються групами по чергово. М'яч розташований над волейбольною сіткою. 
	2) Верхня передача м'яча із зони 5 в зону 3 та із зони 3 в зону 4.	1 хв	Вправи 19.2. та 19.1. виконуються групами по чергово. Гравець із зони 5 після верхньої передачі м'яча в зону 4 виконує розбіг 2-3 кроки та вистрибує біля волейбольної сітки для ловіння м'яча над сіткою. 
	3) Нападальний удар із зони 5 після верхньої передачі із зони 3 в зону 4.	1 хв	Накидання м'яча вчителем або партнером. 
<b>Заключна частина (5 хв)</b>			
1.	Гра «Мотузка».	2 хв	Учні діляться на дві команди. Першому гравцеві кожної команди дають моток мотузки. За сигналом, перший гравець, тримаючи кінець мотузки в руці, передає його другому гравцеві. Той тримається за мотузку і відмотує достатню кількість, щоб передати її третьому гравцеві. Мотузка передається по лінії, розмотуючись в міру необхідності. Коли

			вона доходить до останнього гравця, він передає за спиною моток тому, від кого тільки що отримав його. Той, у свою чергу, передає його далі назад, тримаючись за мотузку, поки вона не дійде знову до першого гравця.
2.	Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС за 15 с.	1 хв	Звернути увагу на учнів із підвищеним пульсом.
3.	Підсумки уроку, оцінювання.	1 хв	Відповіді на запитання учнів, обґрунтування оцінок.
4.	Домашнє завдання.	20 с	Вправи на стрибки.
5.	Організований вихід із зали.	10 с	

### Сисок використаних джерел:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 238 с.
2. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С. Ф. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
3. Мартишевський К. К. Волейбол у школі. / К. К. Мартишевський – Кіровоград: ТОВ «Центрально-Українське видавництво». – Видання 2, виправлене, доповнене. – 2004. – 140 с.
4. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і спеціальних вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М. В. Зубалій, С. М. Телебей – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с.

### Список використаних джерел (посібник):

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. жур. – Х.: «Основа», 2007. – №10. – С.21-29.
3. Войнар Ю. Професіоналізм в сфері фізической культури и его формирование в современных условиях / Ю .Войнар // – Санкт-Петербург, 2002. – 200 с.
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. жур. – Х.: «Основа», 2008. – №11. – С.21-29.

6. Гончарук М. 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. жур. – Х.: «Основа», 2006. – №10. – С.20-27.

13. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников / Д.В. Колесов // Москва: «Знание», 1983. – 11 с.

14. Курпан Ю.И. Знать и уметь // «Физическая культура в школе» / Ю.И. Курпан // – К., 1994.– № 1. – С. 49.

15. Матвіїшина Т.Д. Розвиток пізнавальних інтересів учнів засобами спортивних ігор // «Физическая культура в школе» / Т.Д. Матвіїшина // – К., 2005. – С. 41-45.

16. Марчук В. 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 А. 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 М. 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 Ващенка // 36 наукових праць "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" / А. Окопний // – Луцьк, 1999. – С. 70-73.
21. Палагнюк Т. 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. Здоровий 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. Федоров Д.Г. Как повысить интерес к занятиям / Д.Г.Федоров // «Физическая культура в школе». – К., 2005. №3. – С. 41-45.

ДЛЯ ПОДАТОК

**Методичні знахідки  
творчо працюючих учителів з  
предметів «Фізична культура»  
та «Захист Вітчизни»**

*(з досвіду роботи вчителів)*

Комп'ютерний набір: М. Коробов

Підписано до друку 30.08.2019 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Друк – принтер. Тираж – 100 прим.  
Зам. № 320

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