ЛЕКЦІЯ № 10

(розрахована на 4 години)

ТЕМА: УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
2. Види і типи уроків.
3. Визначення завдань уроку.
4. Організація діяльності учнів на уроці.
5. Підготовка і проведення уроку.

Література

1. Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д. та ін. Концепція національної системи ФВ дітей , учнівської молоді і студентської молоді України \ Початкова школа. 1994. - №8. - С. 50-54.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002р.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізичної культури, 1-11 класи. Київ. Початкова школа, 2001р.
4. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - Ів.-Франківськ, 1993. С. 144.

1. 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.

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 - 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 окреслиним заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педагогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтиїція 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: *зона передстартового стану, зон впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності.* Це зумволює 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.

2. 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.

3. Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, пеердбаченого 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 фізичниі вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи учня.

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.

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

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ

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.

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.

ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ

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.

ВИХОВНІ ЗАВДАННЯ

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.

Конкретні формулювання завдань уроку: ОСВІТНІ – ознайомити, закріпити, навчити, виробитиправильну поставу.

ОЗДОРОВЧІ: розучити комлекс вправ, сприяти загартуванню. перевірити правильність побудви стопи.

ВИХОВНІ: виховувати такі якості як сміливість, охайність, товариськість.

4. 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 окреми завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння впра і виховання фізичних якостей.

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

Одночасне виконаня вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданями 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 (перкиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тимх випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

досить поширений *попереміннй 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 інвентаря.

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 одногго 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 виконаням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниженя 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.

5. Підготовку вчителя до уроку можна поділити на два етапи: 1) попередня підготовка і 2) безпосередня підготовка.

Етап попередньої підготовки передбачає аналіз результативності роботи за минулий рік, виявлення позитивних моментів, хиб і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний рік.

Мета цього етапу полягає у створенні системи націлення учнів на досягнення конкретних результатів і, в зв'язку з цим, у раціональному розміщенні засобів протягом року. Водночас, на першому етапі формується система закріплення вивчених вправ шляхом періодичного повторення та систематичної самостійної роботи школярів.

На етапі *безпосередньої підготовки до уроку* вчитель виконує великий обсяг роботи, зокрема, щодо змістовного, організаційного, методичного і матеріального забезпечення уроків, їх побудови. Технологія безпосередньої підготовки вчителя до уроку передбачає послідовне виконання ним низки дій.

Перед уроком педагогу слід спробувати виконати нові підготовчі та підвідні вправи, бути готовим виконати або проімітувати виконання вправ, запланованих на наступний урок.

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням міміки, жестів, формуванням навичок страхування, проведення і надання фізичної допомоги учням під час виконання ними вправ.

Вчитель послідовно виконє такі дії:

1. Конкретизує завдання уроку.
2. Добирає засоби для вирішення відповідних завдань.
3. Здійснює організаційно-методичне забезпечення.
4. здійснює рухову підготовку до уроку, пов"язану з необхідністю підтримувати певну форму (вміти показати вправу0.
5. Забезпечує теоретичну і мовну підготовку.(вчитель повинен мати грунтовні знання які йому належить передавати учням. досконало опанувати мову і методику повідомленнятеоретичних відомостей щоб не знизити рухову активність учнів.
6. Здійснює матеіальне забезпечення уроку (інвентар і місце для занять).

Турбується про свій зовнішній вигляд і психологічний стан, пам"ятаючи що діти сприймають особу педагога такою, якою бачать її.

В процесі здійснення названих технологічних операцій. тобто підготовки до уроку, вчитель робить різні записи, помітки, рисунки, схеми. оформляючи їх у вигляді конспекту. Відповідно і готуються до уроку учні. Суть їхньої підготовки полягає у виконані домашніх завдань і у підготовці спортивної форми.

Успіх занятя визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, у свою чергу, викликає потребу перебудувати урок у процесі його проведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змоделювати її допомагають учительська майстерність, практичний досвід.

Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

– організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;

- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);
- функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Засобами підготовчої частини уроку є шикування і перешикування; різноманітні способи ходьби (звичайним, м'яким, гострим кроком, перекатом із п'ятки на пальці тощо); бігу, стрибків і підскоків; подолання перешкод; вправи на увагу; загальнорозвиваючі вправи без предметів, із предметами і на приладах (стінка, лава), у русі та на місці, в парах; танцювальні вправи. Головними засобами є підготовчі та підвідні вправи, у процесі виконання яких відпрацьовується координаційні та інші суттєві особливості наступних основних дій (на точність рухів, швидкість реакції тощо).

Підготовча частина, що проводиться ігровим методом, теж повинна бути чітко спрямована на підготовку організму учнів до наступної роботи, піднесення емоційного стану. Завдяки включенню в ігри та ігрові завдання цілеспрямованих рухових дій домагаються закріплення матеріалу і розвитку спритності.

Основна частина уроку перебачає:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;
- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- формування правильної постави учнів у процесі виконання складних вправ;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання є життєдіяльність людини;
- сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
- піднесення рівня спортивних досягнень д.тей.

Названі завдання визначають зміст і особливість проведення основної частини уроку.

Заключна частина уроку - тривалість 3-5 хв. вистачає лише для ряду відновних процесів у фазі так званого "швидкого відновлення". Головним завданням є підбиття підсумків уроку, яке немисляме без оцінки учителем діяльності учнів та їх самооцінки. Підсумовуючи, учитель націлює школярів на наступний урок, дає завдання додому, перевіряє виконання попередніх, виставляє оцінки.

Завдання додому, як і його перевірку, можна здійснювати протягом усього уроку, але нагадати про нього варто перед закінченням уроку.

Отже, заключну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між досягнутим і наступною роботою.

Урок загалом – це частка певної системи уроків, а повноцінний урок – це урок. який виконав свої завдання в межах даної системи.