ЛЕКЦІЯ № 5

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.

Мета - підвищити рівень знань студентів про основи методики навчання руховим діям дошкільнят. **Завдання:**

1. Навчити студентів особливостям побудови та проведення уроку з фізичної культури в ЗОШ.
2. Сприяти розвитку в студентів логічного мислення, вміння систематизувати найбільш важливу інформацію з питання, що вивчається.
3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

Навчально-матеріальне забезпечення - мультимедійний проектор, презентація.

ПЛАН

1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для школярів.
2. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку.
4. Організація діяльності учнів на уроці.

Література

1. Ареф’єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посібник. – 2-ге вид. – Київ: Радянська школа, 1989. – 190 с.
3. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - Ів.-Франківськ, 1993. С. 144.
4. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. -К: 1977.
5. Козленко М.П., Вільчковський Є.С., Цвек С.Ф. ТіМФВ (початкові класи) - К: 1984.
6. Кругляк О.Я. Поурочне планування курсу „Основи здоров’я і фізична культура”. – Тернопіль: Підручники і посібники”, 2002. – 64 с.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учеб.- метод. пособие. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
8. Основи здоров’я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
9. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – Київ-Ірпінь, 2005. – 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

1. **Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для школярів.**

Згідно статті 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” ФВ шляхом проведення обов’язкових занять здійснюється у ЗОНЗ відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

Навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підібраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань ФВ.

У відповідності з “Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти” (Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25.05.98 р.) повинні розроблятися програми трьох рівнів: базові, регіональні, робочі.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов’язується забезпечити всім учням незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються.

Навчальні програми постійно вдосконалюються, періодично змінюються у зв’язку із наступними причинами:

- постановкою суспільством нових завдань щодо ФВ школярів;
- впровадженням в навчальний процес досягнень науково-технічного прогресу і передового досвіду;
- піднесенням рівня підготовленості учнів, освітнього цензу вчителя;
- змінами у стані матеріальної бази.

Діюча базова навчальна програма з ФВ затверджена Міністерством освіти і науки України у листопаді 2001 р.

Базову програму підготувала група фахівців Науково-методичної комісії Міністерства освіти і науки України під керівництвом канд. пед. наук М.Д. Зубалія.

Слід зауважити, що програма для загальноосвітніх навчальних закладів має назву “Основи здоров’я і фізична культура”. Саме так називається навчальний предмет в I-IV класах, який інтегрується з іншими предметами. В старших класах між предметні зв’язки поглиблюються, але головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Відповідно до цього і дещо змінюється назва предмету: у 5-9 класах – “ФК і здоров’я”, а у 10-11 класах – “ФК”. Програма містить пояснювальну записку і складається із наступних розділів:

I – навчальний пріоритетний матеріал;

II – матеріал для обов’язкового повторення і домашніх завдань;

III – контрольні навчальні нормативи і вимоги;

IV – орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (наприкінці навчального року).

Пояснювальна записка є визначальною, оскільки в ній викладені мета і цілі предмету.

Мета має першорядне значення для визначення загальної стратегії ФВ учнів. В даній програмі вказані мета, цілі і завдання предмету.

У програмі вказується, що основна мета предмету збереження і зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Мета конкретизована або відображена у навчальних, розвивальних, оздоровчих, пізнавальних та виховних цілях.

Аналіз змісту цілей предмету свідчить про наступне. Навчальні цілі передбачають вивчення учнями основ техніки різноманітних вправ, отримання знань, умінь і навичок, дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя (ЗСЖ).

Пізнавальні цілі полягають у розширенні і розвитку кругозору, уявлень про ФКіС, туризм, основи здоров'я та ЗСЖ в ознайомленні з українською народною ФК, спортивними традиціями, визначними спортивними діячами (вченими, тренерами, спортсменами) командами, їх виступами на олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи.

Вказані цілі на уроках ФК реалізуються шляхом постановки освітніх завдань.

Розвивальні та оздоровчі цілі предмету у програмі поєднані і полягають у розвитку учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей, умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми, отриманні основ знань про ФК і власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу звички до занять фізичними вправами, бережливого ставлення до власного здоров'я, формування стійких мотиваційних установок на ЗСЖ.

Завдання предмету "Основи здоров'я і ФК":

- розвиток в учнів основних рухових якостей та рухових здібностей;
- формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі ФК, гігієни та ЗСЖ;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ ЗСЖ та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально вольових і психологічних якостей особистості.

Вказані завдання є загальними для всіх учнів, незалежно від віку. Конкретний зміст цих завдань є зрозумілим при умові аналізу змісту навчального матеріалу, тобто розділів І і ІІ вказаної програми ("Навчальний пріоритетний матеріал і матеріал для обов'язкового повторення" і домашніх завдань).

Матеріал програми розрахований на 3 і більше занять на тиждень. Згідно Закону України "Про фізичну культуру і спорт" в середніх загально освітніх навчальних закладах уроки ФК повинні проводитися не менше 3-х разів. Програма передбачає саме цю кількість годин в тиждень в інваріативній частині типового навчального плану спільний для всіх загальних освітніх навчальних закладів, незалежно від підпорядкування і форм власності.

Навчальний матеріал програми складений за темами.

У загальноприйнятому тлумаченні тема – це те, що покладено в основу, предмет опису, міркування, пояснення або практичної діяльності. Навчальна тема є первинною структурою програми, без якої процес навчання не може відбутися взагалі. Тільки при визначенні теми можна сформулювати конкретні навчальні цілі, підібрати відповідні засоби, методи навчання, встановити критерії оцінки, форми контролю. В.Ф.Новосельський наводить наступні приклади формулювання тем:

1. З теоретичної підготовки – "правила самоконтролю під час виконання вправ".
2. З технічної підготовки – "техніка передачі естафети".

У діючій базовій програмі чомусь темами названі теоретико-методичні знання взагалі та види фізичних вправ: гімнастика, плавання, легка атлетика і т.д. (**табл.. 1) (слайд**.)

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу

№	Теми та елементи	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Інваріантна складова												
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках										
2.	Рухливі та народні ігри, забави	20	10	5*								
3.	Гімнастика	16	16	16	16	12	8*	8*	8*	8*	10	10*
4.	Основні поняття та елементи спортивних ігор	6										
5.	Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, інші за вибором)	6	18	20	24	26*	31	33	24*	21*	12*	12*
6.	Легка атлетика	6	6	6	6	8	7*	7*	16	16	16	12*
7.	Плавання	2	6	4*	4*							
8.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка			5	4*	6	6	4*	4*	5	4*	4*
9	Туризм				2	4	4	4	4	6		
10	Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка										10	12
11	Професійно-прикладна фізична підготовка										4	6
12	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Варіативна складова												
1.1. Футбол		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Примітка: Теми та елементи, які включені до розділу обов’язкового повторення і потребують закріплення, позначені знаком*

Згідно умовної сітки розподілу навчальних годин третина годин, тобто кожний 3-тій урок відводиться на заняття футболом (з 1 по 11 клас).

Пріоритет надається не тільки кількістю передбачених годин, але і викладом навчального змісту для учнів.

Так, для учнів 5-го класу з теми “Футбол” наводиться: зміст теоретичної підготовки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічної підготовки, тактичної підготовки, домашніх завдань. Даються з футболу контрольні навчальні нормативи і вимоги (по 3 для хлопчиків і дівчаток). В той же час в темах спортивні ігри, гандбол, волейбол для учнів 5 класів наводиться тільки загальний перелік вправ.

Подібна деталізація навчального матеріалу з футболу спостерігається з 1 по 11 клас. Нагадуємо, що це відноситься до ін варіативного розділу програми, який є обов’язковим.

Велика кількість годин (в межах 21-33 год.) відведена на пріоритетне вивчення в 5-9 класах інших спортивних ігор – баскетболу, гандболу, волейболу, інших на вибір. В 10-11 класах спортивні ігри за вибором (12 год.) розглядають як матеріал для обов’язкового повторення або як засіб спеціальної фізичної підготовки.

Для учнів 5-9 класів програма передбачає крім футболу та спортивних ігор (на вибір) гімнастику, легку атлетику, кросову та лижну підготовку, туризм.

Як свідчить сітка розподілу навчальних годин (див. умовні позначення) навчальний пріоритетний матеріал з гімнастики передбачається лише в 5 класі, з легкої атлетики в 5, 8 та 9 класах. В інших класах ці види вправ розглядаються як матеріал для обов’язкового повторення і домашніх завдань.

Для учнів 10-11 класів, крім футболу і спортивних ігор (на вибір) програма передбачає гімнастику; легку атлетику; кросову та лижну підготовку; атлетизм, загальну і спеціальну фізичну підготовку, професійно-прикладну підготовку.

За винятком атлетизму в усіх видах вправ навчальний матеріал викладається окремо для хлопців і дівчат. Для дівчат передбачається оволодіння елементами ритмічної та художньої гімнастики. Хто на разі повинен оволодіти пауерліфтінгом – силовим триборством (присідання зі штангою на плечах; жим штанги лежачи на лаві, станова тяга) та боді-білдінгом в програмі не вказано.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово поділяються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов’язкові уроки, але виконують загальнорозвиваючі і коригувальні вправи з різним фізичним навантаження та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються додаткові заняття за спеціальною програмою. Контрольні навчальні нормативи і вимоги передбачені для тем:

1. Футбол – 5-9 та 10 класи
2. Спортивні ігри на вибір – 6, 7, 9 та 10 класи.
3. Легка атлетика – 5, 8 класи
4. Кросова або лижна підготовка – 6, 10 класи.
5. Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка – 11 кл.

Протягом навчального року учні виконують вправи орієнтовного комплексного типу оцінки фізичної підготовленості (6 вправ впродовж року і 6 наприкінці). Він складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

- Швидкості – біг на 30 м.
- Витривалості – біг від 200 до 1500 м (залежно від віку);
- Гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- Сили – підтягув. на високій перекладині (дівч. на низькій);
- Спритності – “човник.” біг 4х9 м з перетяганням предмету;
- Швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця. Для проведення тестування протягом навчального року (12 уроків) учитель користується змагальним методом.

Головними критеріями виставлення оцінки за виконану рухову дію є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника.

В програмі наводиться зміст домашніх завдань для учнів всіх класів у вигляді комплексів вправ для розвитку певних рухових якостей, участі в спортивних іграх в позаурочний час, виконанні окремих вправ з теми “Легка атлетика” тощо.

В пояснювальній записці наголошується, що основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів ФК на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров’я, ступені фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

2. Характерні риси, зміст і побудова уроку.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Основною формою занять у фізичному вихованні школярів є урок фізичної культури.

Характерними **рисами уроку**, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв’язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;
- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;
- уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня **основної форми занять** і створюють сприятливі умови для досягнення *мети навчання у школі - підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров’я і підтримувти належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.*

Зміст уроків фізичної культури – це не тільки набір фізичних вправ, як це часто трактується. Школярам треба прищепити гігієнічні навички, навчити їх раціонально будувати режим праці і відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого, що стосується здорового способу життя.

Головним для досягнення бажаного результату в змісті уроку є виконання учнями запланованих вправ і пов’язана з цим всебічна навчальна праця учнів, яка включає такі дії:

- інтелектуальні, що проявляються у спостереженні, слуханні, сприйняття та осмисленні одержаної інформації, запам’ятовванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань та проектуванні власних дій;

* рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, спрямованому розвитку фізичних якостей;
* контрольно-оцінюючі дії, що передбачають організацію самоконтролю і самооцінки, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і товаришами, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (той, що склався у процесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педагогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

Структура уроку - у процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка розгортання навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю.

Як відомо, існують чотири зони працездатності: 1) *зона передстартового стану, 2) зона впрацьовування, 3) зона відносної стабілізації і 4) зона тимчасової втрати працездатності*. Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

* послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
* поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
* розв’язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчихь і виховних завдань;
* забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: **підготовчу** (припадає на перші зони працездатності), **основну** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), **заключну** (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і випливати з попередньої. Бажано, щоби переходи від однієї частини до іншої були м’якими і непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організма до навантажень, утворити відповідний емоційний стан.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шикування і перешикування, різноманітну ходьбу з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. ЇЇ задачі - дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться на прикінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку.

Вид уроку визначається видами фізичних вправ покладених в основу його проведення: урок легкої атлетики, урок гімнастики, урок спортивних ігор, рухливих ігор, комбінований.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані - у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

В залежності від переважного розв’язання завдань уроки поділяють на:

- навчальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змішані

Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу (тактична мета). На серію уроків або навчальну чверть метою служить оволодіння конкретними вправами: наприклад, навчитися стрибати в довжину, кидати м’ячик (оперативна мета).

Реалізується кожна з названих цілей, що впливає з більшої і є основною для формування меншої, шляхом послідовного висунення і розв’язання конкретних завдань на кожному уроці.

Усі завдання щодо їхнього спрямування об’єднуються в методиці фізичного виховання у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи ***освітні завдання***, учні озброюються необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення.

При вирішенні освітніх завдань йдеться передусім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь.

Виховання здатності управляти рухами тісно пов’язане з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м’язових зусиль. Точність просторових, часових і силових оцінок виробляється у дітей під час використання спеціально спрямованих рухів і отримання термінової інформації щодо допущених помилок. Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім - рухів окремими частинами тіла з різною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом. При цьому чергуйте рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям. Рухи, що різко відрізняються за характером, легше запам’ятовуються, ніж подібні. Такі рухові завдання доступні вже дітям 6-7 річного віку.

Розв’язання ***оздоровчих завдань*** передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат.

Паралельно з освітніми вчитель висуває і розв’язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на уроці фізичних вправ на організм учнів. Щодо цього велике значення має:

- ♦ правильне дозування фізичних навантажень;
- ♦ належні гігієнічні умови проведення занять;
- ♦ організація занять у природних умовах;
- ♦ загартовуючі процедури;
- ♦ дотримання вимог до форми учнів та стану обладнання.

Вирішення ***виховних завдань*** повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

У процесі фізичного виховання, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв’язуються не тільки специфічні, але й загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

Під єдністю фізичного і духовного розвитку людини ми розуміємо те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справжнього людського розвитку лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об’єктивно зумовлює взаємозв’язок всіх видів виховання, зокрема, фізичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання недопустимо, бо в житті вони тісно взаємопов’язані як єдині сторони цілого.

4. Організація діяльності учнів на уроці.

На відміну від інших, урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних майданчиків.

Для організації учнів на практиці користуються: 1) елементарними способами управління; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління - це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, попереміний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов’язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

досить поширений *попереміний спосіб* виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м’ячика в ціль або передачі м’яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ (“хвилями” по 4-6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентарю.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний метод організації.

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

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам’ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

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

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

Рекомендована література

Базова

1. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
4. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Допоміжна

1. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т3. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.

3. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IУ рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров’я, 1991. – 232 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .