

Районний методичний кабінет відділу освіти
Первомайської районної державної адміністрації Харківської області
Шульська загальноосвітня школа I-II ступенів
Первомайської районної державної адміністрації Харківської області

Іванов О.В.

**Особливості процесу навчання фізичним
вправам учнів шкільного віку**

**Первомайський район
2011**

Рекомендовано методичною радою РМК відділу освіти Первомайської районної державної адміністрації Харківської області
Протокол № _____ від _____ р.

Рецензент:

Зайцева Світлана Віталіївна, методист відділу освіти Первомайської районної державної адміністрації

Автор-упорядник:

Іванов Олександр Володимирович, вчитель фізичної культури Шульської загальноосвітньої школи I-II ступенів, спеціаліст другої кваліфікаційної категорії

Особливості процесу навчання фізичним вправам учнів шкільного віку– Первомайський район, 2011. – 30 с.

В посібнику розкриваються основні принципи навчання учнів шкільного віку фізичним вправам, виділені ефективні традиційні та інноваційні методи та прийоми навчання, висвітлені фактори, які сприяють раціональній організації учбового процесу з урахуванням індивідуальних і вікових психофізіологічних особливостей.

Посібник стане в нагоді вчителям фізичної культури, батькам.

Висновки експертизи

Реєстраційний номер

Напрямок

Номінація

Назва роботи

Автор роботи

Експерти

Голова

комісії _____

П. І. Б

підпис

Дата

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4 с.
2. Етап початкового розучування вправи.....	8 с.
3. Етап поглибленого розучування вправи.....	10 с.
4. Етап закріплення та вдосконалення вправи.....	11 с.
5. Рівень фізичної підготовленості.....	14 с.
6. Помилки та шляхи їх усунення.....	15 с.
7. Застосування фізичних вправ як засіб реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітньої школи.....	16 с.
8. Висновок.....	17 с.
9. Додатки	18 с.
10. Література.....	29 с.

Вступ

У Національній доктрині освіти України основна увага приділяється необхідності пропаганди здорового способу життя, стимулювання в учнів прагнення до нього; забезпечення індивідуального підходу під час занять фізичними вправами; можливості набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, шляхи та методи протидії хворобам, методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. Зміст і обсяг занять фізичними вправами повинні визначатися на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей із урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотньої інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків.

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В шкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку, арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Особливу увагу під час виконання вправ слід приділяти диханню. Треба, щоб учні дихали глибоко і поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб (розведення рук в сторони, піднімання вгору тощо), видих – рухам, що звужують грудну клітку (зведення рук, нахили вперед і т. д.). Вчитель повинен стежити, щоб учні не затримували дихання і дихали через ніс, говорити їм коли треба вдихнути, а коли видихнути.

Найбільша цінність суспільства – це людина всебічно розвинена, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту, фізичну досконалість. Мета уроків фізичної культури – зміцнювати здоров'я дітей, загартовувати їх організм, формувати рухові культурно-гігієнічні навички, виховувати позитивні моральні і вольові риси характеру, розвивати фізичні якості інтерес до рухової діяльності.

Уроки фізичної культури проводяться в усіх класах з 1 по 9 класи. Проведення уроків фізкультури на свіжому повітрі сприяють загартовуванню організму учнів.

Відомо, що урок фізичної культури складається з пов'язаних між собою підготовчою, основною та заключними частинами. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, осмислення ними тих завдань, які необхідно буде виконати на уроці, підготовку організму до основної навчальної діяльності. Для цього застосовуються загально розвивальні

вправи, які підбираються так, щоб поступово збільшувати фізичне навантаження учнів, залучаючи в роботу основні м'язові групи.

Вчитель повинен правильно пояснити і показати, як виконуються вправи, які він пропонує дітям. Демонструючи вправи в початкових класах, він користується “дзеркальним” способом: стоїть обличчям до дітей, сторона і напрям його рухів визначають сторону і напрям рухів дітей. Наприклад, якщо діти повинні нахилитись в лівий бік, то вчитель нахиляється вправо. Повторюючи вправу за вчителем, діти виконують її в заданому напрямі. В старших класах вправи вчителем демонструються звичайним способом.

Залежно від форми вправи, її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили в сторони демонструють в анфас, а нахили вперед, не згинаючи ніг, - у профіль). При цьому вчитель насамперед звертає увагу на вихідне положення, бо неправильне вихідне положення заважає виконанню всієї вправи.

Після кожної вправи слід робити невелику паузу (10 – 15 сек.) для відпочинку та врегулювання дихання, у цей час вчитель пояснює іншу вправу.

Виконувати рухи вчитель повинен без напруження, вільно, правильно і красиво. Учні добре копіюють дорослих і від того, як показано певний рух, багато в чому залежить те, як ним володіють діти.

Пояснення має бути коротким, чітким, доступним для дітей. Якщо показ рухів супроводжується поясненням, дітям привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії.

З часом, завдяки розширенню рухового досвіду (у старших класах), діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо під час виконання відомих рухів.

Не слід спонукати учнів до надмірно швидкого бігу, подолання великої висоти або довжини в стрибках. Важливо зосередити увагу дітей на якості виконання рухів.

Структура процесу навчання

Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення вправи.

Етап початкового розучування вправи

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії. Перед вчителем стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про вправу;
- правильно й доступно поставити перед учнем рухове завдання;
- допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;
- навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;
- сформулювати загальний ритм рухової дії;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про вправу, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все учитель повинен назвати вправу. Це дасть можливість зосередити увагу учнів на матеріалі, який вивчається.

Наступним кроком учителя є демонстрація вправи. Назвавши вправу, учитель пропонує подивитись, як вона виконується. Показ вправи дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів.

Практика роботи показує, що демонстрування вправи в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель має супроводжувати поясненнями.

Пояснення стає дохідливішим лише тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне “відчуття” рухів. Для цього в практиці роботи застосовується безпосереднє виконання вправи.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання вправи спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання вправи багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок.

Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій у вправі.
2. Несвоєчасне виконання окремих дій в вправі.
3. Неправильний напрям руху.
4. Недостатня фізична підготовка.
5. Боязнь виконання вправи.

Не слід багаторазово повторювати вправу з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання вправи, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. Перевчити вправу (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки) в іншу сторону.

3. Скористатись прийомом “від важкого до легкого”. Зупинити виконання вправи, в котрій фіксується помилка, і вивчати вправу важчу, але подібну за структурою.

4. Посилити страхування, додатково покласти м'які поролонові мати, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою вправи.

5. Застосовувати словесний звіт і самооцінку про пророблену роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, учень краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість швидше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

- уточнення техніки виконання вправи згідно її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей учнів;

- удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання вправи;

- встановлення самоконтролю за руховими діями.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи. На тлі цілісного виконання вправи увага учнів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій по частинах. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки вправи. найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок.

На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, як от: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

Етап закріплення та вдосконалення вправ

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

- закріпити навик володіння технікою вправи;
- розширити діапазон варіативності техніки вправи для доцільного виконання її в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;
- завершити індивідуалізацію техніки виконання вправи відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

В міру закріплення навичку повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими вправами, що може відбуватись при:

- ускладненні зовнішніх умов;
- змінах у фізичному і психічному стані учня (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);
- наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними вправами, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного переносу навичку;
- зростанні фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки вправ і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій.

Таким чином, етапи розучування вправ розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є гармонійний завершений рух.

При підготовці до вивчення вправ важливо знати не лише техніку, але і дидактичні властивості, тобто всі особливості навчання даному рухові. В

ідеалі всі необхідні відомості про навчання повинні бути систематизовані у вигляді розробленого методичного посібника. Діяльність вчителя направлена на створення такого посібника складається із наступних періодів:

Перший період – дослідження і описання руху. Результатом роботи на даному етапі є детальний опис руху в кожній фазі руху з визначенням головних завдань.

Другий період – визначення основних навчальних вправ і необхідних базових навичок. На даному етапі вчитель повинен виконати наступні операції:

1. На основі раніше дослідженої структури вправи виділити рухові компоненти вправи.
2. Підібрати такі навчальні вправи з допомогою яких можна було б засвоїти кожний із раніше виділених компонентів.
3. Розділити вправи на базові і операційні, тобто вправи якими учень повинен оволодіти до початку навчання і ті які будуть засвоюватись в процесі навчання.
4. Скласти ланцюг виконання вправ, тобто вказати їх найкращу послідовність – алгоритм виконання операційних завдань.

Третій період – виявлення можливих помилок і підбір корекційних завдань.

Необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні вправ та бути методично готовим до їх подолання. Потрібно виконати наступні операції:

1. Виявити можливі помилки, які можуть виникнути під час виконання навчальних вправ.
2. Вивчити причини виникнення даних помилок.
3. Розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок.

Четвертий період – розробка повної програми навчання. Це означає, що на кожному етапі навчання вправі діяльність педагога і учня повинна

будуватись за циклічною схемою “інформація – операція – контроль – корекція”. Конкретно це зводиться до наступного порядку дій:

1. Вчитель ставить перед учнем завдання, пояснює техніку, спеціальні вимоги та характер виконання (інформація).
2. Завдання практично виконується (операція).
3. В ході та після виконання вправа оцінюється, виявляються помилки (контроль).
4. За результатами контролю виносяться рішення про характер наступного завдання, визначаються засоби виправлення помилок (корекція).

Розглянемо основні ключові моменти складання програми навчання фізичним вправам.

При вивченні кожного навчального завдання враховуються індивідуальні особливості учнів та їх готовність до навчання, здійснюється контроль за виконанням завдань, визначається порядок переходу від одного до другого.

Методи і методичні прийоми

Методи і методичні прийоми навчання були розкриті у попередніх темах, єдине на, що хотілося б звернути увагу, це те, що ефективність навчання руховим діям, в певній мірі залежить від добору засобів і своєчасного та правильного використання методів і методичних прийомів навчання. Вирішення питання “чому навчити” і “як навчити” повинно стати головним в побудові методики навчання.

Рівень фізичної підготовленості

Учень повинен приступити до вивчення тієї чи іншої вправи лише при наявності необхідного для цього рівня фізичної підготовленості, який визначається за допомогою тестування.

Базова рухова підготовленість учня.

На основі аналізу рухової підготовленості, вчителем може бути отримана інформація про стан готовності учня до виконання вправи.

При низькому рівні рухової та фізичної підготовленості вчитель повинен виконати одну з наступних дій:

– відмовитись від вивчення нової вправи або відкласти вивчення її до більш сприятливого моменту;

– при недостатній фізичній підготовленості учня розробити додаткову програму занять, яка допоможе довести учня до належного рівня підготовленості, після чого поновити заняття за основною програмою.

Помилки та шляхи їх усунення

Програмуючи процес навчання необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні навчальних вправ та бути методично готовим до подолання таких труднощів. Потрібно виконати наступні операції:

- визначити основні компоненти техніки виконання вправи та градацію їх оцінювання.

- виявити причини виникнення даних помилок (низький рівень фізичної підготовленості, нерозуміння навчального завдання, недостатній самоконтроль рухів, втома, негативний перенос навички, несприятливі умови виконання вправи).

- розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок.

Домашні завдання

В процесі вивчення вправи домашні завдання в основному повинні бути спрямовані на покращення рівня фізичної підготовленості учнів. Вони повинні бути не періодичними, а пропонуватись учням протягом року і змінюватись в залежності від проходження навчального матеріалу. Потрібно розробити домашні завдання таким чином, щоб вони були взаємопов'язані із матеріалом, який вивчається протягом серії навчальних завдань, чи об'єднували ці серії. Бажано, щоб вправи, які пропонуються учням для домашнього виконання в певній мірі були схожими до вправи, яку планується вивчати чи вивчається. Тобто мова йде про підготовчі і підвідні вправи різниця між якими досить незначна, а у деяких випадках і зовсім відсутня. Найбільш оправданою по відношенню до навчальних уроків в молодших класах є вибіркова (поточна) перевірка домашніх завдань. Вона дає змогу не зупиняючи ходу уроку звернути увагу на помилки або позитивні сторони при демонстрації учнем вправ виконання яких напряму залежить від домашнього завдання.

Застосування фізичних вправ як засіб реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітньої школи

Серед найважливіших відновлювально-профілактичних заходів для учнів з послабленим здоров'ям помітне місце посідають фізичні вправи, тобто різноманітні рухи. Вони виконують важливу біологічну функцію будь-якого живого організму. Як засіб фізичної реабілітації фізичні вправи часто поєднуються з іншими природними факторами – такими як сонце, повітря, вода.

Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм учня. Вони спричиняють зміну його реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно-рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» в навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

Фізична культура сприяє вихованню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів, які мають патологічні відхилення від норми.

Спеціальні фізичні вправи повністю себе виправдали під час лікування багатьох захворювань й усунення наслідків травматичних уражень.

Під час реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітніх шкіл фізична культура застосовується з урахуванням стану здоров'я, особливостей статі та віку.

За усіх умов фізичні вправи мають виконуватися з дотриманням основних правил, а саме :

- а) систематичності застосування фізичних вправ протягом усього курсу відновлення;
- б) поступового нарощування інтенсивності фізичного навантаження ;
- в) повторюваності фізичних вправ протягом певного проміжку часу з метою закріплення досягнутих результатів;

г) індивідуалізації фізичних вправ залежно від захворювання та його особливостей.

Вплив ЗРВ на дитину багатогранний : вони сприяють дооформленню організму, готують її до оволодіння складними рухами, розвивають силу, гнучкість, спритність, вміння поєднувати рухи різних частин тіла, формують правильну поставу. Порушення постави, які з'явилися в дитячому віці, можуть в майбутньому привести до стійких деформацій кісткової системи. Цьому сприяє тривале вимушене сидіння на одному місці і особливо якщо стіл і стілець не відповідають зросту і пропорціям тіла дитини. Тому потрібно ругелярно проводити прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри, фізичні вправи.

Важливим фактором, який обумовлює активність дітей є зацікавленість їх у вправах, які їм пропонують. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяє розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають "як зайчики", йдуть як по "місточку через річку" та ін.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій на етапі удосконалення основних рухів. Для забезпечення дальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей, необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.

Зацікавленість значно підвищує ефективність навчання. Вона служить мотивом, який збуджує дитину до рухових дій, викликає бажання виконати вправу правильно, досягти певного результату.

Висновок

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму, душі і тіла. Саме рухова активність допомагає школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

У роботі було описано процес навчання фізичним вправам учнів шкільного віку, описано фізіологічну характеристику учнів шкільного віку а саме засоби, фізичну підготовку та методику фізичного виховання учнів шкільного віку.

Проаналізовано науково-методичну літературу щодо впливу фізичних вправ на організм учнів, а саме показано процеси фізичного відновлення після застосування комплексу фізичних вправ для учнів.

Розроблено методичні рекомендації щодо покращення фізичного стану під час виконання фізичних вправ.

Отже, крім застосування фізичних вправ у період проведення уроків можна додатково рекомендувати учням комплекс фізичного відновлення. А саме заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтоном, ранковою гімнастикою і т.д. Це дасть змогу покращити результати на уроках фізичної культури та зменшить втому під час них.

Ефективність проведення занять значною мірою залежить від підготовки вчителя до уроку. Слід заздалегідь перевірити наявність фізкультурного інвентарю, обміркувати спосіб його роздавання, продумати пояснення вправ.

Додатки
План-конспект
уроку з фізичної культури
6 клас

Тема. Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною стопи
2. Відпрацювати техніку виконання удару по нерухомому м'ячу.
3. Навчити техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, в русі.
4. Провести навчальну гру у футбол за спрощеними правилами.
5. Сприяти розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик,

Інвентар: футбольні м'ячі

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I Підготовча частина	10 хв	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку	1 хв	Чітке виконання команд
2. Поворот на місці; ходьба на місці	1 хв	
3. Вправи в русі: а) ходьба: -в обхід -на носках, п'ятах; б)біг: -приставними кроками праворуч і ліворуч; -спиною вперед; -перехресними кроками	2-3 хв По 1/3 кола в усіх вправах По 1/3 кола в усіх вправах	Дистанція два кроки. Дихання не затримувати. Стежити за виконанням правил техніки безпеки
4. Комплекс загально розвивальних вправ	4 хв	
5. Ходьба в колону по одному, перешикування в шеренгу	1 хв	
II Основна частина	30 хв	
1.Біг: -з високим підніманням стегна; -із закиданням гомілки назад; -стрибками;	2 хв 2 рази по 10 м	Стежити за правильним положенням тулуба
2. Біг з високого старту з прискоренням	2 хв 2 рази по 10 м	

3. Біг спиною вперед, за сигналом поворот, прискорення		
4. Перешикування в колону по три	2хв	
5. Відпрацювання прийомів ведення м'яча	5 хв	Провести естафету
6. Прийоми зупинки м'яча. Кожна команда поділяється на дві частини; учень виконує удар, стає в кінець команди, учень навпроти виконує зупинку м'яча, передачу	5 хв	Відстань між учнями збільшувати. Стежити за точністю передачі м'яча
7. Удар внутрішньою стороною стопи	5 хв	Стежити за положенням тулуба, опорної ноги, стопи ударної ноги
8. Навчальна гра у футбол із застосуванням вивчених прийомів	7 хв	Практика суддівства
ІІІ. Заключна частина	5 хв	
1. Рівномірний біг, ходьба	2 хв	Темп повільний
2. Вправи на відновлення дихання	1 хв	
3. Підсумки уроку	1 хв	
4. Завдання додому: Зупинка м'яча ,удар внутрішньою стороною стопи	1 хв	

**План-конспект
уроку з фізичної культури
7 клас**

Тема. Удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні і зупинка підошвою

Завдання:

1. Ознайомити з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинкою підошви
2. Відпрацьовувати техніку передача м'яча в парах стоячи на місці
3. Навчити техніки передача м'яча в парах. з одного кроку
4. Провести навчальну ігри-естафети "Ведення м'яча", "Злови м'я", "М'яч у коло".
5. Сприяти розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик,

Інвентар: футбольні м'ячі

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку (вчимо удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні, зупинку м'яча підошвою, ведення м'яча, розвиваємо спритність, координацію). 2. Теоретичні відомості: футбол вважають грою №1 у світі. Він підкорив серця багатьох людей своєю простотою і доступністю. У футбол може грати кожен. Кожен 25-й житель Землі грає у футбол 240 млн. людей, з них 20 млн. - жінки. Футбольних болільників іще більше. Інтерес до футболу настільки великий, що люди придумують все нові і нові види цієї гри: фут зал, пляжний футбол. Проводиться навіть чемпіонат світу з футболу серед роботів. Є багато знаменитих футбольних клубів. <ul style="list-style-type: none"> - Які європейські футбольні клуби ви знаєте? - Хто знає футбольні клуби України, Харкова? Футболісти, які демонструють найкращий футбол, стають національними героями. 	<p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p>	

	<p>- Яких відомих футболістів ви знаєте? Футбол крім усього іншого є частиною фізичної культури. Як відомо у футбол грають ногами, на відмінно від усіх ігор. Тому футбол дуже добре розвиває координацію ніг. Адже потрібно не лише швидко переміщуватися по футбольному полю, а й виконувати різні дії ногами з м'ячем. Тому футбол разом з іншими фізичними якостями добре розвиває рівновагу, координацію, вміння швидко орієнтуватися в різноманітних ситуаціях.</p> <p>3. Стройові вправи: повороти на місці: праворуч; ліворуч; кругом.</p> <p>4. Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній частинах ступні.</p> <p>5. Загально – розвиваючі вправи з м'ячем на місці:</p> <p>I. Вправи стійка ноги нарізно м'яч внизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил голови вперед. 2. Нахил голови назад. 3. Вліво. 4. Вправо. <p>II. Вправа стійка ноги нарізно, м'яч біля грудей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч вперед. 2. Вправа 3. М'яч вгору, піднятися на носки. 4. Вправа. <p>III. Вправа стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил вліво. 2. Вправа. 3- 4. Теж саме вправа. <p>IV. Вправа стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот вліво, м'яч вліво. 2. Поворот вправо м'яч вправо. 3. Стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1-4. Кругові рухи тулубом вліво. 5-8. Теж саме вправо. <p>VI. Вправа широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахил до лівої ноги, м'яч до лівої. 2. Нахил вперед, м'яч до землі. 3. Нахил до правої, м'яч до правої. 4. Вправа. <p>VII. Вправа стійка ноги нарізно м'яч вперед.</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Фронтально. Слідкувати за правильністю виконання</p> <p>Підготувати до виконання складніших фізичних вправ. Виконувати фронтально стоячи в дві шеренги. Амплітуда рухів максимально, темп середній. Слідкувати за технікою і правильністю виконання вправ.</p>
--	--	--	---

	<p>1. Присід. 2. Вправа. VIII. Вправа сід на правій, ліва пряма в сторону, м'яч спереду. 1. Зміна положення ніг. 2. Вправа. IX. Вправа стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми:</p> <p>1. Стрибком ноги схресно. 2. Вправа. 6. Різновиди бігу: - в повільному темпі; - правим (лівим) боком у перед; - спиною вперед; - з високим підніманням стегон; - з закиданням гомілок. 7. Спеціальні вправи футболіста для контролю м'яча. - наступити м'яч лівою ногою, котити його вперед назад ступнею; - те саме правою; - те саме, але котити м'яч ліворуч – праворуч лівою ногою перед собою; те саме правою.</p>	<p>2 хв. 2 хв.</p>	<p>В колону по одному, дистанція 2 кроки. Біг на носках, не опускаючись на п'ятки з максимальною частотою рухів. Фронтально. Головне завдання контроль м'яча, зберігаючи рівновагу.</p>
Основна	<p>1. Удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні і зупинка підшвою: - передача м'яча в парах стоячи на місці; - те саме з одного кроку; - те саме з «наскоку». 2. Ведення м'яча: - ведення по прямій кроком; - ведення бігом; - ведення з зміною напрямку. 3. Рухливі ігри: «Злови м'яч» (гра – естафета). Клас ділиться на 3 – 4 команди. Команда стає в колону по одному. Ведучий з м'ячем перед командою, на 2 – 3 м, обличчям до команди. За сигналом ведучій виконує передачу м'яча внутрішньою стороною ступні першому гравцю команди. Гравець зупиняє м'яч підшвою і повертає ведучому, переходячи в кінець колони. Гра закінчується, коли кожен гравець команди виконає передачу м'яча.</p>	<p>10 хв. 12 хв.</p>	<p>Груповим способом. Слідкувати за технікою виконання і точністю передачі. Ведення внутрішньою та зовнішньою стороною ступні. Один м'яч на команду. Кожен учень повинен виконати зупинку та передачу м'яча.</p>

	<p>«Ведення м'яча» (гра – естафета). Команди стоять в колони по одному. За сигналом перший гравець команди починає вести м'яч до відмітки і назад. Гра закінчується коли останній гравець закінчить вправу.</p> <p>Гра «М'яч у коло». Команда стає у коло. Ведучий в центрі кола з м'ячем. По сигналу ведучий починає по колу (по черзі) передавати м'яч кожному гравцю, а той повертає м'яч ведучому.</p> <p>4. Вправи для розвитку фізичних якостей: - присідання; - вистрибування з присіду; - стрибки в гору.</p>	4 хв.	<p>Один м'яч на команду. Ведення м'яча внутрішньою стороною ступні і носком.</p> <p>Фронтально. В середньому темпі.</p>
Заклучна	<p>1. Вправи для розслаблення м'язів і нормалізацію дихання та ЧСС: - ходьба в повільному темпі; - повільні рухи руками (на вдосі вгору, на видосі – вниз). - 2. Підведення підсумків уроку. 3. Домашнє завдання.</p>	<p>2 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>В колону по одному, в повільному темпі. Можна з затримкою повітря після вдихання перед видиханням.</p>

**План-конспект
уроку з фізичної культури
7 клас**

Урок баскетболу

Місце проведення: спортивний майданчик,

Інвентар: волейбольні м'ячі

Частина уроку	Зміст уроку	Час	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча	1. Шикування, перелік;	1 хв.	
	2. Повідомлення вищевказаних задач уроку;	1 хв.	
	Загально розвиваючі вправи: Бігові вправи застосовуються для розвитку швидкісно – бігових якостей, для швидкого стартування; для розвитку координації рухів;		
	- біг з високим підніманням стегон	4 хв.	
	- біг із нахльостуванням гомілок		
	- біг приставним кроком		
	Загально розвиваючі вправи на місті; Вправи, які застосовуються для рук, плечей рук, тому що треба добре розім'яти м'язи для роботи з м'ячем;		
	- В.П.- ноги нарізно, руки в стороні	1 хв.	
	- кругові рухи кистями вперед, назад	1 хв.	
	- кругові рухи вперед, назад локтевими суглобами		
- В.П.- руки до плечей, ноги нарізно			
- почергово кругові рухи плечами, вперед, назад.			
Вправи для верхньої частини тулуба			
- В.П.- руки перед грудьми, ноги нарізно	1 хв.	Ноги не відривати від підлоги.	
- повороти тулуба вліво			
- теж саме вправо			
- В.П.- ноги нарізно, руки за головою			
- поворот тулуба вліво			
- теж саме вправо			
- В.П.- ноги нарізно, права рука вгорі, ліва на поясі	1 хв.	Лікті розведені в сторону, спина пряма	
- 1-2 – нахили тулуба вліво;			
- 3-4 – зміна положення рук – нахили тулуба вправо;			
- В.П. – ноги нарізно, руки вгорі	1 хв.	Ноги тримати прямими	
- 1,2,3, - нахили тулуба до лівої ноги			
- 4 - В.П.			
- 1,2,3,- теж саме до правої ноги			

	<ul style="list-style-type: none"> - 4 - В.П. <p>Вправи, які застосовуються, щоб розім'яти м'язи ніг, тому що на уроці діти будуть виконувати стрибки, біг та присідання;</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – широка стійка, сід на праву ногу - 1,2,3, - пружні рухи на правій нозі - 4 – теж саме, переكات на ліву ногу - 1,2,3 – теж саме на лівій нозі - 4 – переكات на праву ногу - В.П.- широка стійка, сід на праву ногу - 1,2,3 – пружні рухи на правій нозі - 4 – поворот ноги на п'ятку - 1,2,3 – тягнутися руками до носка правої ноги - 4 – переكات на ліву ногу - 1,2,3 – теж саме на лівій нозі - В.П. – основна стійка; - 1 – упор присівши - 2 – упор лежачи - 3 – упор присівши - 4 – В.П. - В.П. – упор лежачі <p>Хлопці виконують 20 разів згинання та розгинання рук; Дівчата – 15 Вправа, яка розвиває силу рук.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p>	<p>Ногу тримати прямою</p> <p>Тулуб тримати рівно</p>
	<p>Клас поділити на чотири команди.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кожній команді виконати 20 кидків в корзину - рахувати кількість попадань. <p>Після виконаного завдання визнати команду переможця, команду, яка зайняла II місце, команду, яка зайняла III місце, та команду, яка зайняла IV місце.</p> <p>Завдання:</p> <p>Команда – переможець, та команда, яка зайняла II місце грають між собою в баскетбол з веденням м'яча.</p> <p>Команди, які зайняли III і IV місце виконують стрибки через скакалку, присідання.</p> <p>Потім усі чотири команди міняються місцями, тобто</p> <p>Команда – III місце, та команда, яка зайняла IV місце, грають в баскетбол, але без ведення м'яча. Дітям цікавіше грати з веденням м'яча, тому ці команди, що виконали менше попадань грають без</p>	<p>2 хв.</p> <p>6 хв.</p> <p>8 хв.</p> <p>7 хв.</p>	<p>Кидки в корзину розвивають координацію рухів</p> <p>Ця гра дуже добре розвиває стрибучість, швидко – бігові якості, координацію рухів</p> <p>Розвивають стрибучість, укріплюють м'язи ніг.</p>

	<p>ведення м'яча.</p> <p>А команди – переможець, ІІ місце виконують стрибки через скакалку та присідання.</p>		
Заключна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шикування; 2. Підведення підсумків уроку; <ul style="list-style-type: none"> - вказати учням на помилки, які були на уроці; - навпаки вказати на позитивні моменти уроку; виділити по прізвищам учнів, які більш всього активно працювали на уроці; - повідомити, коли такий урок повторюється, щоб програвші команди більше старалися; 3. Домашнє завдання: <ul style="list-style-type: none"> - піднімання та опускання тулуба з положення лежачи, руки за головою; <p>Хлопці – 3 заходи по 25 разів; Дівчата – 3 заходи по 20 разів.</p>	<p>2 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Руки обов'язково тримати за головою</p>

Вправи для розвитку швидкості

Повторне про бігання коротких відрізків (10 – 30 м.) з різних вихідних положень, в різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг - з раптовими зупинками і повторним ривком 2X10 м., 2X15 м.; біг боком і спиною вперед; біг з раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг змійкою. Прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах.

Вправи для розвитку спритності

Стрибки з поворотом на 90 – 180 градусів, стрибки з імітуванням ударів головою й ногою діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця з розбігу. Стрибки з місця і розбігу з ударом голловою чи ногою по м'ячах, підвіщених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод.

Вправи на координацію рухів

Вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і мбільше; рухливі ігри. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, ручний м'я з елементами футболу. Елементи акробатики: стійка на кистях і переворот вперед з допомогою партнера, серія перекидів (2X3), чергуючи перекиди вперед, назад і через плече.

Література:

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
2. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . – 64 с.
6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
7. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник.: Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
8. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.
9. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.
10. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. -207 с.

11. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. – 164 с.
12. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. – 214 с.
13. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
14. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.
15. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
16. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 20 с.
17. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К: “Перун”, 1998. – 63 с.
18. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К: “Радянська школа”, 1986. – 123 с.
19. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.