

НЕСЕН О.О.
КОЗЛОВ А.В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ



ХАРКІВ 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ

НЕСЕН О.О.
КОЗЛОВ А.В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

навчально-методичний посібник
для здобувачів вищої освіти факультету початкового навчання
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди

ХАРКІВ 2023

УДК 372.879.6+373.3

Автори:

О.О. Несен, к.фіз.вих., доцент

А.В. Козлов, старший викладач

Рецензенти:

Професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури,
к.фіз.вих., професор

І.П. Масляк

Завідувачка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди,
к.пед.наук, доцент

І.В. Кривенцова

Завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
к. фіз.вих, професор

Л.Є.Шестерова

Затверджено вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
протокол № 9 від 3.11.2023 року

Несен О. О., Козлов А.В. Фізичне виховання з методикою навчання у закладах початкової освіти: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету початкового навчання Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. - Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. - 191 с.

У навчально-методичному посібнику представлені всі аспекти фізичного виховання з молодшими школярами, а саме: завдання фізичного виховання у закладах початкової освіти; засоби фізичного виховання та їх характеристика, проаналізована програма з фізичної культури «Нової української школи» для молодших школярів; шляхи реалізації інклюзії дітей з особливими потребами в процесі фізичного виховання; характеристика фізичних якостей та адекватність розвитку певних якостей у здобувачів початкової освіти; розподіл школярів за медичними групами; техніка безпеки до, під час та після уроку; конспект, структура, тривалість і зміст уроку фізичної культури; організація та особливості проведення дистанційних уроків фізичної культури з учнями початкової школи; ранкова гімнастика; руханки; фізкультхвилинки та фізкультпаузи; поняття інтегрованих уроків фізичної культури з іншими предметними дисциплінами; рухливі ігри в приміщенні та на свіжому повітрі; фізкультурні *flesh-mobe*, *cheleng*; спортивно-масові заходи; фізкультурні свята; взаємодія з батьками.

Матеріал відповідає тематиці дисципліни «Фізичне виховання з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти факультету початкового навчання Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

ПЕРЕДМОВА

Виховання впевненого в собі, освіченого, культурного та здорового громадянина України є одним із завдань освіти загалом. Освітня реформа НУШ вносить свої корективи у процес викладання всіх шкільних дисциплін і фізична культура в цьому питанні не є виключенням. Формування необхідних комунікативної, лідерської, здоров'яформувальної компетентностей здобувачів освіти сьогодні може активно відбуватися засобами фізичної культури.

Виховання людини, яка знає та вміє підтримувати своє здоров'я, профілакувати негативні прояви оточуючого середовища, слідкувати за станом свого організму та корегувати його має починатися з молодшої школи. Саме прищеплюючи сьогодні дітям 6-10 років поважливе ставлення до людей, які професійно займаються фізичною активністю, формуючи в них потребу у регулярному русі, закладаючи теоретичну базу як правильно та безпечно досягати певної мети у фізичному розвитку, ми в найближчому майбутньому матимемо відповідальних, гармонійно розвинених, а головне здорових підлітків і молодь.

Нажаль сучасні умови організації навчального процесу в Україні ускладнюють процес підготовки та проведення якісних уроків фізичної культури, особливо зважаючи на те, що вони все ж таки повинні мати більш практичне спрямування, ніж багато інших теоретичних шкільних дисциплін. На додачу, досвід показує, що вчителі початкових класів відносять фізичну культуру до другорядних дисциплін, виносячи на перших план розумовий, мовленнєвий розвиток дитини, нехтуючи фізичним.

Таке відношення – прямий шлях до погіршення загального здоров'я нації.

Сьогодні, в умовах сучасних викликів, вчитель початкових класів має не лише навчати дітей писати, читати, формулювати фрази та висловлювати свої думки як письмово так і усно, він також має навчити дітей дбати про себе, своє здоров'я як фізичне так і ментальне. І дуже добре вирішують ці завдання засоби фізичного виховання.

Тому увага цього навчально-методичного посібника спрямована на надання здобувачам вищої освіти теоретичних знань для проведення якісних уроків фізичної культури з учнями молодших класів, як бази розвитку та становлення відповідального та здорового громадянина України.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ	7
МІСЦЕ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ІСТОРИЧНИХ ЗГАДКАХ УКРАЇНЦІВ	12
ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ	14
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	19
МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	27
АНАЛІЗ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ» ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	45

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	49
ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛИ, ШВИДКОСТІ, ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ, СПРИТНОСТІ	61
МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	78

РОЗДІЛ 3 УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОЗПОДІЛ ШКОЛЯРІВ ЗА МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ	87
ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ДО, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ УРОКУ	90
МЕТОДИ (СПОСОБИ) ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	92
УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	101
ДОКУМЕНТИ ТА ПРОЦЕС ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ	108
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	113
ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ІНШИМИ ПРЕДМЕТНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ	120

РОЗДІЛ 4 РЕАЛІЗАЦІЯ ІНКЛЮЗІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ГРУПАХ З ІНКЛЮЗИВНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАННЯ	123
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО	125

РОЗВИТКУ

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ 128

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З МОВЛЕННЄВИМИ ПОРУШЕННЯМИ 129

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ 131

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ 134

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ 138

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З АУТИЗМОМ 144

РОЗДІЛ 5 *ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ*

ЗАНЯТТЯ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ 149

ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ 156

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ 166

ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ 167

ОДНОДЕННІ ТУРПОХОДИ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДУ ВИХІДНОГО ДНЯ 175

ФІЗКУЛЬТУРНІ FLESH-MOV ТА CHALLENGES З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ 178

ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ 183

ЛІТЕРАТУРА 188

РОЗДІЛ 1

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ

Термінологія у фізичному вихованні – це система спеціальних понять (термінів), що застосовуються для стислого позначення конкретних дій або положень: принцип, метод, форма, вправа, рух, дія, прилад, інвентар; а також результат правил утворення та застосування термінів, умовних скорочень та форми запису спеціальних понять [8].

Термін – стисла умовна назва дії або поняття (рис. 1).

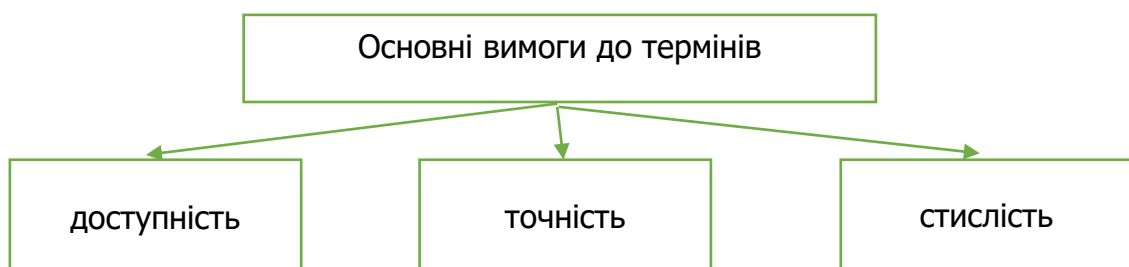


Рис.1. Основні вимоги до термінів

Термінологія відіграє важливу роль для фізичного виховання, оскільки реалізація цього процесу передбачає застосування великої кількості вправ, а єдині визначення понять, єдина термінологія сприятиме полегшенню спілкуванню між викладачами, здобувачами, тренерами, спортсменами, лікарями та пацієнтами (бо такі розділи як фізична реабілітація та рекреація також відносяться до загального поняття фізичного виховання).

Спеціальна термінологія допомагає більш просто описати явища та закономірності процесу фізичного виховання, фізичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використовувати засоби фізичного виховання у навчальному, тренувальному та виховному процесах [8].

Отже кожен фахівець, який працюватиме у сфері фізичного виховання має оволодіти єдиною термінологією.

До офіційних визначень основних понять фізичного виховання належать:

Загальне визначення поняття «**здоров'я**» визначається Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як стан повної психічної, фізіологічної та соціальної гармонії.

Норма – зона оптимального функціонування системи з максимально можливою узгодженістю, надійністю та економічністю.

Рекреація – це діяльність людини у вільний від обов'язкового виду діяльності час, яка здійснюється з метою відновлення та зміцнення фізичних і розумових здібностей, та реалізовується переважно з використанням природних чинників та допоміжних засобів фізичного виховання.

Релаксація – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану.

Рухова активність – вроджена біологічна потреба у русі, задоволення якої є важливим фактором здоров'я та різнобічного розвитку дитини; сума рухів, які виконуються в процесі життя.

Рухова дія певна цілеспрямована послідовність рухів, що здійснюється для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова діяльність - поєднання декількох специфічних рухових дій.

Спорт - це специфічна діяльність, організована за певними правилами, з метою вдосконалення та порівняння своїх фізичних та/або інтелектуальних здібностей (участь у змаганнях), а також підготовка до змагань і міжособистісні взаємовідносини, які виникають в процесі підготовки до змагальної діяльності.

Таким чином, **фізкультурно-оздоровче виховання** (фізичне виховання з основами здоров'я) — це педагогічний процес свідомого, цілеспрямованого пізнання та реалізації у фізкультурно-оздоровчій практиці природніх передумов гармонійного вдосконалення фізичного потенціалу дитини. Саме фізкультурно-оздоровче виховання, у всіх його проявах, сприяє стимулюванню позитивних морфофункціональних зрушень в організмі дитини, тим самим, формуючи необхідні рухові координації, фізичні якості та

здібності, які спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму [6, 8].

У сучасній теорії фізичної культури в процесі розгляду її феномену та механізму її формування простежується тенденція використання філософсько-культурологічного підходу. У зв'язку з цим традиційний акцент на руховому та біологічному аспектах логічним чином переноситься на культурний, тобто виховання через культуру, шляхом засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [6].

Фізична культура — частина загальної культури суспільства, сукупність його матеріальних та духовних цінностей, які утворюються, застосовуються та використовуються людьми для поліпшення їх фізичної досконалості. Вона зумовлена історією і змінюється з кожним новим етапом розвитку суспільства.

Фізична культура, як вид діяльності - це форма доцільної м'язової діяльності, яка дозволяє найкращим способом сформувати необхідні для життя рухові вміння та навички, на базі розвитку важливих для людини фізичних здібностей (*це ті вправи та дії, що виконує людина, які спрямовані на вирішення певних завдань фізичної культури*).

Фізична культура, як результат діяльності - це сукупність результатів діяльності людини, які несуть їй користь і пов'язані з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*гарна фізична підготовленість, достатня працездатність, міцне здоров'я, тощо*).

Фізична культура, як сукупність духовних та матеріальних цінностей - це сукупність всіх матеріальних та духовних цінностей, які створювались у процесі фізкультурної діяльності (*книжки та фільми про спорт та фізичну активність, спеціальна музика яка символізує фізичне виховання або будь-який з його процесів, пісні та поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*).

Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом; процес спрямований на оптимальний розвиток базових фізичних якостей, розширення можливостей функціональних систем організму, укріплення здоров'я та органічного розвитку дитини.

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки.

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання [8].

Фізичне вдосконалення – процес набуття оптимальної міри фізичного розвитку і всесторонньої фізичної підготовленості людини.

Фізичне виховання – це процес реалізації освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу (*наявністю специфічних засобів, методів, форм, організації тощо*); це організований педагогічний процес направлено формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність; процес спрямований на морфологічне та функціональне удосконалення організму дитини, і пов'язані з цими процесами знання.

Фізичне здоров'я – стан людини, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Є не постійним а таким, що легко змінюється під дією різних факторів.

Фізичний розвиток – об'єктивний природний процес становлення та змін біологічних форм та морфо-функціональних властивостей організму дитини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (*зміни зросту, маси тіла, окружності грудної клітини, пропорцій окремих частин тіла дитини, тощо*), фізичних якостей (*зміни показників розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості*), показників формування постави (*зміна вигинів хребта, відстані між кутами лопаток тощо*).

Фізичний стан – це стан, що характеризує особистість людини: стан її здоров'я, особливості тілобудови, прояв функціональних можливостей організму її працездатність і підготовленість.

Фізичні якості – сукупність певних фізичних та психічних здібностей людини, що характеризують окремі якісні сторони її рухових можливостей. Існують п'ять базових фізичних якостей:

сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Фізкультурна освіта – це процес вивчення раціональних способів керування рухами та методів розвитку рухових здібностей; певний ступінь оволодіння теоретичним матеріалом (набуття знань), практичними вміннями та навичками у фізкультурній галузі знань.

МІСЦЕ ТА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ІСТОРИЧНИХ ЗГАДКАХ УКРАЇНЦІВ

Існують історичні свідчення того, що фізичне виховання для українського народу було одним із основних видів щоденної діяльності людини, складовою обрядових дійств, етапом її підготовки до важкої фізичної роботи, умовою покращення захисних (військових) функцій держави.

На розвиток фізичного виховання мали певний вплив соціально-економічні умови певного періоду розвитку української нації, національні особливості поведінки і культури та етнічний склад населення України, також впливало географічне розташування держави.

Так, одним з ведучих факторів становлення та розвитку держави, визнавалося свідоме застосування фізичних вправ та рухових завдань у повсякденному житті людини, які обумовлені потребами самої людини, її сім'ї, роду та суспільства в цілому. Розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, суспільство дбало про те, щоб діти могли зростати бадьорими, здоровими, життєрадісними на базі фізичного вдосконалення [10].

Відношення наших пращурів до фізичного вдосконалення відображається і у народних мудростях, казках, приказках та прислів'ях: «Бережи одягу з нову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає», «Здоров'я за гроші не купиш», «В здоровому тілі — здоровий дух», «Без постави кінь – корова», «Гімнастика подовжує молодість людини», «Рух – це життя», «Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться бігати, коли захворієш», «Загартувуй своє тіло з користю для справи», «Хто вправно б'є по м'ячу, тому все по плечу», «Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий», «Хто пішки ходить, той довго живе», «Хто спортом займається, той сили набирається», «Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки», «Від лежання та сидіння хвороби додаються», «Зі спортом не дружиш – не раз потім потужиш», «Спорт і туризм зміцнюють організм», «Ранок зустрічають зарядкою, вечір проводжають прогулянкою», «Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє», «Сила та розум — краса

людини», «Міцний тілом – багатий і справою.

І сьогодні у вихованні дітей та підлітків, високо ціниться освітнє й виховне значення легенд і переказів про надзвичайну фізичну силу українських богатирів, що завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було й залишається ідеалом виховання нашої нації [10].

«Було це давно-о-о, давно. Може п'ятсот років, а може й більше, як у нас в Україні жив славний богатир, мабуть, один з останніх давніх богатирів. А називався він Богдан Царевич, бож і рід його був з давніх королів України. Був він велетень зростом і силою. Був він і красний і в старості літ ще молодий. Тож усі за ним гляділи, всі його подивляли».

«Колись давно жив-проживав у городі Переяславі богатир молодець Дем'ян Куденевич. У князя Мстислава велику він шану мав, не одну бо ворожу силу він подолав і далеко в степи від города Переяслава відігнав».

«У городі у Галичі живе-проживає молодий-молодець богатир Степанович. Кінь у нього бурий, волохатий, грива до землі сягає, а зброя на могутніх плечах, як золото, сяє». (Олександра Копач) [37].

Видатний просвітитель XVIII ст. Г. Сковорода, який першим в історії української педагогічної думки висунув ідею природного виховання, вважав, що фізичне виховання повинно починатися ще до народження дитини і полягати в здоровому способі життя батьків, у турботі про матір у період вагітності й годування дитини [10].

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

У сучасних реаліях життя, в умовах щільного використання комп'ютерних технологій в навчально-виховному процесі здобувачів освіти всіх рівнів, включаючи і молодших школярів, все більшою стає необхідність вирішення проблеми обмеженої фізичної активності дітей [23]. Статистичні данні, вказують на сучасні тенденції до зменшення рухової активності учнів молодшої школи: 80-85% часу більшість дітей знаходяться у положенні сидючи, щоденна рухова активність (ходьба, біг, ігри та розваги на свіжому повітрі, фізичні вправи) займає приблизно 15-19% часу на добу, а на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3% часу у розкладі дня далеко не кожної дитини. А з моменту вступу дитини до школи рухова активність переважної кількості учнів ще більше зменшується з кожним наступним роком навчання.

Сучасний освітній процес має спрямовуватися не тільки на забезпечення школярів новими знаннями, вміннями та навичками, формування їх компетенцій у більшості сфер діяльності, але й на збереження однієї з найбільших цінностей життя – здоров'я дитини.

Відсутність фізичної активності у дитини протягом дня має негативний вплив на її працездатність та концентрацію уваги. У дітей швидко наростає втома, спостерігається поступове збільшення напруження м'язів, яке часто може досягати нестерпного для них рівня [28]. Особливо це стосується учнів молодшого шкільного віку. У цьому віці дітям притаманна підвищена емоційність, мимовільність уваги, низька здатність до тривалого зосередження й концентрації (активне сприймання інформації триває приблизно 20 хвилин), діти часто відволікаються та легко можуть занудьгувати [3].

З вище наведеного витікає, що фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку. Це обумовлено анатомо-фізіологічними, психологічними та фізіологічними особливостями розвитку дітей, а також їх можливостями пристосування до нових умов.

З моменту вступу до закладу загальної середньої освіти у дітей значно зростає обсяг розумової роботи і відчутно обмежується їх

рухова активність через зменшення можливості перебування на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки запорукою всебічного гармонійного розвитку особистості школяра, але і дієвим засобом підвищення його розумової працездатності.

Зазвичай, вікові зміни у дітей оцінюються за показниками розмірів тіла, ваги, фізичної підготовленості. В той же час сутністю розвитку дитини, його основною ознакою є диференціювання морфологічної та функціональної структури організму та особистості. Тому поряд з розвитком фізичних здібностей пріоритетним напрямом у фізичному вихованні дітей постає формування базових побутових рухів, сенсомоторних комплексів на основі розподілу отриманої інформації різної модальності та її переробки у певну рухову активність.

Такий підхід обґрунтовує застосування педагогічних засобів, методів і технологій фізкультурно-оздоровчої освіти дітей на засадах психології, фізіології та біомеханіки фізичної активності. Як наслідок, показником оптимізації фізичного стану є не кількісні характеристики рухів (обсяг навантаження), а якість цих дій, їхня взаємодія безпосередньо між собою, і в структурі провідних видів діяльності [6].

Фізичне виховання маючи всі ознаки загального педагогічного процесу: спрямовуюча роль педагога, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів та ін. може здійснюватися і формі обов'язкових занять і у формі самовиховання. Специфічні ж функції фізичного виховання полягають у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини [10].

Мета фізичного виховання здобувачів початкової освіти витікає з основного завдання виховання, яке полягає в підготовці всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку, охорону та зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини.

Завдання фізичного виховання відображаються у наступному:

1. Оздоровчі завдання: зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави та склепіння стопи, нормалізація розвитку внутрішніх органів, вдосконалення діяльності центральної нервової системи, загартовування організму. Оздоровчий вплив забезпечується створенням сприятливих умов для оптимального фізичного розвитку та його корекції за необхідності, вдосконаленням фізичної підготовленості та покращенням здоров'я здобувачів початкової освіти.

Завдання уроку у цьому випадку будуть формулюватися наступним чином (як приклад):

«Сприяти розвитку (конкретної фізичної якості) засобами (вказати конкретні засоби, які будуть вирішувати це завдання)»,

«Сприяти формуванню правильної постави/склепіння стопи засобами (вказати конкретні засоби, які будуть вирішувати це завдання)».

Важливим у вирішенні оздоровчих завдань є правильне дозування фізичного навантаження, дотримання належних гігієнічних умов проведення уроків фізичної культури, їх організація у природніх умовах, загартовуючи організм молодших школярів.

Вирішення оздоровчих завдань потребує особливої організації занять з учнями, віднесеними до спеціальних медичних груп, тимчасово звільнених від фізичних навантажень і тими хто пропустив ряд занять через хворобу.

Потрібно заохочувати учнів до застосування у позаурочний час в межах здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього середовища закладу освіти, засобів рухової активності. Це можуть бути як групові ігри на подвір'ї, такі як «класики», «резиночки», «дартс», ігри з м'ячами, так і індивідуальні рухові вправи та розваги, такі як стрибки через скакалку, катання на велосипедах, самокатах, роликівих ковзанах, скейтах, тощо.

2. Освітні завдання: формування і удосконалення рухових умінь та навичок, набуття знань в області теорії, методики і організації фізичної культури і спорту. Вирішення освітніх завдань проходить через опанування учнями необхідними знаннями, уміннями і навичками виконувати різноманітні фізичні рухи, а також використовувати їх у побуті та повсякденному житті в процесі

самовдосконалення. Освітні завдання визначають зміст процесу навчання загалом, спрямовують навчальну діяльність дитини, передбачаючи певні результати.

Важливе значення при вирішенні освітніх завдань має постановка завдань, які повинні узгоджуватися з логікою навчального процесу і всіх його етапів. Конкретним називається таке освітнє завдання, у формулюванні якого відображений кінцевий результат даного уроку. Тому при формулюванні завдань на урок доцільно використовувати дієслова: «ознайомити» (розглянути), «вивчити» (навчити), «закріпити», «повторити». Слідом за цими дієсловами необхідно вказати про яку саме рухову дію йтиметься на уроці (над чим конкретно планується працювати). Необхідно зауважити, якщо дія складна, та її вивчення планується методом по частинам (роздільним методом), то в завданні уроку слід вказувати над якою частиною планується робота, наприклад: *«Навчити угрупованню та відштовхуванню у перекаті вперед з місця»* або *«Вивчити приземлення у стрибку у довжину з місця»*.

Завдання контрольних уроків можуть формулюватись як «оцінити...».

Конкретні завдання на кожен урок необхідно вказувати у конспекті і доводити до відома учнів на початку заняття.

3. Виховні завдання: зміцнення вольових якостей (волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін.), покращення психічних здібностей (уваги, пам'яті та ін.), виховання позитивних моральних рис, прищеплення естетичних смаків. Виховні завдання вирішуються через виховний вплив фізичних вправ на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного у розвитку особи учня.

Єдність фізичного і духовного у розвитку людини передбачає, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності. В свою чергу, рухова діяльність набуває значення одного з факторів нормального людського розвитку, за умови натхненності, яка об'єктивно зумовлює взаємозв'язок всіх видів виховання: фізичного, розумового, морального та естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання неприпустимо, оскільки в житті людини вони взаємопов'язані як єдині сторони цілого.

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку. Вчитель повинен постійно дотримуватися їх структури, послідовності та правил проведення, висуваючи до учнів певні вимоги:

- підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального процесу, розподілу та використанню часу;
- дотримання дисципліни на уроці – умова успішних спільних дій;
- взаємоповага при навчанні через дотримання норм етики у спілкуванні;
- взаємний контроль і допомога – форма прояву згуртованості групи;
- дбайливе ставлення до обладнання, інвентаря – вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;
- чітке виконання команд – умова успішних дій та досягнення результату;
- активна участь у підготовці і прибиранні інвентарю, спортивного устаткування та місць занять формують колективну відповідальність у самообслуговуванні;
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

Реалізація вказаних вище оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання повинна здійснюватися у певному взаємозв'язку, що потребує їх комплексного вирішення.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Визначивши мету і завдання рухової діяльності, слід підібрати адекватні засоби їх вирішення.

Фізичне виховання має цілий комплекс засобів, базовими з яких є рухова активність людини (*фізичні вправи, народні і рухливі ігри і забави, військові, військово-прикладні, прикладні та побутові дії*). Допоміжними засобами у фізичному вихованні виступають оздоровчі сили природи (*сонце, повітря, вода, нерівності земної поверхні*) та гігієнічні фактори (*режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни, тощо*) [26, 32].

Високої ефективності при вирішенні завдань фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання певних засобів, відповідних до віку та підготовленості суб'єкту. Тобто, рухова активність молодшого школяра повинна здійснюватися за сприятливих природних умов, при дотриманні правил особистої гігієни та за умови добору відповідних їх рівню підготовленості та особливостей розвитку засобів і методів фізичного виховання.

Рухова активність здобувачів початкової освіти передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох, пов'язаних між собою логікою виконання рухів, можна виконувати певну рухову дію, яка спрямована на вирішення конкретного рухового завдання. Наприклад, певна послідовність виконання рухів головою, плечима, руками, тулубом та ногами (різними ланками тіла, що задіяні у русі) дозволить учневі виконати певну рухову дію: стрибок у довжину з розбігу, зістрибування з висоти, кидок м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, **рухова дія** це певна цілеспрямована система послідовності рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають **руховою діяльністю** [26, 32]. Наприклад, оволодівши прийомом м'яча та кидком його в ціль, різновидами переміщення та уникання влучання та зіштовхування, можна підготуватись до рухливої гри у

«Вибивний».

Всі засоби фізичного виховання розподіляються на основні та допоміжні.

Допоміжні засоби фізичного виховання (рис.2)

Сили природи (*сонечко, повітря, вода, нерівності земної поверхні*) є важливим засобом зміцнення здоров'я та підвищення працездатності організму дитини. Одне із головних завдань фізичного виховання у початковій школі – озброєння учнів основними знаннями про вплив на їх організм сил природи, а також формування у них практичних навичок використання цих знань у самостійних заняттях фізичними вправами у повсякденному житті.

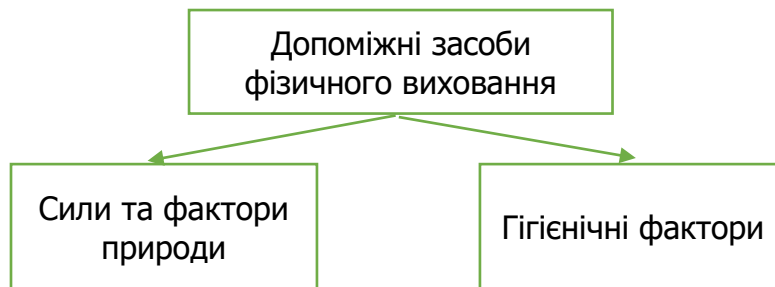


Рис. 2. Допоміжні засоби фізичного виховання

У процесі фізичного виховання сили природи застосовуються у поєднанні з рухами (*заняття фізичними вправами на свіжому повітрі, під сонячними променями, у воді, долаючи нерівності земної поверхні*), а також у вигляді спеціальних процедур (*повітряні та сонячні ванни, купання, обгортання та ін.*).

Допоміжні засоби фізичного виховання можуть активно використовуватися у двох напрямках: перш за все — для створення умов ефективної організації та проведення занять фізичними вправами, і по-друге — для загартовування організму школяра.

Якщо умови зовнішнього середовища сприятливі, це підсилює позитивну дію фізичних вправ, дозволяє застосовувати значне, з урахуванням підготовленості, навантаження та організувати раціональний відпочинок, викликаючи у тих, хто займається, позитивні емоції бадьорості та життєрадісності.

Методичні основи використання природних сил спираються на результати наукових пошуків у питанні єдності організму людини і

природного середовища, впливу цього середовища на організм дітей різного віку.

Великого значення у процесі фізичного виховання, фізичної рекреації, занять спортом у сучасному діджиталізованому світі набувають процеси загартовування, тобто створення стійкості організму школяра до дії несприятливих природних факторів: холод, спека, підвищена сонячна радіація та особливо при їх різких змінах та коливаннях. Загартовування дає можливість зберігати здоров'я і працездатність людини, тому його доцільно проводити із самого раннього віку. Для різностороннього загартовування необхідно застосовувати засоби, які мають різноспрямовану дію на організм (*вода і повітря різної температури, перебування під сонячними променями та інше*).

Виконання фізичних вправ підсилює дію загартовування природними силами. Цей ефект, що цілком реально отримати під час занять фізичними вправами, має здатність до перенесення. Тобто він може позитивно проявлятися і в інших видах діяльності людини, зокрема у трудовій і у військовій, що підсилює прикладне значення фізичного виховання в цілому. Загартовування сприяє формуванню вольових якостей дітей, особливо при несприятливих зовнішніх умовах занять.

За допомогою фізичних вправ і використання природних умов можливо розвинути опірність організму до захитування, вібрації, перевантаження та стану невагомості.

До **гігієнічних факторів** відносять заходи з особистої та громадської гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища. У процесі виконання фізичних вправ, які різносторонньо впливають на організм, та формування особистості дитини, дотримання гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії фізичних вправ.

Питоме значення у створенні необхідних гігієнічних умов для занять фізичним вихованням має стан матеріально-технічної бази, спортивного обладнання, інвентарю та одягу.

Важливу роль у процесі систематичних занять фізичними вправами відіграє режим чергування навантаження і відпочинку, що є науково обґрунтованим та ведення здорового способу життя, до

якого належать правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання режиму сну та бадьорості.

Основні засоби фізичного виховання (рис. 3)

Фізичні вправи - це такі види рухових дій які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям [8, 32].

В практиці широко застосовується велика кількість фізичних вправ, які суттєво відрізняються одна від одної як по формі так і по змісту.

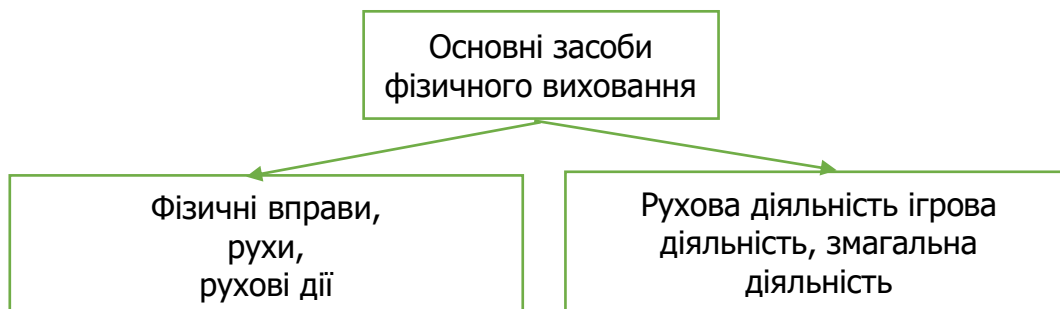


Рис. 3. Основні засоби фізичного виховання

До загального **змісту фізичної вправи** входить сукупність процесів (*психологічних, фізіологічних, біохімічних та ін.*), які супроводжують рух, що виконується і викликають певні зміни в організмі тих, хто займається. Результатом цих процесів стає здатність людини до рухової діяльності, яка виражається, зокрема, у фізичних і психічних якостях.

Розглядаючи фізичні вправи у психолого-педагогічному аспекті встановлюємо, що це є рухи, які свідомо виконуються з метою досягнення конкретного результату, відповідно до поставлених завдань. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, яка керує та визначає спосіб дії, оцінює умови виконання рухів, корегує деталі для дотримання техніки виконання рухів задля досягнення більшого ефекту, мобілізує вольові зусилля, емоції та інші психологічні процеси.

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом систем організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно із станом спокою. Діапазон підвищення такої активності може бути досить суттєвим та залежатиме від

особливостей фізичної вправи і ступеню підготовленості того, хто її виконує.

Особливості змісту тієї чи іншої фізичної вправи визначають її форму. **Форма фізичної вправи** являє собою її зовнішню і внутрішню структури.

До внутрішньої структури належать взаємозв'язок і узгодженість процесів, які відбуваються під час вправи і забезпечують основні функції виконання рухів.

Зовнішня структура вправ це видима сторона рухової дії, сукупність її частин або техніка її виконання.

Зміст і форма певної фізичної вправи тісно взаємопов'язані, при цьому зміст є визначальним і відіграє головну роль по відношенню до форми. Змінюючи елементи змісту вправи завжди змінюється і її форма. В свою чергу і форма також впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи перешкоджає максимальному прояву функціональних можливостей організму.

Педагогічний зміст фізичних вправ складає практичне завдання, яке вирішується та вплив, який вони здійснюють на тих, хто займається.

В ролі внутрішньої форми вправи виступає взаємозв'язок, узгодженість рухових вмінь і навичок, які формують структуру певної рухової дії. Зовнішня форма - результат вирішення конкретно поставленого завдання (опанування чи не опанування).

Зміст вправи реалізуються через фізичні якості, а форма – через техніку вправ.

Під час планування процесу фізичного виховання необхідно зважати на те, що зміст вправи завжди розвивається швидше, ніж форма. «Застаріла» техніка виконання фізичних рухів, постійно накопичується та певним чином стримує прояв фізичних якостей.

Класифікація фізичних вправ — розподіл вправу на групи (класи) у відповідності до конкретної класифікаційної ознаки [8, 26, 32].

На сьогодні існує доволі багато класифікацій фізичних вправ, та всезагальна їх класифікація ще не прийнята, та і навряд чи буде.

Тому, кожній фізичній вправі може бути притаманні не одна, а декілька характерних класифікаційних ознак, тому вона може бути

подана в різних класифікаціях.

Основні класифікації фізичних вправ:

➤ Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання (*загальнорозвиваючі, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін*).

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це вправи, які застосовуються для загального розвитку усіх ланок тіла дитини і мають кілька варіантів виконання: без предметів (*у колі, у колоні, у шерензі, на місці*), з предметами (*палки, гантелі, обручі, скакалки, булави, м'ячі*), а також застосовуючи прилади масового типу (*гімнастична скамійка, гімнастична стінка*).

За допомогою загальнорозвиваючих вправ можна: вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат; розвивати потрібні рухові якості; формувати правильну поставу або виправляти окремі її недоліки.

Загальнорозвиваючі вправи складають у відповідні комплекси. Фізичне навантаження, при виконанні таких вправ, залежить від контингенту учнів та може корегуватися складністю підібраних вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю виконання, частотою зміни вихідних положень, тощо.

Змагальні вправи являють собою рухові дії, що є предметом спортивної спеціалізації і виконуються у відповідності до правил змагань з конкретного виду спорту.

Спеціально-підготовчі вправи - це вправи, які є окремими варіантами змагальної вправи. Обов'язковою ознакою таких вправ є суттєва подібність зі змагальною дією як за формою, так і за характером прояву фізичних та психічних зусиль.

Загальнопідготовчі вправи – вправи, які включаються в процес фізичної підготовки і спрямовані на вдосконалення необхідних рухових здібностей та розширення функцій певних систем організму. Вправи мають враховувати структуру змагальної дії. Тобто, такі вправи готують організм людини до правильного та якісного виконання рухової дії зі збереженням всіх нюансів техніки.

Стройові вправи – це способи сумісних дій у строю. Такі вправи виконуються за для зручного розміщення учнів в просторі заняття для розв'язання поставлених завдань; швидкого переходу з одного

місця в інше; прищиплення дисциплінованості, навичок колективних дій; формування гарної постави, стройової виправки; виховання почуття ритму і темпу.

Стройові вправи вивчаються у відповідності до стройового статуту Збройних Сил України і поділяються на: стройові прийоми; переміщення; шиккування і перешикування; розмикання і змикання.

➤ Класифікація вправ за спряваністю на розвиток окремих якостей та здібностей людини: *вправи для розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, сенсомоторних, інтелектуальних, вольових здібностей.*

➤ Класифікація вправ за предметними формами застосування, тобто переважним проявом певних рухових умінь і навичок: *ігрові, ударні, акробатичні, гімнастичні, бігові, стрибкові, металеві та інші вправи.*

➤ Класифікація вправ за структурою рухів: *циклічні, ациклічні та змішані.* До **циклічних вправ** відносяться вправи із закономірною послідовністю, повторюваністю циклів рухів та зв'язок цих циклів: *різновиди ходьби, бігу, плавання, веслування, їзди на велосипеді, пересування на лижах та ковзанах та інші.* До **ациклічних вправ** належать вправи які являють собою закінчену дію, а в разі якщо ця дія буде багатократно повторюватися, то все одно не стане циклічною, тому що кінець такої дії не буде її ж початком: *метання м'яча з місця, стрибки у довжину та вгору з місця, акробатичні вправи, вправи на рівновагу та інші.* До **змішаних вправ** належать такі, в яких поєднуються дії циклічного і ациклічного типу: *стрибки у довжину з розбігу, метання м'яча з розбігу, спортивні ігри (поєднання бігу, ходьби як циклічних вправ та інших специфічних елементів техніки, як ациклічних вправ), гімнастичні вправи (ходьба по лаві, утримання рівноваги на одній).*

➤ Класифікація вправ за переважним впливом на певні системи і функції організму: *вправи на розвиток органів дихання, лімфодренажні вправи, для поліпшення кровообігу, розвитку вестибулярного апарату та інші).*

➤ Класифікація вправ за ознакою снаряда (*без снаряда, зі снарядом та ін.*).

➤ Класифікація вправ за кількістю тих, хто займається (індивідуальні, парні, групові, командні, тощо).

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під **методами фізичного виховання** розуміють способи взаємної діяльності учнів і вчителя, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вмінням і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд, іншими словами – реалізуються завдання фізичного виховання [2, 25, 30].

Методичні прийоми — це шляхи реалізації певних методів навчання у конкретних ситуаціях і умовах процесу фізичного виховання. Вчитель має досконало знати та володіти всіма методами фізичного виховання, особливості застосування яких на практиці залежить від застосування та поєднання певних методичних прийомів.

Творчій підхід дозволяє вчителям постійно створювати нові методичні прийоми, тому їх на сьогодні існує доволі багато, і вони не підлягають суворому обліку. Методичні прийоми, які має в арсеналі вчитель, значною мірою, визначає його професіоналізм, ефективність та якість викладання дисципліни.

Упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює **методику**. В процесі фізичного виховання ядро виражено формування методик навчання конкретним руховим діям (*методика навчання подвійному кроку у баскетболі, прийому та передачі м'яча у футболі тощо*); методики навчання певних видів рухових дій (*методика навчання бігових вправ, методика навчання плавання*); методики фізичного виховання осіб певного віку (*методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку або людей похилого віку*), стану здоров'я (*методика роботи із дітьми з порушенням зору, ДЦП, порушенням мовлення тощо*).

У фізичному вихованні застосовуються дві групи методів [26, 32]: специфічні (практичні) і загальні педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання і виховання) (рис.4).

В практиці фізичного виховання широко застосовуються методи загальної педагогіки, у тому числі методи використання слова (словесні методи) і методи забезпечення наочності (наочні методи, метод демонстрації). Застосування загальних педагогічних

методів на уроках залежить від змісту матеріалу, дидактичної мети, функцій, підготовленості учнів, їх віку, особливостей особистості та підготовки вчителя, наявності матеріально - технічної бази та можливостей її використання [2].

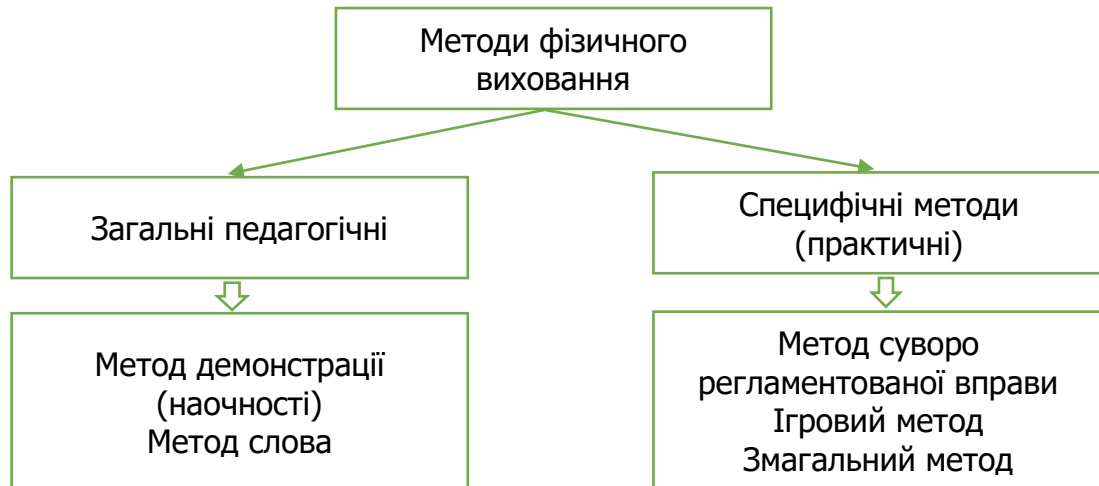


Рис.4. Методи фізичного виховання

Загально педагогічні методи. Методи загальної педагогіки включають: словесні методи та наочні методи (рис.5).

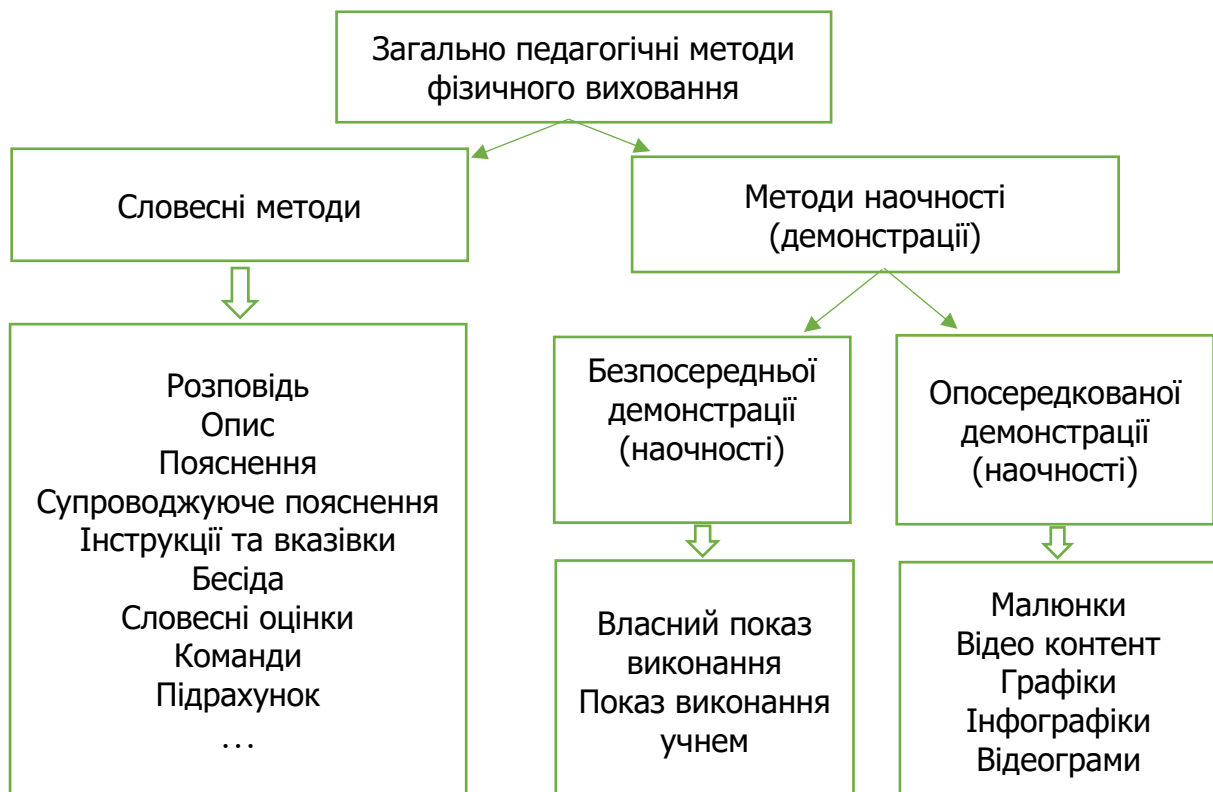


Рис.5. Класифікація загально педагогічних методів фізичного виховання

Словесні методи. У фізичному вихованні вчитель у значній мірі реалізує свої загальні педагогічні та специфічні функції, використовуючи метод слова: ставить перед учнями завдання, керує їх навчально-практичною діяльністю на уроках, ділиться знаннями, оцінює результати освоєння навчального матеріалу, встановлює необхідні стосунки з учнями, активізує творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу, здійснює виховний вплив на дітей. Ефективність уроків багато в чому залежить від умілого застосування вказівок і команд вчителем, зауважень, мовних оцінок і пояснень.

До словесних методів належать: розповідь, пояснення, бесіда, інструкції та вказівки, розпорядження, команди, тощо.

Розповідь - форма лаконічного викладення теоретичної інформації, що застосовується у фізичному вихованні при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.

Опис - використовується для ознайомлення з технікою виконання вправ при створенні уяви про її структуру в цілому.

Пояснення - служить прийомом передачі інформації про техніку вправи, обґрунтовуючи нюанси її виконання. Пояснюючи вчителью доцільно не лише говорити як виконується вправа, але і чому доцільно виконувати її саме так, а не інакше.

Супроводжуче пояснення - короткі коментарі і зауваження, що супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання певної вправи учнями, з метою спрямування уваги на певний нюанс виконання дії і поглиблення сприйняття вправи в цілому.

Інструкції і вказівки надаються вчителем для оперативної корекції вправи у разі допущення учнями помилок, озвучуючи шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.

Бесіда - служить формою вільного обміну думками між всіма учасниками освітнього процесу.

Словесні оцінки - відіграють роль мовного схвалення або осуду.

Команда - служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого та організованого виконання дій,

одночасного закінчення, зміни характеру діяльності.

Підрахунок - допомагає визначити необхідний темп і ритм дій [2, 19, 27].

Наочні методи (метод демонстрації). У фізичному вихованні наочні методи сприяють кращому зоровому, слуховому і руховому сприйняттю учнями завдань, що виконуються [2]. В процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Дітям простіше сприйняти те що вони бачать ніж те, що вони лише чують. Саме тому в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи створюється методом показу. Найбільш часто він використовується на першому етапі навчання рухової дії, а також тоді, коли в техніку виконання вивченого руху вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, працюють над помилками.

Існують два способи демонстрації матеріалу:

метод безпосередньої наочності (*показ вправ учителем або за його завданням одним із учнів, який еталонно володіє технікою вправи*);

методи опосередкованої наочності (*демонстрації навчальних фільмів, кінограм, рухових дій, рисунків, схем, тощо*).

До специфічних (практичних) методів фізичного виховання відносяться (рис. 6): методи суворо регламентованої вправи; ігровий метод (використання вправ у ігровій формі) та змагальний метод (використання вправ у змагальній формі).

Цими методами вирішуються конкретні завдання, які пов'язані з навчанням техніки виконання рухів і вихованням фізичних якостей.

Методи суворо регламентованої вправи. Основним методичним напрямком у процесі фізичного виховання є сувора регламентація вправ. Суттєвість методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що кожна вправа виконується у суворо заданій формі та з точно обумовленим навантаженням.

Методи суворої регламентації мають великий педагогічний вплив. Вони дозволяють: планувати та контролювати виконання рухової діяльності учнів за твердо запропонованою програмою (з підбором конкретних вправ, їх варіантами змін, черговістю виконання, тощо); визначати навантаження за об'ємом та

інтенсивністю, керувати динамікою вправ, в залежності від психофізичного стану дітей та завдань, які вирішуються; точно дозувати інтервали відпочинку між вправами чи підходами; вибірково розвивати фізичні якості; ефективно вивчати та закріплювати техніку фізичних вправ, тощо [2, 26, 32].

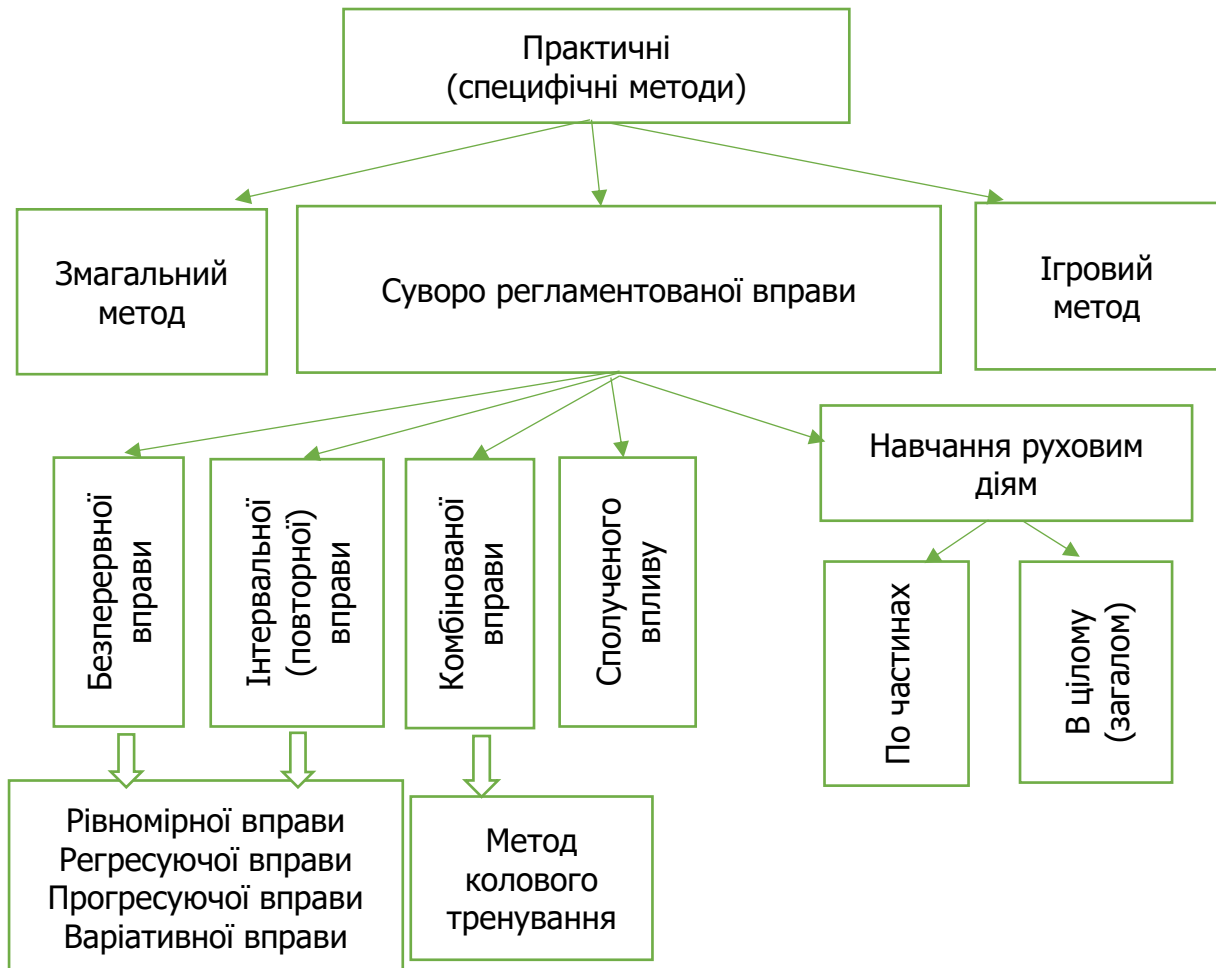


Рис.6. Класифікація практичних (специфічних) методів у фізичному вихованні

До методів навчання руховим діям відносять: метод навчання «в цілому» (загалом) та метод навчання «по частках» (по частинах).

Метод навчання «в цілому». Застосовується цей метод на всіх етапах навчання (етап початкового розучування, поглибленого вивчення та етапі закріплення та подальшого вдосконалення). Сутність методу полягає в тому, що техніка рухової дії засвоюється від самого початку навчання в цілісній структурі без поділу її на частини. Метод «в цілому» дозволяє розучувати на початковому

етапі навчання нескладні, відносно прості елементи та прийоми рухів. Методом навчання «в цілому» можна розучувати окремі деталі елемента або фази прийому не ізольовано, а в загальній структурі руху, шляхом акцентування уваги учнів на необхідних частинах техніки.

Недолік цього методу полягає в тому, що у деяких деталях рухової дії можливо закріплення помилок у техніці.

Отже, при засвоєнні прийому зі складною структурою його застосування небажане.

Приклад застосування різних методів навчання руховим діям зі змісту уроків фізичної культури у початковій школі: різновиди ходьби, бігу, окремі види повзань доцільно розучувати в цілому не поділяючи дію на складові. А от повзання по гімнастичній драбині у два прийоми, переكات вперед, гімнастична комбінація в рівновазі, прийом та передача гумового м'яч доцільно вивчати методом «по частинам».

Метод навчання «по частинах». Застосовується на початкових етапах навчання. Метод навчання «по частинах» передбачає, що складний прийом техніки спочатку розподіляють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх у єдине ціле.

При застосуванні методу «по частинах» необхідно дотримуватися таких правил:

- навчання починати з цілісного виконання рухової дії, і потім, у разі необхідності, виділяти з нього елементи, що потребують більш уважного вивчення;
- необхідно виділити частини вправи таким чином, щоб відокремити елементи побудови відносно самостійними або менш пов'язаними між собою;
- вивчати відокремлені елементи у стислі терміни та при першій можливості об'єднувати їх;
- відокремлені елементи потрібно, по можливості, вивчати в різних варіантах та умовах. Тоді легше конструювати цілісний рух.

У практиці фізичного виховання методи «в цілому» та «по частинах» часто комбінують. Спочатку ознайомлюють з вправою

цілісним методом, потім засвоюють самі важкі відокремлені частини і на завершення повертаються до виконання прийому в цілому.

Метод сполученого впливу. Застосовується в основному в процесі вдосконалення розучених рухових дій для поліпшення їх якісної основи, тобто результативності. Суттєвість його полягає у тому, що техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що потребують збільшення фізичних зусиль. Наприклад, ведення м'яча з максимальною швидкістю, зупинка на високій швидкості бігу, кидок м'яча із застосуванням максимальної сили, точності тощо. При застосуванні сполученого методу необхідно звертати увагу на те, щоб техніка рухових дій не спотворювалася і не порушувалася їх цілісна структура [2, 26, 32]. Якщо при виконанні вправи у дітей спостерігається збільшення помилок, її виконання слід перервати, уникаючи формування навички помилкової структури руху.

Окремо необхідно виділити такі прийоми передачі інформації при вивченні техніки рухових дій як: звукові і світлові сигнали, сліди, що залишаються після виконання вправ, орієнтири.

Звукові і світлові сигнали можуть надавати уявлення про чіткість виконання рухів, відслідковуючи їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

Сліди, що залишаються після виконання рухових дій, інформують учителя та дітей про напрямок та розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опорі, співвідношення окремих ланок тіла та їх взаємне розташування стосовно одна одної.

Методи суворої регламентації, що активно застосовуються у фізичному вихованні учнів початкової школи являють собою різні комбінації навантажень і відпочинку. Вони спрямовані на досягнення та закріплення адаптаційної перебудови в організмі. Методи цієї групи можна розділити на:

- метод безперервної вправи;
- метод інтервальної (повторної) вправи;
- метод комбінованої вправи.

Характерною особливістю методів **безперервної вправи** є тривале виконання одного рухового завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (Рис.7), яка визначається швидкістю пересування, величиною зусиль, темпом виконання рухів, амплітудою рухів, тощо. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево - судинної і дихальної систем, покращенні міжм'язової координації, тощо [2].



Рис.7. Характеристика навантаження у методі безперервної рівномірної вправи

Прикладом організації вправ методом безперервної рівномірної вправи для учнів молодшої школи можуть виступати вправи підготовчої частини заняття: рівномірний повільний біг 1 - 2 хвилини, ходьба 50-100 метрів, виконання загальнорозвивальних вправ, тощо; основної частини: виконання 10-20 присідань для розвитку сили м'язів ніг (після роботи на навчання новим фізичним рухам учнів), виконання 20-30 передач гумового м'яча двома руками від грудей при закріпленні володіння м'ячем; в заключній частині: виконання вправ на відновлення дихання, вправ для розвитку дрібної моторики рук, вправи для укріплення склепіння стопи, тощо.

Для **методу безперервної прогресуючої вправи** характерним є поступове збільшення швидкості або величини зусиль, темпу або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно (Рис.8). Цей метод широко використовується для

розвитку спеціальної витривалості, координації рухів. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів і характеризується на тлі прогресуючої втоми.



Рис.8. Характеристика навантаження у методі безперервної прогресуючої вправи

Прикладом організації вправ методом безперервної прогресуючої вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: біг на 100 метрів збільшуючи за сигналом вчителя швидкість бігу (3 сигнали кожні 7 секунд) - для розвитку швидкісної витривалості учнів 3-4 класів; виконання передач ногою партнеру (футбольні передачі), що кожні дві передачі виконують один крок назад - для закріплення володіння м'ячем учнів 3-4 класів; виконання вправи на узгодження рухів ніг та рук (асинхронні вправи) збільшуючи темп їх виконання - для розвитку координації рухів учнів 1-4 класів. Особливо цікаві ці вправи дітям при виконання під музичний супровід, де прискорюється музика та слова композиції.

Характерною ознакою **методу безперервної регресуючої вправи** є прояв найвищої інтенсивності роботи на початку діяльності і поступове її зниження до кінця виконання вправи (рис. 9). Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості.



Рис.9. Характеристика навантаження у методі безперервної регресуючої вправи

Прикладом організації вправ методом безперервної регресуючої вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: подолання відстані у 15 метрів стрибками у довжину з місця - для розвитку швидко-силової витривалості (стрибучості) для учнів 3-4 класів; виконання кидків малого м'яча на точність у розмічену площу майданчика (3 кидки за лінію 10 метрів від учня, 3 кидки за лінію 5 метрів від учня та 3 кидки за лінію 1 метр від учня) - для розвитку координації рухів (здатність до диференціювання зусиль); біг на 100 метрів зменшуючи за сигналом вчителя швидкість бігу (3 сигнали кожні 7 секунд) - для розвитку загальної витривалості учнів 3-4 класів. Вправу діти починають зі швидкого бігу а закінчують ходьбою.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів (рис. 10).



Рис.10. Характеристика навантаження у методі безперервної варіативної вправи

Прикладом організації вправ методом безперервної варіативної вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: передачі гумового м'яча двома руками в парі збільшуючи та зменшуючи відстань між партнером (після кожної передачі крок назад, до відстані 10 метрів між партнерами, потім крок вперед, до відстані 3 метри між партнерами) - для закріплення володіння м'ячем учнів 3-4 класів; біг на місці високо піднімаючи коліна з кожним сигналом змінюючи темп (5-7 секунд у зручному темпі, 5-7 секунд максимально швидко, 5-7 секунд у зручному темпі) - для розвитку швидкісної витривалості учнів 1-4 класів.

Таблиця 1

Частота використання у різновидів методу безперервної вправи у фізичному вихованні учнів початкової школи

Частота використання	Безперервна рівномірна вправа	Безперервна прогресуюча вправа	Безперервна регресуюча вправа	Безперервна варіативна вправа
часто	V			
середня			V	V
мало		V		

Метод інтервальної (повторної) вправи характеризується наявністю робочих фаз та інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного рухового завдання.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання завдання, метод інтервальної (повторної) вправи має чотири різновиди.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної вправи характеризується незмінністю всіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного завдання (рис.11). Завдяки своїй універсальності, цей метод може застосовуватися для вирішення

будь-яких завдань уроків фізичної культури [2].

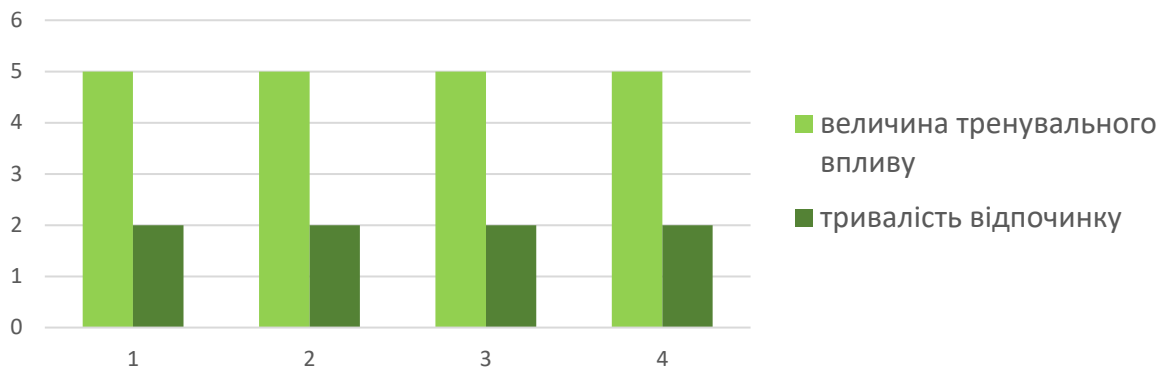


Рис.11. Характеристика навантаження у методі інтервальної рівномірної вправи

Прикладом організації вправ методом інтервальної рівномірної вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: біг на 15-30 метрів з високого старту, 3 підходи з 30 секундною перервою між ними - розвиток швидкості; виконання ведення м'яча (баскетбол, гандбол, корфбол, футбол, тощо) у довільному переміщенні по майданчику, 3 підходи по 20 секунд з 15 секундною перервою між ними - закріплення навички володіння м'ячем; 3 серії згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін (відтискання) по 5 разів, з 30 секундною перервою між серіями - для розвитку сили рук для учнів 2-3 класів.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи виражається у збільшенні сили тренувального впливу від початку і до кінця виконання конкретного завдання. Цього можна досягти збільшуючи інтенсивність виконання вправи або тривалість робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку (рис.12).

Прикладом організації вправ методом інтервальної прогресуючої вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: виконання прийому та передачі м'яча в парах 4 серії: 10-15-20 секунд з 15 секундною перервою між ними; виконання ведення м'яча 15 метрів на швидкість 4 підходи з 20 с- 15 с- 10 с перервою між ними - для закріплення навички володіння м'ячем; вистрибування вгору з положення упор присівши, 3 серії по 3 рази з 15 та 10 секундною перервою між серіями - для розвитку швидкісно-силових здібностей.



Рис.12. Характеристика навантаження у методі інтервальної прогресуючої вправи

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (рис.13). Досягти цього можна зменшуючи швидкість, обтяження, кількість повторів, амплітуду рухів у кожній наступній серії вправ або при постійному навантаженні збільшуючи інтервали відпочинку або зменшуючи навантаження та збільшуючи інтервали відпочинку [2].

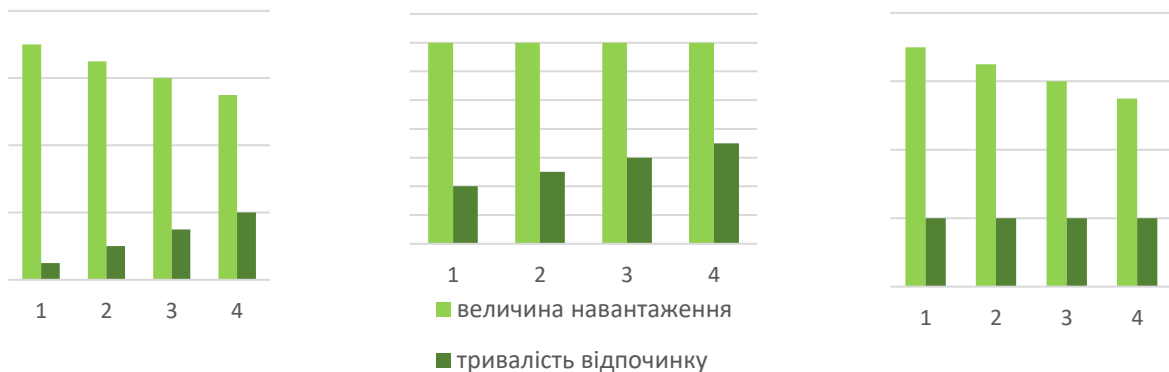


Рис.13. Характеристика навантаження у методі інтервальної регресуючої вправи

Прикладом організації вправ методом інтервальної регресуючої вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: виконання ведення м'яча 4 серії: 15-10-5 метрів 15 секундною перервою між ними - для закріплення навички володіння м'ячем; лазіння по гімнастичній драбині у два прийоми на швидкість 4 підходи з перервою між підходами 20-15-10с - для закріплення навички лазіння; згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін, 3 серії по 15-10-5-5 разів з 15-20-25 секундною перервою між серіями - для розвитку силових здібностей.

характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального ефекту в процесі виконання завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку (рис.14).



Рис.14. Характеристика навантаження у методі інтервальної варіативної вправи

Прикладом організації вправ методом інтервальної варіативної вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: біг на місці 4 серії по 5-7-4-8 секунд з 10 секундною перервою між ними - для розвитку швидкості (частоти рухів); виконання 4 серій ударів по м'ячу у ворота з відстані 10-5-8-5 метрів - закріплення навички взаємодії з м'ячем.

Таблиця 2

Частота використання різновидів методу інтервальної (повторної) вправи у учнів початкової школи

Частота використання	Інтервальна рівномірна вправа	Інтервальна прогресуюча вправа	Інтервальна регресуюча вправа	Інтервальна варіативна вправа
часто	V			V
середня			V	
мало		V		

Метод варіативної вправи, у порівнянні з іншими специфічними методами, є більш емоційним. Використанням можливості варіативно змінювати тренувальний вплив, можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників у роботі всіх систем організму людини. Така варіативність дозволяє, широко застосовувати цей метод для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному завданні безперервної та інтервальної роботи і різних режимів навантаження. Поєднуючи в одному тренувальному завданні особливості різних методів, можна забезпечити його більш повну відповідність структури та змісту педагогічного завдання і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності та значно підвищувати емоційне тло уроків [2, 26, 32].

Прикладом організації вправ методом комбінованої вправи для учнів молодшої школи можуть виступати такі вправи як: біг 100 м + відпочинок 1 хв в ходьбі + біг 3х10 м, відпочинок між пробіжками - 1 хв в ходьбі. Швидкість бігу у довгій фазі - помірна, у коротких фазах - максимальна - для розвитку швидкісної витривалості учнів 3-4 класів; виконання 3 серії по 5 разів зв'язки танцювальних кроків+1 хвилина виконання цих кроків безперервно - для закріплення навички виконання танцювальних рухів.

Організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є **метод колового тренування**. Це виконання спеціально підібраних фізичних вправ, які спрямовані на роботу різних м'язових груп і функціональних систем дитини за типом безперервної або інтервальної роботи.

Тобто, фізична робота організовується по станціям (від 4 до 7) і на кожній станції виконуються вправи з різною педагогічною спрямованістю.

Для застосування методу колового тренування необхідна наявність досить високого рівню дисциплінованості групи і підготовлений актив для виконання функцій помічників - груповодів.

Такі передумови можуть починати створюватись вже під час навчання учнів у початковій школі, але не варто поспішати застосовувати групову форму з непідготовленим класом. Тому до методу колового тренування переходять поступово. У 4 класі. Спершу дітей привчають до роботи в малих групах, потім організують відносно велику кількість станцій (5-10). На кожній станції виконують вже освоєні вправи в індивідуальному темпі, але одночасно.

Прикладом організації вправ методом колового тренування для учнів молодшої школи (4 клас - раніше організувати вправи цим методом не доцільно, оскільки діти ще не достатньо самостійні.) можуть виступати такі вправи як: 1 станція - ловля та передачі гумового м'яча у стіну з відстані 4 метрів: 10 разів двома руками, 10 разів правою, 10 разів лівою; 2 станція - розвиток сили вправами у скамійки: упор лежачи біля скамійки, кроки руками на скамійку та повернення у в.п.; в.п. упор лежачи на колінах боком до скамійки, одна рука на скамійку, згинання та розгинання рук (2 серії по 5 разів), 3 станція - розвиток витривалості стрибками через скакалку (100 разів), 4 станція - розвиток гнучкості вправами на розтягування біля гімнастичної стінки (3 вправи: нахил вперед прогнувшись, руки на рейці; спиною до стіни, хват руками за рейку над головою, подаючи таз вперед прогнутись в спині по 10 разів; ноги на рейку в паралель з підлогою, максимально амплітудні повільні присідання); 5 станція - біг на місці високо піднімаючи коліна в максимальному темпі 3 серії по 7 секунд.

Ігровий метод. Сутність ігрового методу полягає в тому, що рухова діяльність учнів організується на основі змісту, умов і правил гри.

Основними методичними особливостями ігрового методу є:

- забезпечення усестороннього, комплексного розвитку фізичних якостей і закріплення рухових умінь та навичок, оскільки в процесі гри вони виявляються не ізольовано, а в тісній взаємодії між собою;

- в разі необхідності, за допомогою ігрового методу можливо вибірково розвивати рухові якості;

➤ наявність у грі елементів суперництва потребує від учнів значних фізичних зусиль, це робить ігровий метод ефективним для розвитку фізичних здібностей;

➤ широкий вибір різних засобів досягнення мети і характер дій у грі сприяє формуванню в людей самостійності, ініціативи, творчості, цілеспрямованості та інших цінних особистісних якостей;

➤ дотримання умов і правил гри при єдиноборстві із суперником дає можливість цілеспрямовано формувати у дитини моральні якості: почуття взаємоповаги і співробітництва, свідому дисциплінованість, волю, колективізм, тощо;

➤ властивий методу фактор задоволення, емоційності та привабливості сприяє формуванню в учнів стійкого позитивного інтересу і діяльного мотиву до фізичних занять [2, 26, 32].

Ігровий метод не доцільно застосовувати при розучуванні нових рухів, натомість широко використовується при повторенні та закріпленні вже засвоєних рухових дій та прийомів.

Складним є дозування навантаження на організм при використанні ігрового методу, оскільки умови ігрової діяльності та її інтенсивність для кожного окремого учасника може різнитися.

Прикладом організації вправ ігровим методом для учнів молодшої школи можуть виступати такі завдання як: для розвитку стрибучості - рухлива гра «стрибунці». Вчитель називає різних тваринок (зайчик, коник, лягушка, кінь, жаба, метелик) а дітки намагаються зімітувати як же ця тваринка стрибає. Можна видавати звуки, ніби то тваринки кажуть; для закріплення навиків перекочування м'ячів - рухлива гра «сороконіжка». У кожній дитини м'яч і вони розташовані у колону одна за одною. За сигналом діти котять м'яч між заздалегідь розташованими перепонами (кегли, кубики) з дистанцією - 0,5 метри між дітьми, утворюючи таку собі «сороконіжку»; для розвитку спритності - рухлива гра «Вовк у рові». Обирається один/два вовки і вони розташовуються між двома лініями 1-1,5 метри, в коридорі завширшки 3-4 метри. Всі інші дітки це козенята і розташовані з одного боку від вовків. За сигналом дітки мають перебігти на іншу сторону рову, так щоб вовки їх не торкнулися.

Змагальний метод. Змагальний метод — це спосіб виконання вправ у формі змагань. Сутність методу полягає у використанні змагань у якості засобів підвищення рівня підготовленості учнів. Важливою умовою застосування змагального методу на практиці є підготовленість учнів до виконання тих вправ, у яких вони мають змагатися.

У практиці фізичного виховання змагальний метод виявляється:

- у вигляді офіційних змагань різного рівня;
- як елемент організації уроку фізичної культури.

Змагальний метод дозволяє:

- стимулювати максимальний прояв рухових здібностей;
- виявляти та оцінювати якість володіння руховими діями та фізичних якостей;
- забезпечити максимальне фізичне навантаження;
- сприяти вихованню вольових якостей [2, 26, 32].

Змагальний метод передбачає наявність командного або особистого виявлення переможця, тому перед тим як пропонувати його дітям треба переконатися, що вони готові до цього.

Необхідно формувати у дітей розуміння того, що визначати переможця, точніше того хто програє (всі діти люблять перемагати, та мало хто з них спокійно сприймає поразку) не є чимось ганебним або програвати – неправильно. Діти мають навчитися сприймати змагання як засіб визначити де слабкі місця та покращуватись в цих навичках.

Програв у «хто далі стрибне» - отже наступного разу треба старанніше виконувати вправи для ніг, які буде пропонувати вчитель на уроках фізичної культури; не досяг бажаного місця у метанні м'яча у ціль – то на прогулянках додатково можна потренуватися, тощо.

АНАЛІЗ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ» ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Завдання фізичного виховання для молодших школярів:

- розвиток рухових здібностей у дітей та створення умов для виховання особистості;
- забезпечення фундаменту загальнолюдських цінностей, культури та виховання у дітей, віри в себе і в свої сили;
- набуття необхідних знань про особисту гігієну, загартування організму, користь занять фізичними вправами та іграми;
- виховування позитивного ставлення до загартування й власної фізичної підготовленості;
- поглиблення інтересу до занять фізичними вправами, зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- виховування позитивних моральних та вольових якостей;
- вдосконалення уміння та навички бігати, стрибати, лазити, метати в ціль та на дальність;
- сприяння розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- формування правильної постави та вміння попереджувати плоскостопість [4, 20, 31].

Вимоги до фізичного розвитку, підготовленості і рухової активності, що виносяться перед дітьми початкової школи:

- отримати необхідні теоретичні знання та уявлення про засоби фізичного виховання і вплив активного способу життя на здоров'я людини;
- засвоїти основні вимоги до занять фізичними вправами, загартування, самоконтролю за своїм фізичним станом;
- сформувати звичку систематичного виконання ранкової гігієнічної гімнастики, регулярно відвідувати уроки фізичної культури, брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня та спортивних змаганнях;
- вільно виконувати контрольні вправи і нормативи фізичної

підготовленості для свого віку;

- пропливати 12,5-25 м.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює три змістові лінії [31]:

«**Базова рухова активність**», містить види діяльності, спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

«**Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри, розваги та естафети)**» пов'язана з опануванням різновидів рухливих ігор, розваг та естафет, які б задовольняли потребу учнів у руховій активності та сприяли формуванню комунікативних здібностей.

«**Піклування про стан здоров'я та безпеку**» спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Типова освітня програма передбачає 3 години на тиждень занять фізичною культурою учнів молодших класів. Відповідно до цього навантаження пропонується наступний **зміст уроків** з фізкультурної освітньої галузі у початковій школі (табл.3):

Таблиця 3

Зміст уроків з фізкультурної культури у початковій школі

1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
теоретичні відомості			
Різноманітність фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини. Значення термінів з предмету «фізична культура».	Руховий режим дня молодшого школяра. Значення і правила виконання РГГ, фізкультурної хвилини та паузи. Рухова активність протягом дня. Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей. Правила особистої гігієни.	Історія виникнення ОІ. Символи, ритуали і церемонії ОІ. Вплив різних чинників на стан здоров'я учнів. Спортивний інвентар для різних видів спорту. Оцінка фізичного стану за ЧСС, диханням та самопочуттям в процесі занять фізичною культурою.	Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму. Закономірності моделювання рухової діяльності

Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності			
Практична частина			
Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості			
Культура рухів з елементами гімнастики:			
організовуючі вправи			
ЗРВ у русі та на місці без предметів			
-	ЗРВ в русі та на місці, з предметами		
-	-	-	ЗРВ в парах
положення тіла у просторі: сіди, упори, виси, елементи акробатики			
-	-	-	вправи на низьких паралельних брусах
Різні способи пересування людини:			
різновиди ходьби, бігу			
-	пересування танцювальними кроками		
Вправи для опанування навичок володіння малим, та великим м'ячем			
Вправи для оволодіння навичками стрибків:			
стрибки на місці та у русі вперед, скачки, зістрибування з малої висоти			
-	у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги»		
у довжину з місця і розбігу			
-	-	-	у висоту з розбігу способом «переступання»
-	зі скакалкою		
Вправи для розвитку фізичних якостей			
Лазіння та перелазіння:			
лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці			
подолання різних перешкод при лазінні		лазіння по канату:	
-	-	вертикальному	вертикальному та горизонтальному
Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах*			
Вправи для оволодіння навичками плавання. Правила безпечної поведінки на воді *			
Рухливі ігри та естафети			
Елементи спортивних ігор:			
-	-	елементи баскетболу елементи футболу гра в міні-баскетбол та міні-футбол	
-	-	-	елементи гандболу гра в міні-гандбол

* Оволодіння навичками плавання та пересувань на лижах за наявності в ЗЗСО відповідних умов

Скорочення в таблиці: РГГ – ранкова гігієнічна гімнастика, ЧСС – частота серцевих скорочень, ОІ – Олімпійські ігри, ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

Питання для самоперевірки

1. Надайте визначення «Фізична культура», «Фізичне виховання».
2. Перелічіть групи засобів фізичного виховання.
3. Назвіть основні класифікації фізичних вправ, наведіть приклади.
4. Перелічіть загальнопедагогічні методи навчання.
5. Перелічіть специфічні методи фізичного виховання.
6. Назвіть методи суворорегламентованої вправи.
7. Назвіть специфічні методи фізичного виховання, які найчастіше застосовуються у роботі з молодшими школярами.
8. Назвіть змістовні лінії навчальної програми з фізичної культури для молодших школярів.
9. Назвіть кількість годин на тиждень, що відведено на фізичну культуру у початкових класах.
10. Чи є надання теоретичної інформації учням молодших класів обов'язковим елементом уроку фізичної культури?

Завдання для самостійної роботи

Наведіть приклади застосування методів та засобів фізичного виховання заповнивши таблицю

засіб/метод фізичного виховання	опис застосування	особливі примітки
<i>* допоміжний засіб ф.в. – нерівності земної поверхні</i>	<i>підняття на пагорб під час прогулянки</i>	<i>можливо пропонувати дітям під час сухої погоди у різні пори року, після перевірки шляху підйому та спуску на відсутність ям та сторонніх предметів</i>
<i>* метод безперервної рівномірної вправи</i>	<i>різновиди ходьби, рухаючись в обхід по залу</i>	<i>кожен вид ходьби виконується 20 метрів, між видами перерва відсутня, темп пересування постійний - повільний</i>

***приклад заповнення**

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Навчання є однією із сторін фізичного виховання, яке визначається як організований процес передачі і засвоєння спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Рух, як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин.

Елементарний рух є складовою рухової дії. За допомогою пов'язаних між собою елементарних рухів здійснюється певна рухова дія. Наприклад, певна послідовність рухів голови, плечей, рук, тулуба дозволить учню виконати рухову дію у вигляді певного виду стрибка з розбігу.

Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретно поставленого рухового завдання.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають **руховою діяльністю**. Так, навчившись вести м'яч ногою, виконувати передачі та прийом м'яча від партнерів а також бити по воротах, дитина може грати у футбол (діяльність).

У процесі вдосконалення фізичних вправ постійно триває пошук раціональних способів їх виконання. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, що обумовлюють техніку вправ [26, 32].

Способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати **технікою фізичних вправ**, тобто це раціональний та доцільний спосіб виконання дії.

Техніка фізичних вправ знаходиться в постійному розвитку: удосконалюється стандартна техніка, іноді зникають старі способи виконання вправ, зароджуються нові способи виконання. Процес цей зумовлений низкою причин:

- постійне зростанням вимог до рівня спортивних результатів;

➤ використання результатів наукових досліджень, які описують шляхи знаходження більш оптимальних способів виконання дій.

Наприклад, через зростання спортивних результатів науковці вимушені знаходити нові шляхи вдосконалення способів виконання рухових дій (наприклад визначаючи більш раціональні кути рухів певних дзвенів тіла при кидках м'яча у баскетбольне кільце, або кути згинання дзвенів ніг та обертів у кульшових суглобах при спортивній ходьбі і інше).

➤ виготовлення нового, вдосконаленого спортивного інвентаря та обладнання.

Наприклад, змінення покриття м'ячів в гандболі, баскетболі призвело до більш впевненого контролю м'яча гравцями, що відобразилось на розширенні технічного арсеналу спортсменів, появі нових способів передач, кидків та корегуванні деталей техніки, поява спеціалізованих бігових кросівок з спеціальною посиленою п'яткою для амортизації удару при постановці стопи при приземленні після безопорного положення, призвело до зміни визначальної ланки техніки. Поява нового спортивного інвентаря для розвитку фізичних якостей розширює арсенал та можливості для педагогічного процесу їх розвитку.

Водночас, протягом певного відрізка часу техніка виконання вправи залишається постійною і характеризується раціональною основою виконання. Така, притаманна багатьом виконавцям техніка отримала назву «стандартна техніка».

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, в межах, які не спотворюють основу дії. Індивідуалізація техніки здійснюється за двома напрямками:

➤ шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів.

Наприклад, адаптація виконання передач м'яча під праву чи ліву руку, відштовхування при стрибку з розбігу правою, чи лівою ногою, тощо.

➤ шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

Наприклад, утримання м'ячу для петанку 2, 3 пальцями, якщо учень має певні особливості рухливості суглобів кисті, корегування кутів розгинання руки при кидку цього м'яча, якщо є певні обмеження роботи відповідних м'язів, тощо.

Характеристики техніки (рис.15).

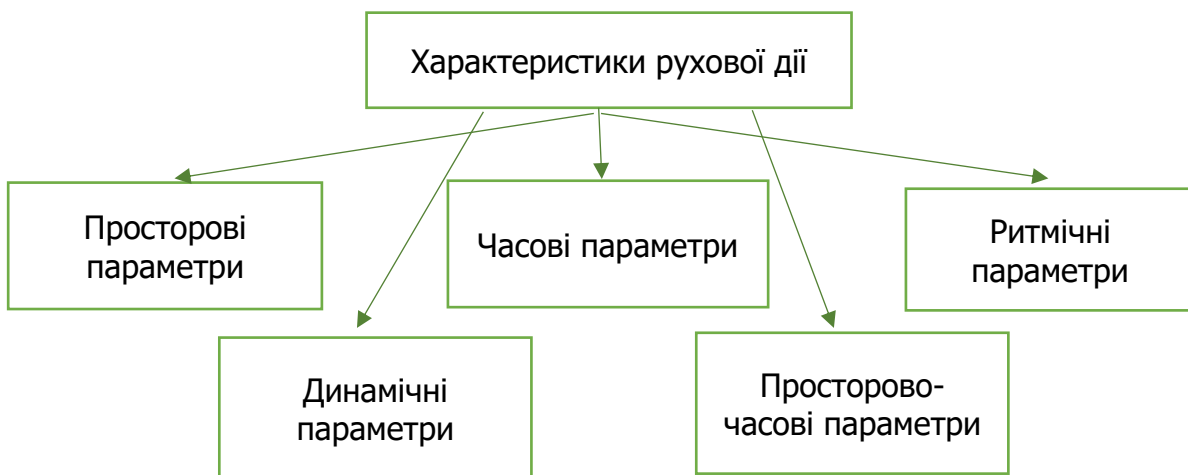


Рис. 15. Характеристики техніки руху

Усі рухові дії людини відбуваються у просторі та часі і реалізуються з певним зусиллям. Тому можна констатувати наявність *просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних* характеристик рухів.

До **просторових характеристик** техніки фізичних вправ належать *положення тіла і траєкторія руху* частин тіла.

Положення тіла. Під час виконання багатьох фізичних рухів тіло або його окремі ланки не лише переміщуються одна відносно одної, але й зберігають певне нерухоме положення завдяки статичному напруженню м'язів.

Виділення «положення тіла» в техніці фізичних вправ як окремого компонента пояснюється його суттєвим значенням в раціональній організації рухів, яка досягається:

➤ прийняттям правильного вихідного та кінцевого положень перед початком та в кінці руху відповідно;

➤ збереженням необхідної пози у процесі самого виконання руху.

Від вихідного положення суттєво залежить і спрямованість впливу вправи на м'язові групи, а, значить, і на розвиток фізичних можливостей рухового апарату.

Також і положення голови має суттєве значення в техніці виконання багатьох вправ, особливо тих, які пов'язані із згинаннями, розгинаннями та поворотами. Суттєва кількість помилок у положенні тіла або рухах є наслідком неправильного положення голови (дія шийно-тонічних рефлексів).

Наприклад, при згинанні і розгинанні тулуба з положення лежачи «руки вгору», вплив на м'язи живота буде значно більшим, ніж з положенням «руки вздовж тулуба», при виконанні присідань відводячи таз назад, сідничні м'язи будуть отримувати більше розтягнення, а отже і більше навантаження, утримання положення «шпагату в гімнастиці» в положенні нахилу вперед, буде спрямоване на розтягнення задньої поверхні стегна ноги, що винесена вперед, а положення тулубу перпендикулярно підлозі, або відхилення назад буде спрямоване на розтягнення м'язів передньої поверхні стегна ноги, що відведена назад.

Траєкторія руху визначається шляхом, пройденим тілом або його ланкою від початкового до кінцевого положення, і вимірюється в лінійних або куткових одиницях. В траєкторії виділяють форму, напрямок і амплітуду.

Тобто при бігу, ходьбі траєкторія буде визначатись в основному відстанню та напрямком, при виконанні металевих рухів слід враховувати траєкторію рухів окремих ланок тіла (як то плеча, передпліччя), амплітуду відведення руки назад при виконанні замаху, та окремо траєкторію польоту знаряддя, який кидаємо (відстань, напрямок та форму польоту).

Ефективність фізичних вправ залежить від напрямку траєкторії тіла, його частин або предмета.

Наприклад, відведення зігнутих перед грудьми рук назад з метою розтягування великих грудних м'язів втратить ефективність, якщо лікті будуть опускаться нижче рівня плечей.

Часові характеристики рухів. Біомеханіка характеризує рухи у часі поділяючи їх на: момент, тривалість і темп. Змінюючи/корегуючи тривалість виконання фізичних вправ (час ходьби, бігу, тривалість статичних положень та поз та ін.), можна регулювати загальний обсяг навантаження.

До **просторово-часових характеристик** належить швидкість руху, яка визначається переміщенням тіла у просторі за одиницю часу. Рухи, які здійснюються без різких змін швидкості, є *плавними рухами*. Ті ж з них, які починаються раптово на великих швидкостях, або ті, що нерівномірно-прискорені та/або нерівномірно-сповільнені називаються *різкими рухами*. Важливо відмітити, що різкі зміни швидкостей, це ознака поганого виконання або неправильно засвоєної вправи.

До **динамічних характеристик** належать внутрішні сили (активна сила м'язів, пасивна сила рухового апарату, реактивні сила взаємодії окремих ланок тіла) та зовнішні сили (маса тіла, сила реакції опори, сила опору зовнішнього середовища).

До **ритмічних характеристик** належить ритм – відносно правильний розподіл зусиль відносно простору та часу в якому чергуються напруження та розслаблення м'язів.

Компоненти техніки (Рис.16).

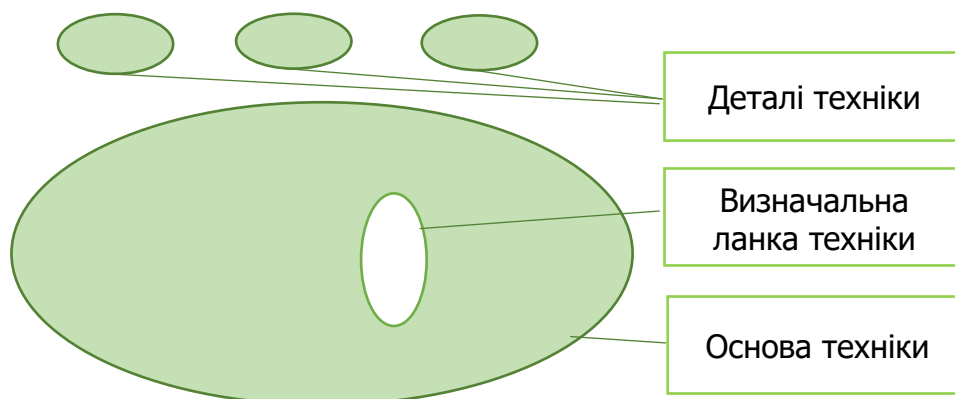


Рис. 16. Компоненти техніки

Значення рухів, які формують рухову дію, неоднакове, тому прийнято розрізняти *основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку і деталі* [25, 31].

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис

структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, у стрибках – це відштовхування, у метаннях – фінальне зусилля.

Деталі техніки – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

Фази виконання технічного прийому (рис.17).

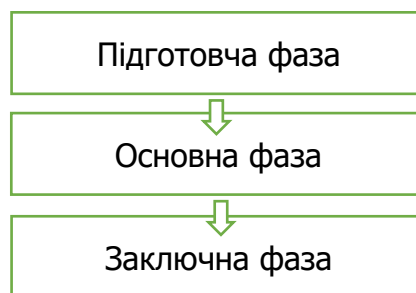


Рис. 17. Фази виконання технічного прийому, їх послідовність

Рухи, які формують *рухову дію (фізичну вправу)*, виконуються у певній послідовності. Їх можна умовно поділити на три фази: *підготовчу, основну (або головну) і заключну*. Всі три фази взаємопов'язані і плавно протікають та обумовлюють одна одну [2].

У **підготовчій фазі** – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів *основної фази*.

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Рухи в **заклучній фазі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії.

Наприклад, у перекаті вперед з положення упор присівши: підготовчою фазою буде приймання вихідного положення тобто виконання упору присівши виставляючи руки трохи вперед в напрямку майбутнього перекиду. Основна фаза - розгинаючи ноги перенесення ваги тіла на руки та згинаючи їх відштовхнутися ногами та в момент торкання лопаток опору виконання групування. Заклучна фаза - інерційним рухом зайняти положення присіду, руки на колінах. Або в бігу на 30 метрів: Підготовча фаза - виконання низького старту, основна фаза - прискорення та біг по дистанції а заключна фаза це біг після ф інішу.

Навчання новим діям розпочинається з формування **рухового вміння** – не стабільного і не завжди адекватного способу вирішення рухового завдання. Значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів та відсутність автоматизованого керування ними – є ознакою рухового вміння. При багаторазовому повторенні цієї дії, вона може перетворитися на рухову навичку.

Рухова навичка – це автоматизований спосіб виконання дії. Він формується на базі багаторазового виконання рухового вміння. Навичка відрізняється від уміння варіативністю, ефективністю, стабільністю та економічністю.

Варіативність техніки визначається здібністю дитини до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов їх виконання.

Ефективність техніки визначається її відповідністю завданням, які вирішуються, та високим кінцевим результатом, з урахуванням рівня фізичної, психічної та інших видів підготовленості дитини.

Стабільність техніки пов'язана з її перешкодостійкістю, незалежно від умов виконання дії та функціонального або емоційного стану дитини. Здібність до виконання ефективних прийомів та дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки та багато в чому визначає рівень технічної підготовленості у цілому.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів та дій, доцільністю використання часу та простору [2].

Етапи навчання руховим діям.

Існують три етапи навчання рухової дії: етап початкового навчання (розучування), етап деталізації та поглибленого навчання та закріплення та вдосконалення (рис. 18).

Навчання будь-якої рухової дії слід розпочинати з формування навчальної мотивації учня.

Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

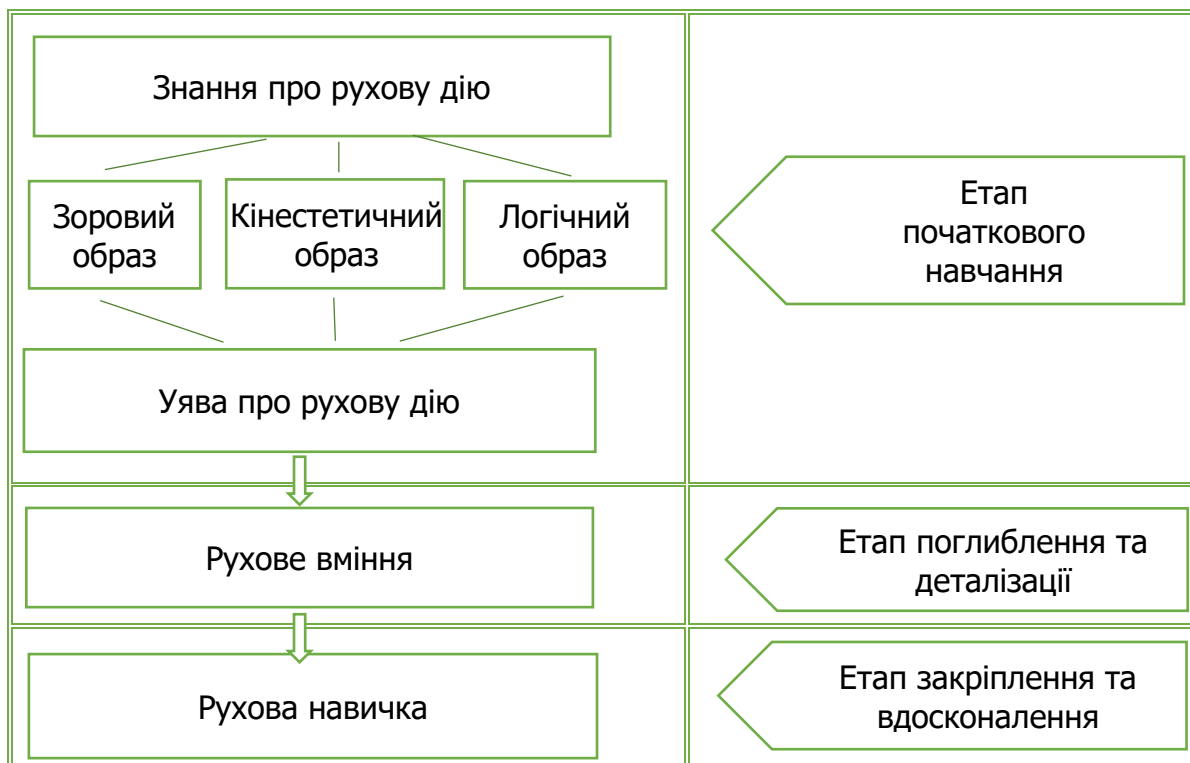


Рис. 18. Послідовність навчання руховим діям, етапи навчання

Етап початкового навчання (розучування). Метою даного етапу є розучити основи техніки рухової дії, почати формування рухового вміння. Безпосередньо на цьому етапі необхідно надати учневі усне уявлення про те, як ця конкретна рухова дія виконується та з якою метою.

Для цього рекомендується широко застосовувати загальнопедагогічні методи фізичного виховання, такі як розповідь, опис, деталізація. Потім доцільним буде виконати показ виконання цієї дії застосовуючи методи наочності (безпосередній – показ учителем чи іншим учнем, що бездоганно володіє технікою виконання вправи або опосередкований показ – відео, фото, малюнків, слайдів, тощо). Під час цього, учитель має звернути увагу дітей саме на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання.

Доцільним також буде висвітлити і особливості умов виконання рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника, тощо.

Об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дій, називають основними опорними точками (ООТ), а їх сукупність, яка

складає програму дії, називають орієнтовною основою дій (ООД).

Після того як учні отримали певну теоретичну інформацію та склали про дію певну уяву через формування зорового та логічного образу, учні отримують спробу виконати дію самостійно, формують кінестетичний образ.

Для цього застосовують розчленований та цілісний метод навчання, при яких доцільним буде використовувати різні методичні прийоми: виконання певних імітаційних та підвідних вправ, використання звукових та візуальних орієнтирів, при можливості навчання проводити у сприятливих умовах навколишнього середовища, при появі ознак втоми або зниженні якості виконання дії припиняти її конання, навчання слід проводити на початку основної частини заняття, коли діти бадьорі та наповнені силами, інтервали відпочинку між вправами мають бути достатніми для відновлення працездатності, доцільний обсяг навантаження (тривалість, число повторень, сумарна) визначається, перш за все, можливістю повторити дію хоча б з деяким покращенням або як мінімум без погіршення якості рухів.

Перші спроби виконання дії, яка розучується здійснюються повільно, з детальним контролем всіх рухів, пошуком адекватного способу вирішення рухового завдання в цілому. Ці спроби виконуються з підвищеним напруженням і виходять із вимушеними і зайвими рухами, затримками між окремими операціями, скуто і уповільнено. Це природній процес, обумовлений відсутністю міцних зв'язків між структурними ланками самої рухової дії.

У цей період на ефективне виконання рухової дії негативно впливають різноманітні фактори: не однакові умови виконання, тривалі перерви між виконанням руху та інше.

Рухові уміння, формування яких починається на першому етапі навчання, мають велику дидактичну цінність, оскільки сам цей процес вимагає від учня активної участі в навчанні, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою, чуттєвою і руховою діяльністю. У ряді випадків матеріал шкільної програми засвоюється саме на рівні вміння [26, 32].

Протягом навчання у учнів можуть виникати *помилки*. Щоб

правильно їх виправити треба знати причини їх появи:

- неправильне розуміння виконання вправи
- невміння учнів проаналізувати виконану дію
- невідповідність розумового сприйняття вправи з м'язовим виконанням

виконанням

- недостатня фізична підготовленість
- відсутність гармонії у рівні розвитку фізичних якостей
- невпевненість у своїх силах, нерішучість
- втомленість
- незлагодженість технічних засобів та інвентарю

Якщо при навчанні виникають помилки їх треба виправляти по чергово.

Наступним етапом є **етап деталізації та поглибленого вивчення**, метою якого є завершення формування рухової вміння та початок формування рухової навички.

Здійснюється це через поглиблення розуміння учнями закономірностей рухової дії, уточнення дії за її основними фазами та деталями техніки, доведення первинного "грубого" володіння технікою до відносно досконалого, уточнення техніки за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками, створення передумови до варіативного виконання рухової дії.

Наприкінці цього етапу при правильно побудованому процесі навчання рухові вміння частково переходять в навичку.

На цьому етапі переважно використовуються методи цілісної вправи. Методи слова (деталізоване пояснення, аналітичний розбір) теж залишаються в активному застосуванні. Методи наочності, як то демонстрація носить вже вибіркового характер а додаткові орієнтири поступово виводяться з обстановки дій.

Підвищуються вимоги до самоконтролю (сенсорного зокрема).

Слід дотримуватися наступних методичних підходів виконання рухових дій на етапі поглибленого вивчення: частота вправ в межах уроку зростає у порівнянні з першим етапом розучування дії, загальний обсяг і інтенсивність навантаження підвищуються, кількість повторів виконання вправи залежить від координаційної складності завдання. Для відносно простих дій використовується

багаторазове серійне виконання - 10 і більше повторів в серії. Головним критерієм продовження виконання вправи буде відсутність помилок! Інтервали відпочинку між повтореннями мають бути достатніми для відновлення (1-5 хв). Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає. Виконувати дію варто на контрольованих швидкостях і з контрольованим ступенем силових зусиль. На цьому етапі практично в кожному занятті є сенс проводити поточну перевірку на якість виконання як контрольну вправу. Основне чого слід досягти - точність виконання рухів. На цьому етапі можна застосовувати змагальний метод з метою усвідомлення дітьми необхідності правильного та швидкого виконання дії для досягнення високих результатів у руховій діяльності.

Причини виникнення помилок на цьому етапі:

- відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом дитини;
- невідповідність між реальними параметрами рухових дій і суб'єктивним відображенням цих дій у свідомості учня.
- порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.
- Форсоване збільшення швидкості і ступінь силових зусиль.

На третьому **етапі закріплення і вдосконалення** відбувається утворення міцної навички, через доведення процесу виконання рухових дій до навички; забезпечення необхідного ступеню стабільності і варіативності; через відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фізичних якостей стосовно умов ефективного використання, і через завершення індивідуалізації виконання рухової дії.

Особливості застосування методу слова на цьому етапі навчання полягають у виконанні поглибленого аналізу та самоаналізу техніки виконання дії. Наочні методи також зменшують свою присутність на цьому етапі.

Практичні методи фізичного виховання переважають у застосуванні на етапі закріплення та вдосконалення. Активно застосовуються всі різновиди безперервної та повторної вправи, метод комбінованої вправи, метод сполученого впливу та ігровий і

змагальний методи. На цьому етапі процес саме навчання рухової дії завершений і відбувається вже її закріплення та вдосконалення на тлі розвитку спеціальних фізичних якостей.

На цьому етапі слід досягти підвищення ступеню мобілізації функціональних можливостей організму, через наступні методичні прийоми: виконання завдання по точному передбаченню параметрів дії.

Наприклад, вдарити по м'ячу з максимальною силою, вистрибнути в три четверті сили, кинути м'яч на половину сили від власної максимальної, тощо.

Виконання завдань з акцентом на розв'язування якісних характеристик руху, по ходу дії додаткових завдань (відволікаючих), та на фоні втоми.

Причини виникнення помилок на цьому етапі:

- Надмірна концентрація уваги на деталях техніки.
- Надто часте використання методу повторної рівномірної вправи, і як наслідок надмірна стереотипність навички. Можлива і зворотна ситуація. Надмірна варіативність методів приводить до формування нестійкої навички.
- Невідповідність між формуванням навички і розвитком рухових якостей [26, 32].

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛИ, ШВИДКОСТІ, ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ, СПРИТНОСТІ

Фізична підготовка — це педагогічний процес, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності; розширення та укріплення роботи функціональних систем організму дитини; оздоровлення та профілактику захворювань.

Удосконалення фізичних здібностей може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами (рис.19) - засобами, методами й формами педагогічної дії - та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей [2, 10].



Рис. 19. Компоненти ефективного розвитку фізичних якостей

Поняття про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей

Сенситивний період — це певний період у житті індивіда, в якому створено оптимальні умови для розвитку у нього деяких якостей і видів діяльності. Тобто це період максимальних можливостей для найбільш дієвого формування певної властивості та здібності дитини.

Вивчаючи вікові особливості розвитку здібностей дітей та підлітків, було визначено одну з важливих закономірностей: здібності людини розвиваються гетерохронно, та в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивності і

стабілізації [10].

Гетерохронність розвитку фізичних якостей означає, що різні рухові здібності досягають свого природного максимального розвитку у різному віці індивідуума. Причиною цього є різні темпи розвитку окремих тканин, органів та систем організму, нерівномірність становлення і вдосконалення механізмів енергозабезпечення.

Активні темпи приросту були визначені як чутливі, сенситивні, які є найсприятливішими для підвищення педагогічного впливу при розвитку здібностей.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала підтвердження в дослідженнях розвитку фізичних здібностей — сили, швидкості, витривалості та інших здібностей дошкільнят і школярів різного віку й статі.

Не менш важливим, методичним фактором системи фізичної підготовки є нормування педагогічних дій під час виховання конкретної фізичної здібності, а також перерва на відпочинок при виконанні фізичних вправ.

Фізичні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю по різному діють на організм. Це залежить від віку та індивідуального розвитку дитини, що займається.

Отже, системоутворюючим фактором у фізичній підготовці є принцип «чергування навантаження та відпочинку», від змісту якого і залежить ефект педагогічного впливу. Система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку передбачає реалізацію трьох основних завдань - оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Поєднання педагогічних дій із віковими можливостями і сенситивними періодами і буде визначати оздоровчий ефект фізичної підготовки [10].

Процес розвитку рухових якостей у молодших школярів здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей

6-10 років.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення.

Існують п'ять базових фізичних якостей (рис.20): сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість [2, 26, 32].

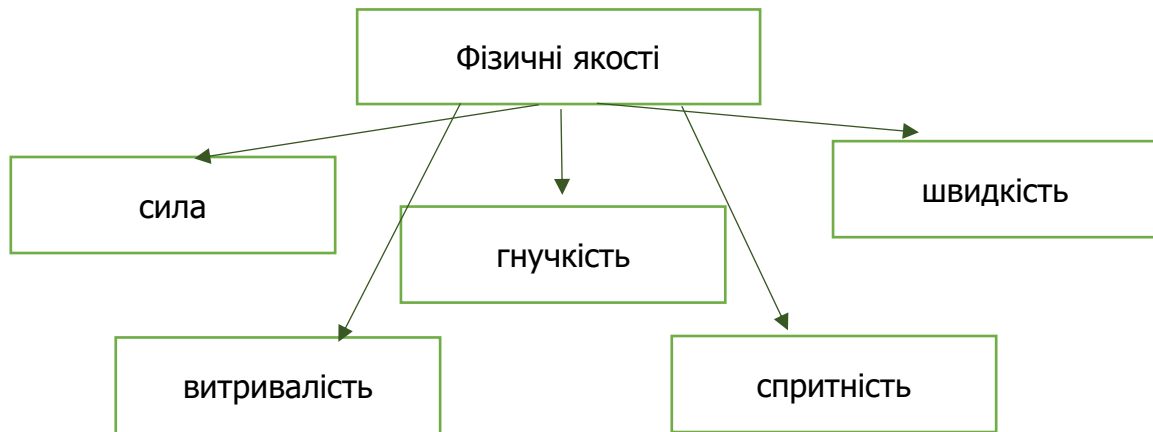


Рис. 20. Класифікація базових фізичних якостей

Характеристика сили.

Сила – здатність дитини долати зовнішній та внутрішній опір та протидіяти йому за рахунок власних м'язових скорочень.

У процесі фізичного виховання розрізняють: абсолютну, відносну, швидку та вибухову силу.

Абсолютна сила – це здатність дитини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили дитини, що припадає на один кілограм маси її тіла.

Швидкісна сила – це здатність дитини з найбільшою швидкістю долати помірний зовнішній опір.

Вибухова сила – це здатність дитини проявити найбільші зусилля за мінімальний проміжок часу.

В залежності від режиму роботи м'язів розрізняють **статичну** і **динамічну силу**. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються за відсутності переміщення його ланок.

При виконанні рухових дій м'язи дитини виконують чотири основні різновиди роботи – утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану.

Відповідно, розрізняють **такі режими скорочень** м'язів: *долаючий (концентричний), уступаючий (поступливий), статичний (ізометричний)*.

Утримуюча робота здійснюється внаслідок напруження певних груп м'язів при цьому не змінюючи їхньої довжини (ізометричний режим напруження). Така робота характерна під час утримання статичної пози тіла або будь-якого предмета.

Долаюча робота здійснюється як наслідок зменшення довжини м'язів при їхньому напруженні (концентричний режим напруження). Така робота м'язів зустрічається найчастіше при виконанні більшості рухових дій. Вона дає можливість переміщувати власне тіло або будь-який предмет у певних рухах, а також переборювати сили тертя або еластичного опору. При цьому м'яз скорочується і, зменшуючи свою довжину, зближує місця прикріплення на кістках. Наслідком цього стає зміна величини напруження нервово-м'язового апарату.

Поступлива робота здійснюється за рахунок збільшення довжини напруженого м'язу (пліометричний (поступливий) режим напруження). Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, постановки ноги на опору при бігу та інших рухах. Варто зазначити, що примусове розтягування м'язів, яке спостерігається при поступливому режимі роботи, може проявити в половину а то і в 2 рази більшу силу, ніж у долаючому й утримуючому режимах роботи. Наприклад, сила, яку проявить дитина в момент приземлення після зіскоку з висоти, буде значно більшою ніж та, яку вона зможе проявити при відштовхуванні.

При виконанні різноманітних рухових дій найчастіше м'язи виконують **комбіновану роботу**, яка складається з почергової зміни долаючого і поступливого режимів роботи, як наприклад, у циклічних фізичних вправах. У більш складних, за координацією роботи нервово-м'язового апарату, вправах часто зустрічаються всі три режими роботи: поступливий, долаючий та утримуючий.

Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.

При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання

яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж в звичайних умовах.

➤ *Вправи з обтяженням маси власного тіла.* Ці вправи ефективні при розвитку сили на початкових етапах силовій підготовки.

Прикладом таких вправ для молодших школярів можуть виступити: присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи чи з колін, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, піднімання тулуба з положення лежачи на животі, ходьба у напівприсиді, ходьба випадами, тощо.

Недоліки цієї групи вправ: обмежені можливості точного дозування, а отже, і обліку навантаження і вибіркової дії на конкретні м'язові групи; досить швидка адаптація до таких вправ, оскільки маса тіла, а отже, і величина обтяжень залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

➤ *Цінність вправи з обтяженням масою предметів* полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяжень відповідно до індивідуальних можливостей дитини. Велике різноманіття вправ із предметами дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових якостей.

Прикладом вправ з обтяженням масою предметів можуть виступати вправи з перенесенням предметів (гантелі, набивні м'ячі, будь-який спортивний інвентар чи приладдя вага якого більше 0,5-1 кг), піднімання їх вгору, присідання з ними, нахили, ходьба випадами, у півприсиді утримуючи предмети у різних положеннях (прямі або зігнуті у ліктях руки вгору, руки в сторони, метання, кидки та передачі набивних м'ячів, тощо.

При роботі з молодшими школярами слід пам'ятати, що маса предметів має бути не значною, виключаючи натужування. Вага предметів збільшується з покращенням рівня їх підготовленості (не бажано використовувати обтяження масою вище 3 кг у 1 класі, 5 кг у 2 та 3 класах, тощо).

Недоліки цієї групи вправ: нерівномірність величини опору за ходом конкретної рухової дії. Унаслідок кінетичної інерції

спортивного знаряддя при значній швидкості подолання опору його маси, високе напруження м'язів буде тільки у початковій фазі руху, а отже, і сила відповідних м'язів буде розвиватися не по всій амплітуді рухової дії.

➤ *Вправи з подоланням опору пружних предметів.* Їхньою позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді руху, що виконується. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Прикладом вправ для молодших школярів можуть виступати вправи із розтягування гумовою стрічки, стискання гумових м'ячів ногами, руками, робота з еспандерами.

Недоліки цієї групи вправ: негативна дія на міжм'язову координацію (наприклад у стрибках, кидках предметів, боротьбі і схожих на них рухових діях початок руху вимагає прояву великої сили, а його закінчення – високого рівня швидкості. Вправи же з подолання опорних властивостей еластичних предметів вимагають протилежного прояву вказаних якостей, що негативно впливає на координацію роботи м'язів і ритмічну структуру руху).

➤ *Вправи з подоланням опору партнера* можуть виконуватися практично без додаткового обладнання. Їхньою позитивною рисою є можливість розвивати силу в умовах, максимально наближених до спеціалізованої рухової дії. Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що виконуючи їх, спортсмени змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Прикладом вправ із партнером можуть виступати біг з «причіпом», коли один з пари біжить вперед, інший охоплюючи його руками за тулуб здійснює опір - не дає бігти, виштовхування один одного з кола, вистрибування з опором партнера, на кшталт бігу з «причіпом».

Недоліки цієї групи вправ: підвищений ризик травмування м'язів і неможливість точного дозування й обліку тренувального

навантаження.

➤ *Ізометричні вправи* (під час яких скорочується м'яз або група м'язів й утримується в цьому положенні протягом усієї вправи). У зв'язку з відсутністю механічної роботи (переміщення маси на певну відстань) ізометричні напруження можуть сприяти досягненню необхідного тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це дозволяє ущільнити навчально-тренувальний процес використовуючи невитрачену енергію дитини на вирішення інших педагогічних завдань заняття або виконуючи більшу кількість силових вправ як в одному занятті, так і у системі суміжних занять.

Прикладом вправ на утримання статичної пози для дітей молодшої школи можуть виступати напівприсід на двох, на одній нозі, утримання прямих рук в сторони, стійка на одній нозі, стегно другої у паралель із підлогою, тощо.

При виконанні максимальних ізометричних напружень гарно вдосконалюється внутрішньом'язова координація. Вона ефективно впливає на розвиток максимальної, а за умови різкого напруження і вибухової сили. Позитивний вплив ізометричних вправ також спостерігається у можливості, при їх виконанні, підтримувати необхідну величину напруження відносно тривалий час; тренувальний підхід вимагатиме небагато часу та відносно простого обладнання, а може і без нього; можливість впливати практично на всі м'язові групи; висока ефективність в умовах обмеженої можливості рухів з великою амплітудою.

Недоліками таких вправ будуть: необхідність затримки дихання тривалий час і натуження при максимальних зусиллях. Це може негативно вплинути на роботу серцево-судинної системи і стати однією з причин порушення її діяльності. У зв'язку з цим ізометричні вправи, особливо із субмаксимальним і максимальним напруженнями, не рекомендується застосовувати під час занять з дітьми, які мають порушення у роботі серцево-судинної системи. До недоліків ізометричних вправ також слід віднести їх меншу ефективність порівняно з динамічними вправами; зростання сили відбувається повільніше, особливо у добре тренуваних людей;

обмежене перенесення статичної сили на динамічну у зв'язку з тим, що нервово-м'язова регуляція зусиль суттєво відрізняється.

Оскільки ізометричні вправи через своє статичне виконання для дітей початкової школи здаються нудними (на відміну від вправ із опором суперника) слід обмежити їх використання під час уроків фізичною культурою але не виключати з арсеналу засобів розвитку сили.

Методичною особливістю розвитку сили є те, що планувати вправи для її розвитку необхідно коли учень не втомлений та після роботи над технікою.

При виборі певних силових вправ для вирішення конкретного педагогічного завдання слід враховувати їхню переважну спрямованість на розвиток певної силової якості а також можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат дитини і можливість точного дозування навантаження [2, 26, 32].

Сенситивні періоди розвитку сили. Дослідження останніх років свідчать про розходження наукових даних відносно сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Так, автори відмічають, що найбільш активні темпи розвитку характерні в основному для підліткового та юнацького віку.

Основні зміни при збільшенні показників абсолютної і відносної сили відмічаються у школярів 10-річного віку. Найбільш сприятливим часом для розвитку сили і посилення засобів педагогічного впливу є підлітковий вік - з 10 до 11 років. В цей період швидкісно-силові здібності збільшують темп свого розвитку на 12-15 %.

Поступальні, але нерівномірні зміни швидкісно-силових здібностей відмічаються в залежності від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчат безперервно покращується до 12-14 років, потім спостерігається стабілізація результатів і навіть їх зниження. У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з віком підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15-17 років. Достовірні прирости вибухової сили зафіксовані в дівчат 8-10, 11-14 років та у хлопчиків 11-12 і 13-15 років.

Найбільш активний темп приросту сил кисті і станової сили

спостерігається в старшому шкільному віці [10].

Характеристика швидкості.

Швидкість – здібність дитини виконувати певні дії за короткий проміжок часу.

Форми прояву швидкості:

Швидкість реакції (простої та складної) – час реакції на подразник. **Рухова реакція** - це здатність людини швидко відповідати визначеними рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Етапи рухової реакції:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передача отриманої від рецепторів інформації до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передача сигналу-відповіді до відповідних м'язів;
- збудження м'язових волокон у відповідь на подразник виконанням певного руху чи рухової дії.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього.

Швидкість виконання поодинокого руху - здатність виконувати одну певну дію за мінімальний проміжок часу. Прості рухи без обтяжень (одиначний удар у боксі, укол шпагою у фехтуванні, метання малого м'яча, стрибок вгору) вимагають максимального прояву швидкості. У тих рухах, які є складнішими за координацією швидкість виконання залежить від удосконалення міжм'язової координації. Чим складніша за координацією та зовнішнім опором рухова дія, тим більше час її виконання обумовлюється координаційними та силовими можливостями людини.

Частота рухів – здатність виконувати максимальну кількість циклічних рухів за мінімальний проміжок часу. Частота (темп) не обтяжених рухів важливе місце займає у циклічних видах спорту (спринт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (серія ударів у боксі). Кожна рухова дія такого типу упорядкована чергуванням напруження та розслаблення м'язів-синергістів з одночасним розслабленням та напруженням м'язів-антагоністів. При цьому варто

пам'ятати, що процеси розслаблення відбуваються у м'язах значно повільніше, ніж процеси напруження. При невисокому темпі виконання вправи таке чергування протікає чітко і без помилок.

Методичні підходи до розвитку швидкості:

- слід використовувати вправи, техніка виконання яких повинна бути такою, щоб дозволяла виконувати її з граничною швидкістю;
- техніка виконання вправ має бути добре засвоєною учнями, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- тривалість вправ не має перевищувати 10 с;
- вправи мають бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- інтервал відпочинку між вправами та підходами має бути достатнім для майже повного відпочинку дитини;
- вправи повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Засоби розвитку швидкості:

- рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках;
- циклічні вправи, можливо із миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою;

Приклад вправ: біг по колу зі зміною темпу/напрямку за сигналом вчителя, стрибки через скакалку підвищуючи темп за сигналом вчителя кожні 3 секунди, тощо.

- ациклічні поодинокі рухові дії подібні до змагальних за координацією (технічні прийоми спортивних ігор). При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи;

Приклад вправ: багаторозові повторення при веденні м'яча, передачах м'яча, киданні м'яча на дальність та влучність зі зміною темпів та напрямків виконання дій, тощо.

- імітаційні вправи;

➤ бігові вправи із використанням звуколідерів (звуколідери – пристрої, які подають певні сигнали кожні визначені періоди часу, чуючи ці звуки дитина зможе орієнтуватися у змінах швидкості виконання певної дії та пришвидшити чи уповільнити її виконання) [2, 26, 32].

Сенситивні періоди розвитку швидкості. Проведені дослідження дозволили встановити, що від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, а в 13-14 років ці показники наближаються до величин, характерних для дорослих.

У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних).

Прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців. Надалі швидкість цілісних рухових дій у дівчат дещо погіршується, а в хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років і потім стабілізується. Це, звичайно, не означає, що після 15-16 років неможливо досягти суттєвого поліпшення швидкості за рахунок спеціалізованого тренування. При цьому досягнення будуть значно кращими, якщо тренування розпочати в період її активного природного розвитку.

Між окремими формами прояву швидкості немає взаємозалежності. Добре розвинена частота рухів ніяк не впливає на швидкість реакції або на виконання поодинокого руху. Тому розвиваючи швидкість слід окремо добирати вправи для розвитку кожного з її проявів. Слід зауважити, що швидкість простої реакції дуже складно піддається вдосконаленню, тому доцільніше зосереджувати увагу на розвитку складної реакції дитини [10].

Характеристика витривалості.

Витривалість — здібність протягом довгого часу виконувати рухову діяльність без зниження її ефективності.

Загальна витривалість проявляється під час тривалої роботи помірної інтенсивності з використанням усього м'язового апарату дитини (вона залежить переважно від функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем).

Загальна витривалість здійснює позитивний вплив на процес

становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість — це витривалість у певній руховій діяльності. Вона залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрати ресурсів енергії та ін. Структура спеціальної витривалості визначається специфікою виду спорту.

Швидкісна витривалість - здатність дитини якомога довше виконувати м'язову роботу з максимальною швидкістю.

Силова витривалість - здатність дитини ефективно долати помірний опір тривалий час (до втоми) - динамічний режим.

Статична витривалість виявляється в процесі статичної роботи (напруження м'язів).

Координаційна витривалість – це здатність дитини тривалий час виконувати складно координаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

Засоби розвитку витривалості:

Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево судинної і дихальної систем.

- циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на ковзанах, веслування);
- ациклічні вправи, що штучно організовані як циклічні (аеробіка, ритміка);
- засоби комплексного впливу (рухливі та спортивні ігри, смуги перешкод, колове тренування та ін.).

Методика розвитку витривалості. М'язова робота забезпечується за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великою, змінною; сумарна тривалість виконання вправ складається від декількох до десятків хвилин.

Розвиток загальної витривалості включає два основні завдання: створення передумов для переходу до підвищених фізичних навантажень і перенесення витривалості на вибрані форми

специфічних вправ.

Під час більшості фізичних вправ на розвиток витривалості сумарне навантаження на організм характеризується: інтенсивністю і тривалістю вправ, кількістю повторень, тривалістю інтервалів і характером відпочинку.

Про рівень розвитку витривалості свідчать такі показники:

➤ *зовнішні*, що характеризують результативність рухової діяльності під час стомлення;

➤ *внутрішні*, які відображають зміни у функціонуванні різних органів і систем організму, що забезпечують виконання певної діяльності.

Вправи на витривалість мають бути доступними - навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям учнів. Мають враховуватися вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості учнів. В процесі занять після певного часу організм адаптується до навантажень. Тому, необхідно переглядати доступність навантаження в бік її ускладнення без шкоди для здоров'я [2, 26, 32].

Сенситивні періоди розвитку витривалості. У хлопчиків та дівчат загальна витривалість активно розвивається з 8 до 13-14 років, а енергійне збільшення витривалості до динамічних м'язових напружень - з 8 до 11 років.

Темпи розвитку витривалості мало змінюються в період від 7 до 11 років, але з початком процесів статевої зрілості різко зростає, ненадовго залишаючись на одному рівні лише в 14-річному віці. У дівчат стабілізація в розвитку даних здібностей відмічена після 15 років, і без застосування спеціальних режимів педагогічного впливу витривалість не збільшується.

Швидкісна витривалість різних груп м'язів також змінюється протягом шкільного періоду. У хлопчиків 8-11 років збільшується на 75,5 %, тобто має найбільший темп розвитку в порівнянні із середнім і старшим шкільним віком. Таке збільшення витривалості відмічено і в дівчат із 8 до 10 років.

На підставі вивчення статичної витривалості м'язів, які розгинають тулуб і нижні кінцівки, можна зробити висновок про активність розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного

віку.

Що стосується вікового розвитку витривалості у швидкісно-силових вправах, то в дослідженнях зазначено найбільш високий темп її розвитку в дівчат із 9-10 років, а в хлопчиків із 8-10 років.

Аналіз теорії і практики вікового розвитку витривалості засвідчує, що молодший шкільний вік є сприятливим (сенситивним) періодом для спрямованого виховання цієї здібності. Все залежить від методики та форм організації навчального процесу [10].

Характеристика спритності.

Спритність — це складна комплексна фізична якість, що не має єдиного критерію оцінювання та визначається як здатність людини швидко опанувати складнокоординаційні, точні рухові дії та перебудувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла [2, 26, 32]. Проявлення спритності тісно пов'язане із такими характеристиками рухів, як просторові, часові і силові характеристики, які в значній мірі визначають координацію рухів людини в будь-якому виді її діяльності [10].

Завдання, що розв'язують протягом багаторічного процесу розвитку спритності:

- покращення здатності засвоювати вправу за взірцем або самостійно створювати нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економності та ефективності рухів;
- удосконалення здатності перебудувати рухову діяльність у відповідності зі змінами обставин;
- розвиток стійкості вже сформованих раціональних форм координації рухів щодо несприятливих впливів втоми та інших факторів (удосконалення координаційної витривалості).

Вирішення цих завдань пов'язано із систематичним опануванням дитиною нових рухових дій, під час яких вдосконалюється здатність точно сприймати свої рухи у просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження й розслаблення, ефективно використовувати поєднання рухових дій тощо.

Методичні прийоми розвитку спритності:

- застосування незвичних вихідних положень;
- дзеркальне виконання вправи;

- зміна швидкості або темпу руху;
- зміна способів виконання вправи;
- удосконалення вправи додатковими рухами;
- зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ;
- виконання знайомих рухів у незвичних сполученнях або ситуаціях;
- вправи на спритність мають бути новими та незвичними, якщо діти вже добре опанували техніку виконання вправи – її слід змінювати, оскільки подальше її виконання вже не буде сприяти розвитку спритності;
- розвиток спритності має відбуватися без значної втоми;
- до вже вивчених рухових дій слід висувати додаткові координаційні вимоги щодо точності рухів, їх взаємної узгодженості та раптової зміни при зміні обставин.

Сенситивні періоди розвитку спритності. Амплітуда коливання тіла в дітей, коли вони стоять на горизонтальній поверхні, до 12 років зменшується, а вірогідне її зменшення характерне для періодів з 8 до 10 років і з 11 до 12 років.

Визначено, що ходіння у дітей досягає найбільшої прямолінійності до 13 років, а з 7 до 12 років це поліпшення є статистично достовірним. Таким чином, функції динамічної рівноваги найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці.

Дослідники зазначають, що такі ж особливості характерні для розвитку просторової точності рухів дітей при виконанні стрибків і метанні, при елементарних рухах верхніми кінцівками.

На думку дослідників, для розвитку статокінетичної стійкості в дітей молодшого шкільного віку доцільно використовувати різноманітні кругові рухи, повороти, нахили голови і тулуба, акробатичні вправи, ігри та естафети. Експериментальні дані засвідчують, що додавання таких вправ, як гойдання й обертання на каруселях, стрибки по автомобільних шинах і трамплінах сприяють покращенню соматичних і вегетативних реакцій дітей на дозоване навантаження.

Діти віком від 4 до 7 років використовують різні засоби вирішення рухових вправ для рівноваги, найбільш ефективними з

них є точні координаційні рухи [10].

Характеристика гнучкості.

Гнучкість – здатність дитини виконувати рухи з великою амплітудою.

Вирізняють **динамічну гнучкість**, що виявляється у вправах динамічного характеру (махи, повороти, нахили та ін.), і статичну гнучкість, що виявляється у вправах статичного характеру (утримання амплітудної пози (виконання «шпагату», «пліє», «батману»). **Активна гнучкість**, що проявляється при виконання вправи за рахунок власних м'язових зусиль та **пасивна гнучкість**, яка виявляється при виконання дії за допомогою зовнішніх факторів. Показники пасивної гнучкості будуть вищими (кращими) за показники активної форми прояву цієї якості.

Засоби розвитку гнучкості:

Для розвитку гнучкості використовують вправи, під час виконання яких можливими є рухи зі значною амплітудою у відповідних суглобах.

- махові рухи окремими ланками тіла;
- пружні вправи;
- збереження статичних положень у можливо великих ступенях розтягування – вправи на розтягнення.

Методичні прийоми розвитку гнучкості:

- особливість занять із розвитку гнучкості полягає в тому, що вправи виконують серіями, за достатньої кількості повторень (до 30—40 разів) між серіями заповнюють вправами на розслаблення;
- розвивати та підтримувати гнучкість необхідно постійно, проте обсяг таких тренувальних завдань повинен бути індивідуальним;
- виконання вправ на розвиток гнучкості не повинно супроводжуватися суттєвими больовими відчуттями, адже це призводить до травматизму;
- статичні вправи специфічно впливають на розвиток гнучкості. Під час виконання окремих статичних вправ (тобто під час нерухомого збереження певної пози тіла) відбувається плавне та поступове розтягування м'язів, за час якого переборюється рефлекторне скорочення м'язів;

- використовувати вправи слід зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на *активні* (прості та махові рухи), *пасивні* (вправи із самозахопленням, за допомогою партнера або додаткового вантажу) і *змішані* (рухи, у яких активні зусилля після цього змінюють пасивні);
- якщо необхідно збільшити гнучкість зовнішніми факторами, то заняття проводять в утепленому приміщенні або застосовують посилену енергійну розминку;
- починати розтягування рекомендується пасивними або статичними вправами на розтягування, після чого займатися динамічною, активною або ізометричною гнучкістю, а завершувати - в зворотній послідовності;
- тривалість виконання вправ на розтягування зазвичай складає від 10 с до 1 хв (найчастіше приблизно 20 с, а для підлітків - менше);
- правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити притік крові. Дихання повинно бути спокійним, збільшувати розтягування слід на видиху;
- для виконання деяких вправ необхідною є допомога партнера. Ці вправи можуть бути дуже ефективними, але слід пам'ятати, що партнер не відчуває те, що відчуває той, хто розтягується, він не може одразу відреагувати на відчуття дискомфорту. З огляду на це вправи на гнучкість із партнером слід давати молодшим школярам за детальним методичним супроводом та наглядом вчителя.

Сенситивний період розвитку гнучкості. Відзначається нерівномірне збільшення показників сумарної рухливості хребта при згинальних рухах у хлопчиків і дівчат шкільного віку.

Найбільша активність у розвитку характерна для хлопчиків віком від 7 до 10 років, для дівчат - від 10 до 14 років із найбільшим значенням у 14 років.

У віці від 7 до 12 років (незалежно від статі) активно збільшуються показники згинання випрямленої ноги.

Визначено і загальну закономірність у розвитку гнучкості: у віці від 7 до 11 років відбувається інтенсивний приріст, а в 12-15 років вона досягає постійної величини [10].

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Закон України «Про повну загальну середню освіту» та державний стандарт початкової освіти, визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання в новій українській школі.

Формувальне оцінювання — це оцінювання під час навчання і «для навчання» (з англ. *assessment for learning*).

Формувальне (з англ. *formative*) — тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування, корегування) навчального процесу з урахуванням навчальних потреб кожного учня/учениці задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь і навичок. Пропонується не обмежувати оцінювання виставленням оцінки. Це має бути послідовна змістовна взаємодія між дітьми, педагогами і батьками щодо навчальних досягнень учнів/учениць на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання рекомендується будувати на системі прийомів, які вчитель має застосовувати під час навчання. Таке оцінювання має базуватися на певних ціннісних орієнтирах [4].

Компоненти успішного застосування формувального оцінювання:

- забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями;
- активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання;
- корекція процесу навчання, враховуючи результати оцінювання;
- усвідомлення суттєвого впливу оцінювання на мотивацію і самоствердження учнів/учениць, які в свою чергу позитивно впливають на навчання;
- уміння учнів/учениць оцінювати свої знання самостійно.

Послідовність дій вчителя/вчительки для ефективної організації формувального оцінювання:

- сформулювати об'єктивні і зрозумілі для учнів/ учениць навчальні цілі;

- створити ефективний зворотній зв'язок;
- забезпечити активну участь учнів/учениць у процесі пізнання;
- ознайомити учнів/учениць із критеріями оцінювання;
- забезпечити можливості й уміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (практика проведення рефлексії);
- спільно з учнями/ученицями корегувати підходи до навчання враховуючи попередні результати оцінювання.

Об'єктом оцінювання у процесі навчання є діяльність учня/учениці для досягнення намічених цілей навчання на відповідному етапі.

Теоретичні знання, практичні вміння і навички мають бути інструментами, з якими учень/учениця має працювати: застосовувати їх, шукати умови і межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом [4].

У процесі формуального оцінювання доцільним буде викорисовувати самооцінювання. Це надасть можливість учням/ученицям постійно мати перед очима мету навчання й шляхи досягнення успіху, що в свою чергу сприятиме формуванню вміння аналізувати власну діяльність, тобто застосовувати рефлексію. Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо.

Бажано, щоб самооцінювання передувало оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Водночас самооцінювання передбачає як оцінювання учнем власної роботи, так і визначення проблем і способів їх вирішення. Варто також застосовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

Типові освітні програми передбачають застосування формуального оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання з формуальною метою — тобто для надання й отримання зворотного зв'язку щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших навчальних цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби дітей, формування загальної культури оцінювання та

впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл [4].

Вчителі закладу освіти, залежно від дидактичної мети обирають форми, зміст і способи формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами.

Таке оцінювання відбувається із застосування наступних способів:

➤ *практичний*: — оцінювання динаміки розвитку фізичних здібностей визначається порівнюючи результати поточного і підсумкового тестування з їх наступним аналізом, щодо досягнення поставлених цілей; — оцінювання динаміки виконання техніки фізичних вправ під час повсякденної, ігрової і змагальної діяльності; — оцінювання виконання навчальних завдань під час проведення уроків фізичної культури і позакласних форм фізичного виховання, участі в них; організаційної діяльності з фізичного виховання в школі; досягнення результатів навчання з фізичної культури в позашкільних закладах; досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять; створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальна програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

➤ *цифровий*: — тестування з використанням інтернет-технологій; — використання інформаційних технологій, гаджетів (фітнес-трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінювання; — популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах; — створення електронного портфоліо; — використання комп'ютерних програм і гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо;

➤ *усний*: — шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування, тощо;

➤ *письмовий*: — шляхом тестування тощо.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні проводять практичний вид оцінювання - тестування рівня розвитку основних фізичних якостей.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування фізичних здібностей учнів рекомендується здійснювати декілька разів

впродовж навчального року безпосередньо в процесі уроку. Доцільним буде при цьому не акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату або виконання вправи «на оцінку». Також не варто виділяти окремі уроки або їх частини для проведення тестування. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно в загальній структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників/учасниць процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї черги на тестування.

Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносять до персональної порівняльної таблиці учня/учениці (таблиця 4), яка завжди має бути у вільному доступі учня.

Таблиця 4

Персональна порівняльна таблиця результатів учня/учениці

термін проведення тестування	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5	тест 6
вересень						
грудень						
лютий						
травень						

Можливо реалізувати цей моніторинг у електронній формі, коли кожен учень маючи посилання на свою персональну таблицю може переглянути результати тестів та їх зміни протягом року.

Проведення поточного оцінювання (тестування) фізичних можливостей учнів, його зміст і час проведення вчитель/вчителька має обирати на власний розсуд з урахуванням пори року та матеріально-спортивної бази закладу освіти [4].

З метою визначення початкових даних (вересень-жовтень) та подальшої динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами вправ, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей [39]:

➤ швидкості – біг до 30 м (залежно від віку і статі). *Необхідне обладнання:* відміряна дистанція (1 клас - 20 метрів, 2 клас - 25 метрів, 3-4 класи – 30 метрів) зі стартовою та фінішною позначкою,

секундомір, прапорець, пристрій подачі стартового сигналу. *Проведення тесту:* за командою «На старт» учасники (від двох і більше учнів, але для кожного результат має фіксуватися окремо) займають положення високого старту на стартовій позначці. За сигналом стартера (звуковий сигнал, що дублюється відмашкою прапорцем) діти мають якомога швидше подолати задану дистанцію не знижуючи швидкості на фініші. *Результат* вимірюється часом з точністю до десятих секунди.

➤ Витривалості – біг, спортивна ходьба на середні дистанції без врахування часу (залежно від віку і статі). *Необхідне обладнання:* Секундомір, відміряна дистанція, стартовий пістолет або прапорець. *Опис проведення:* за командою «На старт!» учні, які беруть участь у тестуванні стають за стартову лінію та приймають положення високого старту, зберігаючи нерухомий стан. За сигналом вчителя вони повинні подолати як найдовшу дистанцію (1-2 класи – 800-100 метрів, 3-4 класи 1000-1200 метрів). Результатом тестування є час відстань, яку учасники подолали визначеним способом пересування без зупинки.

➤ Гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи. *Необхідне обладнання:* накреслена на підлозі пряма лінія (лінія відліку) і перпендикулярна їй розмітка в сантиметрах з розміткою від 0 до 50 см. *Проведення тестування:* учень сідає на підлогу босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії відліку. Відстань між п'ятами дорівнює довжині стопи. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки між колінами торкаються долонями підлоги. Партнер тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. *Результатом тестування* є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

➤ Сили – підтягування у висі та у висі лежачи. *Підтягування у висі лежачи – необхідне обладнання:* перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів. *Проведення*

тестування: учень займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія. За командою «Можна!» учень/учениця починає згинати руки, підтягуючи пряме тіло до перекладини так, щоб підборіддя було над нею. Потім у зворотному порядку повертається у вис лежачи (випрямляє руки). Вправа повторюється максимальну кількість разів, доки виконується повний цикл з правильною технікою. *Результатом тестування* є кількість підтягувань, під час яких не порушена техніка вправи. *Підтягування у висі – необхідне обладнання*: горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава. Брус чи перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учень, не торкався ногами землі у висі на ній на прямих руках. *Проведення тестування*: учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей, береться за перекладину, руки прямі. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім випрямляючи руки, учень повертається у в.п. Вправа повторюється максимальну кількість разів, під час яких не викривляється техніка вправи. *Результатом тестування* є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

➤ Сили – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. *Необхідне обладнання*: рівний майданчик. *Проведення тестування*: учень приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей, пальці вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються о підлогу. За командою «Можна!» учасник починає згинати руки до 90° між плечем та передпліччям і розгинати руки, повертаючись у в.п. *Результатом тестування* є кількість згинань і розгинань рук в одній спробі без порушень техніки виконання завдання.

➤ Спритності – «човниковий» біг 4x9 м з перенесенням предмета (кубики, м'ячики, відрізки тканини тощо). *Необхідне обладнання*: секундомір, рівна коридор для пересування завдовжки 9 метрів, який обмежений двома паралельними лініями. На кожній лінії по центру розмічені 2 півкола радіусом, 2 предмети знаходяться у півколі навпроти лінії старту. *Проведення тестування*: за командою «На старт!» учень займає положення високого старту за стартовою

лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох предметів, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім повторює цикл рухів. *Результатом* тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий предмет у стартове коло, з точністю до десятих секунди.

➤ Швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця. Необхідне обладнання: неслизька поверхня з лінією відліку і перпендикулярною неї розміткою в сантиметрах. *Опис тестування:* учасник тестування стає носками до лінії відліку, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. *Результатом* тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року [31]. Оцінювання навчальних досягнень учнів 1-х – 4-х класів здійснюється вербально (таблиця 5).

Таблиця 5

Оцінювання навчальних досягнень учнів 1-х – 4-х класів

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів						
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, с.	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року				Д – 6,8 Х – 6,3
Витривалість: біг/ходьба, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Д – 800 Х – 1000	Д – 900 Х – 1000	Д – 1000 Х – 1100	Д – 1000 Х – 1200

Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Д – 4 Х – 2	Д – 4 Х – 2	Д – 5 Х – 3	Д – 5 Х – 3
Сила: підтягування у висі лежачи / у висі*, разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Д – 7 Х – 9	Д – 8 Х – 11	Д – 9 Х – 12	Д – 12 Х* – 4
Спритність: «човниковий біг» 4 x 9 м, с.	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Д – 14,1 Х – 13,6	Д – 14,0 Х – 13,5	Д – 13,2 Х – 12,6	Д – 12,4 –13,0 Х – 12,1 – 12,5
Швидкісно- силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	Д – 90 Х – 100	Д – 95 Х – 105	Д – 100 Х – 110	Д – 115 Х – 120

Питання для самоконтролю

1. Надайте визначення техніці фізичних вправ.
2. Назвіть фази технічного прийому.
3. Перелічіть етапи навчання рухової дії (формування рухової навички).
4. Назвіть основні завдання першого етапу навчання руховій дії.
5. Назвіть основні завдання другого етапу навчання руховій дії.
6. Назвіть основні завдання третього етапу навчання руховій дії.
7. Перелічіть базові фізичні якості людини.
8. Назвіть фізичні якості, на розвиток яких слід акцентувати увагу при заняттях з дітьми початкової школи.
9. Назвіть сучасний спортивний інвентар, що може використовуватися для розвитку конкретних фізичних якостей молодших школярів.
10. Назвіть форми та методи оцінювання фізичних досягнень молодших школярів під час уроків фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи

Складіть комплекс для розвитку обраної фізичної якості, заповнивши таблицю

вік дітей - *7-8 років (2 клас)		
призначення комплексу - *розвиток гнучкості		
зміст засобів (опис вправи)	дозування	організаційно-методичні вказівки
<i>* 1. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, обличчям до неї, хват за рейку на рівні витягнутих рук. Подаючи таз назад виконати пружні нахили вперед.</i>	<i>3 рази по 10 нахилів (3x10)</i>	<i>ноги та руки прямі, нахили плавні, повільні. Перерва між серіями 10 секунд, струсити руки.</i>

***приклад заповнення**

РОЗДІЛ 3 УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОЗПОДІЛ ШКОЛЯРІВ ЗА МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ

Згідно наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N 518/674 (z0772-09) про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури учні закладів освіти поділяються на 4 групи: основну, підготовчу, спеціальну та групу ЛФК (таблиця 6).

Таблиця 6

Характеристика медичних груп* та особливості організації занять в них у навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення до медичних груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові (або практично здорові, тобто з незначними відхиленнями в стані здоров'я) особи, які мають достатню фізичну підготовленість, гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку та високий або середній рівень функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програми з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку.	Дозволяються додаткові заняття спортом. Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія та ін.), надається тільки після додаткового поглибленого обстеження.
Підготовча група	Особи, які мають несуттєві відхилення в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовленості та /або з незначними порушеннями фізичного розвитку	Заняття проводяться разом з основною групою, але з поступовим збільшенням навантаження, без здачі нормативів.	Не рекомендовано заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх

	<p>(що не перешкоджають заняттям за загальними навчальними програмами з фізичного виховання), з нижчим за середній рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи; а також після перенесених гострих захворювань (певний термін).</p>		<p>умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованих на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання).</p>
<p>Спеціальна група</p>	<p>Особи із значними відхиленнями тимчасового чи постійного характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в навчальному закладі, але протипоказані для занять фізичною культурою чи фізичним вихованням за загальними навчальними програмами; з низьким рівнем функціональних можливостей (в т.ч. при патологічних реакціях на фізичне навантаження).</p>	<p>Фізична підготовка проводиться груповим методом (в групі не більше 10 осіб), згідно розкладу занять основної групи в окремому приміщенні за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня порушень.</p>	<p>Заняття проводяться викладачем фізичної культури (фізичного виховання), який пройшов відповідну підготовку або спеціалістом з фізичної реабілітації з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на заняттях.</p>

<p>Група лікувальної фізичної культури (ЛФК)**</p>	<p>Особи із значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в навчальному закладі, але протипоказані для занять фізичною культурою чи фізичним вихованням за загальними навчальними програмами груповим методом.</p>	<p>Лікувальна гімнастика проводиться малогруповим (2-6 осіб) або індивідуальним методом, згідно розкладу занять основної групи, в окремому приміщенні за спеціальними комплексами лікувальної гімнастики з урахуванням характеру та ступеня порушень.</p>	<p>Заняття проводяться викладачем фізичної культури (фізичного виховання), який пройшов відповідну підготовку або спеціалістом з фізичної реабілітації з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на заняттях. Можливі також додаткові заняття в позааудиторний час (для прискорення відновлювального ефекту).</p>
--	---	---	---

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ДО, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ УРОКУ

До занять фізичної культурою допускаються особи, які пройшли медичний огляд та інструктаж з охорони праці.

При проведенні занять повинні дотримуватися розклад навчальних занять, встановлені режими занять і відпочинку.

Заняття повинні проводитися в спортивному одязі і спортивному взутті з неслизькою підшовою.

При проведенні занять повинна бути медаптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язочними засобами для надання першої допомоги при травмах.

Про кожний нещасний випадок з учнем викладач зобов'язаний негайно повідомити адміністрацію установи, надати першу допомогу потерпілому.

У процесі занять викладач та учні повинні дотримуватися правил проведення спортивної гри, носіння спортивної одяжі і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

Вчителю:

1. перед початком занять:

Простір повинен відповідати вимогам безпеки та дозволяти виконувати спортивні елементи, не завдаючи травм оточуючим.

Одягти спортивну форму і спортивне взуття з неслизькою підшовою. Перевірити надійність установки і кріплення спортивного обладнання. Перевірити стан і відсутність сторонніх предметів на підлозі спортивного майданчику. Перед заняттям ретельно провітрити спортивний зал.

2. під час занять:

Необхідно проводити повноцінну розминку для запобігання травм. Слідкувати за наочними ознаками втоми у учнів, корегувати навантаження за необхідності. Дотримуватися структури уроку та правил страхування при виконанні вправ.

3. після закінчення занять:

Організувати прибирання у відведене місце спортивного інвентарю, провести вологе прибирання спортивного залу або провітрювання. Зняти спортивний одяг і спортивне взуття і прийняти душ або вимити обличчя і руки з милом.

Інструктаж для учнів:

Бути дисциплінованими, швидко і чітко виконувати всі вимоги учителя, дотримуючись послідовності у заняттях.

Спортивний одяг має бути просторим, не ускладнювати рухи, взуття на гнучкій підошві типу кедів, кросівок.

На початку уроку зняти з себе прикраси, небезпечні для себе та інших учасників освітнього процесу (каблучки, ланцюжки, браслети, амулети тощо).

Довге волосся рекомендується зав'язувати стрічкою або шнурком і не використовувати металеві, дерев'яні або пластмасові закладки або затискачі для волосся.

Під час проведення занять на відкритому повітрі при сонячній спекотній погоді необхідно мати легкі головні убори та індивідуальні пляшки з водою.

Заходити в спортивну залу, починати фізичні вправи, брати спортивний інвентар лише за командою (дозволом) вчителя.

Покидати спортивну залу (місце проведення заняття) лише за дозволом вчителя.

Суворо виконувати правила виконання рухових дій, дослухатись до методичних вказівок вчителя, реагувати на його зауваження.

Уникати зіткнень з іншими учнями, поштовхів і ударів по руках і ногах дітей.

Використовувати спортивний інвентар та устаткування лише за призначенням.

При погіршення самопочуття негайно сповістити про це вчителя та описати характер нездужання.

Після завершення уроку зняти спортивний одяг і спортивне взуття і прийняти душ або вимити обличчя і руки з милом.

МЕТОДИ (СПОСОБИ) ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Метод - це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Під методом ведення уроку розуміють способи організації учнів на уроці для виконання вправ у відповідності з планом учителя [4, 26, 32].

Фронтальний метод (спосіб) організації характеризується виконанням всім складом класу одного і того ж завдання незалежно від форм побудови учнів (в колонах, декількох шеренгах, в колі, тощо).

Фронтальний спосіб широко застосовується при організації однорідної діяльності учнів, яка не вимагає страховки.

Наприклад при ознайомленні і навчанні техніки виконання високого і низького старту в бігу на короткі дистанції, ряду найпростіших акробатичних вправ (перекидів, перекатів і інше), при відпрацюванні технічних прийомів гри у волейбол в парах (передача м'яча і інше).

Важливою вимогою є таке розташування учнів, при якому вони не будуть заважати один одному і всі будуть бачити викладача. Вчитель же, в свою чергу, має бачити всіх учнів.

Педагог здійснює прямий, безпосередній психоемоційний вплив на колектив класу, спонукає реакцію у відповідь (думки, почуття, переживання, практичні дії). Вчитель має взаємодіяти зі всіма учнями класу.

Ефективною фронтальною формою організації може бути тільки в тому випадку, якщо у вчителя сформовані уміння тримати в полі своєї уваги всіх учнів класу, забезпечувати одночасну і активну діяльність кожного учня, підтримувати робочу дисципліну.

Позитивною стороною даної форми організації заняття є те, що всі учні класу залучаються у виконання рухових дій; негативна ж полягає в обмежені можливості вчителя уважно стежити за кожним учнем, в неможливості вчасно запобігти, виявити і виправити помилки, постійно стежити за поведінкою учнів. Фронтальна форма

є раціональною для проведення уроків фізичної культури в I -IV класах, оскільки учням початкових класів притаманна збільшена рухливість і неможливість подовгу залишатися в нерухомому стані. Крім того, зміст навчання у початкових класах складається з порівняно нескладного матеріалу, який враховує учбові можливості даного контингенту учнів.

Груповий метод (спосіб) організації передбачає виконання різних рухових завдань одночасно в декількох групах. Розподіл школярів на групи і визначення змісту завдань здійснюються вчителем з урахуванням рівня підготовленості, дисциплінованості дітей.

Групова форма організації передбачає тимчасове ділення колективу класу на невеликі групи (команди, ланки, відділення) і виконання кожною групою визначених окремих рухових завдань за вказівкою вчителя і з допомогою підготовленого ним заздалегідь активу учнів.

Склад груп має змінюватися на різних уроках, оскільки учні мають різний рівень успішності та підготовленості. Якщо зберігати групи постійними це в подальшому може ускладнити реалізацію принципу єдності навчання, дотримання рівного права на освіту і на розвиток здібностей.

Робота груп і зміна рухових завдань починається і закінчується за командою вчителя. Групова форма застосовується переважно в основній частині уроку, коли відпрацьовуються дві або більше фізичні вправи.

Позитивні моменти: стимулюється самостійна робота школярів, яка сприяє формуванню у них потреби в самоосвіті, що найбільш важливо на даному етапі.

При такій організації навчання вчитель отримує більше можливості приділити уваги певній групі учнів, які виконують найбільш складні вправи, надавати їм допомогу і забезпечувати безпеку при виконанні рухової дії (страхувати).

Групова форма занять сприяє активізації учнів через підвищення їх інтерес до уроку, дозволяє виконувати запропоновані вправи в індивідуальному темпі і ритмі, добирати вправи, які найбільш відповідають силам і здібностям складу даної групи і

кожного учня окремо. Здійснюючи загальне керівництво всім класом, вчитель безпосередньо приділяє увагу тому відділенню, яке виконує вправи, що вимагають страховки, або ті вправи, які ще тільки розучуються. Іншими відділеннями керують спеціально підготовлені учні-активісти. В випадку, якщо на уроці повторюються вже вивчені рухи, вчитель може, спостерігаючи за всім класом, переходити від одного відділення до іншого, роблячи зауваження, корекцію та загальні настанови. Якщо в класі немає підготовленого активу і колектив учнів все ще не привчений до самостійної роботи (що особливо розповсюджено у початковій школі), то не рекомендується створювати більш двох груп. А можливо, потрібно тимчасово уникати проведення такого уроку.

Індивідуальний метод (спосіб) організації полягає в пропонуванні учням індивідуальні завдань, які вони мають виконувати самостійно. Як правило, індивідуальні завдання призначені для учнів, які мають значні особисті відмінності від основного складу класу у своїй підготовленості, особливостям і здібностям, а іноді за станом здоров'я.

Індивідуальна форма організації діяльності учнів на уроці дозволяє корегувати темп виконання завдань самим учнем у відповідності до його індивідуальних можливостей при вирішенні певних завдань, наприклад розвитку фізичних здібностей або вдосконаленні техніки нескладних фізичних рухів, які не вимагають страхування (*різновиди ходьби по лінії*). При цьому вчитель спостерігає за діяльністю кожного з учнів, допомагає визначити раціональний спосіб досягнення поставленої задачі.

Педагогічна цінність даної форми полягає у сприянні активізації діяльності кожного учня. На уроці, організовуючи діяльність учнів індивідуальним методом доцільним буде застосування так званих учбових карток, в яких в зрозумілій формі викладений алгоритм виконання індивідуального завдання. Складати завдання варто таким чином, щоб вони частково або повністю мали пошуково-дослідницький характер. Можливо ставити перед учнями учбові задачі з визначенням або без визначення конкретних рухових завдань, шляхів вирішення задачі, це сприятиме формуванню у них самостійності.

Індивідуальна форма може бути застосована на уроках фізичної культури всіх типів.

У структурі шкільного уроку фізичної культури індивідуальна форма організації використовується у всіх трьох його частинах.

Завдання вчителя можуть виконуватися:

- одночасно всіма учнями, що отримали дозвіл на виконання вільного завдання: бігати, стрибати, лазити, боротися, грати і таке інше (на розсуд самою дитини) протягом певного часу (30 с - 1,5 хв);
- одночасно всіма учнями, що отримали дозвіл на виконання певного, наданого вчителем завдання (вправи) протягом певного часу;
- окремими учнями за особливими завданнями від вчителя (полегшеним або ускладненим з урахуванням індивідуальних особливостей дітей).

Виконання індивідуальних завдань починається і закінчується за командою вчителя.

Використовуючи індивідуальну форму на уроках, вчитель може повніше задовольнити запити і інтереси учнів, створити оптимальні можливості для їх фізичної підготовки, пропонуючи вправи-завдання, найбільш відповідні їх можливостям і потребам, цілеспрямовано організовуючи педагогічний процес.

Коловий метод (спосіб) організації це організаційно-методична форма роботи, яка передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного набору фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм проявлення, таких як: силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили. Учні переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряду до снаряду, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в одній серії, вони знову повертаються до першого, таким чином, замикаючи коло. Назва такого тренування «колове тренування» лише умовна, станції можуть розташовуватись будь-якою геометричною фігурою.

Для проведення колового тренування заздалегідь: складається комплекс вправ, визначаються місця, на яких будуть виконуватися

вправи - «станції», визначають систему підвищення навантаження від заняття до заняття.

Засоби колового тренування можуть бути різноманітні: загальнорозвиваючі, загальнопідготовчі і спеціальні вправи, зазвичай технічно нескладні. Вони можуть бути циклічними, ациклічними та комбінованими. Вправи підбираються в залежності від задач заняття, рухових можливостей дітей і з урахуванням ефекту позитивного перенесення при розвитку фізичних здібностей і формуванні рухових навиків.

Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах або з використанням спортивного інвентаря і пристроїв (м'ячі, гантелі, скакалки, гімнастичні драбини чи лави тощо). Для більш чіткої організації занять доцільно відмічати номери «станцій» і напрям переходів крейдою на підлозі або ставити біля кожної «станції» спеціальну картку з номером і графічним зображенням виконання вправи, як міні-інструкцію.

Потоковий спосіб організації полягає в тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є початковим для подальшого.

Потоком можна виконувати лише ті фізичні вправи, які вже міцно засвоєні учнями. Потокова організація навчальної діяльності вимагає суворої дисципліни і відносної простоти у виконанні вправ.

Учні одну і ту ж вправу виконують по черзі, один за іншим, безперервним потоком. Таких потоків може бути два або три, в залежності від конкретних умов.

Наприклад, при навчанні вправам у рівновазі: виконувати різновиди ходьби по гімнастичній лаві (одразу трьом). Відповідно клас ділиться на три колони, учні займають місце перед гімнастичною лавою та за командою починають по чергово виконувати заданий вид пересування по лаві. Після зіскоку, займають місце в кінці своєї колони. Вправа триває, поки вчитель не змінить спосіб пересування або не доповнить її певними діями.

Перевага одного потоку - в більшій можливості спостерігати за індивідуальним виконанням вправ кожного учня.

При двох і трьох потоках збільшується щільність уроку, відповідно і навантаження, яке отримують учні. Потоковий спосіб зручний при виконанні нескладних акробатичних вправ, вправ з довгою скакалкою, в лазіннях по лавах і гімнастичній стінці, в рівновазі, при стрибках у довжину і висоту, а також при вивченні прийомів гри в баскетбол.

Різновидом потокового способу буде по чергове виконання декількох різних вправ. Наприклад, спочатку діти йдуть по лавці, а потім перестрибують через планку, далі перелізають через колоду а так далі. Така потокова лінія не дає можливості вчителю спостерігати за виконанням кожним учнем всіх вправ, тому він буде знаходитися там, де його присутність буде найбільш необхідною.

Потоковий спосіб частіше за все застосовується при проведенні вправ з метою вдосконалення умінь і навичок, а також для збільшення навантаження.

Змінний метод полягає в тому, що всі учні на уроці поділяються на групи, які виконують однакові вправи, так само, як при фронтальному методі, але по черзі - одна група учнів виконує вправу, а учні іншої - допомагають їм, страхують. Завдання ніби виконуються по змінам «робота - відпочинок».

Таким чином можна організувати виконання: вправ на матах (одна група виконує піднімання тулубу в сід, учні іншої групи тримають тих хто виконує за ноги), лазіння по гімнастичній стінці (учні однієї групи виконують вертикальне лазіння по стінці з торканням останньої рейки та повернення, учні другої зміни очікують на свою чергу стоячи на відстані 4-5 метрів від стінки), вис на паралельних перекладинах (учні однієї зміни виконують вис на прямих/зігнутих руках, учні другої зміни страхують їх за стегна/талію), метання на дальність та в ціль (учні однієї зміни виконують металних рух, учні другої зміни, чекають в місці метання на безпечній відстані від цілі та після останнього снаряду збирають їх).

При організації діяльності на уроці змінним способом вчителеві легше спостерігати за роботою учнів, корегувати дозування навантаження, виправляти помилки, але щільність уроку при цьому

нижча, ніж при фронтальному методі.

Застосовується цей метод, коли:

- треба, щоб одна частина учнів виконувала вправу, а інша - слідувала за правильністю виконання;
- коли кожному, хто виконує вправу, потрібна допомога (наприклад, утримання ніг у підйомі тулубу в сід);
- коли на всіх учнів не вистачає приладів.

Ігровий метод застосовується для проведення рухливих ігор та різних естафет. Його можна застосовувати в усіх частинах уроку, але в основному - в основній частині, в якій частіше проводяться рухливі ігри із учнями початкових класів.

При виборі методів організації учнів на уроці фізичної культури, важливим є забезпечення раціонального використання часу, підбір оптимального фізичного навантаження, поступове зростання навантаження на уроці, додержання необхідних інтервалів відпочинку між виконанням вправ. Всі методи організації учнів перебувають у взаємозв'язку. Завдання вчителя полягає в їх застосуванні у різних варіантах для більш якісного і емоційного проведення уроку.

Особливості застосування способів організації в частинах уроку.

Фронтальний спосіб організації учнів на занятті можна широко застосовувати у всіх частинах уроку, але частіше він спостерігається у підготовчій і заключній частинах. Втім, варто намагатися використовувати фронтальний спосіб організації учнів як можна частіше і в основній частині уроку. При цьому забезпечується висока моторна щільність уроку, що дає можливість більше виконати вправ, завдань за рахунок збільшення часу на рухову діяльність учнів.

Групової формою організують навчання переважно в основній частині уроку, під час вивчення двох або більше різних і фізичних вправ, рухів, дій.

Під час такої форми організації навчання стимулюється самостійна робота школярів, яка сприяє формуванню у них потреби в самоосвіті.

Індивідуальна форма організації навчання на уроці фізичної культури може використовуватися у всіх трьох його частинах:

підготовчій, основній та заключній.

Для підвищення інтересу у виконанні загальнорозвивальних вправ, і успішного вирішення завдань підготовчої частини уроку рекомендується застосовувати різноманітні способи їх проведення:

- роздільний спосіб - після виконання кожної вправи комплексу робиться пауза. При цьому способі учні точніше виконують рухи, учителю легше за ними стежити;
- поточковий спосіб - весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є початковим для подальшого;
- виконання вправ у парах;
- виконання вправ з предметами (гімнастичними палицями, скакалками, різними м'ячами, гімнастичною лавкою, на гімнастичній стінці тощо);
- виконання вправ у русі.

Спосіб додаткових вправ (ігрові варіанти) доцільно застосовувати в основній частині уроку з настановою на розвиток спритності, швидкості рухової реакції, швидкості пересування тощо. Вони мають особливе виховальне значення: привчають дітей до взаємовідповідальності і взаємопідтримці в команді, сприяють вияву творчої активності і ініціативи, викликають яскраві позитивні емоції.

Особливості застосування способів організації при роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Розміщення учнів на спортивних майданчиках, розставлення і прибирання устаткування та інвентарю необхідно поєднувати з виконанням фізичних вправ. Наприклад можна провести роздачу інвентарю різними способами, розвиваючи спритність, встановлювати снаряди по місцях, виконуючи завдання по колективному перенесенню предметів тощо.

Розташування учнів на уроці повинне бути зручним для роботи. У одних випадках доцільно створювати умови для спостереження учнів один за одним, в інших – слід розташувати групи таким чином, щоб вони не відволікалися при виконанні певних вправ. Особливо важливим це є для молодших школярів і підлітків, в яких увага ще нестійка.

При виборі способу організації навчання (фронтально,

потоково, позмінно, по групах, або індивідуально) необхідно враховувати вік і підготовленість учнів.

В молодших класах краще управляти однорідною діяльністю учнів, тому доцільно частіше застосовувати різні способи фронтальної роботи. Для переходу до групового способу організації учнів на уроці повинен бути забезпечений досить високий рівень їх дисциплінованості і підготовлений актив для виконання функцій помічників - груповодів. Ці передумови можуть бути створені вже в початковій школі, але не можна форсувати застосування групової форми з непідготовленим класом.

До кругового способу переходять в IV класі, привчаючи учнів до малогрупової форми організації роботи з відносно великою кількістю місць занять - станцій (5-10). На кожній станції доцільно пропонувати для виконання вже засвоєні вправи в індивідуальному темпі, але з одночасним переходом від станції до станції. Підбір вправ на станціях має відбуватися з урахуванням впливу навантаження на різні групи м'язів, суворо дотримуватися індивідуалізованого дозування та регулювати час відпочинку між станціями і проходженням кіл.

Індивідуальну форму організації уроку доцільно застосовувати з послідовним ускладненням: від короткочасної довільної гри (наприклад, стрибків через скакалку, в молодших класах) до додаткових завдань окремим учнем при фронтальній або груповій роботі класу, а в подальшому - до самостійної роботи по виконанню індивідуальних завдань (переважно в старших класах).

У структурі шкільного уроку фізичної культури індивідуальна форма організації використовується частіше за все у старших класах. Однак це не виключає її застосування в молодших і середніх класах.

Діти молодшого шкільного віку схильні до гри, до фантазування, що дозволяє їм легше уявляти собі різні рухові дії в грі. Тому рекомендується більшість вправ наближати до гри або проводити їх в ігровій формі гри.

Для організації роботи під час уроків фізичної культури варто застосовувати фронтальний, груповий, потоковий і ігровий способи у раціональному їх чергуванні та поєднанні.

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання в школі.

Характерними рисами уроку є: дидактична спрямованість, яка зумовлена вирішенням освітніх завдань; наявність керівної ролі вчителя, яка передбачає здійснення процесу викладання предмету і виховання учнів; чітка і регламентована діяльність учнів, яка враховує кількість, обсяг та інтенсивність навантаження, відповідно до їх індивідуальних можливостей; відносно постійний склад учнів та їх вікова однорідність; проведення занять за розкладом.

При проведенні уроку фізичної культури необхідно дотримуватись наступних вимог:

- забезпечувати високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмету з життям учнів;
- надавати тісний зв'язок із попередніми і наступними уроками, утворюючи систему уроків;
- організовувати самостійну навчальну діяльність учнів;
- підтримувати різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, які використовуються;
- сприяти досягненню оптимальної рухової активності всіх учнів класу протягом уроку;
- забезпечувати функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів;
- дотримуватися навчально-матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов проведення уроків.

Уроки фізичної культури в школі прийнято класифікувати за їх педагогічною спрямованістю і можливістю вирішення певних завдань на: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні (рис. 21).

Навчальні уроки спрямовані переважно на засвоєння техніки виконання конкретних вправ, виявлення та усунення помилок під час виконання фізичних рухів. На цих уроках широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних

відомостей.

В молодших класах навчальні уроки складають приблизно 70–80% від загальної кількості занять.



Рис. 21. Класифікація уроків фізичної культури

Мета **тренувальних уроків** - удосконалення вивченого матеріалу і розвиток фізичних якостей учнів. Під час проведення таких уроків широко використовуються змагальний і ігровий методи.

Комплексні уроки передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов'язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

Контрольні уроки вирішують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитку фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект.

В практиці роботи школи в чистому вигляді навчальні, контрольні або тренувальні уроки зустрічаються досить рідко. Частіше на занятті присутні елементи навчання, контролю і/або тренування.

Підготовка до уроку

Підготовку вчителя до уроку можна поділити на два етапи:

- 1) попередня підготовка;
- 2) безпосередня підготовка.

На *етапі попередньої підготовки* відбувається аналіз результатів роботи у минулому році, виявляються позитивні та негативні результати, конкретизуються недоліки і прорахунки, відбувається пошук шляхів їх усунення та попередження виникнення та здійснюється планування діяльності на наступний навчальний рік.

Етап безпосередньої підготовки характерний:

- конкретизацією завдань уроку (уточнення і вибір оптимального варіанту їх розв'язання, враховуючи конкретні обставини);
- добором засобів для вирішення конкретних завдань (у відповідності з етапами і умовами навчання);
- здійсненням організаційно-методичного забезпечення через підбір методів і форм організації навчальної діяльності учнів;
- здійсненням рухової підготовки до уроку, що тісно пов'язана з необхідністю регулярно підтримувати певну фізичну форму для здатності показати всі запропоновані вправи шкільної програми;
- забезпеченням теоретичної і мовної підготовки;
- здійсненням матеріального забезпечення уроку через вдосконалення, оновлення, створення, підготовку матеріальної бази;
- турботою про свій зовнішній вигляд і психологічний стан.

Проведення уроку. Кожний урок фізичної культури, не зважаючи на його вид, має певну сталу структуру, яка включає наявність: підготовчої, основної та заключної частин уроку [2, 26, 32]. Така побудова уроку є логічним, тому що враховує біологічні закономірності функціонування дитячого організму, які визначають його працездатність. Така структура також зумовлена логікою розвитку навчально-виховного процесу. Правильно побудоване заняття, згідно існуючої структури, надає вчителю можливість працювати зі учнями з максимальною ефективністю через попередження травматизму на занятті шляхом підготовки організму дітей до майбутнього фізичного та емоційного навантаження у підготовчій частині та поступового та планомірного угамування їх емоцій та показників роботи функціональних систем (частоти дихання, ЧСС, а/д) у заключній частині.

Підготовча частина уроку покликана вирішувати завдання з підвищення працездатності учнів (фаза впрацювання) та попередження травматизму. Це досягається за допомогою виконання стройових прийомів, різновидів ходьби, стрибків, загальнорозвивальних вправ (ЗРВ), танцювальних кроків тощо. Для підвищення емоційного стану учнів молодших класів і гарного настрою варто частіше застосовувати відповідний музичний супровід.

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути відповідним до основної діяльності учнів на уроці, яка планується до виконання в основній частині уроку. Підбір вправ підготовчої частини уроку за змістом і характером фізичних навантажень повинен відповідати технічним, фізичним, фізіологічним особливостям основних вправ. Для цього, за необхідності в неї додатково включають підвідні вправи.

Тривалість підготовчої частини – від 7 до 12 хв.

Частіше, починають урок з виконання учнями стройових вправ, які супроводжуються командами: «*Шикуйсь!*», «*Розійдись!*», «*Рівняйсь!*», «*Струнко!*», «*Вільно!*» та інші.

Але спершу ви маєте провести відповідну підготовчу роботу із учнями. Необхідно розучити та засвоїти з дітьми де знаходяться ліва і права сторона строю, як робити повороти на місці, що таке колона і шеренга. Напередодні вивчення шикунів та перешикунів варто намітити точки, за якими учні будуть орієнтуватись при переміщеннях. Стройові вправи молодшими школярами засвоюють складно. Тому не слід форсувати процес оволодіння ними, необхідно намагатися досягти чіткого їх виконання.

Перші рухи під час уроку повинні бути легкими по навантаженню, без попередньої підготовки до них. Для виконання вправ використовуються різноманітні форми розташування учнів: у розімкнутому і зімкнутому строю, колі, квадраті, трикутнику, діагонально по залу, колоні по чотири тощо. Якщо устаткування чи допоміжне обладнання розставлено до початку уроку чи встановлені стаціонарно, учні мають займати місця у вільний спосіб, але так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити вчителя та не заважати товаришам при ампліудному виконання вправ. ЗРВ русі у цьому випадку, виконують переміщуючись як змійкою або по точках зали.

При проведенні підготовчої частини уроку точність і відповідність виконання всіх запропонованих вправ досягається шляхом правильного добору способів комунікації при проведенні стройових та загальнорозвиваючих вправ і своєчасного виправлення помилок.

Забезпечуючи точність і узгодженість виконання вправ вчитель використовує загальнопедагогічні методи навчання: уточнення,

дзеркальний показ, підрахунок тощо.

В залежності від завдань уроку проведення комплексів загальнорозвивальних вправ можливе декількома способами:

- комплекс вправ у русі + комплекс вправ на місці (на вибір: у колі, з предметами, в парах, у колоні, шерензі, біля гімнастичної стінки тощо);
- вправи АБО у русі АБО один з варіантів на місці.

Не слід використовувати декілька варіантів виконання вправ на місці впродовж одного уроку.

Підготовча частина має закінчуватися вправами, подібними по координації, динаміці й навантаженню з майбутніми діями в основній частині уроку.

Основна частина уроку. В основній частині уроку вирішуються завдання з: формування необхідних знань, умінь і навичок, що зазначені у шкільній програмі; вдосконалення фізичних і психічних якостей; навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання моральних і естетичних якостей; покращення рівня спортивної майстерності.

В цій частині уроку учні виконують вправи, які вимагають прояву значних фізичних і вольових зусиль. Зважаючи на це, найбільш складні вправи, які є принципово новим навчальним матеріалом і характеризується діями великої координаційної складності, доцільно виконувати на початку основної частини уроку. При їх вдосконаленні ці вправи вже можна буде виконувати на фоні втоми, тобто в середині або кінці основної частини.

Тривалість основної частини уроку 18-28 хвилин (в залежності від тривалості уроку: 1 клас – 30 хвилин, 2 клас – 35 хвилин, 3-4 класи – 45 хвилин).

Заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Якщо функціональні зрушення в організмі дитини були в основній частині уроку були значними (навантаження було великим), то прямопропорційно заклочна частина повинна мати відновлювальну спрямованість.

Збір інвентарю, устаткування в кінці уроку – це вже само собою заспокоює учнів та сприяє зниженню емоційності. Однак

цього не достатньо. Для заключної частини уроку необхідно добирати малорухливі ігри, ходьбу, вправи на розслаблення м'язів, повільні танцювальні композиції, вправи для укріплення склепіння стопи та розвитку дрібної моторики тощо.

Оригінальним і доцільним з методичної точки зору може бути використання в заключній частині уроку ходьби всього класу з в колоні/колоні по два із виконанням пісні. Це сприятиме встановленню дисципліни учнів і відновленню ритму дихання після значних фізичних навантажень основної частини. Виконання сучасних, знайомих дітям пісень буде формувати у них веселе та позитивне відношення до уроків фізичної культури і піднімати настрій.

Тривалість заключної частини уроку – 3-5 хв.

Дозування навантаження на уроці. Вплив фізичних вправ на педагогічні результати зумовлений протіканням фізіологічних і біологічних процесів в організмі дитини. Тобто, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від якісних характеристик яких буде залежати кінцевий результат.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу на організм дітей. Воно характеризується обсягом і інтенсивністю.

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Інтенсивність навантаження можна регулювати збільшуючи чи зменшуючи: швидкість пересування дітей на уроці; відстань та кількість прискорень; темп виконання вправ, кількість повторень за одиницю часу; амплітуду рухів - чим більша тим більша інтенсивність; опір навколишнього середовища; тривалість і характер відпочинку між вправами. Також додає інтенсивності вправам їх ускладнення за рахунок поєднання з іншими вправами; часткова зміна способу виконання вправ та вихідного положення.

Інтенсивність навантаження повинна забезпечувати технічну якість виконання рухових дій.

Обсяг фізичного навантаження визначається показниками часу виконання окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальною кількістю вправ в певній частині заняття чи протягом заняття в цілому. Обсяг навантаження в циклічних вправах

визначається в одиницях довжини або часу; в ациклічних вправах – кількістю повторів чи вагою піднятих обтяжень; в стрибках, метаннях – кількістю повторень; в спортивних іграх, єдиноборствах – сумарним часом рухової активності.

Інтенсивність і обсяг навантаження варто дозувати таким чином, щоб забезпечувалось оптимальне «завантаження» організму на уроці. Воно вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і зберігаються певний час після закінчення уроку.

Дозувати навантаження це значить змінювати його обсяг і інтенсивність, які є зовнішньою стороною навантаження.

Внутрішня сторона навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних **зовнішніх його величин** - інтенсивності і обсягу.

В практиці фізичного виховання величину внутрішнього навантаження зазвичай оцінюють за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення окремих функцій організму в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього слідкують за інтенсивністю потовиділення, кольором шкіри, якістю виконання рухів, здатністю зосереджуватися, загальним самопочуттям, готовністю до продовження виконання завдань уроку, настроєм дітей впродовж виконання вправ, а також за показниками ЧСС під час вправи і в інтервалах відпочинку.

ДОКУМЕНТИ ТА ПРОЦЕС ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Процес планування роботи з фізичного виховання можна представити у вигляді ряду послідовних операцій, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя. Вчитель підходить до планування процесу фізичного виховання з передбачення наслідків своєї діяльності.

Складність організації процесу фізичного виховання полягає у тому, що він у може носити непередбачуваний характер.

Основною вимогою, яка висувається до планування навчального процесу є його гнучкість (постійний зв'язок планування і контролю, необхідність внесення регулярних корекцій у плани відповідно конкретним завданням).

При складанні документів планування вчитель зобов'язаний дотримуватись ряду вимог, які висуваються до планування:

- забезпечувати можливість швидкого внесення змін;
- спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;
- бути цілеспрямованим і перспективним (план на певний цикл: серію уроків, чверть, рік), спиратися на попередні цикли і готувати до наступних;
- бути конкретним у визначенні етапу навчання, його завдань і добору відповідних засобів;
- бути наочним через впровадження в практику графічних форм.

Безпосередньо перед тим як почати складати плани, вчитель повинен виконати велику підготовчу роботу (етап попередньої підготовки), що полягає у зборі необхідної інформації:

- ознайомитися зі змістом та обсягом матеріалу, який належить засвоїти учням даного класу в конкретному навчальному році, його зв'язок з матеріалом суміжних класів. З цією метою аналізується типова навчальна програма;
- вивчити склад класу, їх стан здоров'я, рівень знань, технічної і фізичної підготовленості (за результатами роботи

минулих років). Багато необхідної інформації можна отримати з бесід із учнями, попереднього тестування і анкетування;

- дослідити рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи. Водночас визначити шляхи її розвитку і вдосконалення;
- актуалізувати на плануємий період кліматичні умови населеного пункту та його екологічний стан;
- опрацювати календар спортивно-масових заходів району, міста, області. Ця інформація необхідна вчителю для визначення черговості вивчення матеріалу;
- з'ясувати загальні і спортивні традиції школи, населеного пункту;
- сформувати програми вивчення усіх рухових дій, що плануються для вивчення.

Навчальна програми з фізичної культури є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти. Вона розроблена на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у закладах освіти різного рівня акредитації і затверджуються Міністерством освіти.

Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання на уроках фізичної культури доцільно створювати певну систему планування – завершений, логічно пов'язаний ряд планів. Кожен з цих видів планів мусить мати чітко визначені функції та в цілому давати змогу найдоцільніше побудувати процес фізичного виховання. Процес фізичного виховання будується у формі великих, середніх і малих циклів, тому їхня тривалість, як правило становить масштаби планування, а саме: річний план-графік розподілу навчального матеріалу, тематичний план на тему (варіативний модуль), календарний план на кожну чверть і конспект уроку.

Річний план-графік розподілу навчального матеріалу на рік. Функція річного графіку розподілу навчального матеріалу – рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати роботу протягом року. Складання плану починається передбаченням результатів, які плануються досягти до

кінця навчального року. Для цього проводиться аналіз навчального матеріалу для визначення опорних (основних) вправ і розрахунку часу необхідного для їх засвоєння (безпосереднє складання програми вивчення).

Таблиця 7

План-графік розподілу навчального матеріалу на рік

Навчальний матеріал:	Номери уроків									
Інваріативні модулі:										
Варіативні модулі:										

Запланований зміст у річному плані уточнюється і конкретизується в календарних планах на чверть, які є частинами річного плану і складаються безпосередньо перед початком чергової чверті/семестру з урахуванням фактично досягнутих цілей у попередній чверті/семестрі.

Календарний план на чверть. У календарному плані (таблиця 8) передбачаються вирішення завдань і засоби на уроці, з акцентом на основну частину кожного заняття. При цьому доцільно використовувати раніше складені програми навчання.

Після визначення змісту основної частини добирають засоби підготовчої. Фіксуються в плані характер загальнорозвивальних вправ, і конкретно вказують які спеціальні вправи будуть запропоновані учням.

При плануванні заключної частини уроку завжди потрібно передбачати зв'язок проведення уроку з наступним. Це досягається шляхом спрямування учнів на самостійну роботу для закріплення вивченого і підготовку до засвоєння нового матеріалу на майбутніх уроках. В план доцільно включають вправи для навчання розслабленню, розвиток гнучкості, профілактики порушень склепіння стопи, розвиток дрібної моторики, уваги, зосередженості.

Структура календарного плану на чверть

№ уроку (за річним планом)	Зміст уроку	Дата проведення	Примітки

Конспект уроку відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування уроків і виконує в ній організаційну функцію. Розробляється конспект уроку на основі робочого плану для паралельних класів, але зазначаються особливості роботи в кожному з них.

Конспект містить конкретні завдання, які ставляться з урахуванням рівня підготовленості учнів, і формулюються під заголовком конспекту.

В графі «зміст» конкретно наводиться зміст навчання, де послідовно вказані вправи, які плануються для виконання на уроці, наводяться теоретичні відомості і вказується домашнє завдання. Підкреслюються можливі міжпредметні зв'язки, при потребі – обґрунтовується доцільність даних вправ на уроці.

Наступний стовпець конспекту має дані про дозування (*кількість повторень, час на виконання, довжина дистанції, вага обтяжень тощо*). В молодшій школі варто при дозуванні не ділити клас окремо на хлопців і дівчат (за обсягом і інтенсивністю) а вказувати середні величини, і під час проведення уроку надати можливість учням самим обирати відповідне для себе навантаження.

У графі організаційно-методичні вказівки вказуються: способи управління класом і його групами; розміщення учнів і вчителя під час фрагментів уроку; способи підготовки, роздачі і прибирання інвентарю, устаткування, місця їх розміщення; особливості організації ігор; види робіт, які необхідно виконати до початку уроку; шляхи забезпечення техніки безпеки під час уроку; шляхи взаємодії вчителя і учнів; додаткові завдання, форми і методи контролю, вказівки щодо самостійної роботи; передбачувальні

помилки.

У конспекті можна широко використовувати графічну форму запису вправ.

Таблиця 9

Структура конспекту уроку

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Існує також **технологічна карту уроку** - це сучасна форма планування взаємодії вчителя і учня (рис. 22). Вона також призначається для планування проведення уроку але з більшою деталізацією, ніж план-конспект.

Технологічна карта уроку							
Тема шкільного курсу: _____							
Урок № _____							
ПІБ учителя: _____							
Клас: _____							
Тема уроку: _____							
Цілі уроку: перерахувати							
Навчальні –							
Розвивальні -							
Виховні –							
Обладнання уроку: <i>перерахувати</i>							
Тип уроку: <i>вказати</i>							
Компетенції учнів на уроці:							
Основні поняття		Основні знання			Основні вміння		
Хід уроку							
Етап уроку	Час	Завдання етапу	Зміст	Методи і прийоми	ФОНД*	Діяльність учителя	Діяльність учня
*ФОНД - форма організації навчальної діяльності (Ф - фронтальна, І - індивідуальна, П - парна, Г - групова).							
Література: <i>вказати</i>							
Для вчителя				Для учнів			

Рис. 22. Технологічна карта уроку

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Сучасна реформа нової української школи вимагає від вчителів постійного вдосконалення, пошуку не стандартних методів і засобів навчання, інклюзивності, особливих підходів до учасників освітнього процесу. Уроки фізичної культури в цьому відношенні не є винятком.

Є наступні варіанти (рис. 23): заклад середньої освіти може обирати та рекомендувати своїм викладачам працювати суто у синхронному режимі, дозволяти будувати свою комунікацію з учнями у асинхронному режимі, або ж комбінувати ці варіанти.

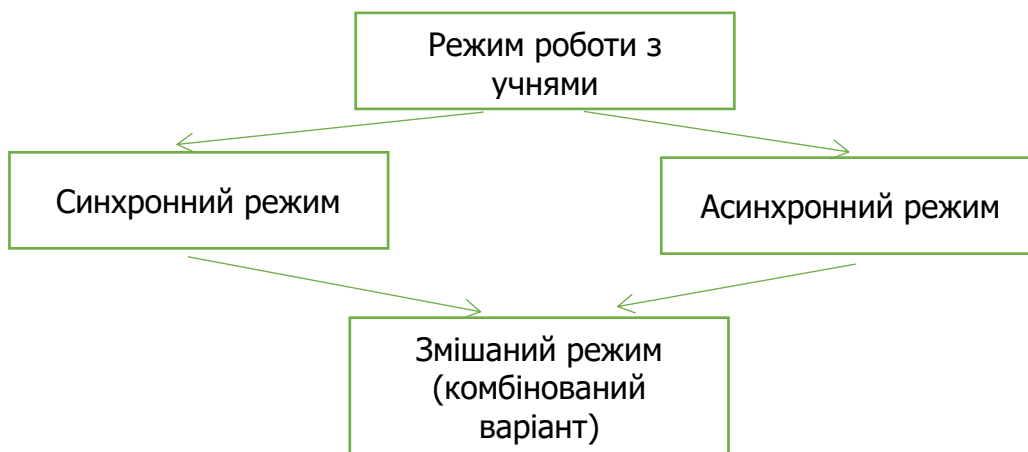


Рис. 23. Варіанти організації дистанційних уроків фізичної культури

При будь-якому варіанті викладання, вчителю необхідно враховувати дистанційні умови проведення навчального процесу, а саме: заняття фізичною культурою мають плануватися з оглядом на можливу відсутність інвентарю у здобувачів, вільного місця для виконання вправ та відсутність групових, командних взаємодій, тобто це мають бути суто індивідуальні вправи. Однак не варто забувати, що зміст уроків фізичної культури це фізичні вправи інваріативної та варіативної частини, при виконанні яких учні мають дотримуватися певної техніки їх виконання, до того ж вчителям необхідно ще якось контролювати стан учнів. Найкращим варіантом взаємодії із учнями з огляду на вищесказане буде синхронний варіант

організації уроків.

Варіанти організації уроків у синхронному режимі. Які платформи є зручними для використання? Це загальновідомі та доволі розповсюджені серед освітян платформи відеоконференцій Zoom та Meet. Менш розповсюдженою та вживаною серед українських викладачів є Skype, та майже не використовується Microsoft Teams.

Всі ці платформи дають змогу виходити на відео зв'язок певної кількості учасників, мають вбудовані чати для письмового спілкування та надають можливість спікеру транслювати власний екран, вкладку для показу інформації з цифрового носія.

Послідовність організації уроку фізичної культури у синхронному варіанті. Зважаючи на свої навчальні плани вчитель добирає вправи та складає конспект дистанційного заняття. Слід відмітити, що під час дистанційної форми організації навчання % інваріантної частини уроку зростає, тобто більше часу відводиться на розвиток фізичних якостей та надання теоретичної інформації ніж на виконання специфічних вправ окремих видів спорту, спортивних ігор та інших фізичних активностей згідно навчальної програми з фізичної культури.

Можливо уроки фізичної культури будувати за наступною схемою: надання короткої теоретичної інформації використовуючи методи опосередкованої демонстрації – текстова або відео презентація за темою уроку або презентація на інтерактивній дошці Padlet, google Jamboard або інші. Потім, згідно зі структурою, слідує виконання фізичних вправ підготовчої, основної та заключної частини під час яких вчитель перед екраном показує вправи, можливо виконує їх разом із учнями. Все залежить від дисципліни учнів, особливостей їх поведінки та навченості працювати дистанційно.

Озвучування зауважень, рекомендацій та корекцій дій учнів не знижується під час дистанційного навчання, вчитель так само має контролювати та корегувати рухи учнів за необхідності, вказуючи на шляхи виправлення помилок при виконанні рухів а не акцентуючи увагу на самих помилках.

Це доволі складно, доводиться постійно підходити до екранів,

придивлятися, потім знов відходити, шукати положення свого розташування таким чином, щоб найкращим способом продемонструвати техніку виконання певного руху, нахилити та змінювати положення цифрового пристрою з тією ж метою. І виконувати ці маніпуляції доводиться впродовж всього уроку.

Ще один варіант проведення уроку у синхронному форматі, який щоправда вимагає більш ретельної підготовки до його проведення. Вчитель має підготувати певні відео ролики тих вправ, які буде пропонувати для виконання учням під час уроку.

Це можуть бути або самостійно підготовлений контент або ж на допомогу прийдуть відеохостинг You Tube та соціальна мережа Tik Tok, де можна знайти необхідні вам вправи.

Транслюючи під час уроку свій екран, вчителю вже не доведеться постійно міняти своє положення перед ним, натомість він отримає більше можливості контролювати та корегувати дії учнів, однак такий варіант організації синхронних уроків також має свої недоліки – не завжди просто знайти саме ті вправи, які б слід було пропонувати для виконання, багато відео, викладених у вільне користування є неякісними, або пропонують не коректні вправи. Кращий варіант - підготувати свій відеоконтент виконання вправ, але це затратно за часом та вимагає певних технічних знань і програмового забезпечення.

Наприкінці уроку рекомендуємо запропонувати інтерактивне завдання для закріплення того теоретичного матеріалу, який ви як вчитель надавали на початку уроку. Це сприятиме підвищенню зацікавленості учнів до уроків та закріпленню тієї теоретичної інформації яка на уроках фізичної культури, поки що, нажаль, є ніби фоном, та майже не сприймається учнями.

Платформ для створення таких завдань багато, це і Learning Apps, Kahoot, [ClassTools.net](https://www.classtools.net/), [Quizlet](https://www.quizlet.com/), [google Forms](https://www.google.com/forms) та багато інших.

І перший і другий варіант проведення уроків у синхронному режимі має свої переваги та недоліки, вибір залишається за вчителями, які мають тверезо оцінити свої фізичні та технічні можливості, врахувати особливості дітей з якими доведеться працювати.

Необхідно зауважити, що згідно із **санітарним регламентом**

для закладів загальної середньої освіти, який набув чинності з 1 січня 2021 року, обмежується час безперервної роботи з технічними засобами навчання, зокрема комп'ютерами, планшетами, іншими гаджетами (таблиця 10). Водночас тривалість навчальних занять, визначена ст. 10 Закону України «Про повну загальну середню освіту», лишається незмінною.

Таблиця 10

Обмеження часу безперервної роботи з технічними засобами навчання

Клас навчання	Тривалість безперервної роботи з цифровим пристроєм, хвилини
1	10
2	15
3	15
4	15

Тобто, якщо урок зазвичай триває 45 хвилин, слід розраховувати, що онлайн сесія має тривати 15 хвилин а ще 20 хвилин часу учні мають виконувати завдання самостійно.

Є думка, що можна надавати в кінці уроки посилання на певні вправи, які діти мають виконувати самостійно, але ж таких підхід все одно призведе до використання електронних пристроїв та роботи з екраном.

Як варіант пропоную надавати перелік 2-3 вправ на самостійне виконання з умовою, що дитина перед виконанням вправи заміряє ЧСС, виконує першу запропоновану вправу та після цього знов заміряє ЧСС. Потім після 2 хвилин відпочинку знов заміряє цей показник. Після цього виконує другу запропоновану вправу і повторює цикл вимірів. Цей варіант, звісно підійде якщо ви вже навчилися з дітьми вимірювати ЧСС, тобто 3-4 класи. Дітям 1-2 класів можна запропонувати спостерігати за власним тілом під час виконання вправ: м'язові відчуття, зміни частоти дихання одразу після вправи та після хвилини відпочинку, тощо.

Після 10-15 хвилин в залежності від вправ, які ви запропонуєте для самостійного виконання учні та вчитель знов повертаються до режиму відеоконференції для обговорення

виконаних вправ своїх відчуттів та результатів, можна написати це в чат або розказати особисто на вибір вчителя.

Асинхронний режим проведення уроків. Для її реалізації вчителям знадобиться по перше реєстрація на певних освітніх платформах дистанційного навчання. Такі як Нові знання, Human, Moodle, Google Classroom, Edmodo, Мій клас, Clasdojo, Всеукраїнська школа онлайн, Всеосвіта тощо. Як правило заклад освіти обирає одну платформу для реалізації дистанційного навчання з усіх дисциплін. Всі вищезгадані платформи мають кабінети вчителя, або режим модератора/адміністратора та кабінети або режими учнів.

Організуючи уроки в асинхронному режимі вчителю доведеться витратити багато часу спершу на підбір тих комплексів вправ, які би відповідали плануванню а потім ще й знайти та приділити час на перевірку виконаних робіт учнями.

Виконавши певні умови – це власна реєстрація на платформі, надання доступу для учнів, зарахування їх у певні класи, вчитель має наповнити відповідні блоки (відповідно до паралелі класів або окремих класів) контентом. Для цього, як вже було зазначено вище слід підготувати відеоконтент. Як це можна зробити ми вже розглядали, коли розбирали другий варіант проведення синхронних уроків. Після того, як контент підготовлений, він завантажується у відповідні уроки. До кожного такого уроку вчитель має сформулювати завдання, реалізація якого дала би можливість йому оцінити виконання запропонованих вправ учнями.

Як приклад завдання можуть бути наступними: найпростіше це зробити 2-3 фото учня в момент виконання запропонованих вправ. Або відео виконання вправ. Як варіант можемо запропонувати описати відчуття учнів під час виконання вправ, або порахувати ЧСС та одразу після виконання певної вправи та написати результати, і вже розглядаючи що напишуть учні робити висновки чи правильно виконувалися вправи та чи виконувалися вони взагалі.

Завдання переглядаються та виставляється певна оцінка або

бали.

Наповнювати уроки рекомендуємо також за схемою: методичний або теоретичний матеріал, відеоконтент виконання фізичних вправи, які відповідають запланованій тематиці уроків та інтерактивні завдання для закріплення теоретичного матеріалу.

Звісно ж і теоретичний матеріал та інтерактивні завдання можна пропонувати учням не на кожному уроці. Можливо доцільним буде інтерактивне завдання надати на початку уроку з метою актуалізації певних знань а теоретичний методичний матеріал наприкінці – із завданням для учнів обдумати побачене та підготуватись до обговорення на наступному уроці. Варіантів багато, все залежить від знань вчителя, його бажання до самовдосконалення та вдосконалення своїх уроків.

Під час організації уроків за асинхронним режимом вчитель нажаль не має можливості корегувати дії учнів продовж виконання вправ, контроль зводиться лише перевірки надісланих завдань учнями.

Останній варіант організації дистанційних уроків фізичної культури – це комбінація синхронного та асинхронного режимів роботи із учнями. Не буду розкривати особливості підготовки та проведення таких уроків, ми розглянули раніше кожен окремий варіант, зазначу лише що при комбінації цих двох режимів у вчителя є більше можливості урізноманітнити свої уроки за рахунок зміни формату спілкування із учнями. Наприклад, якщо вчитель не може фізично виконати певні вправи за темою уроку але є гарний відео контент на цю тему, можна запропонувати учням варіант асинхронного режиму навчання, зі всіма організаційними моментами з боку вчителя, які ми вже розглянули, пропонуючи це відео виконання вправ для учнів. При реалізації іншої теми необхідно особисто показати виконання вправ та проконтролювати це – тоді обирається синхронний режим роботи із учнями плюс ведеться запис цього уроку, який потім, після уроку або в кінці робочого дня також завантажується на платформу. Чергування синхронного та асинхронного варіантів роботи надасть можливість виконувати певні вправи учням навіть, якщо вони були змушені пропустити урок наприклад,, через безпекову ситуацію, оскільки матеріал буде

розміщений на платформі. Такий комбінований варіант організації навчання також сприятиме підтриманню контакту із учнями, що є важливим для формування авторитету вчителя та його лідерських позицій.

Для такого варіанту організації навчання також необхідно бути зареєстрованим на платформі дистанційного навчання, а заповнювати уроки таким чином – якщо асинхронний режим – вчасно завантажити та відкрити доступ до перегляду учням до навчальних матеріалів, якщо урок у синхронному режимі – в ячейці уроку вчасно надіслати учням покликання на інтернет зустріч а вже після робочого дня завантажити відео проведеного заняття.

Такий режим спонукає учнів відвідувати уроки за існуючим розкладом, який складається адміністрацією закладу освіти, і постійно буде тримати їх як то кажуть в «тонусі» бо вони не знатимуть який режим уроку на сьогодні запропонує вчитель.

ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ІНШИМИ ПРЕДМЕТНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Інтегрований урок – це урок, метою якого є розкриття загальних закономірностей, законів, ідей, теорій, що відображені у різних науках і відповідних їм навчальних предметах. Інтеграція – це об'єднання в одне ціле раніше ізольованих частин.

Подібні уроки ставлять за мету об'єднати блоки знань із різних навчальних предметів навколо однієї теми з метою інформаційного та емоційного збагачення, сприйняття, мислення, почуттів учнів.

Варіанти інтеграції змісту уроків фізичної культури та інших шкільних дисциплін (рис. 24): через ігрову діяльність, теоретичні відомості, повторення матеріалу з виконанням простих рухів, та через досліджувальну діяльність.

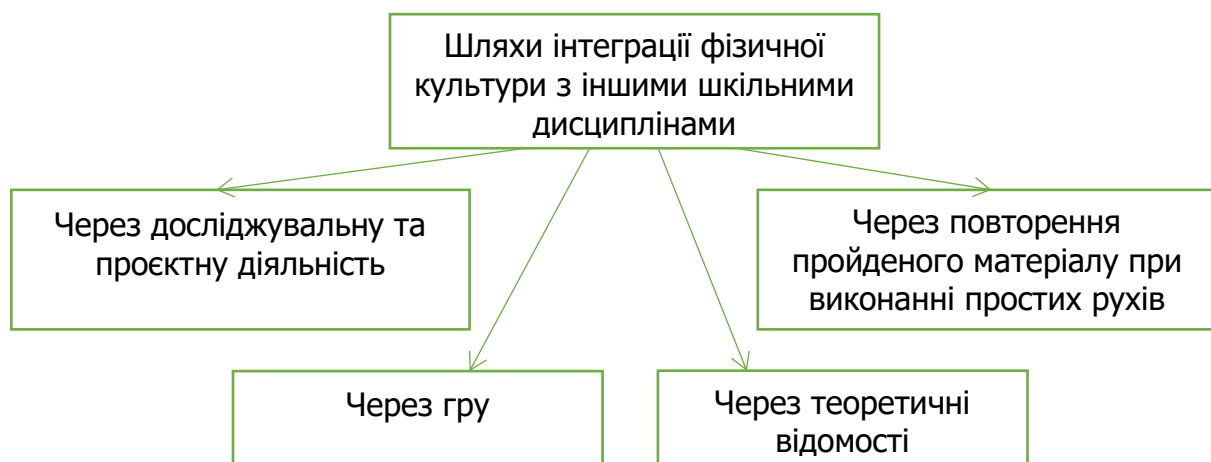


Рис. 24. Шляхи інтеграції уроків фізичної культури з іншими предметними дисциплінами

В умовах дистанційного навчання зручними шляхами інтеграції уроків фізичної культури та інших шкільних дисциплін буде через прив'язання **теоретичних відомостей** до конкретних тем фізичної культури.

При вивченні розділу «рухливі ігри» обговорити особливості приведення ігор на вулиці і відповідно згадати гігієнічні вимоги до одягу для занять (ЯДС). При вивченні різновидів ходьби – увага на поставу, називаючи які м'язи задіяні в її збереженні (ЯДС), при вивченні нових комплексів ЗРВ – акцентувати учнів, що виконання вправ відбувається на 2,4,8,16 рахунків та знайти послідовність збільшення числа в ряду (мат-ка).

Через виконання простих рухів, повторюючи вивчений матеріал з інших дисциплін.

Наприклад, при виконанні вправ рахунок ведуть учні збільшуючи кількість виконання на 3,4 рази у кожній серії (поєднання з математикою). Виконують вправи на рахунок визначальних дат, називаючи частини тіла, суглоби, що задіяні у її виконанні (поєднання з ЯДС (свята України, будова тіла), розповідаючи вірш по строчці (поєднання із читанням)), тощо.

Ще один шлях інтеграції фізичної культури з іншими предметами, який можна реалізувати під час дистанційного навчання це **через досліджувальну та проєктну діяльність**.

Визначення ЧСС протягом уроку, досліджуючи реакцію організму на навантаження (ЯДС, математика). Морфологічні дослідження: визначення зросту (за допомогою дорослих), маси тіла, окружностей окремих ланок тіла, визначення індексу маси тіла, тощо (ЯДС та математика). При виконанні стрибків з місця вгору, дослідити зміну значення стрибків в залежності від різного ступеню згинання суглобів (математика, інформатика).

Питання для самоконтролю

1. Перелічіть групи здоров'я для занять фізичної культурою у закладах початкової освіти.
2. Назвіть етапи дотримання техніки безпеки для уроків фізичної культури.
3. Перелічіть способи організації учнів на уроці фізичної культури.
4. Назвіть найпоширеніший спосіб організації учнів на уроці фізичної культури, обґрунтуйте відповідь.
5. Назвіть структуру уроку фізичної культури та його тривалість на різних роках навчання учнів.
6. Сформулюйте завдання уроку на навчання певної рухової дії.
7. Сформулюйте завдання уроку на розвиток певної фізичної якості.
8. Надайте характеристику інтенсивності та обсягу фізичного навантаження на уроці.
9. Перелічіть режими роботи із учнями під час дистанційної форми роботи з молодшими школярами.
10. Назвіть шляхи інтеграції змісту уроків фізичної культури з іншими шкільними дисциплінами в молодшій школі.

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть конспект офлайн уроку з фізичної культури, вказавши обов'язкові параметри: клас учнів, завдання, інвентар та місце проведення (таблиця 9). Підготовчу частину слід викласти кратко, не розписуючи загальнорозвиваючи вправи.
2. Складіть конспект онлайн уроку з фізичної культури, вказавши обов'язкові параметри: клас учнів, завдання, інвентар та місце проведення, режим роботи із учнями, платформи комунікації з учнями (таблиця 9). Підготовчу частину слід викласти кратко, не розписуючи загальнорозвиваючи вправи.

РОЗДІЛ 4

РЕАЛІЗАЦІЯ ІНКЛЮЗІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інклюзія (від англ. *Inclusion* — включення, залучення) — процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі. Він передбачає розробку та застосування певних рішень, які зможуть дозволити кожній дитині рівноправно брати участь в академічному і суспільному житті.

Інклюзія — це процес реального включення людей з інвалідністю в активне суспільне життя і однаковою мірою необхідна для всіх членів суспільства [45, 50].

Інклюзивне навчання — система освітніх послуг, що гарантуються державою, і базується на принципах недискримінації, врахуванні багатогранності людини, ефективного залучення та включення в освітній процес всіх його учасників.

Інклюзивне навчання ставлять на протизвагу до інтернатної системи, за якою діти з особливими освітніми потребами навчаються в спеціальних закладах освіти та вимушені мешкати в інтернатних відділеннях при них через їх територіальну розгалуженість [4, 47].

Принципи організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в групах з інклюзивною формою навчання:

- індивідуалізації та диференціації;
- єдності видів розвитку: сенсорного (що враховує безпосередній чуттєвий досвід дитини), мовленнєвого, лінгвістичного, комунікативного;
- підтримки самостійної активності дитини;
- міждисциплінарного підходу до вибору і запровадження методів і засобів виховання дитини, навчання і розвитку;
- варіативності навчальних та виховних процесів;
- активної участі в освітньому процесі всіх його учасників: дітей, батьків і фахівців;
- партнерської взаємодії з родиною, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами.

Адаптація дитини з особливими освітніми потребами в навчальній групі — турбота не лише вчителів та асистентів. Розробкою індивідуального освітнього маршруту має займатися ціла команда: соціальний працівник, шкільний психолог, вчителі, реабілітолог, дефектолог.

Як правило, діагнози є очевидними для дітей: особливості пересування за наявності ДЦП, протези, слухові апарати, окуляри зі спеціальними лінзами тощо. Однак необхідно формувати у дітей усвідомлення того, що жодне захворювання та особливості розвитку не віднімає у людини її творчих здібностей. Будь хто може придумати нову ідею, а може навіть і згенерувати шляхи її реалізації на практиці. Тож є те, що варто створювати разом усім дітям, а спиратися краще на сильні сторони кожного з них.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ [41, 47, 50]

Основні особливості дітей з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Діти з легким ступенем порушень інтелектуального розвитку можуть мати незначні відхилення від вікової норми: можливі прояви ожиріння та моторної невпевненості, недостатня сформованість дрібної моторики, візуальні недоліки довільних рухів та недостатня чіткість основних рухів. Діти з помірними порушеннями інтелектуального розвитку можуть мати невпевнену ходу, слабку регуляцію м'язових зусиль. Можливі труднощі у проявленні зорово-рухової координації та самостійного виконання окремих рухових дій. Недоліки довільних рухів більш виражені та ускладнюються через значне недорозвинення диференційованих рухів пальців рук. Дітям з важким ступенем порушень інтелектуального розвитку характерна нестійка хода, наявність хаотичних некоординованих рухів та слабкої регуляції м'язових зусиль. Грубі порушення зорово-рухової координації та неможливість виконання фізичних рухів, навіть у процесі наслідування дій дорослого, значно ускладнюють можливість проведення корекційно-розвивальної роботи з такими дітьми в умовах не спеціалізованих закладах освіти.

У дітей з порушеннями інтелектуального розвитку може тривалий час зберігатися ігрова мотивація до будь-якої діяльності. Тому формування рухової сфери таких дітей має враховувати цю мотивацію, розвиваючи при цьому волюві зусилля, здатність планувати свої дії та контролювати хід їх виконання.

Розвиток фізичної сфери дітей з порушеннями інтелектуального розвитку має відбуватися через:

- введення у зміст навчання спеціальних розділів;
- використання специфічних прийомів і методів спрямованих на полегшення виконання вправ;
- пропедевтичний (підготовчий) період;
- прищеплення інтересу до фізичних вправ та рухливих ігор, формування позитивної мотивації, духу змагання;
- постійний контроль і конкретну допомогу з боку вчителя або

асистенту, додаткові пояснення, показ, велику кількість вправ;

- необхідність корекції та розвитку дрібної і загальної моторики;

- цілеспрямоване підвищення рівня загального і конкретного (окремі групи м'язів) розвитку;

- формування знань і умінь, які сприяють соціальній адаптації в ході спортивних змагань, формування вміння вигравати та сприймати поразку;

- психологічний комфорт, оптимальну організацію навчальної діяльності та відпочинку.

Фізичні вправи рекомендовані цим дітям:

дихальні вправи:

- рівномірне дихання (вдих через ніс з наступним видихом через рот; вдих і видих через ніс; вдих і видих рот; вдих через рот з наступним видихом через ніс; виконання наведених вправ у різних поєднаннях);

- дихальні вправи з дозованим опором (надування повітряних кульок, мильних бульбашок через трубочку тощо);

- дихальні вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху.

Вправи на розтягування:

- нахили та повороти голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч, півкола вперед);

- нахили та повороти тулуба (вперед і назад з в.п. стоячи, ноги нарізно/разом; вперед з в.п. сидячи, назад із в.п. стоячи на колінах);

- симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони);

- згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині;

Вправи на розслаблення:

- легке струшування рук з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки);

- струшування рук, нахилившись вперед (одночасно та по чергово);

- повороти ліворуч-праворуч зі струшуванням рук навздогін тулуба.

Вправи для розвитку координаційних здібностей:

- утримання рівноваги у вузькій стійці ноги нарізно на пальцях, стопи паралельно/ носки розвернуті назовні/всередину;
- ходьба обмеженою площиною (у певному «коридорі» на підлозі);
- ходьба вперед та приставними кроками по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу;
- переكاتи з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці;
- у в.п. – сидячи на гімнастичній лаві котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку;
- передача предмета (кегли, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття);
- в парах, перекочування великого м'яча.

Імітаційні вправи:

- імітація пересування тварин (іжачка, хом'ячка, заєць, кіт, мишка);
- імітація польоту, пересування пташок (пінгвін, орел, горобець);
- імітація не живих предметів (рухів м'яча, потягу, машини).

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ [41, 47, 50]

Основні особливості дітей з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Для дітей з такими особливостями психічного розвитку характерне уповільнення фізичного виховання. Найчастіше спостерігаються ознаки поганого формування мускулатури, низький рівень тону м'язів і судин а також відставання в довжині тіла. Діти із затримкою розвитку пізно вдається навчитися ходити та говорити. Участь в ігровій діяльності і здатність до охайності також приходять із затримкою.

У молодшому шкільному віці у дітей із затримкою психічного розвитку широко може спостерігатися труднощі із загальною та дрібною моторикою.

Проблема проявляється в:

- деформації техніки рухів;
- слабкому ступені сформованості навичок самообслуговування;
- проявленні недоліків психомоторики;
- відсутності навичок малювання, ліплення, конструювання, аплікації;
- порушені рухових здібностей: спритності, швидкості, точності, координації, швидкості і сили.

Особистісні особливості у дітей із затримкою психічного розвитку проявляються, при участі в ігровій діяльності і можуть бути двох протилежних видів:

1. прагнуть до відокремлення від однолітків, швидко стають пасивними, млявими і безініціативними, часто відволікаються і байдуже дивляться у вікно.

2. виявляють надмірний інтерес до гри, супроводжуючи свої дії зайвими емоційними реакціями в формі запальності і уразливості. Вони можуть безпричинно грубити іншим дітям, проявляти жорстокість до оточуючих.

Види фізичних вправ заборонені цим дітям. Не рекомендується використовувати вправи, що потребують: високого рівня координації та балансу, витривалості, сили, максимальної швидкості.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З МОВЛЕННЄВИМИ ПОРУШЕННЯМИ [41, 47, 50]

Основні особливості цих дітей з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Діти з мовленнєвими порушеннями мають функціональні або органічні відхилення у стані центральної нервової системи. Наявні часті скарги на головні болі, нудоту, запаморочення. У багатьох спостерігаються порушення рівноваги, координації рухів, недиференційованість артикуляційних рухів та пальців рук. Діти з дисфонією та афонією частіше не мають значних пошкоджень в організмі, окрім пошкоджень голосових зв'язок.

Прийоми роботи з такими дітьми на заняттях фізичної культури та інших фізкультурно-спортивних заходах.

Удосконалення рухів і сенсомоторного розвитку:

➤ розвиток м'язової системи, що відповідає за мовлення і продукування мовлення;

- розвиток дрібної моторики;
- розвиток артикуляційної моторики.

Корекція певних сторін психічної діяльності:

- розвиток просторових уявлень і орієнтації;
- розвиток слухової уваги і пам'яті.

Розвиток мовлення - розвиток координації слова і ритмізованого руху, формування мовленнєвого дихання – виконання рухів під вірші, речетативи.

Шляхи налагодження комунікації дітей мовленнєвими порушеннями з іншими дітьми та вчителем/асистентом. Дисфонія чи афонія не сильно шкодить комунікації. Такі діти розуміють, що до них звертаються, що їм пропонують зробити, як виконувати запропоновану вправу, але вона не може відповісти.

Комунікація буде деякий час невербальною. Зазвичай дисфонія та афонія через певний час при правильних заняттях зникають. Спершу діти не можуть відповідати вам, потім вони почнуть робити спроби висловитися шепотом, а пізніше і повернуться до звичайного спілкування.

Спілкування із дітьми з мовленнєвими порушеннями потребуватиме більше часу. Не варто підганяти, перебивати або

виправляти таких дітей у спробі висловитися, або закінчувати за них слово при комунікації з вами.

Важливо дивитися в обличчя дитині при спілкуванні, підтримувати візуальний контакт. Ускладнення мовлення – не показник низького рівня інтелекту. Дитина, яка має мовленнєві порушення нормально вас розуміє.

Спочатку необхідно ставити запитання так, щоб можливо було надати короткі відповіді («так/ні») або висловитися відповідними рухами голови.

Якщо не зрозуміли повторіть питання. Якщо вам знову не вдалося зрозуміти, попросіть вимовити слово повільніше, можливо, по буквах але робіть це щиро. Якщо все ж таки не вдається налагодити вербальну комунікацію, запитайте, можливо дитина схоче написати або намалювати текст.

Фізичні засоби рекомендовані цим дітям: логоритміка, коригувальні вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення та напруження м'язів, ритмічна гімнастика, вправи на розвиток дрібної моторики пальців рук, елементи Су-Джок терапії, самомасаж, артикуляційна гімнастика.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ [26, 41, 50]

Основні особливості цих дітей з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Діти з порушенням слуху погано сприймають мовлення та інші звуки. Часто туговухі діти користуються слуховими апаратами, який регулює частотний діапазон звуків, доступних слуховому сприйманню, здійснює компресію звуків, підсилюючи їх. При тяжких порушеннях слуху та глухоті, часто слуховий апарат не допомагає.

Психічний розвиток слабочуючої дитини відбувається з відхиленнями від прийнятої норми, оскільки фізичний недолік спричиняє порушення ряду функцій психіки та звичного перебігу психічних процесів. Порушення сприймання мовлення, яке заважає формуванню мовленнєвих механізмів, призводить до недорозвитку мовленнєвої діяльності, і це, в свою чергу ускладнює соціальну взаємодію дитини з оточуючими. Через те, що у дитини, яка погано чує, порушена чи взагалі відсутня акустична складова комунікації, всі види сприймання, в залежності від ступеню порушення слухового аналізатора, формуються у зміненому вигляді.

Порушення рухової сфери у дітей проявляються: в малому рівні розвитку основних фізичних якостей, відбувається відставання від норм розвитку показників сили, швидкісно-силових та швидкісних якостей від 12 до 30%; в складності збереження статичної (до 30%) та динамічної рівноваги (до 21%); в неточності координації рухів і їх невпевненості, що стає особливо помітним при формуванні навички ходьби; в низькому рівні орієнтування у просторі; в уповільненні виконання окремих рухів, темпу рухової дії.

Прийоми роботи з такими учнями на заняттях фізичної культури та інших фізкультурно-спортивних заходах. Однією з першочергових завдань фізичного виховання дітей з порушеннями слуху є формування у них основних рухів і розвиток рухових якостей. Навчання таких дітей правильно ходити, бігати, лазити, стрибати, метати позитивним чином впливає на розвиток всього організму дитини. Достатня ступінь сформованості основних рухів забезпечує можливість для подальшого розширення рухового

досвіду дитини, створює необхідну базу для оволодіння більш складними рухами. Для формування основних рухів використовуються вправи, що спрощують деякі умови їх виконання. У єдності з формуванням основних рухів розвиваються рухові якості: швидкісні, швидкісно-силові, удосконалюються просторово-часові характеристики рухів, орієнтування у просторі, рівновага, виховуються спритність та витривалість.

Шляхи налагодження їх комунікації з іншими дітьми та вчителем/асистентом. Учням з порушеннями слуху легше «зчитувати» з обличчя співрозмовника тоді, коли воно знаходиться на рівні очей дитини. Дитина засвоює еталон неспішного мовлення, артикуляції, тому важливо, щоб ваше обличчя було добре освітлене. Висловлювання мають бути короткими та чіткими, числівники показувати пальцями (дистанція або тривалість бігу, кількість повторів, тощо).

Для привернення уваги дитини до себе, можна використовувати умовні жести, постукування по опорі: столу, підлозі, стіні, тощо. Варто також використовувати жести, які значитимуть підтримку, схвалення, інформуватимуть про успіхи та досягнення дитини.

Види фізичних вправ заборонені цим дітям. Вправи, які сильно навантажують слух, заборонені. Також не варто пропонувати вправи з закритими очима та ігри на кшталт вибивного. Для слабчучих протипоказаними є ті види фізкультурної діяльності, які пов'язані з високим рівнем шуму, вібрацією, струсом, напруженням при виконанні силових вправ, через те що вони можуть спровокувати прогрес туговухості

Фізичні вправи обмежені за об'ємом навантаження: вправи в яких треба реагувати на звук, виконання вправ під рахунок.

Фізичні вправи рекомендовані цим учням:

- вправи на рівновагу: ходьба по накресленій лінії (пряма, круг, хвиляста); біг по дошці, переносячі предмет;
- засоби корекції і розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей: стрибки, біг, метання, вправи з набивним м'ячем 0,5-1,0 кг;
- засоби корекції функції рівноваги: вправи зі зміною площі

опори (ходьба по доріжці/по колу (з різними предметами, переступаючи через предмети); ходьба з переступанням рейок гімнастичних сходів; стійки на одній нозі, інша пряма вперед (в сторону, назад, зігнути); ходьба по дощечкам («купинам»); їзда на велосипеді (самокаті).

➤ засоби корекції вестибулярної функції (рухи очима; нахили і повороти голови в різних площинах; повороти голови при нахиленому тулубі; повороти на 90°, 180°, 360° (те ж саме зі стрибком); перекиди вперед, назад; обертання навколо жердини, тримаючись за неї руками; кружіння в парах з різкою зупинкою (в обидва боки); підскоки на батуті;

➤ вправи на подразнення отолітового апарату (початок і кінець прямолінійного руху) (зміни темпу в ходьбі, бігу, стрибках і інших вправах; різка зупинка при виконанні вправ; зупинка зі зміною напрямку руху; стрибки зі скакалкою зі зміною темпу).

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ [26, 47, 50]

Основні особливості дітей з порушенням зору з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Якісні особливості дітей з порушенням зору проявляються практично у всіх сферах їх діяльності. Через зміну системи взаємодії аналізаторів виникають особливості у формуванні образів, уявлень, понять, мовлення. Порушується співвідношення образного і понятійного у розумовій діяльності дитини, спостерігаються особливості надто емоційного реагування за зовнішні чинники.

Порушення зору також відбивається і на фізичному розвитку дитини через зниження її активності, невміння виконувати певні рухи, наявність моторної загальмованості, зниження м'язової сили, тощо.

Розлади зорового аналізатора, порушуючи соціальну взаємодію з оточуючими, змінюють статус дитини, яка має такі розлади. Таким дітям притаманний астеничний стан, що проявляється у небажанні гратися, додатковою нервовою напругою, підвищеною втомлюваністю. Такі діти частіше потрапляють в стресову ситуацію.

У дітей з зоровою патологією спостерігаються такі дефекти волі як: імпульсивність поведінки; навіюваність; впертість; негативізм.

Через зорові розлади порушується мимовільна увага дитини. Її неухважність пояснюється перевтомою через тривалу дію слухових подразників. Тому у дітей з порушеннями зору втома настає швидше, у порівнянні із нормально зрячими однолітками. Також спостерігається слабка здатність зберігати зорові образи і зниження об'єму довготривалої пам'яті. Формування і запам'ятовування точних і простих рухів у незрячих дітей потребує виконання дії у 8-10 повторях, тоді як для нормально зрячих достатнім будуть 6-8 повторень. В залежності від ступеню ураження зорових функцій порушена цілісність сприйняття. У слабо зрячих домінує зорово-рухово-слухове сприйняття. Об'єм уваги у дітей малий. У сліпих дітей і у дітей з залишковим зором основні форми сприйняття –

тактильно-рухова і зорово-рухово-слухова.

Порушення зору ускладнює просторове орієнтування, затримує формування рухових навичок, призводить до зниження рухової і пізнавальної активності, порушує правильну позу при ходьбі, бігу та переміщеннях у рухливих іграх та змінює структуру природних рухів. У незрячих дітей спостерігається високий рівень плоскостопості (до 53,8%), порушення постави (до 59,2%) та простудних захворювань.

Прийоми роботи з такими дітьми на заняттях фізичної культури та інших фізкультурно-спортивних заходах. Розвиток рухових здібностей та формування культури рухів на заняттях з фізичного виховання є однією з найважливіших задач корекційно-виховного процесу з дітьми із вадами зору. Такі заняття мають налічувати елементи спеціальних вправ на розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, що тісно пов'язано із пересуваннями у просторі.

Швидше зрозуміти й запам'ятати оточуючий простір слабозорій дитині дозволить безпосереднє сприймання предметів навколо неї. Рухова активність сприятиме формуванню пізнавальної картини пересування дитини з порушенням зорового аналізатора.

За умови використання та розвитку можливостей залишкового зору доречним буде поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, що сприятимуть охороні зору та створенню здоров'язбережувальних технологій, формуванню зорових уявлень, тренуванню зорових функцій ока.

У процесі впізнавання знайомих предметів доцільним буде навчити дітей користуватися залишковим зором, особливо в упізнаванні вже знайомих предметів, розпізнаванні ознак спортивного інвентарю, що знаходиться в спортивному залі (за величиною, кольором, формою).

Зорове сприймання розвивається під час варіювання віддаленості предметів у просторі, а також під час метання м'ячів, стрибків у довжин, тощо.

Основними завданнями фізичного виховання дітей з порушеннями зору буде:

- корекція порушень опорно-рухового апарату;
- поліпшення рухливості суглобів та дрібної моторики;

- формування вміння тримати рівновагу під час статичного та динамічного навантаження;
- розвиток просторово-часової організації рухових дій, зорово-моторних реакцій та окорухових дій;
- стимулювання правильного дихання;
- формування навичок релаксації.

При виконанні вправ для очей, слід дотримуватися таких рекомендацій: всі вправи виконувати без окулярів, спокійно і без напруги, необхідно навчитися розслаблятися (утримувати повний фізичний і психічний спокій). Починати тренування доцільно з простих вправ, поступово переходячи до більш складних, між вправами, слід часто кліпати очима. Тривалість занять починати з 1-2 хв та поступово збільшувати до 10 хв.

Шляхи налагодження комунікації дітей із порушеннями зору з іншими учнями та вчителем/асистентом. На заняттях з фізичного виховання з такими дітьми рекомендовано використовувати інвентар зі звуковим сигналом, такий як: бубон, свисток, метроном, звукові м'ячі (різних величин і фактур), озвучені іграшки, брязкальця, тощо. Широко застосовуються для привернення уваги та подачі команд оплески у долоні та голос. Під час виконання більшості вправ із взаємодією з опорою або предметом виникає звук, за яким можна скласти уявлення про предмет.

Прислухаючись до звуків, які супроводжують стрибки у довжину з розбігу, можна скласти уявлення про весь процес стрибка: спершу гучний розбіг, потім різкий звук при відштовхуванні, за тривалості тиші від поштовху до приземлення діти приблизно можуть визначити довжину стрибка. Пояснення методики та регулярне «прослуховування» дітьми себе і своїх товаришів на заняттях фізкультури при виконанні різних вправ буде розвивати орієнтовний слух.

Види фізичних вправ заборонені цим дітям. Дітям з порушенням зору слід утримуватися від виконання тривалого статичного навантаження з підняттям ваги, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску та погіршення працездатності.

Фізичні вправи обмежені за об'ємом навантаження. Слід

регулювати фізичне навантаження таким чином, щоб варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, на регуляцію дихання та пальчикову гімнастику.

Фізичні вправи рекомендовані цим дітям. Успішність занять залежить від того, наскільки діти з порушенням зору повно сприймають ознаки і якості предметів, явищ, ситуацій. Задача вчителя/асистента - послідовно та планомірно розвивати пізнавальну сферу дитини засобами наступних фізичних вправ: загальнорозвивальні вправи, вправи для хребта, дихальні вправи, ритмічна гімнастика, правильно підібрані рухливі ігри, аеробіка, вправи на розслаблення, плавання, елементи боротьби, гімнастики, танців, гандболу, голболу, міні-футболу, різновиди ходьби та бігу з виконанням завдань на орієнтування в просторі, вправи моторної та сенсорної зорової гімнастики, самомасаж біологічно-активних зон та вушних раковин, вправи на розвиток моторики пальців рук, вправи для зміцнення склепіння стопи, лазання і перелазання (подолання різних перешкод).

При слабозорості, для правильного сприйняття необхідно створити певні умови: забезпечити достатню кутову величину об'єктів, контрастність, яскравість, необхідний рівень освітлення у місці занять.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ [26, 47]

Різновиди порушень опорно-рухового апарату:

1. Захворювання нервової системи: дитячий церебральний параліч, міопатія, тяжкі порушення опорно-рухового апарату після перенесеного поліомієліту, полирадикулоневрита, інших нейроінфекцій.

2. Вроджена патологія опорно-рухового апарату: вроджений вивих стегна, кривошия, клишоногість, плоскостопість та вальгусна деформація стоп, аномалії розвитку хребта (сколіоз), артрогрипоз (вроджені вади зовнішності), недорозвинення і дефекти кінцівок.

3. Набуті захворювання і пошкодження опорно-рухового апарату: травми спинного і головного мозку, кінцівок, поліартрит, захворювання скелета (остеомієліт, пухлини кісток і ін.), системні захворювання скелета (рахіт, хондродистрофія).

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) — це група рухових розладів, які виникають внаслідок органічного ураження рухових і мовнорухових центрів головного мозку дитини.

Основні особливості цих учнів з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. У ситуаціях ДЦП нервова система дитини повністю або частково відмовляється контролювати функціонування м'язів. Рухові порушення проявляються у вигляді паралічів, парезів зі спастичними рухами. Спостерігається порушення тону м'язів, рухи стають ригідними і судорожними. Причина порушення тону безпосередньо пов'язана з порушеннями рухових рефлексів, що в свою чергу веде до деформацій кісток, суглобах і м'язах.

Психічний розвиток дітей з ДЦП відбувається із затримками. Також діагностується розумова відсталість різного ступеню. Часто всі ці порушення супроводжуються змінами слуху, зору, мови, інтелекту та поведінки дитини.

Виразною ознакою ДЦП є рухові порушення, дефект яких визначається патологією м'язового тону та здатністю виконувати довільні рухи, які необхідні для самообслуговування і активної діяльності.

Фізичне виховання дітей із церебральним паралічем

відрізняється своєю рідністю. Моторний розвиток дитини не просто сповільнений, а й порушений. Формувати загальні рухи необхідно проводити поетапно під час виконання спеціальних вправ. При стимуляції рухових функцій необхідно обов'язково враховувати рівень інтелектуального розвитку дитини, її інтереси та особливості поведінки. Особливу увагу слід приділити формуванню найбільш необхідних життєвих навичок.

Прийоми роботи з такими дітьми на заняттях з фізичної культури. Важливим моментом про роботі з дітьми з ДЦП буде створення у них потужної мотивації. Гарний результат можна отримати при оптимальному рівні мотивації, бажанні і потреби фізично докладати зусиль. Доцільно частіше створювати ситуації, при яких дитина має виявляти активність - потягнутися за іграшкою, повернутися, обернутися, сісти, встати, брати участь у певній грі.

Формування інтересу та мотивації можливо здійснити через правильну організацію занять: широке використання ігрових завдань, правильний вибір складності і темпу виконання вправ, підбір різних вправ та методів їх виконання. Як і всі діти, діти з ДЦП, люблять грати. Під час ігор вони часто виконують рухи та дії, які в іншій ситуації не виконали би. Ігор має бути багато, різноманітних і цікавих для дитини, але завжди цілеспрямованих. Якщо гра дуже складна, то дитина відмовляється працювати, якщо дуже легка – їй швидко стане не цікаво.

Висока стомлюваність при фізичному і психічному навантаженні вимагає чіткої *узгодженості активної роботи і пауз відпочинку*, своєчасного переходу на іншу діяльність, до настання втоми, пересичення. Краще трохи «не дограти», аби не погасити бажання дітей діяти.

Діти з ДЦП, як і всі діти потребують *заохочення*, і якщо на уроці сьогодні дитина була більш активною, винахідливою, зробила вправ краще ніж минулі рази, то це необхідно відмічати, хвалити дитину. В кінці заняття підводячи підсумок не в якому разі не можна порівнювати успіхи дітей.

Необхідність активізації всіх порушених функцій. На кожному занятті слід намагатися активізувати найбільшу кількість пошкоджених аналізаторів (рухові, кінестетичні, мовні, зорові,

слухові).

Види фізичних вправ заборонені дітям з ДЦП. Загальною рекомендацією для дітей з ДЦП є врахування індивідуальних особливостей розвитку та здоров'я кожної конкретної дитини, обираючи певні фізичні вправи. Однак, не рекомендується пропонувати вправи:

- з повторенням максимальних напружень та різкими їх змінами. Це може призвести до посилення судом тонусу і зробити рухи нестійкими та неконтрольованими;

- з різкими обертами та стрибками. Це може викликати порушення координації рухів і погіршити рівновагу;

- ті, що вимагають від дитини довготривалого навантаження на одну частину тіла (наприклад, вправи для зміцнення стінок живота або підйому ніг). Це може призвести до збільшення тонусу у тих м'язах, які вже є перенапруженими;

- що потребують великих фізичних зусиль та відсутності контролю з боку вчителя або асистента. Це може привести до травмування та посилення рухових порушень;

- які викликають у дитини надмірну роздратованість або негативні емоції. Ці вправи можуть погіршити загальний стан здоров'я дитини та погіршити її психологічну рівновагу.

Фізичні вправи обмежені за об'ємом навантаження:

- не варто дозволяти дитині довго залишатися в одному положенні, особливо якщо це положення може викликати підвищення тонусу м'язів, наприклад, положення сиду;

- відпочинок між вправами повинен бути достатньо тривалим;

- слід поступово збільшувати об'єм навантажень, починаючи з простих вправ, що не потребують великих зусиль, поступово пропонувати та вводити у виконання нові вправи;

- збільшувати об'єм навантажень відповідно до стану здоров'я дитини та її загальної фізичної підготовленості. Не варто доводити до перенапруження м'язів або втоми.

Фізичні вправи рекомендовані дітям при ДЦП. Рекомендовано проведення корекційних вправ та ігор, які сприятимуть зняттю фізичного напруження та активізуватимуть певні рухи дитини. Вправи мають забезпечувати розвиток координації рухів, рівноваги,

корекцію тону́су м'язів рук та ніг, розширення арсеналу способів пересування. Доцільним буде також виконання вправ під правильно підібраний музичний супровід.

Зміст програми для дітей з дитячим церебральним паралічем:

- корекційні вправи, систематизовані за характером основної дії на організм учнів, уведені до розділу загальнорозвиваючих вправ;

- вправи на розвиток зорово-моторної координації;

- настільні, рухливі та спортивні ігри.

Приблизні вправи для розвитку навички руху:

- з в.п. сидячи навпочіпки обличчям один до одного дитина та дорослий; руки дитини на плечах дорослого. Дитина намагається встати на коліна, дорослий притримує її за пояс;

- в.п. - дитина та дорослий на колінах обличчям один до одного. Дорослий підтримує дитину під пахвами і нахиляє в різні боки. Така вправа дозволяє навчитися дитині розподіляти навантаження по черзі на праву, та ліву ноги;

- в.п. - дорослий стоїть позаду дитини, притримуючи її під пахвами. М'яко штовхаючи своїми колінами підколінні западини дитини, дорослий змушує її присісти;

- дитина сидить на стільці, дорослий стоїть навпроти неї, зафіксувавши ноги, притиснувши ступні до підлоги. Дорослий бере руки дитини і витягує їх вперед і догори, що змушує дитину встати;

- притримуючи дитину, просять її постояти поперемінно на одній нозі, намагаючись зберегти рівновагу;

- підстраховуючи дитину за руки, м'яко підштовхувати і тягнути за руки в різні боки, змушуючи її зробити відповідний крок.

Вправи для нормалізації суглобових функцій:

- лежачи на спині, одну ногу витягнути, а іншу слід поступово згинати у коліні підтягуючи до грудей, після чого повернутися у вихідне положення;

- лежачи на боці, за допомогою дорослого повільно відводити ногу вперед/назад. Коліно при цьому зігнуте;

- лежачи на спині, поперемінно піднімати і опускати ноги, згинаючи їх у коліні;

- лежачи на животі, під грудьми підкладена подушка.

Дорослий піднімає дитину за прямі руки, що випростуванні вперед, розгинаючи верхню частину тулуба.

Вправи для мускулатури живота:

➤ сидячи на стільці, дорослий допомагає дитині нахилитися вперед. Повернення у вихідне положення необхідно виконати самостійно, або при невеликій допомозі дорослого;

➤ лежачи на спині, руки вздовж тіла. Перевертатись на живіт і знову на спину самостійно, не використовуючи при цьому руки;

➤ виконання глибокого вдиху і видиху, із напруженням м'язів животу;

➤ сидячи на підлозі, ноги прямі разом. Нахил вперед, допомагаючи дитині дотягнутися пальцями рук до пальців ніг, не згинаючи їх в колінах;

➤ лежачи на спині, дорослий допомагає дитині підняти прямі ноги вгору і завести їх за голову, доторкнувшись пальцями підлоги;

Вправи для усунення гіпертонусу м'язів рук:

➤ активні рухи кистями дитини в різних напрямках, зрідка струшуючи руками і розслабляючи мускулатуру;

➤ міцно утримувати руку або передпліччя дитини до усунення стану гіпертонусу, після чого покачати або струсити кінцівку для розслаблення.

Вправи для м'язів ніг:

пасивні (за допомогою дорослого) та активні згинальні і розгинальні рухи дитини у тазостегновому суглобі в положенні:

➤ лежачи на спині;

➤ сидячи на скам'яці;

➤ лежачи на боці.

Вправи для підтримки шийної мускулатури і м'язового корсету тулуба:

➤ дитина лежить на спині, а дорослий, піднімаючи тулуб за пахви, похитує її з боку в бік, повертає вправо і вліво, не дозволяючи дитині чинити опір;

➤ те саме, але похитують голову, притримуючи її руками;

➤ дитина лежить на боці, а дорослий намагається перекинути її на живіт, або на спину. При цьому дитина має опиратися цьому, не піддаватися поштовхам і залишатись у вихідному положенні.

Вправи для стабілізації дихання:

- глибоке дихання, імітуючи задування свічки, що горить/здуваючи з долоні пір'їнку;
- надувати повітряних кульок або пускати мильні бульбашки;
- спів та гра на духових музичних інструментах.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З АУТИЗМОМ [26, 40, 41]

Основні особливості дітей з огляду їх фізичного та психічного здоров'я. Майже у всіх дітей з аутизмом існують базові порушення тону, який обумовлює неякісні загальні автоматизми (виразно проявляються наприклад, під час стрибків, бігу, присіданні). Окрім цього існують типові для аутистів психомоторні прояви, такі як: легка збудливість, одноманітність, хаотичність рухів, виснажливість, низька саморегуляція, неадекватна енергозатратність, низький стан розвитку відчуття рівноваги (недостатнє відчуття опори) та координації. При цьому такі діти не мають обмежень стосовно фізичної активності, до того ж, вони люблять рухатися, бігати за кимось з інших дітей, стрибати, лазити, балансувати, тощо.

Основна проблема складається в тому, що все це вони роблять некеровано, свавільно, з певним, характерним для них браком цілеспрямованості. Саме тому, різні фізичні рухи аутичної дитини мають ознаки хаотичності та стереотипії, а отже не сприяють її розвитку.

При роботі з дітьми з аутизмом необхідно враховувати, що у спілкуванні в них обмежено використання жестів і міміки, розвиток мовлення дітей не відповідає віку. Такі діти не реагують на прості вказівки та загальні звертання, вони не наслідують ігри інших дітей та поведінку батьків, не виявляють зацікавлення до гри з однолітками, рідко встановлюють зоровий контакт, мають обмежене коло уподобань (наприклад, граються лише одним предметом, викладають у ряд незвичні предмети), механічно повторюють почуті слова багаторазово, мають стереотипні рухи (наприклад, клацають пальцями, крутять головою, погойдуються), бояться різких звуків, часто затуляють долонями очі, вуха, не хочуть, щоб їй торкалися, обіймали, гладили по голові.

Фізкультура для дітей з аутизмом має вирішувати не тільки чисто фізичні проблеми, а й:

- розвивати здатність до імітації (наслідування);
- стимулювати дитину до виконання різних інструкцій;
- формувати навички довільної організації дитиною рухів власного тіла;

➤ виховувати комунікативні навички і здатність до взаємодії всередині колективу.

На заняттях фізкультури, де присутні діти з аутизмом, педагог має вирішувати як загально педагогічні, так і спеціальні завдання, які стоять безпосередньо перед вчителями/асистентами фізкультури.

Основною причиною складності роботи дітей з аутизмом на заняттях є їхнє невміння поводити себе певним прийнятним у соціумі чином. Тобто діти не вміють слухати і виконувати те, що пропонує вчитель, надавати відповіді на запитання, робити щось у групі, разом з іншими дітьми, засвоювати нові знання і навички тощо.

Позитивна мотивація у дітей з аутизмом вкрай крихка і нестійка. В ситуаціях, коли в завданні що виконується з`являються рухи або дії, які вимагають від дитини серйозних вольових зусиль, вона миттєво ховається за прояви інфантильності (істерики, демонстративна поведінка, маніпуляції), або займається аутостимуляцією, фокусуючись на певних сенсорних враженнях з довкілля.

Методика роботи з дітьми з аутизмом:

➤ після оголошення інструкції для всіх дітей необхідно знов звернутися до дитини на ім'я й повторити інструкцію адресно (аутичні діти не розуміють узагальнених звернень);

➤ інструкцію давати чітко, однозначно, простими короткими фразами. Інструкція до дії мусить ніби відповідати на питання: що дитина має робити, де, як саме і скільки часу;

➤ використання додаткових засобів привернення уваги дитини з аутизмом. Рекомендується використовувати певний звук, що буде символізувати момент звернення викладача (звук має бути знайомим дитині, щоб він її не лякав); модуляція голосу; використання для спілкування «труби» (предмет з м'яких модулів, скручений ватман, каремат, тощо), яка ситуативно розташовується у напрямі від педагога до дитини, через яку можна спрямовувати погляд на неї і ловити її погляд (обличчя – в обличчя, через трубу), або звертатися до дитини, спрямувавши кінець «труби» до вуха дитини (спокійним голосом, щоб не налякати дитину);

➤ на початку заняття, так само, як і наприкінці доцільним буде застосування певних ритуалів (наприклад, рахувати до п'яти, додатково розгинаючи пальці, робити об'яву, що заняття розпочалося/закінчилося, ударяти по бубну тощо);

➤ варто використовувати систему різних видів допомоги для дітей з аутизмом: фізичну (кінетичну), слухову (аудіальну) та зорову (візуальну) допомогу. Найбільш типовою в усьому світі для аутистів є допомога з опорою на зорові стимули, так звана «візуальна підтримка» (графіки, розклад, алгоритм певної діяльності представлені на картках з використанням малюнків, фотографій, піктограм, тощо). Якщо дитина з РАС буде мати перед очима візуалізований графік її занять протягом дня (розклад на тиждень, структуру уроку, перелік тих вправ, що плануються для виконання, тощо), то дії, які їй необхідно здійснювати будуть для неї передбачуваними. Це сприятиме зниженню її тривожності і надасть дитині змогу зорієнтуватися в тому хаосі, яким є для неї зовнішній світ. Саме з цих причин раціональним буде надавати таким дітям план уроку, який вчитель фізкультури визначив на сьогодні. Виконаний він може бути у вигляді карток, які відтворюють послідовність запропонованих на уроці дій. Картки можуть чіплятися на липкій стрічці, або вкладатися у прозорі «кишені» на стіні залу, в залежності від місць проведення заняття.

Фізичні вправи рекомендовані цим учням. На заняттях фізкультури для дитини з аутизмом (як і для дітей без ускладнень психофізичного розвитку) має впроваджуватися рухова загальнорозвивальна активність, яка прописана у навчальних програмах з фізичної культури для закладів освіти різного рівня акредитації. Організована, структурована, якісна рухова діяльність учнів початкової школи має спрямовуватися на формування у них ключових компетентностей: соціальних (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); мотиваційних (здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах); функціональних (розширення рухового досвіду, розвиток фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей).

У дітей з аутизмом необхідно розвивати відчуття статичної та

динамічної рівноваги, вестибулярної стійкості. Рекомендовані такі вправи як: ходіння по брусу, ходіння спиною вперед, вправи на фітболі, прокручування на рухливому плато, виконання рівноваги на одній - «ластівка», перекид вперед/назад/боком,) тощо.

Для розвитку спільної діяльності слід починати з вправ, які привчатимуть дитину враховувати існування та наявність іншого.

Наприклад:

➤ присідання з обручем – діти беруться обома руками за обруч. Вчитель голосно рахуючи надає команду до початку дії та командує – «присіли – встали», і т.д.;

➤ ходьба в колонні тримаючись за палицю чи мотузку – діти встають в колону, беруться за палицю потім йдуть чи біжать по колу, оббігаючи предмети тощо;

➤ ходіння на руках в парі – діти діляться на пари, одна приймає положення упор лежачи, інша тримає за ноги біля стопи. Перша дитина пересувається на руках. Обов'язкова зміна ролей.

Спільна діяльність не просто передбачає врахування потреб іншого, а й інтеграцію зусиль, спрямованих на досягнення спільної мети.

Питання для самоконтролю

1. Надайте визначення інклюзії.
2. Надайте визначення інклюзивному навчанню.
3. Назвіть принципи організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в групах з інклюзивною формою навчання
4. Назвіть заборонені групи вправ для дітей з порушенням слуху.
5. Назвіть рекомендовані групи вправ для дітей з ДЦП.
6. Назвіть основні особливості дітей з порушенням мовлення з огляду їх фізичного та психічного здоров'я.
7. Основні шляхи налагодження комунікації з дітьми з порушенням слуху під час уроків фізичної культури.
8. Основні способи встановлення комунікації з дітьми з аутизмом.
9. Назвіть основні завдання фізичного виховання дітей з порушенням зору.
10. Назвіть види фізичних вправ заборонені дітям із затримкою психічного розвитку.

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть комплекс вправ для дітей з особливими освітніми потребами (діагноз на вибір) заповнивши таблицю.

вік дітей - *7-8 років (2 клас) особливості дитини - *порушення зору призначення комплексу - *формування навички релаксації		
зміст засобів (опис вправи)	дозування	організаційно-методичні вказівки
<i>* 1. В.п. – стоячи в основній стійці. Повільний глибокий вдих, руки через сторони вгору, підняті на пальці ніг. Без затримки дихання нахил вперед, руки розслабити.</i>	<i>4 рази</i>	<i>ноги та руки не напружені, за необхідності згинаються. Темп виконання комфортний учню.</i>

*приклад заповнення

2. Визначте зміст індивідуальних завдань для дитини із порушенням зору/мовлення та їх місце у загальній структурі уроку фізичної культури (на прикладі конспекту уроку, що був підготовлений в якості самостійної роботи попереднього розділу).

РОЗДІЛ 5

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Існують різні форми організації фізичного виховання школярів, які реалізуються під час навчання у приміщеннях школі, після уроків, у вихідні та святкові дні та на канікулах. В залежності від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів вони поділяються на урочні та позаурочні.

До **урочних** форм занять відноситься – урок фізичної культури.

ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

До **позаурочних відносять**: заняття, що проводяться в режимі навчального дня (гімнастика до занять; фізкультхвилинки і паузи та ін.) (рис. 25); позакласні заняття (секції з виду спорту, секції ЗФП, гуртки ЛФК, змагання, масові ФКС заходи, тощо); позашкільні заняття (міжшкільні змагання; заняття у спортивних школах ДЮСШ, при ЖЕКах, та у місцях відпочинку та ін.).

Варто відмітити, що за ознаками обов'язковості всі форми поділяються на обов'язкові і добровільні. До перших відноситься лише урок фізичної культури.

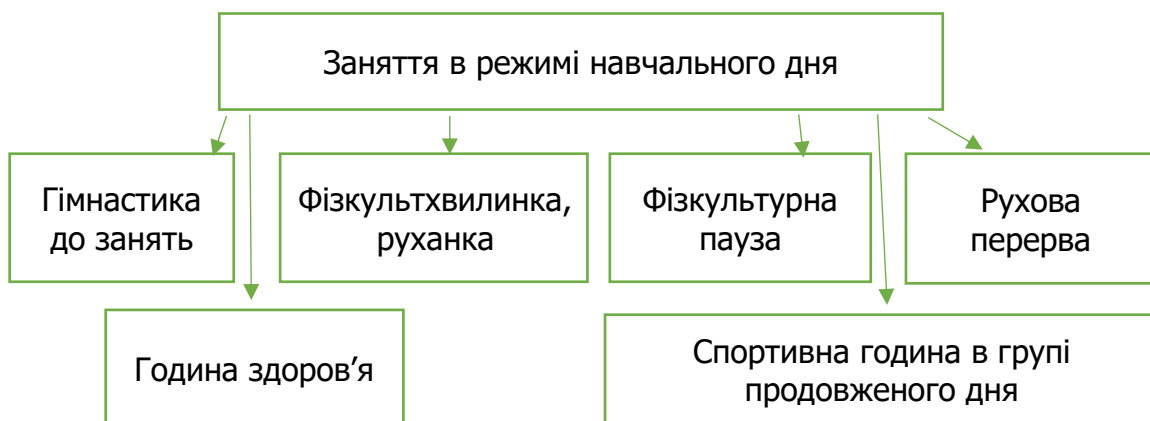


Рис.25. Заняття в режимі навчального (шкільного) дня

Гімнастика до уроків (занять). Основне завдання гімнастики до уроків – сприяння організації учнів до початку першого уроку, підвищення працездатності учнів під час уроків,

загартування організму дітей та попередження порушень постави учнів. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури загалом вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, часто після сніданку та є не індивідуалізованою.

Вчителям необхідно роз'яснювати та обґрунтовувати учням доцільність проведення щоденної ранкової гігієнічної гімнастики, яку учні мають робити вдома. Пояснювати, що гімнастика до уроків не замінює ранкову гігієнічну гімнастику, а лише доповнює її ефект, тому кожному необхідно акуратно виконувати запропоновані вправи перед початком уроків. Виконання таких вправ сприятиме підвищенню уваги, налаштуватиме учнів на роботу, покращить кровопостачання мозку, підвищить м'язовий тонус, і це в свою чергу, допоможе підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Гімнастика до уроків має проводитись на свіжому повітрі, і лише за умов несприятливої погоди у приміщенні школи.

Вправи, що пропонуються для виконання, доцільно проводити під музичний супровід, бажано останніх сучасних треків, які не мають негативного змісту. В таких умовах проведення рухової активності доцільно подавати лише основні команди для початку та закінчення виконання вправ, вести супроводжуючий підрахунок не обов'язково.

До комплексу гімнастики до занять варто добирати прості і добре знайомі учнями вправи. Кожен комплекс має складатися з 6-8 вправ для основних м'язових груп, починаючи і закінчуючи, як правило, ходьбою. Щомісяця зміст комплексу варто змінювати.

Тривалість гімнастики до уроків 5-7 хвилин.

Рухова перерва. Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярам доцільно бути на свіжому повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). На таких перервах можна проводити: рухливі ігри, ігрові вправи, змагання на зразок атракціонів, спортивні розваги з використанням інвентаря та у спеціально обладнаних місцях.

Для проведення рухових перерв необхідним і обов'язковим є

контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг доцільно залучати актив учнів, що буде формувати в них лідерські, організаційні та комунікативні компетенції.

Добираючи ігри та спортивні розваги для перерв, необхідно враховувати:

- інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;
- проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно (це надасть можливість учням обрати найдоступніший і найцікавіший для себе вид рухової діяльності);
- ігри та фізичні вправи варто добирати прості або попередньо вивчені, такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати;
- враховуючи, що ці заходи часто проводяться у місцях що не пристосовані для занять фізичними вправами, варто добирати такий ігровий інвентар, який би не завдав шкоди матеріальній базі школи .

Не доцільним є планування та проведення під час рухових перерв масові ігри, а тим більше масові змагання. Такий вид фізичної активності дуже підіймає емоційний стан учнів і вже продовжувати навчальні заняття після таких перерв буде складно.

Організовуючи та проводячи такі рухові перерви, вчитель повинен враховувати те, що всі заходи, які плануються проводитися на перерві, мають бути з активними діями і побудовані на різноманітних рухах. Однак, вони не мають перевтомлювати та занадто збуджувати учнів.

Такі рухові перерви сприятимуть активному відпочинку учнів. Проте, за поведінкою та діями учнів на спеціально обладнаних місцях і майданчиках необхідно організовувати загальне педагогічне спостереження. Поруч з кожним місцем проведення рухової активності мають перебувати прикріплені фізорги або учителя, які спостерігатимуть за порядком, зміною черги, надаватимуть консультації щодо правил, тощо.

Години здоров'я. У практиці роботи закладів загальної середньої освіти організаційна ця форма занять фізичними вправами мала різні назви: «олімпійський урок», «динамічна пауза», «година

активного відпочинку», «ігри та фізичні вправи на подовжених перервах».

Сутність її в тому, що кожного дня після 2-3 уроку впродовж 45 хв школярі в спортивній формі займаються фізичними вправами та різними руховими активностями на відкритому повітрі на спортивних майданчиках, тренажерних пристроях, стежках здоров'я, тощо. Час для проведення такої форми фізичного виховання вивільняється за рахунок скорочення великої та інших перерв.

Доцільним буде складання тижневого графіку проведення години здоров'я, згідно якого кожен день для певного класу буде передбачати новий вид фізичних занять, що посилить інтерес учнів до такої форми фізичного виховання та сприятиме формуванню здоров'язберезувального відношення.

Організацією годин здоров'я мають займатися класні керівники початкових класів. Загальне же керівництво покладається на директора школи і його заступників.

На сьогодні, нажаль, ця форма організації занять майже відсутня в розкладі більшості закладів середньої та початкової освіти. Хоча цілком реально організовувати таку годину здоров'я хоча б кілька разів на тиждень.

Спортивна година у групах продовженого дня.

Особливістю методики проведення спортивної години є те, що вона відбувається у вільній обстановці для дітей, не має конкретних обмежень чи завдань у змісті рухів, може мати ігровий характер, все за бажанням учнів.

Не зважаючи на вільний характер проведення такої форми фізичного виховання на її початку доцільно проводити розминку тривалістю 10-15 хв. Впродовж наступних 15-20 хв відбувається організована частина під керівництвом вихователя із виконанням запропонованих вправ та ігор. З цих видів активностей учні можуть обрати вид діяльності (або ж запропонувати для виконання свої фізичні вправи та ігри) впродовж наступних 15-20 хв під час самостійної рухової активності. Заключні 3-5 хв мають бути присвячені іграм або вправам низької фізичної та емоційної інтенсивності.

Фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Встановленими

гігієнічними вимогами, що є обов'язковими до виконання передбачається під час проведення уроків у початкових класах проведення двох фізкультхвилин та фізкультпауз протягом уроку для першокласників та однієї – у 2-4 класах [23]. Основне призначення ФК-хвилин і ФК-пауз – відновити працездатність та увагу школярів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку, за рахунок зняття м'язового і розумового напруження та попередити порушення постави та зору.

Фізична активність під час уроків як здоров'язберезувальна технологія не лише позитивно впливає на опорно-руховий апарат учнів, а й має покращувати розумову діяльність за рахунок узгодженості з видом і тематикою занять, характером організованої навчально-виховної діяльності [9, 17].

Розглядаючи різноманітності фізичної активності на уроках, більшість педагогів та науковців схиляються до думки про необхідність варіативного її застосування на різних уроках [1, 17, 18].

ФК-хвилини і ФК-паузи доцільно застосовувати не тільки у початковій школі, а і у середніх та старших класах. Це зумовлено більшою кількістю уроків і частішими випадками порушення постави і зору у старшокласників та учнів середньої школи.

Необхідність і час проведення конкретних фізкультхвилин встановлює вчитель в кожному конкретному випадку. Найбільш раціонально проводити ФК-хвилину тоді, коли учні починають втомлюватись, стають неспокійними, розсіяними. Це можна спостерігати в другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час проходження нового матеріалу, який вимагає від школярів значної напруги уваги. Деякі автори [9] зазначають, що частота фізкультхвилин, які проводяться з дітьми на шкільних уроках має пряму залежати від місця уроку в щоденному загальному розкладі занять, його змісту та складності навчального матеріалу для учнів. Автори також рекомендують збільшувати кількість фізкультхвилин на початку та наприкінці тижня, а також семестру.

До ФК-хвилини зазвичай включаються від трьох до п'яти вправ тривалістю не більше 3 хв. Ці параметри залежать від

поведінки учнів, їх самопочуття, психоемоційного стану. В комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів [13, 14, 16, 25].

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу:

- не варто переривати письмову роботу учнів або розв'язування математичної задачі виконанням вправ ФК-хвилини;
- не рекомендується проводити ФК-хвилинку частіше 2 разів на урок;
- не потрібно організовувати її без очевидної потреби, формально, коли учні активно та із захопленням виконують навчальні завдання і не відчують необхідності у фізичній розрядці. В таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

За змістом фізкультурні хвилини різноманітні, оскільки призначаються для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму [11, 17, 25]. Існують такі різновидності фізкультурних хвилин (рис.26):

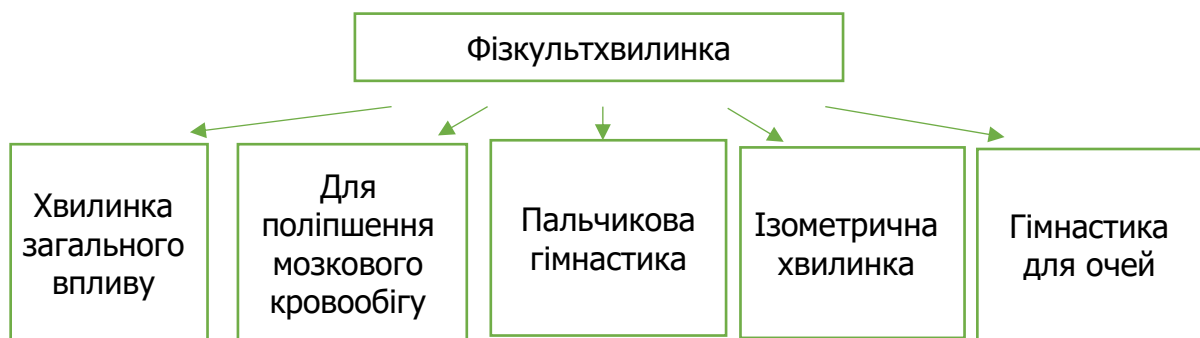


Рис.26. Види фізкультхвилин

- фізкультурна хвилинка загального впливу (може використовуватися замість фізкультурної паузи, якщо немає можливості виконувати фізкультурну паузу);
- фізкультурна хвилинка для поліпшення мозкового кровообігу (включені в комплекс рухи головою здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність). Подразнення вестибулярного апарату, пов'язані з виконанням цих рухів, викликають розширення кровоносних судин

головного мозку, а дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють їх кровонаповнення. Такий комплекс вправ посилює мозковий кровообіг, підвищує його інтенсивність, а відповідно, полегшує розумову діяльність дитини;

➤ *фізкультурна хвилинка ізометрична (складається із вправ в самоопорі і напруженні окремих м'язових груп), ефективно знімає стан гальмування з нервових центрів і активізує діяльність нервової системи, підвищуючи її працездатність);*

➤ *гімнастика для очей (комплекс вправ для очей, виконання яких знижує напруженість очного нерву та м'язів, рекомендується після тривалої роботи на списування, коли діти мають утримувати увагу на певному об'єкті (на дошці, на зошиті, тощо)).*

Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хв (кожних 50-60 хв навчальної праці). Окрім загальнорозвиваючих вправ рекомендуються для виконання дітям бігу на місці, стрибків, участь у рухливих іграх.

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Позакласні та позашкільні форми організації фізичного виховання знайшли своє відображення у Наказі МОН № 194 від 15.02.2021 року «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» у пункті III Мета та основні завдання (підпунктах 1 та 2).

Позакласні заняття з фізичного виховання, це такі, що проводяться у вчителем фізичної культури у позаурочних час у межах школи: секції з виду спорту (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, легка атлетика, гімнастика, туризм, тощо), секції ЗФП, гуртки ЛФК, внутрішньо шкільні змагання, масові ФКС заходи (рис.27).

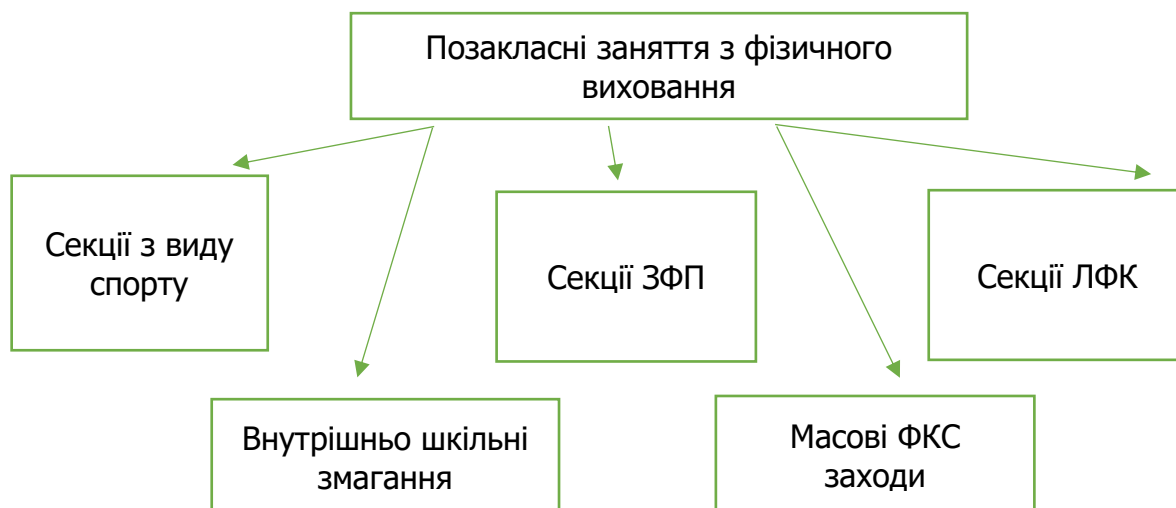


Рис.27. Позакласні заняття фізичним вихованням

Секції з видів спорту та ЗФП. Гуртки (секції) фізичної культури створюються з метою залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою, сприяння підвищенню їх фізичної підготовленості. Заняття проводяться два рази на тиждень, тривалістю 45-60 хв. Їх проводить учитель фізичної культури або під його керівництвом громадський інструктор із числа старшокласників, батьків, шефів. Склад групи – 15-20 учнів. Основна спрямованість занять визначається конкретним видом спорту (секція футболу, баскетболу, гандболу, гімнастики, туризму, легкої атлетики, тощо) або

комплексним спрямуванням на підвищення загальної фізичної підготовленості (секція ЗФП). Запис дітей в гуртки фізичної культури слід починати з вересня місяця.

По можливості, більшість занять рекомендовано проводити на відкритому просторі, свіжому повітрі. Структура і зміст занять наближені до уроків фізичної культури. У зміст занять входять спеціальні вправи з виду спорту, фізичні вправи зі шкільної програми, загальнорозвивальні вправи, спеціальнопідготовчі вправи, тобто весь арсенал засобів фізичного виховання.

Секції ЛФК. Лікувальна фізкультура (ЛФК) – це спеціально підібраний курс фізичних вправ, рухливих ігор.

Метою шкільних занять у секціях ЛФК є профілактика порушення постави (сколіоз, лордоз, кіфоз), деформації стопи (плоскостопість), гомілок та інших захворювань опорно-рухового апарату. Також на заняттях вирішуються завдання розвитку гнучкості і спритності, загартовування організму при зниженні імунітету, формування і виховання правильних рухових навичок.

Обов'язковою умовою до викладача, який проводить заняття у секціях ЛФК буде наявність спеціальної освіти: медична або фізкультурна та вчасне та постійне вдосконалення специфічних знань.

Внутрішньо шкільні змагання проводяться відповідно до річного плану спортивно-масових заходів закладу середньої/початкової освіти і можуть проводитися як в окремих видах спорту: «Першість з футболу серед паралелі класів», «Легкоатлетичні забіги серед 3-4 класів», «Туристична смуга перешкод» так і в розважально-фізкультурному напрямку: «Старти надії серед 1х, 2х, 3х, 4х класів», «Тато, мамо, я – спортивна родина», «Зимове свято руху», тощо.

Наприклад сценарій проведення спортивно-масових змагань

«Старти здоров'я серед учнів 1х, 2х класів»

Мета змагань: Формування у школярів усвідомлення ролі систематичних занять фізичною культурою і спортом заради зміцнення здоров'я; потреби до здорового способу життя; виховування почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги, взаємоповаги.

Місце проведення: шкільний спортивний майданчик.

Учасники: учні 1х та 2х класів, члени їх родин (1 учень+2 члена родини),

представники від керівництва школи, класні керівники, вчителі фізичної культури, запрошені. Команди формуються збірні з 1х класів та 2х класів у кількості 20 осіб (10 дівчат та 10 хлопців + члени їх родини).

Сценарій проведення змагань

I. Урочисте відкриття: шикування учасників; привітання учасників від адміністрації школи: директор, завуч, вчитель фізичної культури; підняття прапора України, школи, Олімпійського прапора (капітани команд); оголошення програми змагань; показовий виступ спортсменів-школярів; представлення суддів та почесних гостей.

II. Презентація фізкультхвилинки - виконується під речитатив, музичний супровід або хоровий спів усіма членами команди разом з дорослими представниками родини під керівництвом учителя-класовода.

Оцінюється суддівською комісією за 10-бальною системою.

Оцінюється чіткість і синхронність рухів, естетика виконання, відповідність до речитативу або музичного супровіду, доцільність послідовності виконання рухів.

III. Спортивна вікторина:

➤ Комплекс фізичних вправ, які виконують, як правило, вранці, з метою розминки м'язів і суглобів, розбудження організму та приведення його в тонус. (Ранкова гігієнічна зарядка).

➤ Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз у 4 роки).

➤ Що являє собою олімпійська емблема? (П'ять переплетених кілець різних кольорів).

➤ Олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. (Легка атлетика).

➤ Предмет сферичної чи іншої опуклої форми, який здебільшого використовується у спортивних іграх та одному з видів спортивної гімнастики. (М'яч).

Участь приймають 10 дітей команди (без представників родин).

За правильну відповідь команда отримує 1 очко.

Відповіді фіксуються на бланку, одразу після вікторини підраховуються суддями та оголошуються командам результати набраних балів. Бланк відповідей повертається капітану, для можливості перевірити результати та опрацювати у подальшому з вчителем фізкультуру помилки.

IV. Виконання рухових тестів. Виконуються всіма членами команди (разом із представниками родин).

За кожного учасника, який не виконав завдання жодного разу, віднімається очко; підсумовується загальна кількість виконання вправи на команду.

➤ Стрибки через скакалку

➤ Згинання та розгинання рук у упорі лежачи

➤ Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині

V. Участь у естафетах. Приймають участь всі члени команди (разом із представниками родин).

«Водоноси» Інвентар: кожній команді відро з водою, тарілки (чашки), порожня пластикова пляшка на відстані 10 метрів від старту.

На старт ставлять відро з водою. Перший учасник за сигналом набирає воду в тарілку (чашку), біжить до порожньої пляшки, що стоїть на фінішній лінії, виливає в неї воду і повертається назад у команду. Перетнувши лінію старту, віддає наступному учасникові порожню посудину. Перемагає та команда, яка першою наповнить водою пляшку.

«По кочкам» Інвентар: кожній команді дві однакові паперові коробки.

За сигналом перший учасник встає в одну коробку, а другу пересуває вперед на таку відстань, щоб можна було перейти в неї і дотягнутися до першої. Потім учасник пересуває першу коробку вперед і крокує в неї і т. д. допоки не дійде за контрольну відмітку (10 м) назад повертається бігом тримаючи коробки в руках.

VI. Підведення підсумків. Шиккування учасників, підсумкове слово головному судді змагань, нагородження учасників, спільне фото.

Масові фізкультурно-спортивні заходи. Масові фізкультурно-спортивні заходи для учнів початкової школи мають займати вагоме місце в системі організації здорового способу життя дітей України. Оскільки вони є методом залучення учнів до занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, такі заходи сприятимуть підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом [31, 43].

Спортивно-масові заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасників що мають приблизно рівні можливості за віком та підготовленістю. Результатом такої діяльності має бути досягнення перемоги у певному, доступному учасника виді вправ або грі. Ця доступність регулюється спеціальним корегуванням змагальних вправ, їх складності, довжини дистанції, ваги спортивного знаряддя, тощо.

Фізкультурно-оздоровчі масові заходи поєднують у своєму змісті не лише спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Такі заходи спряють розширенню та урізноманітненню

шкільних навчальних програм з фізичної культури, використанню новітніх технологій, розширенню технічного та тактичного арсеналу. Регулярне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів призводить до підвищення вимог до підготовки і проведення таких заходів з дітьми різних класів, що сприяю вдосконаленню процесу та покращення результатів.

Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках, тощо.

У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню найбільш повним чином.

Отже, кожен масовий фізкультурно-спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи закладів початкової освіти повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням. Тобто, характер, зміст, місце й час проведення повинні добиратися таким чином, щоб сприяти найбільш повному вирішенню головного завдання.

Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні у той час, коли змагання спостерігатиме найбільша кількість глядачів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання реклами, інформації, оформлення. Якщо ж метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі - надмірна реклама не актуальна.

2. Доступність заходу за часом і місцем проведення. Це другий організаційний принцип, і його дотримання вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, можливість добратися до місця проведення певним транспортом, погодні умови

під час проведення заходу.

3. Доступність змагальних вправ. Учасниками спортивно-масових заходів залучаються учні, різного віку, статі й фізичної підготовленості. Це необхідно враховувати при визначенні програми змагання, слід включати в програму вправи доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання з урахуванням участі різного контингенту учнів.

4. Безпека учасників, глядачів і суддів. Спортивно-масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників. Необхідно забезпечити медичний супровід заходу, ретельно підбирати, перевіряти і контролювати стан трас для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і таке інше. Організатори мають обов'язково заздалегідь перевірити спортивний інвентар та підготувати його до безпечного використання, встановити огорожу ймовірних небезпечних зон, призначити наглядачів та передбачити місця для розташування учасників, їх відпочинку та складання їхнього майна. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до непоправних наслідків.

5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Цей принцип повинен дотримуватися не лише у виборі вправ, враховуючи вік та інтереси учасників і глядачів, але й у нюансах оформлення заходу, створення відповідної атмосфери змагань, церемоніях їх відкриття й закриття, в охайності спортивного одягу та взуття учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, суддями і глядачами, об'єктивності в оцінці результатів змагань, своєчасності підведення підсумків заходів і їхніх публічних оголошень, дотриманні вчистих процедур при нагородженні переможців.

Недотримання цих принципів може негативно вплинути на успіх проведення спортивно-масових заходів та змагань, знецінити організаційну підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу здоров'ю учасників.

1) День здоров'я. Дні здоров'я це така форма фізичного виховання яка цілковито присвячена активному відпочинку учнів на

свіжому повітрі. Проводяться в ці дні цікаві, нестандартні і не надто обтяжливі змагання, заміські походи, тощо.

Дні здоров'я можливо проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Такі заходи проводяться як на території школи, так і в паркових зонах неподалік від школи, або з організованим виїздом за місто.

Важлива умова! Дні здоров'я призначаються під час навчального семестру/чверті, у ті терміни, коли за спостереженнями медичного працівника закладу і педагогів учні відчують найбільшу потребу в активному відпочинку. Не рекомендується призначати їх на час шкільних канікул і у вихідні дні, оскільки в цей час школярі мають можливість самостійно, або за допомогою дорослих членів родини організувати собі відпочинок. Дні ж здоров'я передбачені як додатковий активний відпочинок під час навчального процесу.

На таких заходах організують та проводять рухливі та спортивні ігри, прогулянки і походи з іграми на місцевості, проведення туристських змагань і конкурсів, спортивні комплексні змагання на зразок «Стартів надій», конкурси на кращого бігуна, (стрибуна, метальника, силача, тощо), різноманітні спортивно-розважальні активності. В паузах відпочинку між окремими спортивними стартами, видами активностей рекомендується проводити вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Для проведення дня здоров'я складається «положення про його проведення, яке має підготувати вчитель фізичної культури.

Структура положення: *назва та строки проведення, місце проведення, завдання заходу, керівництво, розпорядок дня, програма* (опис вправ, початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор і розваг їх графічне зображення), *відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми, учасники всіх заходів* (тут необхідно чітко вказати конкретні вікові категорії для кожного виду активності, кількість учасників серед дітей у певній активності), *умови заліку та визначення переможців*. Порядок визначення переможців і призерів у командній та особистій першості повинен бути конкретним і зрозумілим для всіх учасників. Необхідно чітко визначити за що нараховуються заохочувальні бали, а також передбачити можливі

порушення правил за які нараховуються штрафні бали і умови їх нарахування. Спростить роботу суддям якісна підготовка зручних протоколів змагань і роз'яснення всіх залучених з їх заповнення для фіксації ходу змагань. *Нагородження призерів* виконує дуже важливу виховну функцію. Бажано, щоб, окрім традиційних грамот і дипломів, переможців і номінантів відзначали ще й оригінальними призами. Бажано також назвати прізвища тих, хто взяв активну участь у підготовці та проведенні свята, висловити їм подяку. І школярам і їх батькам буде приємно почути, що їх працю помітили. *Підведення підсумків, порядок прибуття на місце і повернення в школу.*

Одночасно має розроблятися і план підготовчої роботи: оформлення та розміщення оголошення, висвітлення плану проведення дня здоров'я, підготування місця змагань і необхідний інвентар, заготівля форми протоколів і папок для суддів, організація прикрашання закладу освіти або місця проведення заходу, перевірка комунікативних ліній і призначення фото/відео репортерів, які будуть висвітлювати хід заходу у соціальних мережах, на сайті школи, у стінгазеті, тощо. Необхідно також підібрати музичний супровід для виступів і для музичних пауз, призначити і проінструктувати суддівську колегію та відповідальних представників за збори і шикування учасників. Доручення даються кожному класу, батьки, як правило, допомагають організувати харчування.

В призначений день і час всі учні та вчителі збираються в призначеному місці.

Школярі (у спортивному одязі, відповідно до погодних умов) шикуються під наглядом класного керівника. Помічники організатора (*класні керівники*) здають начальнику штабу (*завучу або старший вчитель фізичної культури*) рапорт про кількість присутніх і їх готовність. Начальник штабу доповідає директору школи про готовність учасників, після чого директор вітає всіх присутніх учасників, організаторів і глядачів і оголошує про початок дня здоров'я.

Начальник штабу оголошує програму заходу. І в подальшому саме він керує всією роботою, йому допомагають класні керівники і

відповідальні за порядок учні.

Проведеннями змагань керує головний суддя (*старший вчитель або вчитель фізичної культури*).

День здоров'я закінчується загальним шикуванням всіх учасників і нагородженням переможців, або підведенням підсумків за групами класів за мірою виконання ними програми.

Результати такого заходу обов'язково оприлюднюються в школі у вигляді усних повідомлень на загальних зборах колективу учнів та вчителів, а також у вигляді спеціальних стендів, на сайті школи, у соціальних мережах на сторінках школи.

2) Свято фізичної культури і спорту. Як правило, такі свята організуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

Програма фізкультурних свят зазвичай включає: *урочисте відкриття і закриття* (парад учасників, підняття і опускання державного прапора і прапора змагань, короткі привітання почесних гостей, урочисте нагородження тощо); *спортивно-показову частину* (змагання, показові виступи); *масово-розважальну* (ігри, атракціони, конкурси не тільки для учасників, а й для глядачів).

В *положенні* свята переважно зазначається: *подія, з нагоди якої проводиться свято, час і місце проведення, мета свята, керівництво підготовкою і проведенням, 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, що присвячується дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, що присвячене дню українського війська, повинна мати військово-спортивне спрямування; у переддень нового року обов'язковою є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють місце проведення.

Оптимальною вважається тривалість свята близько 60-90 хвилин.

Спортивні свята і змагання пропагують заняття фізичними вправами, виховують у школярів почуття колективізму, наполегливість у боротьбі з труднощами, витримку, вміння володіти своїми емоціями під час поразки, почуття відповідальності за колектив та свої дії.

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

До позашкільних відносять заняття, які організуються та проводяться за межами шкільного навчального закладу як вчителем фізичної культури (міжшкільні змагання) так і тренерами з видів спорту (у відділеннях ДЮСШ, заняття в приватних та комунальних клубах, у місцях відпочинку) (рис.28).

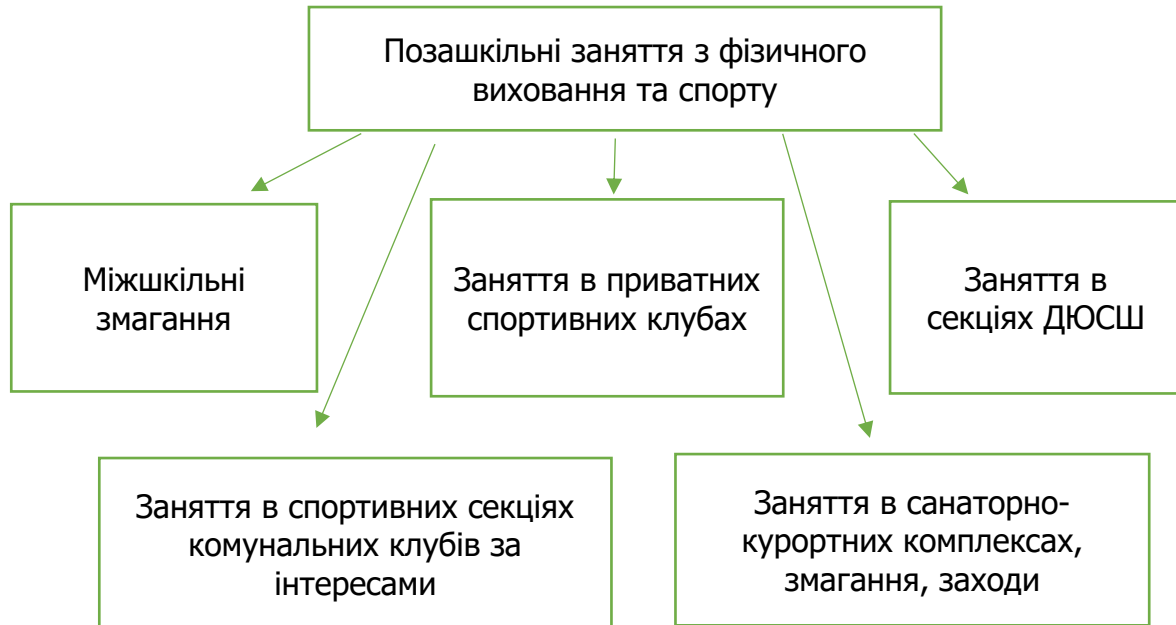


Рис.28. Позашкільні заняття фізичної культурою та спортом

Міжшкільні змагання включені в план спортивно-масових заходів комітету фізичної культури і спорту разом із міським відділом освіти. Проводяться окремо за видами спорту, за клопотаннями федерацій з видів спорту, які і беруть на себе суддівство цих змагань. Команди готують вчителі фізичної культури, разом з класними керівниками. Як правило така форма фізичного виховання частіше зустрічається при навчанні учнів середніх та старших класів. Однак, окремі види, такі як футбол та рухливі естафети проводяться і серед учнів 3-4 класів.

Заняття в приватних спортивних клубах, секціях ДЮСШ, спортивних секціях комунальних клубів за інтересами, санаторно-курортних комплексах, проводяться спеціалістами тих закладів.

ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Значення та завдання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Ігри є одним із самих доступних і найбільш поширених засобів фізичного учнів молодшого шкільного віку. Вони сприяють закріпленню сформованих вмінь та навичок, стимулюють рухливість та активність дітей, ініціативність та лідерські якості, розвивають здатність до співпраці з дорослими та однолітками.

Емоційно насичена ігрова поведінка дітей обумовлює загальні переживання, які можуть бути як позитивними так і негативними, які, доречі, діти під час фізичної активності вчаться контролювати [6]. Вимоги і виконання правил гри виховують в дітей дисциплінованість.

Рухливі ігри відіграють особливо важливе значення для різностороннього фізичного розвитку, так як в них проявляються основні природні рухи людини (*ходьба, біг, стрибки, метання, ловля та інші*). Крім того в іграх ці рухи використовуються в різних поєднаннях і комбінаціях.

Прийнято чітко розрізняти спортивні і рухливі ігри.

До рухливих ігор відносяться ігри, спрямовані переважно на вдосконалення загальної фізичної підготовленості і не вимагають від учасників спеціальної рухової підготовки та специфічних навичок. Вони здебільшого базуються на виконанні природних, різноманітних і простих рухів з включенням в роботу як великих м'язових груп так і дрібної моторики, прості за змістом і правилами.

Систематичне використання рухливих ігор сприяє розширенню в учнів молодшого шкільного віку арсеналу рухів та варіантів їх поєднання, які включають весь спектр важливо життєвих навичок. Одночасно поряд з розвитком рухових здібностей відбувається покращення здібностей дитини до аналізу і прийняття рішень, і це позитивно відображається на формуванні оперативного мислення і розумової діяльності загалом.

Виняткового значення рухливі ігри набувають у процесі навчання учнів молодших класів фізичним вправам де вони

використовуються як форма закріплення і вдосконалення вивчених рухів.

Рухливі ігри широко можуть застосовуватися у формі певної частини уроку фізичної культури, або ж входити в зміст інших форм фізичного виховання (спортивних вечорів, свят, днів здоров'я). Також рухливі ігри набули широкого розповсюдження як самостійна форма на подовжених перервах, під час відпочинку у оздоровчих та спортивних таборах, під час активного дозвілля сім'єю та інше.

Рухливі ігри класифікуються на: 1) командні, некомандні, та перехідні 2) несюжетні, сюжетно-рольові (на межі зі спортивними).

В **некомандних іграх** кожний гравець діє незалежно від інших, дотримуючись правил гри. В **командних** – змагання або протистояння проводяться між командами чи групами гравців. Дії окремих гравців впливають на загальний результат команди. В **перехідних іграх** появляються елементи узгодженості в діях окремих груп гравців для досягнення певного результату.

Сюжетні ігри мають готовий сюжет. Такі ігри дають можливість дітям відобразити свої уявлення про навколишній світ. Дії гравців залежать від ролі, яку вони обирають та виконують. Правила гри уточнюють хід самої гри/сюжету та регламентують дозволена поведінку дітей у ній, визначають, що можна робити, а що ні.

Не сюжетні ігри базуються на виконанні рухових дій, завдань, вправ – з предметами (м'яч, обруч, палки, скакалки і ін.), використання яких підвищує інтерес дитини до виконання цих дій. Найпоширенішими у початковій школі є саме сюжетні або рольові ігри.

Рухливі ігри можуть групуватись за змістом, наприклад: ігри з бігом, стрибками, метанням і ін.

За мірою фізичного навантаження розрізняють: ігри великої, середньої і малої інтенсивності. До ігор великої інтенсивності відносяться рухливі ігри в яких одночасно беруть участь всі діти у групі і які побудовані в основному на природних рухах таких як: біг, стрибки, лазіння та на їх певних поєднаннях. До ігор середньої інтенсивності належать ігри, або передбачають одночасне виконання дії всією групою дітей, але характер рухів відносно

спокійний (ходьба, передача предметів, повзання, переكاتи), або ж ігри де рухи одночасно виконують невелика кількість дітей у той час коли інші мають змогу відпочити. До ігор малої інтенсивності належать ігри в яких учасники виконують рухи в повільному темпі і з малою інтенсивністю, активно діють лише декілька дітей, інші виголошують текст або спостерігають за грою.

Варіативність рухливих ігор дозволяє широко і доцільно їх використовувати враховуючи рівень підготовленості дітей. Рухливі ігри, на відміну від спортивних, можна постійно змінювати: корегувати правила, спрощувати або ускладнювати зміст, навантаження. Це відбувається через зміни рухових завдань: збільшення відстані (*для бігу, стрибків, метань*), ускладнення виду рухів (*з ходьби на біг, стрибки і інше*), зміну темпу рухів, збільшення числа перешкод, зміну взаємовідношення гравців (*спочатку одні ловлять, а потім інші*), збільшення чи зменшення кількості учасників.

В молодшому шкільному віці також широко розповсюдженою є практика проведення спортивних ігор за вельми спрощеними правилами. За такими правилами можуть проводитись некласифікаційні змагання. Положення про такі змагання обумовлюють розміри майданчиків, воріт, висоту стійок, склад команд учасників, порядок заміни, тривалість гри, форму або ж прописуються відхилення від правил конкретної гри.

Варіанти рухливих ігор для учнів початкових класів [10, 48]:

Мисливці та качки. Гравців поділяють на дві команди — «мисливців» та «качок». «Мисливці» утворюють коло. «Качки» розташовуються по лінії всередині кола. У одного з «мисливців» легкий (гумовий, поролоновий) м'яч. За сигналом «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок», які вільно пересуваються всередині кола, ухиляючись від м'яча. «Качка», в яку влучили м'ячем «підстрілили»), виходить з кола і в грі вже не бере участі. За певний час команди міняються місцями. Виграє команда, яка витратила на «полювання» менше часу.

Бджілка. Гравець-«бджілка» сидить за натягнутою мотузкою. Вихователь говорить: «Бджілка в поле полетіла». Учень підсідає під мотузку, вдаючи, що вилазить з вулика, і бігає по майданчику, а коли почує: «На квіточки біленькі присів», шукає «квітку» вказаного

кольору і присідає, потім летить у «вулик» або перелітає на іншу «квітку». Гра повторюється кілька разів.

Переліт птахів через море. Майданчик — це море. Пароплав — лава. Гравець-«пташка» перелітає «море», бігає в різних напрямках, наслідуючи рухи птахів. На сигнал: «У... у...», що означає завивання бурі, «пташка» швидко рятується і залітає на «пароплав». Коли «буря» вщухне, «пташка» вилітає і знову починає бігати. Гра продовжується. Перемагає той, хто краще зобразив пташку.

У ведмедя у бору. Діти обирають ведучого — «ведмедя». Для нього на одному боці майданчика креслять коло — «барліг». На протилежному — «будиночок» дітей.

Вчитель разом із учнями промовляють:

«У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру». (Діти ходять по лісу і збирають гриби, ягоди: присідають і торкаються обома руками підлоги, підводяться), підходять до «ведмежого барлога»).

«А ведмідь сидить

І на нас гарчить». (Після цих слів «ведмідь» тихо ворухиться, потягується, з ричанням підводиться. Діти тікають у свій «будиночок», а «ведмідь» біжить за ними і ловить).

Вчитель має стежити, щоб діти ближче підходили до гравця, який виконує роль «ведмедя». Наприкінці гри слід визначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив найшвидше.

Ведмідь у лісі. Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук, поміж дітей обирається «ведмідь». Він сидить на стільчику посередині кола і вдає, що спить (заплющує очі).

Вчитель разом із дітьми, йдучи праворуч по колу, говорять:

«Хто це спить під дубком?

Ще й накрився кожухом!

Ми тихенько обійдемо,

До ведмедя підійдемо!» (Зупиняються у великому колі).

Вчитель:

«Тихше, діти, не будіть,

Бо то, може, спить ведмідь». (Дрібним кроком діти підходять до «ведмедя» і зупиняються пліч-о-пліч).

«Ой! Тікайте, бо той гість,

Як устане — всіх поїсть!» («Ведмідь» розплющує очі й ловить дітей. Діти тікають і розбігаються майданчиком).

Гра повторюється з іншим «ведмедем».

Варіанти ускладнення: «Ведмідь» спить із протилежного боку

майданчика «в лісі». Діти, йдучи «лісом», зустрічають на шляху перешкоди: «рівчак» (проведені 2 лінії) — перестрибують через нього; «широку дорогу» (килимову доріжку) — перешиковуються і йдуть парами; «вузьку доріжку» — йдуть одне за одним.

Транспорт. Діти стоять перед лінією, накресленою на землі з одного боку майданчика (шнуром, покладеним на підлогу в залі). Кожний із них тримає в руках іграшкові авто, потяг, літак, чи корабель (за вибором), вони можуть бути намальовані та вирізані з паперу. Вихователь стоїть обличчям до дітей, тримаючи чотири картонних фігурки із зображенням авто, потягу, корабля і літака. Піднімає одну з них. Діти, у яких такий самий транспорт як у вихователя, бігають майданчиком (залом) («літаки гудять», «авто сигналять» тощо). Коли вчитель опускає фігурку, діти зупиняються. На слова «Повертаймося», діти повертаються на свої місця. Коли вихователь піднімає всі фігурки, тоді всі транспортні засоби «виїжджають» одночасно. «Виїжджати» певному виду транспорту можна лише тоді, коли вихователь підняв саме цю фігурку.

Пташки і кіт. Діти - «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить.

Вчитель:

«Білий котик спить на лаві

Серед нашого двора.

Прилетіли пташенята». (Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч).

Та як крикнуть раптом:...

Всі разом:

«Кра!»

«Кіт» прокидається і кричить:

«Няв!» (діти - «пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить їх).

Гра повторюється з іншим «котом».

«Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались).

Мороз та піч. Діти за допомогою лічилки обирають Мороза та Піч — це ведучі. Діти стають з одного боку майданчика, «Піч» — з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч:

«Я Морозу не боюся,

Недарма я Пічю звуся.

*Тих, хто мерзне, — зігріваю,
У веселі ігри граю.* (За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці).

Пастух і стадо. Усі діти зображують стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок» і «батіг» і «вовка», він ховається осторонь.

Вчитель:

*«Рано-вранці пастушок
Грає гучно у ріжок.
А корівки в лад йому,
Дружно мукають: «Му-му!»*

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру!» Після слів «Му-му» «корівки» мукають. «Пастух виганяє стадо з кошари на луг». «Корівки ходять по луку і шукають травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають.

*«Обережно вовк бреде,
На корівок нападе!
Пастушок, не зівай,
Вовка швидко відганяй!»*

Коли з'являється «вовк», «корівки», «телята» й «вівці» швидко тікають у «кошару», а «пастух» намагається відігнати його.

Кошенята і цуценята. Діти об'єднуються у дві підгрупи — «кошенят» і «цуценят». «Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «цуценята» — на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавками. Вихователь пропонує першій групі дітей — «кошенятам» — побігати легко, м'яко.

Вчитель:

*«Ці маленькі кошенята
Мають гострі зубенята.
Мордочки привітні,
Лапки оксамитні».*

*«Всі тікайте кошенята,
Йдуть гуляти цуценята!»* — (друга група дітей перелазить через лавки і біжить за «кошенятами» і гавкає: «Гав-гав-гав!» «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку. «Цуценята» повертаються у свої будиночки). Після 2–3 повторень діти міняються ролями, і гра триває.

Зайці й вовк. На одному кінці майданчика (зали) — «ліс». З-поміж дітей вихователь обирає «вовка», який ховається за «кущем» (стільцем). Решта дітей — «зайчики» стоять на протилежному боці

майданчика за лінією.

Вчитель:

«Ось зайчики сіренькі по лісу стрибають» (діти бігають усім майданчиком (залою) та стрибають)

«Дуже вони обережні, на вовка чекають!

Пострибали зайці трішки, та втомилися і сплять,

Тільки вушка їх довгенькі з-за кущиків стирчать». (Діти присідають, удають, ніби сплять.)

«Зайчики, поспішайте,

Вовк за деревом, тікайте!» (Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» ловить їх).

Згодом обирають іншого «вовка», і гра повторюється. Вчителю необхідно стежити, щоб «зайці» стрибали легко, на обох ногах, бігали всім майданчиком (залою), не наштовхуючись одне на одного.

Лисиця в курнику. На одному боці майданчика (зали) за лінією ставлять гімнастичні лави (заввишки 20 см). Це - «курник». На протилежному — намічають «нору» для «лисиці». Середина — «подвір'я». Обирають «лисицю», решта — «курчата». Вони ходять «подвір'ям, шукають собі їжу».

Вчитель:

«Кури по двору гуляють

Та зернят собі шукають.

Ось лисиця рудохвоста,

До курей біжить у гості!

Тож тікайте, хто куди,

Щоб не сталося біди!» («курчата» тікають до «курника», ховаються від «лисиці» й злітають на «сідало» (стають на лаву). «Лисиця» ловить «курчат»)

Гра завершується, коли «лисиця» спіймає одне чи двоє «курчат» (торкнеться їх рукою).

«Курчата» тікають лише після сигналу вихователя. «Лисиця» не ловить «курчат» за лінією. Коли діти добре засвоять правила гри, слід обрати «півника», який кукурікатиме, побачивши, що «лисиця» виходить зі своєї «нори». Якщо дітей багато, замість лав можна використати гімнастичну стінку.

Дідусь і зайчата. Обирають «дідуса-городника», двох «зайчат» і 8–10 дітей, які утворюють внутрішнє коло, — це «капуста». Решта дітей утворюють велике коло — «город». В обох колах діти беруться за руки і рухаються у протилежних напрямках, промовляючи слова:

*«Розрослась на грядці,
На городі густо
Біла, соковита,
Велика капуста».* (Діти, які імітують капусту, наприкінці сказаних слів присідають. Діти із зовнішнього кола ступають крок назад, показують)

«Ось така капуста» (руки відводять у сторони долонями вниз) і, стоячи, говорять:

*«Наш дідусь капусту
Добре доглядає,
Поле її часто,*

Щедро поливає». («Дідусь» заходить у зовнішнє коло і вдає, що поливає, або присідає і вдає, що підв'язує листочки. Із закінченням слів «дідусь» виходить із кола, сідає на стілець і вдає, що засинає).

Діти:

*«Зайчики-побігайчики
У лісок помчали.
І качан капусти*

З грядочки забрали!» (у зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину — «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата»).

Діти із зовнішнього кола промовляють:

*«Хто зник, відгадай
І мерщій відповідай».*

Гра повторюється спочатку.

Я веселий чарівник. Вчитель піднімає «чарівну паличку» (ручку чи олівець) і промовляє:

*«Я веселий чарівник,
Перетворювати звик.
Щойно ви були дітьми,*

А тепер ви... (літаки, м'ячики, ляльки, кульки, іжаки)!» (Діти імітують рухи названих тварин, іграшок).

«Раз, два, три,

Біля шафи замри!» (Біля столу, на стільці, на килимі, тощо). (Діти зграйкою перебігають у назване місце).

ОДНОДЕННІ ТУРПОХОДИ ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДУ ВИХІДНОГО ДНЯ

Туристичний похід — заздалегідь спланована подорож організованої групи дітей, з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо, які мають різну категорію та ступінь складності [15].

У початковій школі такі походи можна розглядати як вид активного відпочинку.

Основне завдання туристської мандрівки з учнями початкової школи — сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, виконання науково-дослідних пошук (вивчення рослин місцевості, тварин, рельєф, спостереження за природою, тощо), огляд визначних туристсько-екскурсійних об'єктів, знайомство з життям та побутом свого регіону, краю та країни.

Кожен похід повинен мати **мету**, яку треба вербально сформулювати і довести до відома всіх учасників-туристів. Для походу не можна намічати багато різних завдань. Найкращий варіант — це одна мета. Якщо завдань намічено більше однієї, серед них повинна бути абсолютно чітко визначена головна.

Організація походу залежить від цілей походу, при цьому в першу чергу враховується головна мета [24].

Організація груп зазвичай починається зі зборів всіх бажаючих в ньому брати участь. На зборах керівник походу повідомляє про мету походу, маршрут (якщо він вже розроблений) і тривалість походу, про можливі фінансові витрати учасників, про необхідні речі, які треба з собою взяти, розподіляє доручення, домовляється про наступну зустріч. Слід пам'ятати, що на кожних 5-7 дітей має бути 1 дорослий представник, який буде допомагати організаторам та слідкувати за станом дітей, їх поведінкою та дотриманням дисципліни.

На зборах слід назвати (а краще роздати підготовлений надрукований матеріал-пам'ятку) приблизний список особистого спорядження і пояснити, що чим можна замінити, якщо не

знайдеться вдома, та обов'язково провести інструктаж з техніки безпеки та правильного поведіння у лісі, полі, біля водойми (де планується проведення походу).

Вибір і розробка маршруту: після того як визначено мету походу і визначився склад групи, настає черговий етап підготовки — вибір і розробка маршруту. Найпростіші маршрути з нетривалими походами по рідному краю, для яких можна скористатися спеціальними путівниками, які мають в рекомендаціях вже розроблені маршрути. У таких путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути (включаючи і їх схеми), і можна легко підібрати собі той, що відповідатиме визначеним цілям і складу групи [15, 24].

Після того як район подорожі остаточно обраний, починається детальна розробка маршруту по карті:

- маршрут розбивається по частинам: збір групи, виїзд на точку старту, початок руху із запланованими часовими періодами на це;

- намічається відстань піших переходів. Тут варто планувати 5-10-ти хвилинні перерви кожні 20-25-ть хвилин руху (в залежності від рівня підготовленості учнів, погодних умов). Під час цих перерв діти мають змогу перевірити своє взуття, одяг, поправляють їх за необхідності, п'ють воду, фотографуються, збирають природні матеріали. Протягом таких перерв доцільним буде підготувати інформаційне повідомлення, яке відповідає меті вашого походу, розповідає про особливості місцевості, традиції українців та їх взаємовідношення із природою, тощо.

- визначається орієнтовне місце днювання (базування);

Планується *проведення дослідницьких робіт, рухливих ігор та розваг* для вирішення завдань та мети походу (розвиток взаємопідтримки, фізичних здібностей, проведення спостережень та досліджень, тощо). Необхідно врахувати інвентар, який знадобиться для проведення.

Складання кошторису. Складаючи кошторис, треба ретельно продумати всі статті витрат. Не варто враховувати тільки витрати на транспорт, на закупівлю продуктів. Дійсно, це найбільші витрати. Але необхідно передбачити ще прокат або покупку різних

предметів спорядження (каструлі, мішечки для продуктів тощо), оплату нічлігів і харчування в їдальнях (якщо передбачається заходити в міста або селища), оплату екскурсій до музеїв, покупку різних дрібниць. Нарешті, деяку суму грошей керівнику слід мати як резерв на непередбачений випадок [24].

Харчування у поході. Забезпечення нормального харчування — одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому слід зауважити, що розрахунки, закупка, упаковка продуктів — все повинно бути зроблено до виходу на маршрут. У поході займатися цим буде вже пізно.

Продовольчий раціон визначається, перш за все, тривалістю та складністю походу. Єдина вимога — не брати продукти, що швидко псуються.

У дітей в рюкзаках можуть бути печиво, вафлі, певні фрукти, обов'язково вода, які вони можуть споживати у періоди відпочинку під час пішого переходу.

Основний же перелік продуктів, з яких будуть готувати частування для учнів на місці базування мають розподілити між собою дорослі. Найпростіший варіант — продукти для кулішу, бутербродів, овочі та фрукти. Обов'язково врахувати необхідність певної кількості води для готування кулішу.

Починаючи з 2 класу доцільним буде давати можливість учням брати участь у приготуванні їжі та місць її прийому. Збирання хмисту, підготовка місця прийому їжі, складання бутербродів з підготовлених продуктів, викладання овочів та фруктів, тощо — все це можна довірити робити дітям під пильним наглядом дорослих.

Варто пам'ятати, що після ігор, розваг, досліджень та прийому їжі на свіжому повітрі діти втомляться, тому слід планувати час пішого повернення на місце транспортування довшим ніж на початку походу до місця базування, або планувати зворотне транспортування дітей з іншого місця, яке буде ближчим.

І головне — похід вихідного дня з учнями початкових класів має залишити у пам'яті дітей позитивні емоції та спогади, висвітлюватися на сторінках соціальних мереж закладу освіти та сайті.

ФІЗКУЛЬТУРНІ FLASH-MOB, CHALLENGES З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Флешмоб (від англ. *Flash* — блискавиця, спалах і лат. *mob*, скорочене й усічене лат. *mobilis vulgus* — рухливий натовп, юрба, несподіванка) — неочікувана поява групи людей у заздалегідь визначеному, громадському місці.

Після закінчення запланованої акції її учасники швидко розходяться, що і викликає ефект раптовості. Зазвичай флешмоби організовуються через інтернет, соціальні медіа чи інші сучасні засоби комунікації [46].

У флешмоб-акцій є типові правила:

- Начебто спонтанне дійство. Не збиратися та не привертати увагу на місці до акції, одночасний початок і закінчення акції всіма її учасниками. Після акції потрібно швидко зникнути з місця дії в різні сторони, і робити вигляд начебто ні чого й не було.
- Жорстке дотримання сценарію.
- Не викликати агресивної реакції.
- Не порушувати законів і моральних засад, не показувати ніяких політичних поглядів.

Флешмоб є результатом розвитку ЗМІ, інформаційних технологій, комп'ютеризації суспільства. Моніторинг сайтів моберського призначення в Україні показав, що флешмоб зачасту трактують як просту розвагу заради отримання задоволення.

Останнім часом наряду з іншими видами розважального характеру набирають оберти різноманітні флешмоби фізкультурного спрямування. Серед них називають: спортивно-патріотичний, патріотично-спортивний, спортивний, фізкультурний, тощо.

Такі види акцій є більш організованими, кількість учасників та їх вік, рівень підготовленості, поведінка, що має проявлятися є вже більше передбачуваною та відрепетованою.

Те, що на сьогодні називають «фізкультурні флешмоби» є не такими несподіваними для оточуючих, оскільки відбувається часто на спеціально підготовлених місцях, спортивних майданчиках, тобто вже не шокує велику кількість людей. Це дійство виглядає більше як заздалегідь спланована та підготовлена акція з певною метою.

Такі флешмоби проводяться з метою популяризації активного способу життя, здоров'яформування та підтримання здоров'я, розширення уявлення про гігієнічну гімнастику, актуалізації уваги людей на конкретну проблему, ситуацію: підтримка військовополонених [44], як акція проти легких наркотиків [49], збір коштів на певні потреби [38] та інше.

Запроваджуючи різні види флешмобів фізкультурно-спортивного спрямування, вчителя будуть формувати у учнів лідерських та комунікативних якостей, профілакувати появи «боязні толпи/глядачів», «боязні публічних виступів», тощо.

Широкої популярності такого роду флешмоби набирають і у соціальних мережах.

Яким же чином можна підготувати учнів молодших класів до такого роду акцій?

Пропоную починати з підготовки та проведення малих акцій протягом уроку фізичної культури. Тобто підготувати невелику кількість дітей до виконання певних дій, та під час уроку подати певних, заздалегідь обумовлений сигнал, після якого діти виконають сплановану акцію, а після закінчення, повернуться до тих вправ, що робили до цього.

Такі акції впродовж уроку дадуть можливість дітям відчувати як це – бути в центрі подій, в центрі уваги, прогнозувати та навчитися приймати реакцію оточуючих людей - учнів які не будуть задіяні в цьому дійстві.

Головною умовою організації таких флешмобів буде постійна зміна його учасників та змісту. Так щоб кожен охочий учень зміг побувати в ролі мопера.

При підготовці перших флешмобів доцільно буде в очному форматі збирати, організовувати дітей, вибирати ролі та узгоджувати певні рухи.

Наприклад: пояснити 4-5 учням 1 класу, що впродовж уроку буде проведений флешмоб. «Коли ви почуєте музику - маєте швидко зібратися в центрі майданчика, взяти один одного за руки, утворивши коло та виконати 5 присідань, після чого повернутись до виконання тих вправ, що робили. Ніхто, окрім вас не знатиме, що відбувається. Наше завдання здивувати їх (інших учнів), та прослідкувати за їх поведінкою, розважитись.

Поступово комунікацію можна буде переносити в онлайн режим, і вибрати більш неочікувані місця для його проведення. Головне, щоб це не порушувало дисципліну під час освітнього процесу, тобто щоб проводились на перервах та організовано.

Наприклад:

1) *в п'ятницю, напередодні «Дня вчителя» з дітьми 3-4 класу на великій перерві, у холі закладу освіти, після певного сигналу організатору зібратися та виконати підготовлені рухи руками з чирлідінгу із промовлянням певної заклички-привітання. Бажано це привітання зняти на відео і потім продемонструвати для вчительського складу, розмістити на сайті школи, тощо.*

2) *В день фізичної культури та спорту провести на різних перервах з різними класами різні флешмоби: учні другого класу після 1 уроку виконують 5 загальнорозвивальних вправ із закличкою наостанок: «Здоров'я в порядку - дякуй зарядці». Учні третього класу після 2 уроку за сигналом починають ходити високо піднімаючи коліна і казати «Ходи більше - будеш жити довше», і т.д.*

Інтернет-челендж (англ. *Challenge*) — жанр інтернет-роликів, в яких блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому або необмеженому колу користувачів.

Саме слово челендж зазвичай перекладається як «виклик» у контексті словосполучення «кинути виклик». Інші значення — «змагання» і/або «суперечка», а іноді — «складна перешкода» або «завдання, яке потребує виконання».

Серед челенджів виділяються:

- змагальні — учасник намагається заробити максимальну кількість очок,
- загальні, мета яких — стимулювати всіх учасників успішно завершити челендж до закінчення зазначеного терміну.

За форматом існують коротко- і довготривалі, групові й індивідуальні.

Челендж (або ж виклик) передбачає виконання певних завдань і публічного звітування про них у соцмережах. Це можуть бути і

заняття спортом, і напрацювання звички здорового харчування, робота з різноманітними руховими навичками, демонстрація своїх рухових здібностей.

Існують челенджі в яких завдання відомі заздалегідь і повторюються певний період часу. А є такі, що їх щодня змінює модератор. Деякі челенджі мають систему мотивації — оцінки в балах, подарунки чи нагороди наприкінці, тощо.

Участь у челенджах сприяє формуванню:

- самодисципліні, за наявності регульованих правил;
- відповідальності - соромно проігнорувати кинутий виклик;
- кола підтримки, адже формується коло однодумців, з якими можна порадитися чи навіть подружитися;
- духу суперництва та відповідної поведінки учнів;
- ініціативності через пропонування нових ідей;
- мотивації до завершення розпочатого;

Також участь та організація челенджів, що містять елемент розваги, сприяє підтриманню інтересу до фізичної активності і усуває відчуття буденності вправ, допомагають освоїти нові елементи техніки, а інколи — навіть допомагають визначитись, чим займатися далі. Сучасним актуальним аспектом також є привернення уваги до профілю в соцмережах, збільшення кількості підписників, що найкраще працює для популярних хештегів та надають можливість використати ідеї й напрацювання в подальшій їх монетизації [42].

Челенджі можуть відбуватися і у форматі офлайн навчання. Головною умовою є виклик/заклик до дії та назва людини, кому цей виклик кинуть.

Залучення молодших школярів до організації та проведення челенджів, також пропоную починати в режимі офлайн навчання, серед учнів одного класу під час уроків фізичної культури, починаючи з простих завдань.

Наприклад: з учнями 3-4 класів, одразу після загальнорозвивальних вправ у русі запропонувати челендж «Три вправи». Вчитель пояснює сутність: «Я показую три вправи для шиї і ми їх виконуємо по 4 рази кожна, потім називаю учня і для якої частини тіла він має показати вправи, наприклад Іван Іванов, вправи для рук. Він показує вправи і ми їх виконуємо по 4 рази кожна, потім Іван Іванов називає наступного учня і для якої частини тіла мають бути вправи, і так далі».

Завдання можуть бути зовсім різними: вправи на одній нозі, вправи у присіді, вправи лежачи на спині, тощо.

По суті, через такі челенджі вчитель зможе оцінювати руховий арсенал учнів, певною мірою моніторити їх рівень фізичної підготовленості, креативності, лідерські якості не акцентуючи увагу учнів на самому процесі тестування або оцінки. Це не буде викликати додаткового напруження з боку учнів, бо сам процес буде проведений майже в ігровому форматі.

ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ

Роль батьків у формуванні свідомого ставлення дітей до фізичного виховання величезна [10].

Існують рекомендації чергувати навчання з розумовими та фізичними перервами. Впровадження в режим дня учнів настільних та рухливих ігор, виконання завдань по дому, шкільного домашнього завдання та планування вільного часу підштовхне батьків до необхідності скласти розпорядок дня молодших школярів таким чином, щоб позбавити дітей перевтоми і не довести до нудьги від одноманітності, тобто чергувати навантаження за розумовими та фізичними характеристиками.

Педагогічна доктрина Жан-Жака Руссо у плані фізичного виховання вимагала максимальної свободи дії для дитини, передбачала вживання простої сезонної їжі, та використання зручного одягу. Автор засуджував будь-яке медичне лікування і доводив переваги проживання в селі і тривалого перебування на свіжому повітрі. Все це, на думку філософа, відповідає потребами дитячого організму, який починає з роками міцніти.

Високо оцінював роль сім'ї і школи у фізичному вихованні дитини видатний швейцарський педагог і мислитель І. Песталоцці. Він поділяв елементарну освіту дітей на: 1) елементарну інтелектуальну (розумову); 2) моральну елементарну; 3) фізичну елементарну.

При цьому перші уроки фізичного виховання на думку автора мають місце в кожній сім'ї, через батьків. Мати допомагає дитині стояти, потім підтримує її, коли та робить перші спроби ходити, і нарешті, підтримує у спробах бігати. Батькокрутить дитину навколо себе, підкидає та ловить, переміщує у повітрі немов «літачок». Ця «природна домашня гімнастика», як її називає автор, не лише розвиває фізичні здібності дитини, але одночасно сприяє її розумовому розвитку.

Німецькі філантропісти наголошували, що всебічне фізичне виховання повинно започатковуватися з раннього дитинства вдома і в закладах початкової освіти, через: засвоєння елементарних правил гігієни (режим харчування, сон, приймання повітряних,

сонячних і водних процедур, тощо); використання фізичних вправ, близьких за структурою до природніх рухів дитини; застосування рухливих ігор спеціального призначення; запровадження шкільного викладання гімнастики (Гутс-Мутс), тощо.

Дістервег А. переконаний, що істинний учитель — найкращий і найвірніший друг батьків. Наприклад: «Почувати себе учителем — це означає почувати себе другом батьківського дому». Автор розглядав роль учителя й школи у фізичному вихованні дітей як провідну ланку, яка повинна визначати вплив сім'ї на особистість дитини.

На думку Лесгафта П., дитина народжується з певним переліком здібностей або талантів, а стає такою внаслідок певного виховання. Тому в сім'ї і закладах освіти, на думку автора, необхідно створювати сприятливі умови для піднесення, розвитку і прояву всіх позитивних якостей дітей, а в плані фізичного виховання — «навчити молоду людину володіти своїм тілом і його потребами», «засвоїти загальні способи фізичної роботи», оволодіти «умінням застосовувати ці способи при всіх... діях», «... з найменшими зусиллями».

Окрім зазначеного, автор зробив спостереження, що тілесні й розумові вправи слугують один одному відпочинком. Тобто найкращим відпочинком після розумової роботи — є фізична і навпаки. На думку автора нове викладання повинно абсолютно відкинути всілякі шаблони, повинно пробуджувати думку дітей, сприяти розвиткові поняття про особистість і навчати їх володіти і управляти своїм тілом, перевіряти свої думки й самовдосконалюватись.

Ушинський К. в своїх роботах писав, що дорослі повинні розвивати в дитині все добре, підтримувати в ній її власне прагнення до вдосконалення.

Чепіга Я., підкреслює, що свідомо й несвідомо люди занапащали своє здоров'я, здобуваючи погані звички в дитинстві. Про фізичне здоров'я дітей не дбали як слід ні батьки, ні школа. Внаслідок цього вони зростали кволими та мали слабе здоров'я. Надалі вже ці діти, ставши дорослими, не вмюючи слідкувати та формувати своє здоров'я та фізичну підготовленість народжували

таких же кволих нащадків, чим знесилюють націю. І все це, на думку автора, відбувається тому, що в гонитві за освітою дитини і батьки, і школа забувають піклуватися про її здоров'я та про міцність її тіла.

Макаренко А. відзначав виховання, як соціальний процес у широкому розумінні цього слова. На думку автора виховує дитину (добре чи погано) все: природа, оточуюче середовище, різноманітні явища та речі, але в першу чергу — люди. І з них на першому місці — батьки і педагоги.

Сухомлинський В. переконаний, що успіху у вихованні взагалі й фізичному зокрема можливо досягти лише за умови спільних зусиль родини, школи і суспільства. Особливе місце автор відводить методиці керівництва сімейним вихованням.

Цікавий досвід залучення батьків до організації спортивно-масової роботи серед дітей накопичено у Чехії. Керівництво, розуміючи що двох уроків фізичної культури на тиждень, які передбачені навчальною програмою, для дітей замало, дирекція закладів середньої освіти звернулася до батьків, які в минулому, або по теперішній час займалися/ються спортом. Було запропоновано на воолонтерських засадах взяти на себе керівництво шкільними секціями з видів спорту.

Активність на заняттях, участь облаштуванні найпростіших спортивних споруд та майданчиків оцінювалося відповідними балами, грамотами, листами подяки. Найактивніші були нагороджені значками й вимпелами. Задля стимулювання праці батьків у секціях організували на своїх базах безкоштовні секції здоров'я для дорослих.

Невід'ємною частиною життя суспільства в Канаді є пропаганда занять фізичною культурою. Наприклад, на загальнонаціональному рівні проводиться традиційний «тиждень фізичної активності», де сьомий день змагань проходить під назвою «Спортивна сім'я», що сприяє підвищенню фізичної активності родин і ефективно впливає на формування потреби у фізичному вдосконаленні підростаючого покоління.

У сучасних соціальних умовах удосконалення всієї освітньої галузі, відродження національного виховання, проблема взаємодії

родини і школи у фізичному вдосконаленні учнів початкових класів набула особливої актуальності. Осмислення пріоритетів фізичного виховання молодших школярів сьогодення, вивчення досвіду інших країн з цього питання, дозволяє по-новому оцінити й реалізувати родинно-сімейний зв'язок у фізичному вихованні дітей. На думку авторів це дозволить визначити систему утворюючу роль у розробці педагогічної технології формування свідомого ставлення молодших школярів до підвищення рухової активності, зміцнення свого здоров'я, дотримання здорового способу життя в школі, за місцем проживання та в домашніх умовах.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть форми фізичного виховання для дітей молодшої школи.
2. Назвіть позакласні форми фізичного виховання.
3. Назвіть рекомендовану кількість вправ, які складають фізкультхвилинку.
4. Назвіть форми фізичного виховання в режимі шкільного дня.
5. Назвіть види фізкультхвилинки.
6. Надайте класифікацію рухливих ігор.
7. Назвіть групу рухливих ігор які рекомендовані для частішого використання з дітьми молодшого шкільного віку.
8. Дайте визначення туристичному походу.
9. Яка рекомендована тривалість піших переходів у поході вихідного дня з молодшими школярами?
10. Розкрийте важливість взаємодії з батьками для ефективності формування фізичної культури молодших школярів.

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати відео виконання фізкультхвилинки та запустити інтернет флешмоб серед одногрупників та студентів університету.
2. Скласти фізкультхвилинку та запустити інтернет-челендж серед одногрупників та студентів університету.
3. Складіть положення про проведення фізкультурного свята для молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бейгул І. О. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей. Дніпродзержинськ : ДДТУ. 2012. 16 с.
2. Бикова О.О., Червона С.П. Теорія та методика викладання гандболу: навчальний посібник для студентів 1 курсу спеціалізації гандбол. Харків : ХДАФК, 2017. 140 с
3. Богачук М. Особливості застосування сучасних методів навчання англійської мови в початковій школі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : Серія «Філологія». 2019. №5(73). С. 114-116.
4. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта, 2021. 160 с.
5. Вахняк В. С. Фізична культура в умовах нової української школи. Theory and practice of modern science : collection of scientific papers «scientia» with proceedings of the iv international scientific and theoretical conference (october 28, 2022). Kraków, republic of poland : european scientific platform, 2022. С. 177–179.
6. Гладченко І. В. Фізичне виховання та основи здоров'я. Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: збірник наукових праць. Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю». Київ, 2013. Вип. 8. С. 25–33.
7. Гриневич Л. Нова українська школа : основи стандарту освіти. 2016. 64 с.
8. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
9. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2017. № 2. С. 86-89.
10. Зубалій М. Д., Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
11. Ільченко А. Несен О. Використання фізкультхвилинок для розвитку лексичної компетентності учнів першого класу на уроках англійської мови. Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 131-143. <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2021-1-1-131-143>
12. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>
13. Клименченко В. Г., Блізнюк С.С. Фізкультурні хвилинки як засіб

профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я під час дистанційного навчання студентів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: збірник наукових праць. Харків. 2020. Випуск 1. С. 85-88.

14. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокан Андраник. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: збірник наукових праць ІІ науково-практичної Internet-конференції з міжнародною участю. 22-23 квітня 2021. Харків. Випуск 2. С.102-106.

15. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2023. 96 с.

16. Коритько І.В. Фізкультхвилинки як оздоровча технологія у початковій школі. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). м. Полтава, 28-29 травня 2020 р. Полтава : Астроя, 2020. С. 221-224.

17. Маківчук Р. А. Використання рухів та музики на уроках англійської мови. Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук. <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019>

18. Марчук Сергій, Чемерис Ірина. Психолого-педагогічні умови використання фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи. Молодь і ринок. 2017. №7 (150). С. 83-88.

19. Моїсєєв С. О., Потеряйко С. М. Ризики та можливості компетентнісно орієнтованого фізичного виховання учнів нової української школи. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах : збірник статей XV міжнародної наукової конференції (м. Харків, 8–9 лютого 2019). Харків. 2019. Т. 2. С. 101–105.

20. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик Ш. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «нова українська школа». Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : НПУ імені м. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 к (123). С. 364–371.

21. Мочичук О.Я. Фізкультхвилинки на уроках у початкових класах. Володимир-Волинський. 2015. 32 с.

22. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року»

23. Несен О. О. Рухова активність учнів під час шкільних уроків англійської мови : методичні рекомендації для студентів факультету іноземної філології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 32 с

24. Несен О. О., Клименченко В. Г. Фізичне виховання з елементами фехтування на факультеті іноземної філології : методичні рекомендації для студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 42 с.

25. Несен О., Ільченко А. Прикладна спрямованість фізкультхвилинок на уроках англійської мови молодших школярів. Фізична культура дітей, підлітків,

молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, 12 березня 2021 р. : збірник наукових праць. Умань : ВПЦ Візаві, 2021. С.125-129.

26. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник. Умань : ВПЦ Візаві, 2014. 210 с.

27. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН України № 795 від 12.07.2021 р. «Про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» модельним навчальним програмам для закладів загальної середньої освіти».

28. Салівон В. В., Кінішенко Н. Л. Фізкультхвилинки у початковій школі як важлива складова уроку та елемент фізкультурно-оздоровчої роботи. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. Випуск 134. С. 199-207.

29. Сороката Я. Сучасні уроки фізичної культури згідно нової української школи. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірка матеріалів I всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 312–314.

30. Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірник матеріалів I всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) Мелітополь : ТДАТУ, 2021. Ч. 1. С. 320–323.

31. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-4 класи. ЗАТВЕРДЖЕНО Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22

32. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

33. Хома Т. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Том 5. С.183-187.

34. Чепурний А. В. Програма з лікувальної фізичної культури для спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей з тяжкими порушеннями мовлення (7-10 класи). За науковою редакцією: Ільняної Валентини Михайлівни. 2016. 34 с.

35. Шарпета В. Про викладання фізичної культури у 2022/2023 н.р. Майбуття. 2022, № 19 (690). С. 62–64.

36. Rymar O., Solovey A., Sorokolit N., Shevtsiv U., Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. Society. Integration. Education : proceedings of the international scientific conference (may 22th–23th). Rēzekne. 2020. Vol. 3. P. 540–551.

37. http://abetka.ukrlife.org/bohatyri_chob.htm

38. <https://2021.vmr.gov.ua/Branches/Lists/Sports/ShowContent.aspx?ID=112>

39. <https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/>

40. https://lib.iitta.gov.ua/6808/1/%D0%A1%D1%82_%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%BA_9.pdf

41. <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>

42. <https://noc-ukr.org/about/projects/evropeyskiy-tizhden-sportu/onlayn->

[chelendzh-beactive/](#)

43. <https://sites.google.com/site/fizkulturnoozdorovci/home>
44. https://teren.in.ua/news/bizhu-za-azovstal-ternopil-priednaietsya-do-fleshmobu-na-pidtrimku-zahisnikiv-mariupolya_391899.html
45. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D0%B7%D1%96%D1%8F>
46. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B5%D1%88%D0%BC%D0%BE%D0%B1>
47. <https://vchytelpochatkovykh.blogspot.com/>
48. <https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-seredna-grupa-76127.html>
49. <https://www.khm.gov.ua/en/node/12429>
50. <https://www.kozaky.org.ua/rozvitok-ditini-z-zatrimkoyu-psixichnogo-rozvitku/>

Навчальне електронне видання

Несен Олена Олександрівна

Козлов Андрій Валерійович

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З МЕТОДИКОЮ
НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за випуск: Кривенцова І.В.

Комп'ютерна верстка: Несен О.О.

Коректор: Козлов А.В.

*Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть
автори*