

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Валентина Куриш, Роман Чопик

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчально-методичний посібник  
для самостійної роботи студентів спеціальностей  
“Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”

Дрогобич

2008

**УДК 37.037(07)**

**ББК 74.200.54**

**К 93**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(протокол № 6 від 19 червня 2008 р.)

**К 93 Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання :** навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини” : [для студ. вищ. навч. закл.]. / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2008. – 84 с.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”, затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

У посібнику розкрито основні теоретико-методичні засади щодо самостійного виконання студентами індивідуальних завдань та подані зразки їх оформлення з розділів “Теорія і методика фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку” та “Теорія і методика фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку”.

Посібник рекомендований для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю, може бути використаний фахівцями галузі фізичної культури.

**Рецензенти:**

**Турчик І. Х.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Римар О. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.

Відповідальний за випуск: проф. **Лук'янченко М. І.** – декан факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

© Куриш В.І., Чопик Р.В., 2008

© Редакційно-видавничий відділ  
ДДПУ імені Івана Франка, 2008.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	5
1.1. Індивідуальне завдання № 1. Комплекси фізкультурної хвилини та фізкультурної паузи для учнів молодшого шкільного віку .....	5
1.2. Індивідуальне завдання № 2. Конспект уроку фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку .....	13
1.3. Індивідуальне завдання № 3. Сценарій фізкультурно- художнього свята для учнів молодшого шкільного віку. ....	34
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	46
2.1. Індивідуальне завдання № 1. Алгоритм навчання техніки фізичної вправи учнів середнього або старшого шкільного віку. ....	46
2.2. Індивідуальне завдання № 2. Комплекс колового тренування для учнів середнього або старшого шкільного віку із спрямуванням на розвиток рухових якостей .....	56
2.3. Індивідуальне завдання № 3. План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на семестр для учнів середнього або старшого шкільного віку .....	70
ЛІТЕРАТУРА .....	81
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК .....	83

## ВСТУП

Сучасні підручники та навчальні посібники з “Теорії і методики фізичного виховання” охоплюють достатній обсяг як теоретичного матеріалу, так і методичних порад щодо підготовки до семінарських занять, довідкової інформації, тощо. Однак, у вітчизняній навчально-методичній літературі недостатньо висвітлені питання організації, виконання та контролю самостійної роботи студентів. Зазначена форма роботи є важливою складовою навчального процесу з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” і передбачає, окрім самопідготовки, виконання та захист індивідуальних завдань. Даний навчально-методичний посібник є спробою авторів надати практичну допомогу студентам під час роботи над індивідуальними завданнями.

Робота над індивідуальними завданнями, запропонованими у даному посібнику, забезпечить формування у студентів теоретико-методичних вмінь самостійного планування різних форм занять фізичними вправами та складання необхідних документів.

Навчально-методичний посібник написаний відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” для факультетів фізичного виховання і складається із двох розділів. У першому розділі подано методичні рекомендації щодо виконання індивідуальних завдань блоку змістовних модулів “Теорія і методика фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку”, а у другому розділі – відповідні матеріали блоку змістовних модулів “Теорія і методика фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку”. Для раціональної організації роботи студента до кожного із запропонованих тематичних індивідуальних завдань у посібнику подано необхідні теоретичні відомості, методичні рекомендації та наведено зразки оформлення індивідуальних завдань. У кінці кожного підрозділу сформульовано контрольні запитання, які можуть бути основою самопідготовки студента до захисту відповідних індивідуальних завдань.

# **РОЗДІЛ 1**

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **Індивідуальне завдання № 1**

#### **Комплекси фізкультурної хвилини та фізкультурної паузи для учнів молодшого шкільного віку**

#### **Теоретичні відомості**

Основне призначення фізкультурної хвилини (ФК-хвилини) і фізкультурної паузи (ФК-паузи) – покращити працездатність дітей на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи необхідно, насамперед, застосовувати у роботі з учнями молодшого шкільного віку. ФК-хвилини і ФК-паузи можуть і повинні застосовуватись не тільки у початковій школі, а й у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і часто трапляються випадки порушення постави і зору.

Необхідність і час проведення фізкультхвилини завжди визначається вчителем, який проводить урок. Проводити ФК-хвилину найдоцільніше тоді, коли учні починають втомлюватись, стають неспокійними, розсіяними. Це найчастіше спостерігається у другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час проходження матеріалу, що вимагає від дітей значного напруження уваги.

Враховуючи поведінку дітей, їх самопочуття, вчитель може включати до ФК-хвилини від трьох до п'яти вправ тривалістю не більше трьох хвилин. У комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати чи надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх. Ефективними є так звані “вирівнюючі” хребет вправи (на зразок потягувань з глибоким диханням через ніс); рухи руками, що супроводжуються активним

розгинанням пальців і наступним стисканням їх в кулаки; вільні потрушування плечами і кистями рук; вправи для ніг.

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу. Наприклад:

- не потрібно переривати ФК-хвилиною письмову роботу учнів, розв’язування задачі;
- не рекомендується проводити її надто часто (понад 2 рази на день);
- не потрібно організовувати її без очевидної потреби, формально, коли діти охоче із захопленням займаються і не відчують потреби у подібній “розминці”.

У таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

Вправи для ФК-хвилин потрібно оновлювати кожную чверть, частіше міняти їх не рекомендується.

Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи:

- вправи на зразок “потягувань” з рухами рук;
- нахили і повороти тулуба;
- вправи для ніг.

У кожній групі вправи розміщені за порядком зростання їх складності. Для одного комплексу ФК-хвилини вправи добираються з різних груп.

Фізкультпауза є рекомендованою, насамперед, для учнів молодшої школи. Ця форма занять фізичними вправами планується і проводиться переважно на уроках, які вимагають від дітей значного напруження м’язів кисті руки і зору під час тривалого письма (рідко малювання). Необхідність і час проведення фізкультпаузи для учнів молодших класів встановлюється у кожному конкретному випадку вчителем, який проводить урок. Основу комплексу складають згинання-розгинання пальців рук. Їх можна доповнювати коловими рухами кистями, запліскуванням і розпліскуванням очей, зміною напрямку погляду, поворотами або нахилами голови тощо. Вправи фізкультпаузи у молодшій школі, як правило, супроводжуються

віршованими речитативами. Тексти речитативів необхідно періодично змінювати. Доцільно залучати дітей до складання віршованих текстів – це не стільки полегшить роботу вчителя, скільки сприятиме самовираженню дітей, підвищенню їх активності та інтересу до занять фізичними вправами.

Тривалість фізкультпаузи до 30 с.

### ***Завдання***

1. Скласти комплекс фізкультурної хвилини для виконання учнями молодших класів у положенні стоячи біля парти.
2. Скласти комплекс фізкультурної хвилини для виконання учнями молодших класів у положенні сидячи за партою.
3. Скласти комплекс фізкультурної паузи для виконання учнями молодших класів у положенні стоячи біля парти.
4. Скласти комплекс фізкультурної паузи для виконання учнями молодших класів у положенні сидячи за партою.

### ***Питання для самопідготовки***

1. Які завдання вирішує фізкультурна хвилина (пауза)?
2. Які вправи використовують під час проведення фізкультурної хвилини (паузи)?
3. Скільки вправ включають до фізкультурної хвилини (паузи)?
4. Яка тривалість фізкультурної хвилини (паузи)?
5. Які вимоги щодо кількості фізкультурних хвилин (пауз) впродовж дня?
6. Розкрити методику проведення фізкультурної хвилини (паузи).

**Конспект**

фізкультхвилини для виконання у положенні стоячи біля парти

Зміст діяльності	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед долонями вниз, пальці нарізно; 1 – стиснути пальці в кулак; 2 – в.п.	10 р.	Темп високий.
2. В.п. – вузька стійка ноги нарізно; 1 – ліву назад на носок, руки вгору, прогнутись; 2 – в.п.; 3-4 – те саме з правої.	6 р.	Вдих через ніс. Подивитися на кисті. Видих.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 – поворот вліво; 2 – в.п.; 3 – поворот вправо; 4 – в.п.; 5 – нахил вліво; 6 – в.п.; 7 – нахил вправо; 8 – в.п.	4 р.	Спина пряма, голову не опускати, лікті в сторони. Вдих. Видих. Вдих. Видих. Вдих. Видих. Вдих. Видих.
4. В.п. – вузька стійка ноги нарізно; 1 – напівприсід, руки вперед долонями вниз; 2 – в.п.	6 р.	Спина пряма, п'ятки не відривати.
5. В.п. – вузька стійка ноги нарізно; 1-3 – потрушування лівою; 4 – в.п.; 5-8 – те саме з правої.	4 р.	Перенести вагу на праву ногу.



## Конспект

## фізкультхвилини з віршованим речитативом

Речитатив	Зміст діяльності
Станьте рівно, поверніться, І до сонечка зверніться.	В.п. – о.с. Поворот ліворуч, руки вгору-в сторони; Те ж у праву сторону.
А тепер, хай всі малята Пострибають, мов зайчата.	В.п. – о.с., руки на пояс. Стрибки на місці.
Руки вгору підніміть, Вдих і видих всі зробіть.	В.п. – о.с. Стійка на носках, дугами руки вгору, голову нахилити назад – вдих; В.п. – видих.
У садку зеленому яблук нарвемо. У плетені кошики ми їх складемо.	В.п. – о.с. Стійка на носках, руки вгору. Нахил вперед.
Ніжки хай потрудяться – танок почнемо. Вправними, бадьорими ми всі зростемо.	В.п. – о.с., руки на пояс. Танцювальні кроки.
Ніби ягоди рвемо, Будемо присідати І мурашок розглядати.	В.п. – о.с. Присісти. В.п. – о.с.
Ой, ходили журавлі, То великі, то малі. Присідали на ріллі.	В.п. – о.с. Руки в сторони, руки на пояс, присісти.
Там, де гнеться верболіз	В.п. – о.с., руки вгору (кисті розслаблені). Нахил вправо, нахил вліво.
Чорногуз у став заліз. Крила мие у водиці. Вичищає пір'я птиця.	В.п. – о.с., руки вгору. Нахил вперед, випрямити руки й потерти долоні.
Бо бруднулею ходить Їй сумління не велить.	Ходьба на місці, руки в сторони.

<p>Пострибає так хвилинку</p> <p>Й годувать летить дитинку.</p> <p>Травичка низенька-низенька, Дерева високі-високі. Вітер дерева колише, гойдає,</p> <p>Птахи летять, відлітають,</p> <p>А діти тихенько за парти сідають.</p>	<p>Стрибки на місці.</p> <p>В.п. – о.с., руки в сторони. Дугами руки вгору-вниз.</p> <p>Напівприсід. В.п. – о.с. Стійка на носках, руки вгору. Нахил вліво, вправо.</p> <p>В.п. – о.с., руки в сторони. Дугами руки вгору-вниз.</p> <p>Сісти за парти.</p>
---	--

**Конспект**

фізкультпаузи для виконання у положенні сидячи за партою

Зміст діяльності	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В.п. – руки на пояс; 1 – поворот голови вліво; 2 – в.п.; 3-4 – те ж вправо.	4 р.	Подивитися за ліве плече.  Подивитися за праве плече.
2. В.п. – руки вперед, долонями вниз, пальці нарізно; 1 – стиснути пальці в кулак; 2 – в.п.	10 р.	Темп високий.
3. В.п. – руки перед грудьми в “замок”; 1 – руки вперед, долонями вперед; 2 – руки вгору, долонями вгору, голову назад, прогнутись; 3 – руки вперед, долонями вперед; 4 – в.п.	4 р	Спина пряма, голову не опускати.  Видих.  Вдих через ніс. Подивитися на руки.

**Конспект**

фізкультпаузи з віршованим речитативом  
у положенні сидячи за партою

Речитатив	Зміст діяльності
<p>Ми писали, ми трудилися – Наші пальчики втомились. Ми їх трішки розімнемо І писати знов почнемо.</p> <p>Ми дівчатка і хлоп'ята Потрудилися багато. Пальчики слід розім'яти, Щоби далі працювати.</p> <p>Раз, два, три, чотири Посміхаємося щиро. Пальчики ми звеселили, Знов писати захотіли</p>	<p>В.п. – руки в замок. Кругові оберти кистями.</p> <p>В.п. – руки вперед долонями вниз, пальці нарізно. Стиснути пальці в кулак – в.п.</p>

**Індивідуальне завдання № 2**  
**Конспект уроку фізичної культури для учнів**  
**молодшого шкільного віку**

**Теоретичні відомості**

Конспект складається для чіткого планування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення завдань, визначення їх дозування, детального продумування методичних прийомів навчання і різнобічного розвитку учнів, методів організації учнів на уроці і способів виконання фізичних вправ на конкретному уроці.

Конспект уроку складається на підставі робочого плану проходження навчального матеріалу на семестр (на період практики).

**Формулювання завдань уроку.** Перший етап зазначеного виду планування починається з визначення провідних навчально-виховних завдань. Правильна постановка і грамотне формулювання завдань на кожне конкретне заняття у значній мірі обумовлюють раціональне планування уроку ФК. Завдання повинні бути конкретними, доступними і настільки реальними, щоб їх можна було виконати у межах ліміту часу одного уроку. Завдання формулюються у наказовій формі: “ознайомити”, “закріпити”, “повторити” тощо.

У процесі уроку вирішується широке коло завдань, проте для плану виокремлюють і записують провідні, ті, що розглядаються переважно в основній частині уроку. Хоча окремі з цих завдань можуть вирішуватись і впродовж всього уроку (наприклад, формування правильної постави і склепіння стопи, виховання морально-вольових якостей, тощо).

Умовно визначають такі основні групи завдань:

*Освітні завдання* – ознайомити (з новим навчальним матеріалом); розучити (основний механізм з акцентом на окремі деталі або фази рухової дії); закріпити, а пізніше і удосконалювати техніку рухової дії; перевірити ступінь оволодіння руховою дією або оцінити виконання цієї дії; повторити

матеріал, що був вивчений на попередніх етапах (у попередній чверті, навчальному році).

Наприклад, якщо на уроках баскетболу для учнів другого класу згідно з робочим планом ставиться завдання “Навчити техніки ловіння м’яча двома руками на рівні грудей”, то в серії занять, що для цього виділяється, перед кожним уроком формулюються конкретніші завдання:

1-й урок – ознайомити з технікою ловіння м’яча двома руками на рівні грудей;  
– здійснити початкове вивчення хвату м’яча та згинання рук у ліктях.

2-й урок – здійснити початкове вивчення випрямлення рук назустріч м’ячу з одночасним кроком вперед;

– поглиблено вивчити хват м’яча та згинання рук у ліктях.

3-й урок – здійснити початкове вивчення нахилу тулуба вперед, прикриття м’яча від суперника розведеними ліктями та виносу м’яча у положення готовності до наступних дій;

– поглиблено вивчити техніку випрямлення рук назустріч м’ячу з одночасним кроком вперед, хват м’яча та згинання рук у ліктях.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку нахилу тулуба вперед, прикриття м’яча від суперника розведеними ліктями та виносу м’яча у положення готовності до наступних дій; випрямлення рук назустріч м’ячу з одночасним кроком вперед, хват м’яча та згинання рук у ліктях у сполученні з нахилом тулуба, прикриттям та виносом м’яча у положення готовності до наступних дій.

5-й урок – закріпити техніку ловіння м’яча двома руками на рівні грудей у цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку ловіння м’яча двома руками на рівні грудей.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння техніки ловіння м’яча двома руками на рівні грудей (перевірка, оцінювання, облік).

*Оздоровчі завдання* полягають в удосконаленні функціональних можливостей організму учнів, формуванні правильної постави. Вказується конкретна рухова якість (здібність), розвиток якої здійснюється на даному

уроці, для чого і за допомогою яких засобів може бути виконане поставлене завдання. Наприклад: “Сприяти розвиткові спритності та швидкісних якостей засобами рухливих ігор “День і ніч”, “Третій зайвий”, “Сприяти формуванню правильної постави у процесі виконання комплексу ЗРВ з гантелями” тощо.

*Завдання з виховання* позитивних моральних і вольових якостей, навичок поведінки у колективі є, як правило, наскрізними завданнями. Проте, на окремих уроках є необхідність акцентувати увагу на вихованні, підкріпленні або перевірці окремих якостей, навичок і звичок. Наприклад, доволі часто школярам буває складно оволодіти окремими фізичними вправами через наявність страху перед їх виконанням (чи то страх перед висотою, чи перед можливими больовими відчуттями). Отже, для успішного навчання такої фізичної вправи очевидно є необхідність планування системи завдань для поступового подолання почуття страху. У свою чергу, саме виконання такої вправи сприятиме вихованню сміливості в учнів. Наприклад, “Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання стрибків через лаву”, “Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання опорного стрибка через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись”.

Необхідно пам’ятати, що в конспекті уроку не можна повторювати завдання робочого плану, а тим більше записувати загальні завдання, що стоять перед фізичним вихованням.

**Структура конспекту уроку.** Конспект уроку складається з таких граф: “Частини уроку”, “Зміст уроку”, “Дозування”, “Організаційно-методичні вказівки”.

У першій графі – “*Частини уроку*” – визначаються розподілені за часом підготовча, основна та заключна частини уроку.

У другій графі – “*Зміст уроку*” – визначається перелік усіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених на уроці завдань: загально- і спеціальнопідготовчих, підвідних, основних, додаткових, контрольних, ігрових, тощо.

Фактично, необхідно уточнити зміст уроку (оскільки схематично зміст кожного уроку вже є спланованим у робочому плані). Зокрема, потрібно визначити послідовність виконання навчальних завдань, почерговість основних вправ. У відповідності до цього добирається матеріал для підготовчої частини уроку; підготовчі і підвідні вправи для основних вправ, матеріал для повторення, варіанти ускладнення завдань, ігровий матеріал; у заключній частині подаються вправи, що сприяють кращому перебігу процесів відновлення і домашні завдання.

Полегшує цей розділ роботи використання картотеки алгоритмів навчання рухових дій; готових комплексів загальнорозвиваючих вправ, комплексів колового тренування і серій вправ різного спрямування; комплексів дихальних вправ і вправ на розслаблення.

З позиції системного підходу до планування уроку ФК (як зрештою й уроків з інших загальноосвітніх предметів) вчитель на уроці повинен здійснити такі заходи:

- перевірку якості виконання учнями домашнього завдання;
- вивчення учнями нового матеріалу;
- закріплення і удосконалення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх уроках;
- повторення учнями матеріалу, що вивчався на попередніх етапах навчання (в попередній чверті або навчальному році);
- у більшості уроків певний час основної частини обов'язково планується на розвиток рухових якостей учнів.

Особливу увагу звертаємо на планування уроків із спортивних ігор. Найчастіше у процесі цих уроків спостерігається тенденція перетворити їх на суто розважальний захід – зазначена вище схема підмінюється псевдо-навчальною грою, що триває майже весь навчальний час. Більшість фахівців взагалі не рекомендує планувати навчальні ігри в уроки ФК, а виносити їх у позаурочний час. Окремі автори пропонують виділяти для навчальної гри не більше 10 хвилин навчального часу з чіткою постановкою завдань із



закріплення і удосконалення вивчених технічних і тактичних прийомів у ігровій обстановці. Наприклад, у навчальній грі з футболу удар по воротах суперника дозволяється виконувати тільки після того, як команда виконала не менше 7 (5, 10 тощо) передач м'яча.

Зміст навчального матеріалу у конспекті викладається у такій послідовності, яка буде застосована на уроці.

У третій графі – *“Дозування”* – відзначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвилинах або секундах.

Чіткість проведення уроку, повнота вирішення завдань багато в чому визначаються правильним розподілом часу уроку на їх вирішення, а також часу, що виділяється для виконання кожного виду вправ. Саме тому у плануванні уроку ФК надзвичайно важливим є етап визначення дозування вправ. Визначення дозування не можна підмінювати формальним розписуванням уроку по хвилинах і секундах. Те чи інше дозування диктується логікою процесу формування рухових дій або логікою режимів фізичного навантаження, що сприятимуть розвитку конкретної рухової якості – витривалості, сили, швидкісних якостей, тощо.

Для кращої організації уроку, насамперед, необхідно визначити орієнтовну тривалість його частин, керуючись загальновизнаними рекомендаціями. Зокрема, тривалість підготовчої частини в уроках ФК поступово зменшується від 10–12 хв. для учнів молодших класів до 7–8 хв. для учнів старших класів, а заключної, відповідно, від 5–7 до 2–3 хв. Проте, в кожному конкретному випадку може виникнути обґрунтована необхідність у тривалішій або дещо скороченій підготовчій (заклучній) частині уроку.

Для своєчасного переходу з одного виду вправ до іншого планується і орієнтовна тривалість кожного виду вправ. У практиці фізичного виховання під час запису у конспекті тих чи інших навчальних завдань використовують різноманітні вимірювачі дозування вправ (хвилини, метри, кількість повторень, підходів). Таке різноманіття вимірювачів подекуди ускладнює

планування уроку і контроль за часом уроку. З огляду на це, фахівці рекомендують усі види діяльності на уроці дозувати в основному часом (хвилини, секунди).

У окремих випадках, окрім дозування в часових показниках, паралельно визначається необхідна мінімальна кількість повторень (підходів), що має бути виконана кожним учнем. Такий підхід у визначенні дозування дає змогу забезпечити не тільки конкретність, а й гнучкість планування. Наприклад, одним з головних завдань уроку з легкої атлетики є розучування техніки метання малого м'яча. Вчитель знає, що під час навчання цієї рухової дії мінімальна "доза" повторень, що забезпечує слідовий ефект – 12–15 спроб. Рівень матеріально-технічного забезпечення дає можливість вчителю спланувати виконання цієї вправи одночасним способом. За таких умов, для забезпечення мінімальної кількості повторень рухової дії кожним учнем, на цей вид вправ достатньо спланувати 4–5 хв. Проте, в міру об'єктивних причин у ході уроку може виникнути необхідність змінити спосіб виконання цієї вправи. Простіше було б залишити без змін часові показники дозування вправи, зменшивши, тим самим, реальну можливість у кількості повторень цієї вправи кожним учнем. Однак, з позиції логіки процесу формування рухової дії, для ефективного вирішення поставленого завдання виправданим буде в процесі уроку коректувати (у даному випадку збільшувати) тривалість зазначеного виду вправ, зберігаючи можливість мінімально необхідної кількості повторень вправи кожним учнем.

Реальному визначенню дозування в часових показниках і у кількості повторень (підходів) сприятимуть педагогічні спостереження за уроками ФК досвідчених вчителів з аналізом результатів хронометрування уроку. Паралельно з етапами уточнення змісту уроку і визначення дозування вправ здійснюється планування *організаційно-методичних вказівок*, який умовно розглядається як окремий розділ планування.

Організаційно-методичні вказівки даються, як правило, за такими розділами:

### 1. Умови для проведення уроку:

- підготовка місць занять, підготовка необхідного спортивного обладнання та інвентарю і порядок користування ним (схема розмітки для метання, гри; порядок укладання матів; порядок видачі і складання гімнастичних палиць, скакалок, м'ячів, тощо);
- заходи страхування і попередження травматизму.

### 2. Вказівки з організації уроку:

- методи організації учнів на уроці – фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування і способи виконання вправ – одночасний, позмінний, поперемінний, почерговий, потоковий;
- варіанти (схеми) розміщення учнів на майданчику, в залі, у басейні тощо;
- місце і характер самостійної (додаткової) роботи учнів;
- залучення учнів до керівництва класом, відділеннями, до суддівства, допомоги і страхування.

3. Вказівки з методики викладання і використання різноманітних методичних прийомів у процесі виконання вправ – вибір найдоцільніших методів і методичних прийомів для ознайомлення, засвоєння, закріплення навчального матеріалу, використання роздаткового матеріалу; зорових, звукових, тактильних і пропріорецептивних орієнтирів; музичного супроводу; вказівки з режиму виконання вправи. Наприклад, під час планування навчання метання малого м'яча на дальність – “показ у природному темпі з фіксацією положення у фазі замаху”; для визначення оптимальної траєкторії польоту м'яча “орієнтуватись на горизонтальну мотузку, що натягнута на висоті *n* см і на відстані *m* см від лінії метання”; “для досягнення оптимальної амплітуди замаху використовувати тактильний орієнтир – замах виконувати з положення стоячи спиною до стіни на відстані *n* см” тощо.

### 4. Вказівки з режиму навантаження:

- для фізичної вправи з в.п. – вис спиною на гімнастичній стінці – піднімання і опускання прямих ніг, вказівки можуть бути такими: “в першій

серії – темп середній, у другій – повільний, у третій – повільний з фіксацією положення кута  $90^\circ$  на 1–2 с.”;

– “величина обтяження 25 % від максимального або кількість повторень 50 % від максимального тесту”, тощо.

5. Вказівки з обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання і нових завдань.

**Вимоги до організації уроку.** Якість усіх форм занять фізичними вправами, і уроків ФК зокрема, багато у чому залежить від здатності вчителя вирішити низку завдань.

*Перше завдання:* забезпечити максимальну зайнятість всіх учнів на уроці. Час, що відводиться на урок, необхідно використовувати якомога доцільніше для проходження всього визначеного матеріалу. Час уроку йде на сприйняття, осмислення і виконання учнями фізичних вправ, на спостереження виконання фізичних вправ іншими учнями, а також на переходи від одного виду занять до інших і на паузи для відпочинку.

Учитель повинен прагнути підвищити рухову щільність уроку, але в жодному разі не можна робити це шляхом скорочення часу, що є необхідним для повідомлення учням теоретичних відомостей, показу і пояснення вправ. Такі види діяльності на уроці є не менше потрібними (з освітньої точки зору, зокрема), ніж практичне виконання вправ. Тому, насамперед, необхідно ставити завдання підвищення загальної щільності уроку. А це стає можливим за умови, що кожний учень буде максимально зайнятий впродовж цілого уроку.

*Друге завдання:* так організувати урок, щоб мати змогу постійно контролювати і регулювати фізичне навантаження учнів. Відомо, що фізичне навантаження регулюється кількістю вправ, числом їх повторення, часом виконання кожної вправи, формою і характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання.

Для чіткого диференціювання навантаження учнів розподіляють на відділення за рівнем фізичної або технічної підготовленості, рівнем фізичного розвитку, з урахуванням біологічного віку, за рівнем мотивації до

занять, тощо. За необхідності, у відділеннях утворюються групи. Дозуючи фізичні навантаження, вчитель орієнтується, перш за все, на дітей середньої підготовленості. Сильнішим учням навантаження збільшують, а слабшим – зменшують. Учні підготовчої групи, при потребі, дають індивідуальні завдання.

*Третє завдання:* розташувати відділення і групи в залі (на майданчику) так, щоб по можливості тримати всіх учнів у полі свого зору.

*Четверте завдання:* використовувати якомога більшу кількість приладів та інвентарю (одних і тих самих або різних). Їх необхідно готувати ще до початку уроку. Потрібно продумати також і найраціональніші способи розташування приладів і роздачі спортивного інвентарю.

*П'яте завдання:* забезпечити страхування і допомогу учням під час виконання ними складних вправ.

*Шосте завдання:* забезпечити на уроці порядок і дисципліну. Це багато в чому залежить від того, наскільки цікаво вчитель проводить урок, наскільки послідовним він є у своїх вимогах до учнів, наскільки враховує вікові та індивідуальні особливості учнів.

### ***Завдання***

1. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Легка атлетика”.
2. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Гімнастика”.
3. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Рухові ігри”.
4. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Футбол”.
5. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів першого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Плавання”.
6. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Легка атлетика”.

7. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Гімнастика”.
8. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Рухові ігри”.
9. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Футбол”.
10. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Баскетбол”.
11. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів другого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Плавання”.
12. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Легка атлетика”.
13. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Гімнастика”.
14. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Рухові ігри”.
15. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Футбол”.
16. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Баскетбол”.
17. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Плавання”.
18. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Кросова підготовка”.
19. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів третього класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Лижна підготовка”.
20. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Легка атлетика”.
21. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Гімнастика”.

22. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Рухові ігри”.

23. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Футбол”.

24. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Баскетбол”.

25. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Плавання”.

26. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Кросова підготовка”.

27. Скласти конспект уроку фізичної культури для учнів четвертого класу з пріоритетним вивчення матеріалу з розділу “Лижна підготовка”.

### ***Питання для самопідготовки***

1. Які вимоги ставляться щодо формулювання завдань уроку?
2. Яку структуру має конспект уроку фізичної культури?
3. Що визначається у графі “Частини уроку” конспекту уроку фізичної культури?
4. Що визначається у графі “Зміст уроку” конспекту уроку фізичної культури?
5. Що визначається у графі “Дозування” конспекту уроку фізичної культури?
6. Що визначається у графі “Організаційно-методичні вказівки” конспекту уроку фізичної культури?
7. За якими розділами у конспекті уроку фізичної культури подаються “Організаційно-методичні вказівки”?
8. Як визначається дозування фізичних вправ?
9. Сформулюйте основні вимоги до організації уроку фізичної культури.

## КОНСПЕКТ

уроку фізичної культури № \_\_\_\_\_

для учнів 4-го класу СШ № \_\_\_\_\_ м. \_\_\_\_\_

Завдання:

1. Ознайомити учнів із значенням правильного дихання.
2. Виконати на оцінку опорний стрибок через козла (прилад в ширину).
3. Закріпити підйом переворотом в упор махом однією, поштовхом другою і зіскок махом назад з поворотом.
4. Сприяти розвитку рівноваги за допомогою вправ на гімнастичній лаві та на колоді.
5. Сприяти вихованню сміливості, наполегливості та взаємодопомоги у процесі виконання вправ на перекладині, у рівновазі та опорних стрибках.

Дата та час проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

Кількість учнів: 30, з них – 14 хлопчиків і 16 дівчаток.

Обладнання та інвентар: гімнастична стінка (7 секцій), гімнастична лава (2 шт.), гімнастична колода (1 шт.), гімнастичний козел (1 шт.), гімнастичні мати (9 шт.), набивні м'ячі (5 шт.), гімнастичний обруч із стійками для фіксації (1 шт.).

Конспект склав студент \_\_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_ факультету

---



Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
П	1. Організація учнів. Шикування. Складання рапорту черговим. Повідомлення завдань уроку.	1'20"	Звернути увагу на наявність в учнів спортивної форми
І	2. Теоретичне повідомлення: “Значення правильного дихання для організму”.	3'	
Д	Велике значення для росту і розвитку організму дитини, для її здоров'я і працездатності має правильне дихання.		
Г	Процеси вдихання і видихання повітря відбуваються за допомогою дихальних м'язів (м'язів діафрагми, черевного пресу, міжреберних м'язів). Розвиток цих м'язів – необхідна умова правильного дихання. Існує кілька типів дихання:		
О	грудний – властивий, переважно, для дівчаток,		
Т	черевний – властивий, переважно, для хлопчиків		
О	і змішаний – він вважається найраціональнішим.		
В	Навчитись змішаному типу дихання можна за допомогою такої вправи: з в.п. – ноги нарізно зробити напіввдих грудьми і відразу після цього		
Ч	– завершити вдих випинаючи живіт уперед (опускаючи діафрагму). Видих виконують у такій		
А	послідовності: спочатку втягуючи живіт, а потім опускають груди до повного видиху.		
15 хв.	Розвитку органів дихання сприяє швидка і тривала ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах.		

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
П І Д Г О Т О В Ч А 15 хв.	<p>Дихати треба вільно та ритмічно. Під час повільних рухів – нечасто і через ніс. Наприклад, під час бігу в низькому темпі роблять на чотири кроки вдих, і на чотири кроки – видих, під час швидких рухів дихають частіше – через ніс і через рот. Під час виконання загальнорозвиваючих вправ вдих потрібно робити в момент розслаблення м'язів і розширення грудної клітки. Видих має збігатись з моментом найбільшого напруження м'язів, особливо м'язів черевного пресу, під час нахилу, присіду, опусканні або зведенні рук тощо.</p> <p>Корисно включати дихальні вправи у комплекси фізкультхвилин під час уроків у класі і під час виконання домашнього завдання.</p> <p>Стройові вправи на місці: повороти: праворуч, ліворуч, кругом.</p> <p>4. Ходьба. 5. Різновиди ходьби: – на носках, руки догори;  – на п'ятах, руки на пояс; – 4 кроки на носках, руки догори; 4 кроки на п'ятах, руки на пояс.</p>	<p>1' по 3 р.</p> <p>20"</p> <p>20"</p> <p>20"</p> <p>20"</p>	<p>“Клас! Право-руч!”, “Ліво-руч!”, “Кру-гом!” Чіткість повороту на п'ятці і носку.</p> <p>Ноги у колінах не згинати, потягнутись догори. Прогнутись, дивитись прямо.</p>

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
П І Д Г О Т О В Ч А  15 хв.	6. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі:	2'	
	1) Вихідне положення (В.п.) – руки перед грудьми в замок.		
	1 – крок лівою, руки вперед, долоні назовні;		Спину округлити.
	2 – крок правою, руки у в.п.;		
	3 – крок лівою, руки догори, дивитись догори;		Прогнутись.
	4 – крок правою, руки у в.п.	6 р.	
	2) В.п. – руки в сторони.		
	1 – кроком лівою випад з поворотом вліво, руки вліво-назад;		“Ширший випад, більший поворот, спину тримати прямо!”
	2 – те ж саме з правої;		
	3–4 – те ж саме.	6 р.	
	3) В.п. – руки на пояс.		
	1 – випад лівою, руки на коліно;		“Ширший випад, спину випрямити, дивитись прямо!”
	2 – приставляючи ліву, присід, руки на коліна;		
	3–4 – те ж саме з правої.	4 р.	
	4) В.п. – руки на пояс.		
	1–4 – на кожний рахунок стрибки у напівприсіді.	6 р.	“Не згинатись, дивитись прямо!”
	7. Ходьба.	20"	Поступово збільшувати темп підрахунку.
	8. Біг.	20"	Темп середній.

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
П	9. Різновиди бігу: – з поворотами кругом;	2' 20"	За одним сигналом свистка – через ліве плече, за двома – через праве.
І	– спиною вперед;	20"	“Коротше крок! Дивитись через праве плече!”
	– прямо;	20"	“Ширше крок!”
Д	– галоп, руки на пояс, 4 кроки – ліве плече вперед, 4 кроки – праве;	20"	Чітка зміна плеча: “Ліве вперед, праве – чотири!”
Г	– галоп, руки на пояс, 2 кроки – ліве плече вперед, 2 кроки – праве;	20"	“Ліве – два, праве – чотири!”
О	– прямо.	20"	Поступово зменшувати швидкість.
Т	10. Ходьба.	10"	
О	11. Дихальні вправи у русі:	30"	
	1 – крок лівою, руки назад,   , вдих;		
В	2–4 – 3 кроки, руки через сторони догори		
Ч	5–8 – 4 кроки, руки через сторони вниз, нахил, видих.	4 р.	
А	12. Перешиккування до гімнастичної стінки.	20"	На відстані кроку від стінки.
15 хв.	13. ЗРВ біля гімнастичної стінки: 1) В.п. – стійка правим боком впритул до стінки, хват правою рукою на рівні поясу, лівою – над головою. 1–3 – три пружних нахили вправо; 4 – в.п.	4'   4 р.	Темп середній.  “Вперед не нахиляйтесь! Не прогинатись!”

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
П	2) Те ж саме, лівим боком до стінки.	4 р.	“Прогнутись!” “Дивитись догори!” “Коліна не згинати!”
І	3) В.п. – стійка ноги нарізно обличчям до стінки на відстані кроку, хват на рівні грудей. 1–3 – три пружні нахили;	6 р.	
Д	4 – в.п.		
Г	4) В.п. – стійка ноги нарізно обличчям до стінки на відстані кроку, хват на рівні поясу. 1–2 – два пружних згинання стоп;	4 р.	“Повільно!” “Не згинатись!” “Дивитись догори!” “Швидко!”
О	3 – присід;		
Т	4 – в.п.		
О	5) В.п. – стійка на лівій обличчям до стінки, права на рейці на рівні поясу, руки до плечей. 1–3 – три пружні нахили, руки догори	4 р.	“Ноги у колінах не згинати!” На рахунок “три” фіксація положення.
В	4 – в.п.		
Ч	6) Те ж саме до лівої.	4 р.	Темп середній.  “Прогнутись!”, “Дивитись прямо-догори!”, “Ліву в коліні не згинати!”
А	7) В.п. – вузька стійка на п’ятій рейці, хват на рівні поясу. 1 – присід на правій, ліву назад, стопою торкнутись підлоги;	6 р.	
15 хв.	2 – в.п.;		
	3–4 – те ж саме з правої.		

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	14. Ходьба на місці	20"	
О С Н О В Н А  25 хв.	<p>Розподіл на два відділення для виконання на оцінку опорного стрибка через козла. Перехід до місць занять.</p> <p>1. Опорний стрибок 1) стрибок ноги нарізно; 2) стрибок ноги нарізно на оцінку.</p> <p>Розподіл по відділеннях для виконання гімнастичних вправ. Перехід до місць занять.</p> <p>2. Вправи на перекладині (хлопці): з вису стоячи махом однієї і поштовхом іншої підйом переворотом в упор – махом назад зіскок з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>2. Вправи на р/в брусах (дівчатка): з вису стоячи ззовні обличчям до в/ж махом однієї поштовхом іншої підйом переворотом</p>	<p>30"</p> <p>11' 7–8 р. 3 р.</p> <p>30"</p> <p>7'</p>	<p>Метод організації учнів груповий. Формується одне відділення хлопчиків і одне – дівчаток. Перше відділення виконує основну вправу, друге – вправи на гнучкість біля гімнастичної стінки. Зміна приладів після закінчення виконання основної вправи.</p> <p>Підібрати оптимальну довжину розбігу. Оцінюється краща спроба. Критерії зниження оцінки: – пізній поштовх руками; – у польоті зігнуті ноги; – відсутність чіткості приземлення.</p> <p>Метод організації учнів груповий. Формується чотири відділення: два – хлопчиків і два – дівчаток за рівнем підготовленості. Спосіб виконання вправи почерговий.</p>

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
О С Н О В Н А  25 хв.	<p>в упор на нижню жердину з проміжною опорою на в/ж – махом назад зіскок прогнувшись з поворотом ліворуч (праворуч).</p> <p>3. Вправи в рівновазі (хлопчики і дівчатка):</p> <p>3.1. Ходьба на гімнастичній лаві. Ходьба з подоланням перешкод, зіскок прогнувшись, руки в сторони.</p> <p>3.2. Ходьба на гімнастичній колоді. Ходьба на носках з подоланням перешкод - махом правої поворот ліворуч на 90° у стійку ноги нарізно, руки в сторони – приставний крок праворуч – упор присівши – зіскок прогнувшись.</p>	<p>7'</p> <p>3 р.</p> <p>5 р.</p>	<p>Спосіб виконання вправи потоковий.</p> <p>На лаві три перешкоди: 1) переступити через набивний м'яч (2 кг); 2) пролізти у вертикально закріплений обруч; 3) переступити через набивний м'яч (3 кг). Перше проходження – руки довільно, друге – руки на пояс, третє – руки за голову.</p> <p>Спосіб виконання вправи – почерговий. Страхують двоє призначених з відділення. Висота колоди 105 см. На колоді три перешкоди: набивні м'ячі (2 кг). Між перешкодами виконувати по чотири кроки: перед першою з положення руки на пояс, перед другою – руки в сторони перед третьою – руки за голову.</p>

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
З	Прибирання місць занять.	1'	Гімнастичні мати і гімнастичний козел – по чотири учні, припіднявши над підлогою.
А	Вправи на увагу в русі: гра “Заборонений рух”.	1'	
К	Підведення підсумків уроку.	1'	
Л	Повідомлення домашнього завдання: – вправи у рівновазі з подоланням перешкод на умовній лінії; – стрибки на скакалці, обертаючи її вперед і назад.	1'	Виконувати, варіюючи швидкість виконання та висоту підскоку.
Ю		3 р.	
Ч		4×50 р.	
Н			
А	Додаткові завдання для учнів, які хочуть підготуватись до перездачі опорного стрибка: – з короткого розбігу стрибок вперед-догори, ноги нарізно поштовхом двох; – стрибки в глибину – з вистрибуванням вперед-догори, ноги нарізно; – вправи для розвитку гнучкості у кульшових суглобах.	6-8 р.	Висота опори – 25 см.
5 хв.		6×5 р.	
		4×20 р.	
	Організований вихід з залу.		Учні пересуваються кроком. Хлопчики пропускають дівчаток.



**Індивідуальне завдання № 3**  
**Сценарій фізкультурно-художнього свята для учнів**  
**молодшого шкільного віку**

**Теоретичні відомості**

Дні здоров'я і спорту мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, проведення цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, заміських походів тощо. Участь у них мають брати всі, без винятку, учні.

Дні здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Дні здоров'я і спорту призначаються на ті терміни, коли за спостереженнями лікаря і педагогів діти відчувають найбільшу потребу в активному відпочинку. Не можна призначати їх на період шкільних канікул і на вихідні дні, оскільки у цей час діти і так відпочивають, а дні здоров'я передбачені як додатковий активний відпочинок.

Змістом таких днів є, як правило, рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристичних змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок “Стартів надій”, конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги (катання на самокатах, велосипедах, роликах, санчатах, лещатах ковзанах тощо). У паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Для проведення дня здоров'я і спорту складається *“Положення про проведення дня здоров'я і спорту”*. Його готує вчитель фізичної культури або, за його дорученням, рада колективу фізкультури.

***У положенні вказуються:***

- *завдання заходу;*

- *керівництво;*
- *розпорядок дня;*
- *програма* (початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор і розваг (графічне зображення), відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми);
- *учасники всіх заходів* (звернути увагу на відповідність конкретного заходу віковим і статевим можливостям дітей);
- *зміст заходів:* порядок визначення переможців, передбачувані порушення правил за які нараховуються штрафні бали і умови їх нарахування;
- *нагородження призерів* (потрібно нагородити якомога більше учнів, бажано, щоб всі учні були відзначені. Призи можуть бути чисто символічними, виготовленими самими учнями, з гумором. Так, призом переможцю конкурсу силачів може бути ведмедик або велика ложка, що вирізані з цупкого паперу і яскраво розмальовані, найкращому стрибуну – жабка тощо;
- *порядок прибуття на місце і повернення в школу;*
- *підведення підсумків.*

Для підготовки і проведення дня здоров'я і спорту директор школи призначає комісію до якої окрім вчителів ФК, заступника директора з виховної роботи, медичного працівника і фізкультурного активу обов'язково залучають і представників батьківського комітету. Створена комісія розглядає і затверджує проект положення про проведення дня здоров'я і спорту, визначає відповідальних за окремі заходи.

Одночасно розробляється план підготовчої роботи, який охоплює: написання оголошення; оприлюднення плану проведення дня здоров'я і спорту; підготовку місця змагань і необхідного інвентарю; підготовку форми протоколів і папок для суддів; прикрасу школу і місця проведення заходу; перевірку рідіотрансляційної лінії і призначення радіокоментаторів; підбір музичного матеріалу для супроводу виступів і для музичних пауз;

призначення та інструктування суддівської колегії, відповідальних за збори і шикування учасників. Доручення даються кожному класу, батьки, як правило, допомагають організовувати харчування.

У призначений день і час всі учні та вчителі збираються в призначеному місці. Школярі (у спортивних костюмах) вишиковуються на чолі з класними керівниками. Фізорги здають начальнику штабу – одному з вчителів – рапорт про кількість присутніх і свою готовність. Начальник штабу доповідає директору школи, директор вітає всіх і проголошує про початок дня здоров'я і спорту. Начальник штабу оголошує програму заходу. У подальшому саме він керує всією роботою, йому допомагають класні керівники і відповідальні за порядок учні. Змаганнями керує головний суддя.

День здоров'я закінчується або загальним шикуванням всіх учасників і нагородженням переможців, або підведенням підсумків за групами класів в міру виконання ними програми. Результати обов'язково оголошуються в школі.

**Фізкультурно-художні свята.** Як правило, такі свята організовуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

***Програма*** свята зазвичай включає:

- *урочисте відкриття і закриття* (парад учасників, короткі привітання почесних гостей, нагородження тощо);
- *спортивно-показову частину* (змагання, показові виступи);
- *масово-розважальну* (ігри, атракціони, конкурси, і для учасників і для глядачів).

У положенні про свято переважно зазначається:

- *подія, з нагоди якої проводиться свято;*
- *мета свята;*
- *керівництво підготовкою і проведенням;*
- *час і місце проведення;*

- *порядок відкриття і закриття;*
- *учасники і програма спортивних виступів;*
- *учасники і програма показових виступів;*
- *учасники і програма масово-розважальної частини;*
- *форма заявок на участь у змаганнях;*
- *час проведення наради представників.*

Зміст свята повинен мати тематичне забарвлення. Так, до програми свята, приуроченого дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, приуроченого дню українського війська, має військово-спортивне спрямування; у переддень Нового року обов'язково є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють зал.

Оптимальною вважається тривалість свята близько 60-90 хвилин.

### ***Завдання***

Скласти сценарій фізкультурно-художнього свята для учнів молодшого шкільного віку.

### ***Питання для самопідготовки***

1. З яких частин, як правило, складається програма фізкультурно-художнього свята?
2. Що зазначається у положенні про фізкультурно-художнє свято?
3. Які документи складаються для проведення фізкультурно-художнього свята?
4. Хто бере участь у підготовці та проведенні фізкультурно-художнього свята?
5. До яких подій або дат можуть бути приурочені фізкультурно-художні свята?
6. Яка оптимальна тривалість фізкультурно-художнього свята?

**ПОЛОЖЕННЯ**  
**про проведення фізкультурно-художнього свята**  
**“Світ навколо нас”**

**I. Мета свята**

Метою свята є виховання позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами та дбайливого ставлення до природи, а також виховання у дітей почуття дружби, колективізму, взаємоповаги та взаємовиручки.

**II. Керівництво підготовкою та проведенням**

Свято проводиться адміністрацією ЗОШ № 14 м. Дрогобича. Загальне керівництво покладається на вчителів фізичної культури, природознавства, фізики, музики, малювання. Безпосередня відповідальність за проведення свята покладається на головного суддю. Склад суддівської колегії: головний суддя, судді на видах – 9 осіб.

**III. Час і місце проведення**

Свято проводиться 16 травня 2008 р. у спортивному залі № 1 ЗОШ № 14 м. Дрогобича. Початок свята о 12<sup>00</sup>.

**IV. Порядок відкриття і закриття**

Урочисте відкриття свята 16 травня 2008 р. о 12<sup>00</sup>, урочисте закриття о 13<sup>20</sup>. Докладніше у програмі свята.

**V. Учасники і програма**

У спортивній частині свята беруть участь команди 4-их класів у повному складі. Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, беруть участь у двох конкурсних заходах. Неучасть кожного з учнів класу з неповажних причин карається штрафними балами – 10 балів за кожного учня, який не взяв участь у спортивних заходах. Якщо в одному з класів кількість учнів виявиться меншою, ніж в інших, то в цій команді один учень може брати участь у спортивному виді двічі (окрім спортивного виду програми № 5).

У показовій частині свята беруть участь учні 9-их класів, педагоги школи, художні колективи.

У масово-розважальній частині свята беруть участь усі бажаючі з присутніх.

Програма додається (с. 40).

#### **VI. Визначення і нагородження учасників**

Команда переможець і призери визначаються за найменшою сумою балів (умови нарахування залікових і штрафних балів у “Програмі спортивних заходів” с. 42).

Команда-переможець отримує перехідний кубок. Всі команди отримують грамоти і заохочувальні призи.

Спеціальним призом нагороджується команда, яка отримала найменшу кількість штрафних балів.

#### **VII. Заявки**

Заявки подаються за три дні до початку свята.

У заявці вказати клас, прізвище, ім'я учнів, медичну групу або відмітку про звільнення від занять фізичними вправами. Заявка підписується лікарем, завіряється директором школи. Підписи засвідчуються печаткою школи.

#### **VIII. Час проведення наради представників команд та суддів**

Нарада представників команд відбудеться 13 травня 2008 р. о 14<sup>00</sup>.  
Нарада суддів – 13 травня 2008 р. о 14<sup>30</sup>.

### Програма свята (загальна)

№ з/п	Початок заходу	Назва заходу	Коротка характеристика учасників	Відповідальний за проведення
1.	12 <sup>00</sup>	Урочисте відкриття: підняття національного і шкільного прапора, виступ директора школи.	Відповідальний, директор школи, команди-учасниці.	Голова методичного об'єднання школи (П.І.Б.).
2.	12 <sup>15</sup>	Виступ художнього колективу школи.	Учні 6, 7 класів.	Вчитель музики (П.І.Б.).
3.	12 <sup>20</sup>	Виступ вчителя природознавства: “Світ навколо нас”.	Вчитель природознавства.	Вчитель природознавства
4.	12 <sup>23</sup>	Естафета “Зайці з обручами”.	Чотири команди 4-их класів. Участь беруть учні основної і підготовчої медичних груп.	Вчитель фізичної культури (П.І.Б.).
5.	12 <sup>28</sup>	Виступ індивідуального виконавця.	Учениця 6-го класу.	Вчитель музики (П.І.Б.).
6.	12 <sup>31</sup>	Естафета “Гордовита лань”.	Участь беруть учні всіх медичних груп.	Вчитель фізичної культури (П.І.Б.).
7.	12 <sup>36</sup>	“Естафета садіння квітів”.	Чотири команди 5-их класів. Участь беруть учні основної і підготовчої медичних груп.	Вчитель фізичної культури, представники команд.
8.	12 <sup>40</sup>	Показовий виступ “Захоплення браконьєра”.	Хлопці 9-их класів з атлетичної гімнастики.	Керівник секції атлетичної гімнастики (П.І.Б.).
9.	12 <sup>43</sup>	Естафета “Змія”.	Чотири команди 4-их класів. Участь беруть учні основної і підготовчої медичних груп.	Вчитель фізичної культури, представники команд (П.І.Б.).
10.	12 <sup>48</sup>	“Захисники природи мають бути	Чотири команди 4-их класів. Участь	Капітан команди.

		здоровими, організованими і самотійними”.	беруть учні всіх медичних груп.	
11.	13 <sup>08</sup>	Показовий виступ із спортивної акробатики.	Група акробатів Дрогобицької ДЮСШ.	Тренер спортивної акробатики (П.І.Б.).
12.	13 <sup>15</sup>	Урочисте закриття: оголошення переможців.	Команди-учасниці, суддівська колегія.	Головний суддя (П.І.Б.).



### Програма спортивних заходів

№ з/п	Назва випробування	Зміст випробування	Правила	Порядок нарахування штрафних очок
1.	“Зайці з обручами”	<i>Обладнання та інвентар:</i> стійки – 1 (5) шт., гімнастичні обручі – 1 (5) шт. <i>Дії учасників.</i> Учасник пробігає від лінії старту до стійки, оббігає її повертається назад, обертаючи обруч, як скакалку.	Естафета передається обручем. Не можна виконувати кроки без стрибка через обруч.	Кожен крок з обручем без стрибка – 1 б. Дотерміновий вихід учасника зі старту – 3 б.
2.	“Гордовита лань”	<i>Обладнання та інвентар:</i> стійки – 1 (5) шт., торбинки з піском масою 500 г (15×15 см) – 1 (5) шт. <i>Дії учасників.</i> Учасник довільним способом долає відстань від лінії старту до стійки, оббігає її повертається назад з предметом на голові.	Не можна підтримувати предмет рукою в разі падіння.	Кожен крок з підтримкою предмету – 1б.
3.	“Садіння квітів”	<i>Обладнання та інвентар:</i> кубики – 5 (25) шт., обручі гімнастичні – 5 (25) шт., стійки – 1 (5), картонні коробки – 1 (5). <i>Дії учасників.</i> Учасник, пересуваючись бігом від лінії старту до стійки, кладе у кожний обруч по одному кубику, оббігає стійку, повертається до лінії старту і передає коробку наступному учаснику. Наступний учасник біжить до стійки,	Кубики в обруч класти, а не кидати. Не пропускати обруч.	Кидання кубика – 1б. Вихід кубика за межі обруча – 2б. Пропуск обруча – 3б.

		збираючи кубики в коробку, оббігає стійку, повертається до лінії старту і передає естафету наступному учаснику.		
4.	“Змія”	<p><i>Обладнання та інвентар:</i> гімнастичні лави – 1 (5) шт., гімнастичні мати – 1 (5) шт., стійки – 1 (5) шт., дуги з обручів – 3 (15) шт.</p> <p><i>Дії учасників.</i> Естафета комплексна: 1) учасник долає першу перешкоду – підтягується на лаві в положенні лежачи; 2) добігає до гімнастичного мату і проповзає по ньому під трьома дугами; 3) оббігає стійку, повертається до лінії старту довільним способом і передає естафету наступному учаснику.</p>	<p>Розпочинати підтягування стоячи обличчям до лави.</p> <p>Підтягуватись по лаві до тих пір, поки підборіддя не опиниться на лінії протилежного кінця лави.</p> <p>Розпочинати пересування по мату, стоячи обличчям до мату.</p> <p>Проповзати під дугою до тих пір, поки підборіддя не опиниться на лінії протилежного кінця мату.</p>	<p>Торкання тілом дуги – 1 б.</p> <p>Передчасне припинення проповзання – 2 б.</p> <p>Старт не з початку лави або мату – 3 б.</p>
5.	“Захисники природи мають бути здоровими, організованими і самостійними”	Команди виконують комплекс ЗРВ під керівництвом капітана команди.	<p>Комплекс ЗРВ індивідуальний для кожної команди. Тривалість комплексу 5-7 хв. Рекомендована кількість вправ: 8-10.</p> <p>Керує групою капітан команди. Оцінюється: послідовність добору вправ, якість виконання (синхронність, темп виконання, амплітуда рухів).</p>	<p>Незначна помилка: порушення темпу виконання вправ – 1б.</p> <p>Значна помилка: асинхронність виконання вправ – 2б.</p> <p>Груба помилка: непослідовність добору вправ – 3б.</p>

## ПРОТОКОЛ

результатів участі команди № 1 “Їжачок” у спортивних заходах фізкультурно-художнього свята “Світ навколо нас”

Назва випробування	Максимальна кількість балів за вид	Кількість помилки (порушень)	Сума штрафних балів	Кількість балів за вид з урахуванням штрафних балів	Сума балів після кожного виду	Примітки
1. “Переправа”	1 місце – 35 2 місце – 34 3 місце – <del>33</del> 4 місце – 32 5 місце – 31	Незначні – 4 Значні – 1 Грубі – 1	7	28	28	Два кроки з дощечкою в руках (учасник №2) – грубе порушення.
2. “Гарна постава”	1 місце – 35 2 місце – <del>34</del> 3 місце – 33 4 місце – 32 5 місце – 31	Незначні – 0 Значні – 0 Грубі – 0	0	34	62	
3. ...						
...						

Суддя \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

## ПРОТОКОЛ

результатів участі команд у спортивних заходах фізкультурно-художнього свята “Світ навколо нас”

Назва випробування	Команда 1 “Їжачок”				Команда 2 “Ведмідь”				Команда 3 ...				Команда 4 ...				Команда 5 ...				Примітки
	Після виду		Підсу- мок		Після виду		Підсу- мок		Після виду		Підсу- мок		Після виду		Підсу- мок		Після виду		Підсу- мок		
	Кількість балів	Місце	Сума балів	Місце	Кількість балів	Місце	Сума балів	Місце	Кількість балів	Місце	Сума балів	Місце	Кількість балів	Місце	Сума балів	Місце	Кількість балів	Місце	Сума балів	Місце	
1. “Переправа”	28	V	28	V	34	I	34	I	30	IV	30	IV	33	II	33	II	31	III	31	II I	
2. “Гарна постава”	34	II	62	IV	35	I	69	I	33	III	63	III	32	IV	65	II	30	V	61	V	
3. ...																					
...																					
Підсумок			175	II			169	III			179	I			143	IV			132	V	

Головний суддя \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### Індивідуальне завдання № 1

#### Алгоритм навчання техніки фізичної вправи учнів середнього або старшого шкільного віку

#### Теоретичні відомості

Одним з найефективніших способів навчання техніки координаційно складних фізичних вправ є метод запропонувати алгоритмічного типу. Сутність даного методу полягає у розподілі навчального матеріалу на серії, частини та вивчення їх у певній послідовності (за алгоритмом). Алгоритм може бути складений як для вивчення техніки однієї фізичної вправи з навчальної програми, так і для групи завдань, подібних за структурою і доступних на тому чи іншому етапі навчання. Складність фізичних вправ повинна поступово зростати.

Застосування методу запропонувати алгоритмічного типу дає змогу ефективно вирішувати завдання етапу початкового вивчення фізичної вправи. У результаті використання зазначеного алгоритму зменшується ймовірність виникнення грубих помилок, а також, скорочується тривалість навчання.

У *першу серію* навчальних завдань включають вправи для розвитку тих рухових якостей, які є необхідними для успішного виконання рухової дії, що вивчається (тобто підготовчі вправи).

Нехтування цим “кроком” алгоритму в значній мірі збільшує тривалість навчання, а в окремих випадках, і унеможлиблює засвоєння техніки фізичної вправи. Так, для успішного опанування техніки плавання способом кроль на грудях необхідно забезпечити достатній рівень аеробних можливостей школяра, сприяти розвитку гнучкості у плечових і гомілково-

стопових суглобах; для успішного вивчення техніки стрибка у висоту з розбігу способом переступання, необхідно забезпечити достатній рівень розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок, гнучкості у кульшових суглобах тощо.

Вчителів важливо знати: які саме рухові якості, з одного боку, визначають, а, з іншого, лімітують успішне засвоєння техніки рухової дії.

Доволі часто під час навчання акробатичної вправи “міст” вчителі фізичної культури приділяють увагу розвитку в учнів гнучкості тільки у поперековому відділі хребта, забуваючи, що успішність засвоєння цієї вправи в значній мірі обумовлена також і рівнем розвитку гнучкості у грудному відділі хребта та гнучкістю у плечових суглобах. Ефективність навчання буде низькою, якщо в якості підготовчих обмежуватись використанням вправ, що сприяють розвитку гнучкості тільки у поперековому відділі хребта. Окрім того, це може призвести до збільшення лордозу у зазначеному відділі хребта.

**Друга серія** алгоритму повинна містити вправи на засвоєння вихідних та кінцевих положень, якими розпочинаються та закінчуються рухові дії, що вивчаються.

Перша та друга серії навчальних завдань можуть вивчатися водночас разом або окремо – і в часі, і у просторі.

**Третя серія** передбачає засвоєння підвідних вправ. Наприклад, щоб виконати перекид уперед або назад, учень повинен вміти виконувати переكاتи вперед і назад у групуванні, а для засвоєння стрибків у довжину або висоту – вміти робити підскоки із змахом руками, стрибок через навчальну перешкоду (для засвоєння оптимального кута вильоту), стрибки з короткого та середнього розбігу, тощо.

**Четверту серію** складають вправи, що забезпечують вироблення вміння оцінювати дії третьої серії у просторі, часі і за ступенем м’язевих зусиль, тобто варіативне виконання підвідних вправ. Таке вміння сприяє швидшому та якіснішому формуванню рухових навичок.

У *п'ятій серії* учні оволодівають вправою в цілому. Виконання вправи учнем може здійснюватись самостійно за полегшених умов, за допомогою вчителя або за допомогою товаришів.

Результатом послідовного виконання всіх кроків алгоритму має бути самостійне виконання фізичної вправи в цілому.

Наведений алгоритм навчання необхідно розглядати як орієнтовний. Під час навчання окремих фізичних вправ деякі серії завдань можна виключити або поєднати.

Так, наприклад, можна не планувати завдань першої серії (підготовчі вправи). Це стає можливим у випадках, коли фізична підготовка вже проведена, під час вивчення попередніх вправ. Саме цей момент потрібно враховувати під час планування проходження навчального матеріалу на рік. Так, навчання учнів техніки плавання буде ефективнішим, якщо спочатку сприяти підвищенню аеробних можливостей учнів в процесі виконання легкоатлетичних та ігрових вправ. Сплановані в подальшому уроки гімнастики, сприяли б покращенню гнучкості та координаційних здібностей учнів. Таким чином, заняття зазначеними видами фізичних вправ дають змогу, до певної міри, вирішити завдання першого кроку (серії) алгоритму навчання.

У випадках, коли вихідні та кінцеві положення добре знайомі учням, можна не планувати завдань другої серії. Наприклад, навчальною програмою з фізичної культури передбачено вивчення різних способів стрибка у довжину з розбігу. Так, з третього класу учні вивчають техніку стрибка у довжину з розбігу способом зігнувши ноги, з дев'ятого класу – техніку стрибка у довжину з розбігу способом прогнувшись. У всіх видах стрибків першочергове вивчення заключної фази вправи – приземлення – обумовлено не лише логікою навчання, але є і вимогою техніки безпеки. Однак, якщо у третьому класі (за умов первинного вивчення рухової дії) планування завдань другої серії є необхідним і обов'язковим, то у подальшому (дев'ятий клас)

можна лише повторити ці елементи паралельно із вирішенням завдань наступної серії.

Третя та четверта серії можуть також поєднуватись у випадках, коли основні дії повинні виконуватись за стандартних умов, або коли їх практично складно диференціювати.

### **Приклади вправ третьої серії алгоритму (підвідних)**

#### **для вивчення окремих основних фізичних вправ**

##### *Переворот в сторону*

1. Стійка на руках, ноги нарізно із сторонньою допомогою.
2. Стійка на руках, ноги нарізно, з опорою об стіну.
3. У стійці на руках ноги нарізно, з опорою об стіну, переносити масу тіла то на одну, то на іншу руку.
4. У стійці на руках ноги нарізно з опорою об стіну, переворот в сторону, торкаючись стіни тулубом і ногами, з допомогою вчителя. Ноги ставити на розмітку (що накреслена крейдою).
5. Те ж саме самостійно.
6. Стійка на руках ноги нарізно з поворотом на 90 ° із сторонньою допомогою.
7. Переворот в сторону із сторонньою допомогою /за лінією/.
8. Те ж саме самостійно.

##### *Опорний стрибок*

##### *Настрибування в упор присівши і зіскок прогнувшись з гімнастичного козла*

1. Стоячи на один крок від гімнастичної стінки, фіксування положення прогнувшись, опираючись грудьми об стінку, руки вгору-назовні.
2. Вихідне положення – руки назад – стрибок прогнувшись із м'яким приземленням.
3. Те ж саме, але з гімнастичної лави.
4. Упор присівши на гімнастичній лаві – зіскок прогнувшись.



5. Упор лежачи, руки на лаві – настрибування в упорі присівши і зіскок прогнувшись.

6. Упор стоячи, руки на гімнастичному козлі. Після кількох темпових підскоків на містку настрибування в упор присівши – основна стійка, руки назад – зіскок прогнувшись.

7. З невеликого розбігу махом однієї і поштовхом іншої настрибування на місток і в темпі поштовхом двох стрибок прогнувшись.

8. З невеликого розбігу настрибування в упор присівши і зіскок прогнувшись.

#### *Стрибок, ноги нарізно, через гімнастичного козла*

1 Вихідне положення – руки назад – стрибок прогнувшись, ноги нарізно, з м'яким приземленням на м'яку опору.

2. Те саме, але з підвищення до 1 м.

3. Упор лежачи – поштовхом ніг упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно – швидко випрямитися, руки вгору-назовні.

4. Вправи для вивчення настрибування на місток і поштовху двома:

– з 2–3 кроків стрибок поштовхом однієї з приземленням на дві;

– з 2–3 кроків махом однієї і поштовхом другої стрибок на дві з наступним стрибком угору, руки вгору-назовні;

– те саме, але з 5–6 кроків розбігу.

5. Вправи для вивчення поштовху руками:

– стоячи обличчям до стіни на відстані 1 м, “впасти” прямим тілом на стіну, швидко відштовхнутись руками – повернутись у вихідне положення;

– в упорі лежачи поштовх двома руками з проміжними оплесками.

6. Спираючись руками на козел, стрибки із згинанням і розгинанням у кульшових суглобах та розведенням ніг.

7. Стрибок, ноги нарізно, через козла у ширину (110–115 см) із розгинанням у кульшових суглобах у момент поштовху руками.

8. Те ж саме, але відсуваючи місток від козла на відстань 1 м.

9. Стрибок, ноги нарізно, з попереднім махом ніг назад.

*Стрибок боком через коня в ширину*

1. Із упору лежачи поштовхом двох упор лежачи боком.

2. Із упору стоячи поштовхом двох упор лежачи боком на гірку матів.

3. Те саме, на коня в ширину.

4. Стрибок боком через коня в ширину.

*Стрибок через козла у довжину способом “зігнувши ноги”*

1. Стрибок на місці із згинанням ніг уперед у колінних суглобах.

2. Із упору лежачи поштовхом двох – упор присівши.

3. Вискік в упор присівши на козла і зіскок.

4. Стрибок через козла в ширину,

5. Стрибок, ноги нарізно через козла у довжину.

*Стрибок, ноги нарізно, через коня у довжину*

*поштовхом об дальню частину коня*

1. Стрибок, ноги нарізно, через козла у довжину зі зміною відстані містка від приладу.

2. Стрибок, ноги порізно, через козла у довжину (між містком і козлом натягнуто мотузку).

3. Із положення старту плавця з опорою ногами на ближню частину коня, стрибок, ноги нарізно, поштовхом руками об дальню частину коня.

4. Те саме, але стоячи на козлі, поставленому впритул до коня.

5. З невеликого розбігу стрибок в упор лежачи на коні.

6. Стрибок через коня, поставленого під кутом до напряму розбігу (місток поставити збоку коня).

7. Стрибок, ноги нарізно, через коня у довжину /висота 100 см/ з покладеними на нього матами.

### ***Завдання***

1. Скласти алгоритм навчання техніки перевороту в сторону учнів середнього шкільного віку.

2. Скласти алгоритм навчання техніки опорного стрибка з настрибуванням в упор присівши і зіскок прогнувшись з козла (дівчата), для учнів п'ятого класу.

3. Скласти алгоритм навчання техніки стрибка, ноги нарізно, через козла для учнів п'ятого класу.

4. Скласти алгоритм навчання техніки стрибка боком через коня в ширину для учнів сьомого класу.

5. Скласти алгоритм навчання техніки стрибка, ноги нарізно, через коня у довжину поштовхом об дальню частину коня для учнів дев'ятого класу (хлопці).

6. Скласти алгоритм навчання техніки подвійного кроку для учнів шостого класу.

7. Скласти алгоритм навчання техніки прямого нападаючого удару для учнів сьомого класу.

8. Скласти алгоритм навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом прогнувшись для учнів дев'ятого класу.

9. Скласти алгоритм навчання техніки штовхання ядра зі скачка для учнів дев'ятого класу.

10. Скласти алгоритм навчання техніки одиночного блокування для учнів сьомого класу.

### ***Питання для самопідготовки***

1. У чому сутність навчання техніки фізичної вправи методом запропонувань алгоритмічного типу?

2. Із скількох серій завдань складається алгоритм навчання техніки фізичної вправи?

3. Охарактеризуйте вправи, які складають першу серію навчальних завдань алгоритму?

4. Охарактеризуйте вправи, які складають другу серію навчальних завдань алгоритму?

5. Охарактеризуйте вправи, які складають третю серію навчальних завдань алгоритму?

6. Охарактеризуйте вправи, які складають четверту серію навчальних завдань алгоритму?

7. Охарактеризуйте вправи, які складають п'яту серію навчальних завдань алгоритму?

**Алгоритм навчання техніки лазіння по канату у три прийоми для учнів  
5 класу**

Перша серія (підготовчі вправи):

1. У висі сидючи, ноги нарізно, із захопленням каната зігнути руки, утриматися 3–4 с. і повернутися у в.п.
2. З вису сидючи, хватом за гімнастичну стінку (зігнувши ноги нарізно), згинаючи руки і перехоплюючи рейки, встати і повернутися у в.п.
3. Те саме, але з вису сидючи, ноги нарізно на канаті.
4. З вису стоячи, (на канаті, гімнастичній стінці, поперечині, жердині) стрибком вис на зігнутих руках, тримати 3–4 с.
5. Те саме, але повільно (5–6 с.) опускатися, розгинаючи руки.

Друга серія:

1. Стоячи, захопити канат руками і перейти у вис стоячи.
2. Сидючи на гімнастичній лаві, захопити ногами гімнастичну палицю, імітуючи захоплення канату.
3. Те саме, але захопити канат ногами і утримувати стопами та гомілками.
4. З вису стоячи, захопити канат ногами і утримувати стопами.
5. З вису стоячи, на зігнутих руках, захопити канат ногами і утримувати стопами.

Третя серія (підвідні вправи):

1. З вису сидючи, перехоплювати канат руками і перейти у вис лежачи.
2. Те саме, але перейти у вис стоячи.
3. У висі лежачи відпускати по чергово одну, то іншу руки.
4. З вису стоячи, зігнути ноги і захопити канат.
5. З вису стоячи, зігнути ноги і захопити канат, випрямити ноги з переходом у вис на зігнутих руках.

#### Четверта серія:

1. З вису стоячи на зігнутих руках, захопити канат ногами перехопити руками вище і повернутися у в.п. із зміною амплітуди рухів.
2. З вису стоячи, зігнути ноги і захопити канат, випрямити ноги з наступним перехопленням руками із зміною амплітуди рухів.
3. З вису стоячи, захопити канат ногами, зігнути ноги з наступним перехопленням руками із зміною амплітуди рухів.
4. З вису на зігнутих руках, розігнути руки і захопити канат ногами із зміною амплітуди рухів.
5. Лазіння по канату на 1–2 м у з фіксацією ніг та з підтримкою.

#### П'ята серія:

1. Лазіння по канату у три прийоми з фіксацією ніг та з підтримкою.
2. Лазіння по канату у три прийоми з фіксацією ніг.
3. Лазіння по канату у три прийоми з підтримкою.
4. Лазіння по канату у три прийоми.

## Індивідуальне завдання № 2

### Комплекс колового тренування для учнів середнього або старшого шкільного віку із спрямуванням на розвиток рухових якостей

#### Теоретичні відомості

Сутність організації учнів *методом колового тренування* полягає у тому, що для виконання фізичних вправ учні розташовуються на “станціях” по умовному колу (фактично по периметру спортивного залу або майданчика); вправа на кожній станції виконується від сигналу про початок виконання і до сигналу про її завершення; тривалість виконання вправи і тривалість відпочинку задається стандартно для всіх учнів, а інтенсивність – індивідуально для кожного. Зазначений метод організації учнів використовується, як правило, у випадках, коли учні виконують серії завдань, що спрямовані на розвиток рухових якостей.

*Ефективність методу* колового тренування обумовлена:

- високою руховою щільністю заняття;
- підвищенням працездатності учнів;
- вихованням в учнів самостійності під час виконання фізичних вправ;
- можливістю індивідуалізації навантаження.

Метод колового тренування застосовується для розвитку переважно таких *рухових якостей*:

- витривалості – загальної, силової і швидкісної;
- силових якостей – максимальної, швидкісної та вибухової сили;
- швидкісних якостей – переважно частоти рухів і, як правило, у комплексі з розвитком швидкісної і вибухової сили;
- гнучкості – як правило у комплексі із розвитком зазначених вище рухових якостей.

*Кількість “станцій”* в умовному колі визначають такі фактори:

– розвиток якої рухової якості передбачається здійснювати (від 6 “станцій” під час роботи швидкісного характеру – до 12 за умов розвитку витривалості);

– можливості матеріально-технічної бази навчального закладу.

*Тривалість виконання вправ* на “станції” визначають такі фактори:

– вимоги до розвитку тієї чи іншої рухової якості. Так, для комплексу, що спрямований на розвиток переважно частоти рухів і швидкісної сили тривалість виконання вправ складає близько 6–8 – 15 с.; за умов розвитку витривалості – 30–60 с.; максимальної сили – 20–35 с.;

– рівнем фізичної підготовленості учнів.

*Інтенсивність роботи* також визначають:

– вимоги до розвитку тієї чи іншої рухової якості. Зокрема, у процесі розвитку швидкісних і силових якостей інтенсивність роботи коливається в межах 70–100 % від показників максимального тесту (МТ); розвиток витривалості передбачає інтенсивність навантаження від 25 до 75 % від МТ;

– рівень фізичної підготовленості учнів; в міру підвищення фізичних можливостей учнів інтенсивність навантаження поступово підвищується.

*Кількість кіл* визначається :

– спрямованістю комплексу на розвиток певної рухової якості. Від одного кола у процесі розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей до трьох кіл з метою розвитку витривалості;

– рівнем фізичної підготовленості учнів.

*Інтервали відпочинку:* від 45–60 с. під час розвитку швидкісних і силових якостей до їх повної відсутності під час розвитку загальної витривалості.

*Кількість учнів* на “станції” лімітується пропускнуою спроможністю кожної “станції”.

*Вимоги до фізичних вправ.* Вправи добираються:

– технічно нескладні;



- такі, що не потребують страхування і допомоги;
- як правило, попередньо добре засвоєні для того, щоб не витратити зайвого часу на їх вивчення;
- добір і послідовність чергування фізичних вправ передбачають їх “розсіяний” вплив на різні групи м’язів і системи організму учня (під час кожної вправи одна група м’язів отримує імпульс для розвитку, а інша – активно відпочиває).

*На перших заняттях вирішуються такі завдання:*

- ознайомити учнів із завданнями і змістом колового тренування;
- ознайомити учнів з технікою виконання фізичних вправ комплексу;
- кожному учневі визначити показники МТ і заповнити індивідуальну картку.

*Технологія визначення показників МТ.* Учні виконують максимально можливу для себе кількість повторень фізичної вправи на кожній “станції” за визначений для конкретного комплексу час. Кількість виконаних разів учні підраховують самостійно. Визначена кількість повторень на кожній “станції” заноситься у індивідуальну картку і визначається за 100 %.

Під час застосування методу колового тренування можна використовувати декілька методів розвитку рухових якостей.

*I метод* – метод тривалої, безперервної роботи – передбачає виконання всіх вправ комплексу без перерви. Основний педагогічний ефект, який досягається за допомогою цього методу – розвиток загальної витривалості.

*II метод* – метод інтервальної вправи. Цей метод використовується для розвитку практично всіх рухових якостей. Тривалість виконання вправи та інтервалу відпочинку регламентуються тим, яка рухова якість розвивається.

*III метод* є, в сутності, сполученням методів безперервної та інтервальної вправи:

- на кожній “станції” працює парна кількість учнів (2, 4, ...);
- вчитель регламентує тільки час виконання вправи на “станції” (наприклад, 30 с.);

- за цей час один учень з пари виконує вправу, а інший відпочиває, контролює якість виконання вправи партнером, відповідність інтенсивності роботи, тощо);

- за сигналом учні міняються ролями;
- перехід на наступну “станцію” відбувається після того, коли двоє учнів виконають попередню вправу.

Позитивний педагогічний ефект третього варіанту колового тренування полягає в тому, що він сприяє не лише розвитку рухових якостей учнів, а й вирішенню цілого комплексу освітніх і виховних завдань. Учні вчаться проводити самоконтроль, аналіз і оцінку дій партнера, визначати помилки. У них формується уважність, почуття поваги до товариша, прагнення до взаємодопомоги.

### ***Завдання***

1. Скласти комплекс колового тренування для учнів сьомого класу із спрямуванням на розвиток загальної витривалості.

2. Скласти комплекс колового тренування для учнів сьомого класу із спрямуванням на розвиток швидкісної витривалості.

3. Скласти комплекс колового тренування для учнів восьмого класу із спрямуванням на розвиток швидкісної сили.

4. Скласти комплекс колового тренування для учнів дев'ятого класу із спрямуванням на розвиток максимальної сили шляхом удосконалення міжм'язової координації.

5. Скласти комплекс колового тренування для учнів десятого класу із спрямуванням на розвиток вибухової сили.

6. Скласти комплекс колового тренування для учнів одинадцятого класу із спрямуванням на розвиток максимальної сили шляхом збільшення маси м'язів.

7. Скласти комплекс колового тренування для учнів одинадцятого класу із спрямуванням на розвиток силової витривалості.

8. Скласти комплекс колового тренування для учнів одинадцятого класу із спрямуванням на розвиток активної гнучкості (дівчата).

### ***Питання для самопідготовки***

1. У чому полягає сутність методу колового тренування?
2. Чим обумовлена ефективність методу колового тренування?
3. Для розвитку яких рухових якостей може ефективно застосовуватися метод колового тренування?
4. Що розуміють під терміном “станція” у методі колового тренування?
5. Які фактори визначають вибір кількості “станцій”?
6. Які чинники визначають тривалість виконання вправи на “станції”?
7. Які фактори визначають інтенсивність виконання вправи на “станції”?
8. Які фактори визначають вибір кількості кіл у методі колового тренування?
10. Що таке максимальний тест (МТ)?
11. Яка технологія визначення максимального тесту (МТ)?
12. Яким вимогам повинні відповідати вправи комплексу колового тренування?
13. Які методи виконання вправи можуть використовуватися у коловому тренуванні?

Комплекс колового тренування  
для учнів 11 класу з середнім рівнем підготовленості,  
спрямований на розвиток, переважно,  
силових якостей шляхом збільшення маси м'язів  
(вказати яких рухових якостей).

Характеристика комплексу.

1. Кількість “станцій”: 12.
2. Тривалість виконання вправ на “станції”: 30 с.
3. Кількість кіл: 1 по 2 підходи.
4. Метод виконання вправ: *інтервальний*.
5. Тривалість інтервалу відпочинку: *між підходами – 60 с., між серіями – 120 с.*
6. Кількість учнів на станції: 2.

Зміст вправи	Дозування зовнішнього обтяження, кг			Дозування кількості повторень, раз			Організаційно-методичні вказівки
	Показник максимального тесту	%	Абсолютний показник	Показник максимального тесту	%	Абсолютний показник	
1. Стоячи, ноги нарізно, руки за голову. Нахили голови вперед і назад.						Від 5 до 12 (до відмови)	Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.). Амплітуда середня. Під час нахилу натискувати на голову руками і одночасно синити опрі цьому натискові; під час повернення у в.п., долати опір рук. Дихання не затримувати: у в.п. – вдих, під час нахилу – видих, під час повернення у в.п. – вдих. Дії під час відпочинку: колові рухи головою.

2. Лежачи на лаві, штанга у зігнутих руках, хват зверху. Жим штанги.	36	75	27			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда максимальна.</p> <p>Дихання не затримувати, у в.п. – вдих, під час жиму видих, під час руху штанги вниз – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: рухи, що включають потрушування, згинання та розгинання рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>
3. Вис стоячи, на перекладині, хват вузький, знизу. Підтягування.						Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда максимальна: під час згинання рук підборіддя над перекладиною, у в.п. – руки прямі.</p> <p>Дихання не затримувати, у в.п. – вдих, під час підтягування видих, під час повернення у в.п. – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: рухи, що включають потрушування, згинання та розгинання рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів. Для учнів, які можуть виконати понад 12 повторень використовувати додаткове зовнішнє обтяження.</p>
4. Стоячи на колінах, зовнішня сторона передпліч на лаві, хват гантель знизу. Згинання і розгинання зап’ясть.	8	75	6			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – повільний (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда максимальна.</p> <p>Дихання не затримувати, під час розгинання вдих, під час згинання – видих.</p> <p>Дії під час відпочинку: потрушування, колові рухи, згинання та розгинання кистей, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>

5. Упор на паралельних брусах. Згинання і розгинання рук.						Від 5 до 12 (до відмови)	Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.). Амплітуда максимальна. Дихання не затримувати, під час згинання вдих, під час розгинання – видих. Дії під час відпочинку: потрушування, згинання та розгинання рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів.
6. Стоячи, ноги нарізно, гантелі в руках. Гантелі дугами вгору.	2	75	1,5			Від 5 до 12 (до відмови)	Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.). Амплітуда: максимальна, руки злегка зігнуті. Дихання не затримувати, під час руху вгору вдих, під час повернення у в.п. – видих. Дії під час відпочинку: колові рухи та піднімання рук дугами вгору, потрушування, вправи на розтягування “робочих” м’язів.
7. Стоячи, ноги нарізно, нахил вперед, штанга вниз, хват широкий, зверху. Тяга штанги.	24	75	18			Від 5 до 12 (до відмови)	Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.). Спина пряма, “фіксована” (злегка прогнутись), ноги злегка зігнуті. Тяга до живота, амплітуда максимальна (звести лопатки). Дихання не затримувати, під час згинання рук (тяги) видих, під час розгинання – вдих. Дії під час відпочинку: потрушування, колові рухи, відведення і приведення рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів.

8. Стоячи, ноги нарізно, гиря в руках, хват зверху. Нахили вперед.			32			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда: – положення тулуба паралельно підлозі. Спина пряма, “фіксована” (злегка прогнутись). У в.п. – вдих, під час нахилу – видих, під час повернення у в.п. – вдих. Ноги злегка зігнути.</p> <p>Дихання не затримувати, Дії під час відпочинку: колові рухи, нахили з “круглою спиною”, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>
9. Сидячи на лаві, ноги закріплені, гантеля за голову, хват знизу. Нахили назад.	5	80	4			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда – кут до 170 ° (можна використовувати м’які обмежувачі руху), ноги не згинати. Дихання не затримувати, під час нахилу вдих, під час повернення у в.п. – видих.</p> <p>Дії під час відпочинку: вис прогнувшись біля гімнастичної стінки, колові рухи тулуба, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>
10. Сидячи, упор ззаду, набивний м’яч між ступнями. Піднімання ніг.			5			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда: кут у кульшовому суглобі 90 °, ноги не згинати.</p> <p>Дихання не затримувати, під час піднімання видих, під час руху у в.п. – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: махи ногами в положенні лежачи, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>

<b>11.</b> Сидячи на лаві, упор позаду. Розгинання ніг з обтяженням.	4	75	3			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда: максимальна з фіксацією положення.</p> <p>Дихання не затримувати, у в.п. – вдих, під час розгинання видих, під час згинання – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: ходьба з потрушуванням ногами, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p>
<b>12.</b> Вузька стійка ноги нарізно, п’яти на підлозі, носки на підвищенні, гантелі вниз. Піднімання на носки.	8	75	6			Від 5 до 12 (до відмови)	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1-1,5 с., поступлива – 2-3 с.).</p> <p>Амплітуда: максимальна.</p> <p>Дихання не затримувати, під час піднімання видих, під час руху у в.п. – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: потрушування ногами, ходьба, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p> <p>Гантелі можна замінити обтяжу вальним поясом.</p>



Комплекс колового тренування  
для учнів 10 класу з середнім рівнем підготовленості,  
спрямований на розвиток, переважно,  
силових якостей шляхом удосконалення міжм'язової координації  
(вказати яких рухових якостей).

### Характеристика комплексу.

1. Кількість “станцій”: 8.
2. Тривалість виконання вправ на “станції”: 20 с.
3. Кількість кіл: 2.
4. Метод виконання вправ: *інтервальний*.
5. Тривалість інтервалу відпочинку: *між вправами – 60 с, між серіями – 90 с.*
6. Кількість учнів на станції: 2.

Зміст вправи	Дозування зовнішнього обтяження, кг			Дозування кількості повторень, раз			Організаційно-методичні вказівки
	Показник максимального тесту	%	Абсолютний показник	Показник максимального тесту	%	Абсолютний показник	
<b>1.</b> Лежачи на лаві, гантелі вперед, хват зверху. Відведення гантель в сторони.	8	50	4	10	60	6	Темп: долаюча фаза 1-1,5 с, поступлива – 1-1,5 с. Амплітуда негранична. Руки злегка зігнуті. Дихання не затримувати, під час відведення – вдих, під час повернення у в.п. – видих. Дії під час відпочинку: потрушування, колові рухи, відведення і приведення рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів

2. Стоячи, ноги нарізно, штанга вниз, хват середній знизу. Згинання і розгинання рук.	32	50	16	8	60	5	Темп: долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с. Амплітуда максимальна. Спина пряма, “фіксована”, ноги злегка зігнуті. Дихання не затримувати, під час згинання видих, під час розгинання – вдих. Дії під час відпочинку: порушування, колові рухи, відведення і приведення рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів
3. Упор лежачи, обтяження на спині. Згинання і розгинання рук.	8	50	4	9	55	5	Темп – (долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с.). Амплітуда: максимальна. Спина і ноги в одній площині. Дихання не затримувати, під час згинання вдих, під час розгинання – видих. Дії під час відпочинку: рухи, що включають потрушування, відведення і приведення, згинання та розгинання рук.
4. Вис стоячи, на перекладині. хват широкий, зверху. Підтягування, перекладина за голову.				10	50	5	Темп: долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с. Амплітуда максимальна: під час згинання рук перекладина за голову, у в.п. – руки прямі. Дихання не затримувати, під час згинання рук – видих, під час повернення у в.п. – вдих. Дії під час відпочинку: потрушування, колові рухи, відведення і приведення, згинання та розгинання рук, вправи на розтягування “робочих” м’язів. Якщо показник максимального тесту менше 10 повторів – вправа виконується у полегшених умовах.

<b>5.</b> Сидячи на лаві, ноги закріплені, гантеля в руках, за голову, хват знизу. Нахили назад.	5	60	3	10	50	5	Темп – середній (долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с.). Амплітуда – кут до 170 ° (можна використовувати м'які обмежувачі руху), ноги не згинати. Дихання не затримувати, під час нахилу вдих, під час повернення у в.п. – видих. Дії під час відпочинку: вис прогнувшись біля гімнастичної стінки, колові рухи тулуба, вправи на розтягування “робочих” м’язів.
<b>6.</b> Лежачи, на стегнах на гімнастичній лаві обличчям вниз, гантеля в руках, за голову, хват знизу. Нахили назад.	3	50	1,5	10	50	5	Темп – середній (долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с.). Амплітуда: максимальна з фіксацією у крайній точці. Дихання не затримувати, у в.п. – вдих, під час руху вгору видих, під час повернення у в.п. – вдих. Дії під час відпочинку: колові рухи, нахили з “круглою спиною”, вправи на розтягування “робочих” м’язів.
<b>7.</b> Сидячи на лаві, упор позаду. Розгинання ніг з обтяженням.	4	50	2	10	50	5	Темп – середній (долаюча фаза 2 с., поступлива – 2 с.). Амплітуда: максимальна з фіксацією положення. Дихання не затримувати, у в.п. – вдих, під час розгинання видих, під час згинання – вдих. Дії під час відпочинку: ходьба з потрушуванням ногами, вправи на розтягування “робочих” м’язів.

8. Вузька стійка ноги нарізно, п'яти на підлозі, носки на підвищенні, гантелі вниз. Піднімання на носки.	8	50	4	10	60	6	<p>Темп – середній (долаюча фаза 1,5 – 2 с., поступлива – 1,5 – 2 с.).</p> <p>Амплітуда: максимальна.</p> <p>Дихання не затримувати, під час піднімання видих, під час руху у в.п. – вдих.</p> <p>Дії під час відпочинку: потрушування ногами, ходьба, вправи на розтягування “робочих” м’язів.</p> <p>Гантелі можна замінити обтяжу вальним поясом.</p>
--	---	----	---	----	----	---	--

### **Індивідуальне завдання № 3**

#### **План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на семестр для учнів середнього або старшого шкільного віку**

##### **Теоретичні відомості**

**План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік** розробляється на основі навчальної програми з ФК і визначає послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів програми за періодами або етапами. У практиці ЗОШ такий документ планування передбачає послідовність проходження програмового матеріалу за чвертями впродовж одного навчального року (в подальшому річний план-графік). Завдання річного планування полягає в тому, щоб розподілити матеріал навчальної програми, визначити послідовність його проходження і час, який є необхідний для кожного виду вправ.

Річний план-графік складається для однорідних навчальних груп (у школі – для кожної паралелі класів). Порядок проходження видів практичного розділу програми планується з урахуванням умов сезонів року. Відповідно на кожному етапі вирішуються певні завдання і використовуються адекватні засоби, зокрема, період ранньої осені і пізньої весни є сприятливими для проведення занять з легкої атлетики, ігрових видів спорту на відкритих майданчиках (футбол, волейбол), занять з туризму тощо. Зимовий період – для проведення лижної та ковзанярської підготовки. У міжсезоння, як правило, плануються різновиди гімнастики (основна, атлетична, ритмічна) та ігровий матеріал (ручний м'яч, баскетбол, волейбол тощо).

Незважаючи на те, що порядок проходження видів практичного розділу у сучасних умовах все більше визначається умовами сезону (внаслідок недостатнього забезпечення шкіл спортивними спорудами), основним у визначенні зазначеної послідовності є педагогічні закономірності процесу ФВ. Так, у заняттях з учнями на початкових етапах річного циклу більше

уваги приділяється вправам загальнозміцнюючого впливу (вправи, що сприяють підвищенню функціональних можливостей організму та зміцненню опорно-рухового апарату). Без вирішення цього комплексу завдань неможливо успішно вирішувати наступні складніші завдання.

Зміст занять на кожному етапі (чверті) має бути органічно пов'язаний із змістом занять на попередньому і наступному етапах. За таких умов кожний попередній етап буде підготовчим до наступного, створюючи потрібну основу для успішного виконання програмних вимог.

Саме тому, у практиці шкільного ФВ доцільним є комплексний спосіб проходження матеріалу (що передбачає одночасне застосування кількох видів фізичних вправ), а не предметний (почергово за видами). Проте, очевидним є те, що навіть за умов комплексного вивчення навчального матеріалу, більшу частку навчального часу буде приділятися основному для даного етапу виду фізичних вправ.

**План-графік проходження навчального матеріалу з фізичної культури на семестр.** Під час складання робочого плану проходження навчального матеріалу з фізичної культури на семестр (чверть) необхідно:

1. Проаналізувати навчальну програму з ФК і річний план-графік проходження навчального матеріалу з ФК.

2. Заповнити титульну сторінку, вказавши необхідні вихідні дані – назва документу, клас, школа, період планування, провідні завдання на визначений період, контрольні навчальні нормативи.

3. Визначаючи завдання щодо засвоєння учнями спеціальних знань, застосовують терміни “ознайомити”, “повідомити”. Наприклад, “Ознайомити учнів з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами”. Формулюючи завдання, які стосуються формування рухових умінь і навичок, вказують перелік вправ (або елементів), які необхідно вивчити, а також матеріал (вивчений у попередні роки), який необхідно повторити. Необхідно попередньо спланувати розвиток тих рухових якостей, які є необхідними для швидкого засвоєння навчального матеріалу. Наприклад, на початку

навчального року під час занять легкою атлетикою переважно роблять акцент на розвиток загальної витривалості, швидкісних якостей. У подальшому на заняттях гімнастикою – сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, на заняттях лижної підготовки – переважно загальної і силової витривалості. Під час занять спортивними іграми планують переважно розвиток швидкісної витривалості, спритності. Підставою для визначення *виховних завдань* на навчальне півріччя може бути аналіз вікових особливостей учнів конкретного класу, а також аналіз рівня сформованості конкретних моральних і вольових якостей.

4. Підібрати навчальний матеріал, що сприяв би вирішенню поставлених завдань, і виписати його стовпчиком у першу графу плану-графіка (кожний розділ і кожна вправа з нового рядка).

5. Вказати які бесіди з розділу “основи знань” і на яких уроках будуть проведені (у хвиликах).

6. Визначити на яких уроках, у якій послідовності і у яких сполученнях планувати навчання основних вправ. Для уточнення семестрових завдань з навчання техніки рухових дій на кожному уроці використовують умовні позначення. Наприклад, завдання на семестр формулюється так: “Навчити подвійного кроку і кидка м’яча в кошик”. А вже під час планування послідовності вивчення нового матеріалу програми на конкретних уроках, на першому – визначається ознайомлення з ним (О), на наступному уроці – початкове вивчення (ПчВ), на наступному – поглиблене вивчення (ПгВ), далі – закріплення (З), удосконалення вивченої вправи (У) і на останньому або передостанньому уроці – контроль (К). Якщо вправа була вивчена на попередньому етапі, то планують її повторення (П). Знаком “+” позначається використання на уроках тих вправ, які не вимагають фіксації етапу їх засвоєння (стройові, загальнорозвивальні вправи, вправи з розвитку рухових якостей тощо).

7. Розподілити поурочно навчальний матеріал, що буде використовуватись в уроці для розвитку рухових якостей; матеріал ігрових і

змагальних вправ, що спрямовані як на розвиток рухових якостей, так і на удосконалення засвоєних рухових дій.

8. Уточнити, що буде пропонуватись учням у формі домашнього завдання.

9. Зробити перевірку плану по горизонталі і, особливо ретельно, по вертикалі для того, щоби переконатись, наскільки рівномірно розподілено навчальний матеріал по окремих уроках і чи реальним є його обсяг для кожного 45-хвилинного заняття.

Важливим є те, що на етапі початкового вивчення кожного виду вправ навчальний матеріал розташовують концентровано, включаючи його у кожний урок. Після того, як дидактичний цикл завершено, навчальний матеріал може використовуватись з інтервалами в 1–2 або і більше уроків. Такий підхід є доцільним і під час планування вправ, що спрямовані на розвиток рухових якостей.

Важливою є, також, правильна послідовність навчання окремих вправ, що забезпечує ефект позитивного перенесення рухових навичок і усуває ефект негативного їх перенесення. Окрім того, необхідно забезпечити різносторонність впливу основних вправ на організм учнів.

### ***Завдання***

1. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на I чверть для учнів п'ятого класу.

2. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на II чверть для учнів п'ятого класу.

3. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на III чверть для учнів п'ятого класу.

4. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на IV чверть для учнів п'ятого класу.

5. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на I чверть для учнів шостого класу.





21. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на I чверть для учнів десятого класу.

22. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на II чверть для учнів десятого класу.

23. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на III чверть для учнів десятого класу.

24. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на IV чверть для учнів десятого класу.

25. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на I чверть для учнів одинадцятого класу.

26. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на II чверть для учнів одинадцятого класу.

27. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на III чверть для учнів одинадцятого класу.

28. Скласти план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік та на IV чверть для учнів одинадцятого класу.

### ***Питання для самопідготовки***

1. На основі яких документів складається план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік?

2. У чому полягає основне завдання плану-графіку проходження навчального матеріалу на навчальний рік?

3. З яких граф складається план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік?

4. На основі яких документів складається план-графік проходження навчального матеріалу на семестр?

5. У чому полягає основне завдання плану-графіку проходження навчального матеріалу на семестр?

6. З яких граф складається план-графік проходження навчального матеріалу на семестр?

7. Яку послідовність дій необхідно виконати під час складання плану-графіку проходження навчального матеріалу на семестр?

8. Що може бути підставою для постановки навчально-виховних завдань під час складання плану-графіку проходження навчального матеріалу на семестр?

Річний план-графік  
проходження навчального матеріалу з ФК  
для учнів 6 класу СШ № \_\_\_\_ м. \_\_\_\_\_

Розділ програми	Кількість годин	Кількість годин, що відведені на розділи за чвертями			
		I	II	III	IV
Теоретичні відомості	4	1	1	1	1
Спортивні ігри:	31				
гандбол	7		7		
баскетбол	8			8	
футбол	16	8			8
Гімнастика	7			7	
Легка атлетика	8	4			4
Кросова та лижна підготовка	6		6		
Прийом тестових вправ	12	3	2	2	5
<b>Разом</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

**План-графік**  
проходження навчального матеріалу з ФК на період I чверті  
для учнів 5 класу ЗОШ № \_\_\_\_\_ м. \_\_\_\_\_

**ЗАВДАННЯ.**

Ознайомити учнів з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами, правилами їх виконання, методикою виконання домашніх завдань, правилами безпеки під час виконання легкоатлетичних та ігрових вправ. Навчити учнів правил виконання гімнастики до занять, фізкультхвилин.

Повідомити навчальні нормативи і вимоги з легкої атлетики і баскетболу.

Навчити низького старту, бігу по прямій з низького старту, стрибка в довжину з розбігу в кроці та способом “зігнувши ноги”, звертаючи увагу на виштовхування вгору, рівномірного бігу на 1500 м; прийомів гри в баскетбол: подвійного кроку і кидка м'яча в корзину; штрафного кидка; передачі м'яча з відскоком; виходу на вільне місце; перехоплення м'яча після відскоку від щита.

Повторити ловіння м'яча двома і однією рукою на різних рівнях і напрямках польоту м'яча; передачу двома і однією рукою з різних положень в русі; ведення м'яча із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку; кидки двома руками зверху; подвійний крок.

Сприяти розвитку переважно швидкісних якостей, загальної і швидкісної витривалості, координаційних здібностей; сили і гнучкості.

Сприяти вихованню сили волі, впевненості у своїх силах, взаємовиручки, дружби і товариськості, колективізму.

Оцінити виконання учнями навчальних нормативів і елементів техніки фізичних вправ.

**Тести з фізичної підготовки:**

Вид випробування	Хлопці			Дівчата		
	12-10	9-7	6-4	12-10	9-7	6-4
1. Біг 60 м, с.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Стрибок у довжину з розбігу, см	340	300	260	300	260	220

**Навчальні нормативи:**

1. Рівномірний біг 1500 м (тактика бігу і дихання).
2. Ловіння і передача м'яча від грудей двома руками в русі.
3. Ведення м'яча правою і лівою руками кроком і бігом.
4. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця.

Зміст навчального матеріалу	Кількість повторень у системі уроків	Номери уроків																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>I. Теоретичний матеріал</b>																			
<b>1. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами виконання домашніх завдань, правилами безпеки під час виконання вправ:</b>																			
– з легкої атлетики	4	+	+		+		+												
– з баскетболу	3											+	+			+			
<b>2. Навчальні нормативи і вимоги до учнів:</b>																			
– з легкої атлетики	1	+																	
– з баскетболу	1											+							
<b>II. Практичний матеріал:</b>																			
<b>Стройові вправи:</b>																			
– повороти на місці	18	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– перешикування із колони по одному в колону по три, чотири у русі з послідовними поворотами	18	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– перешикування з колони по одному в колону по два дробленням і зведенням	8											+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Загальнорозвивальні вправи:</b>																			
– без предметів, комплекс № 1	10	О	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
– без предметів, комплекс № 2	8											О	+	+	+	+	+	+	+
Вправи з для формування правильної постави і профілактики плоскостопості	18	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Спеціальні вправи:</b>																			
– біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, стрибками; багатоскоки;	18	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– біг із зміною напрямку, із зупинкою в кроці і стрибком; пересування у захисній стійці вправо, вліво, спиною вперед	8	+	+	+	+	+	+	+	+										

Продовження

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Уміння і навички з розділів програми:</b>																			
<b>Легка атлетика:</b>																			
– низький старт і стартовий розбіг	7	О	Пч	Пг	З	З	З												
– біг по прямій з низького старту	4			О	Пч	Пг	З	З											
– біг 60 м з низького старту	6					О	Р	З	К										
– стрибок у довжину з розбігу в кроці	5	О	Пч	Пг	З	З													
– стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	7				О	Р	З	З	З	К									
– рівномірний біг 1500 м	9		О	Пч	Пг	З	З	З	З	З	К								
<b>Баскетбол</b>																			
– ловіння і передача м'яча від грудей двома руками в русі	3											П	П	П					
– ведення м'яча правою і лівою руками кроком і бігом	7											О	Пч	Пг	З	З	З	К	
– кидок м'яча однією рукою від плеча з місця	6													О	Пч	Пг	З	З	К
<b>Матеріал з розвитку рухових якостей:</b>																			
1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи (х), лежачи в упорі на гімнастичній лаві (д)	3	+	+	+	+														
2) підтягування у висі (х), у висі лежачи (д)	7					+	+	+	+	+	+	+							
3) кидки і метання набивного м'яча (1 кг)	10									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4) рівномірний біг	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
5) естафети з елементами бігу, стрибків	7	+	+	+	+	+	+	+											
6) естафети з елементами ведення м'яча різними способами	8											+	+	+	+	+	+	+	+
7) рухова гра: “М'яч ловцю”	4											+		+		+		+	
<b>Матеріал для домашнього завдання:</b>																			
– вправи для закріплення матеріалу, що вивчався на уроці	щодня																		
– вправи з розвитку рухових якостей (1, 4), РГГ, піднімання в сід з положення лежачи, ноги фіксовані	щодня																		

Умовні позначення: О – ознайомлення, Пч – початкове вивчення, Пг – поглиблене вивчення,

Р – розучування, З – закріплення, К – контроль, П – повторення, + – використання матеріалу.

## ЛІТЕРАТУРА

Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. *Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації.* – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець–Подільський: РУТА, 2007. – 248 с.

Ареф'єв В. Г., Куриш В. І., Михайлова Н. Д. *Самостійна робота студентів під час педагогічної практики: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання.* – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – 104 с.

Бузюн О. І. *Гімнастична термінологія: Навчальний посібник.* – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 84 с.

Гуревич И. А. *Круговая тренировка при развитии физических качеств/* Изд. 3-е перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.

Зотов А. В., Терещенко В. І. *Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.* – К.: КНЕУ, 2004. – 161 с.

Линець М. М. *Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник.* – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Новосельский В. Ф. *Методика урока физической культуры в старших классах: Учебно-методическое пособие.* – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

Папуша В. Г. *Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація.* – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 192 с.

*Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–15 класи.* – К–Ірпінь.: Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с

Романенко В. А., Максимович В. А. *Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

Талага Е. *Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск.* – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.



*Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 1992. – 190 с.*

*Теорія і методика фізичного виховання/ За редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008.*

*Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.*

*Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 248 с.*

## **ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК**

Алгоритм навчання техніки фізичної вправи 46, 47, 48, 49, 52, 53, 54

Амплітуда руху 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67

Дозування навантаження 8, 9, 11, 15, 17, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33

Зміст уроку 15, 16, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33

Індивідуальне завдання 4, 5, 13, 34, 46, 56, 68

Інтервали відпочинку 57

Конспект

- уроку фізичної культури 13, 15, 21, 22, 23, 24, 25
- фізкультпаузи 11, 12
- фізкультхвилини 8, 9

Метод колового тренування

- інтервали відпочинку 57
- кількість кіл 57, 60, 61, 65
- кількість “станцій” 56, 58, 60, 61, 65
- кількість учнів 57, 58, 60, 61, 65
- комплекс колового тренування 56, 59, 61, 65
- показник максимального тесту 20, 57, 58, 60, 61, 65
- тривалість виконання вправ на “станції” 57, 60, 61, 65

Міжм’язева координація 65

Моторна щільність 20

Навчальні програми з фізичної культури 68

Навчально-виховні завдання

- виховні 15, 25, 70, 76
- оздоровчі 15, 25, 76
- освітні 13, 25, 69, 70, 76

Організаційно-методичні вказівки 8, 9, 11, 19, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 61, 65

План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік 68, 69, 71, 72, 73, 74, 75

План-графік проходження навчального матеріалу з фізичної культури на семестр 69, 71, 72, 73, 74, 76

Рухові якості

- витривалість 56, 57, 58, 70
- гнучкість 47, 48, 56, 60, 70, 76
- координаційні здібності 76
- силові якості 56, 57, 58, 61, 65, 70, 76
- швидкісні якості 56, 59, 70, 76

Спортивний інвентар 20, 25

“Станція” 56, 58, 59, 60

Страхування 20, 21

Темп руху 28, 29, 30, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67

Урок фізичної культури

- вимоги до проведення 20, 24
- зміст уроку 15, 16, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
- частини уроку 15, 17, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
- конспект уроку 13, 25

Фази рухової дії

- долаюча 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67
- поступлива 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67

Фізичні вправи

- загально розвиваючі (ЗРВ) 15, 16, 28, 70, 77
- основні 16, 70
- підвідні 16, 47, 49, 54
- підготовчі 16, 46, 54

Фізкультурна пауза 5, 6, 7, 11, 12

Фізкультурна хвилина 5, 6, 7, 8, 9

Фізкультурно-художнє свято

- положення про свято 36, 37, 38
- програма загальна 36, 37, 40
- програма спортивних заходів 36, 37, 42
- протоколи 37, 44, 45

**Навчально-методичне видання**

**Валентина Куриш, Роман Чопик**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Навчально-методичний посібник  
для самостійної роботи студентів спеціальностей  
"Фізичне виховання" і "Здоров'я людини"**

Редакційно-видавничий відділ  
Дрогобицького державного педагогічного університету  
імені Івана Франка

**Головний редактор**

*Ірина Невмержицька*

**Редактор**

*Леся Грабинська*

**Технічний редактор**

*Наталя Кізима*

**Коректор**

*Світлана Бецко*

Здано до набору 21.07.2008 р. Підписано до друку 13.10.2008 р. Формат 60х84/16. Папір офсетний. Гарнітура. Times. Наклад 300 прим. Ум. друк. арк. 4.88. Зам. 150.

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. (Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2155 від 12. 04. 2005 р.) 82100, Дрогобич, вул. І.Франка, 24, к.43, тел. 2 - 23 - 78.