

Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти



Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Хмельницький національний університет

Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

*Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»*

*Затверджено на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Протокол № 10 від 10.05.2023*

Хмельницький 2023

Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / В. Б. Базильчук, О. О. Солтик, О. В. Базильчук. Хмельницький : ХНУ, 2023. 50 с.

Укладачі: Базильчук В. Б., канд. фіз. вих., доц.;
Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.;
Базильчук О. В., д-р пед. наук, проф.

Відповідальний за випуск: Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.

Випусковий редактор: Яремчук В. С.

Технічне редагування і верстка: Чопенко О. В.

Макетування здійснено редакційно-видавничим відділом Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1). Підп. 23.06.2023. Зам. № 61е/23, електронне видання, 2023.

© ХНУ, 2023

ВСТУП

Дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти» є обов'язковою складовою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» з підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти потребує наявності у здобувача освіти (студента) низки важливих умінь та знань, які пов'язані із вмінням розв'язування складних задач і проблем, організації і проведення уроків з фізичної культури у закладах загальної середньої та вищої освіти, а також навчальних та позанавчальних форм занять.

Мета дисципліни. Формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку здобувачів магістерського рівня вищої освіти спеціальності.

Завдання дисципліни. Надати знання щодо особливостей проведення занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти; ознайомити з основними формами, засобами, принципами фізичного виховання; ознайомити з програмно-нормативними документами стосовно фізичного виховання у школі; надати знання щодо контролю та оцінювання школярів.

Відповідно до стандарту вищої освіти спеціальностей та освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)» дисципліна має забезпечити:

– **компетентності** – формування здатностей до володіння інноваційними методами навчання і виховання в освітньому процесі здобувачів вищої освіти; до володіння інформаційно-комунікаційними технологіями для побудови процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти; застосовувати здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі школярів та студентів різних медичних груп; визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ; усвідомлювати особливості використання засобів та методів фізичного виховання; планувати та організовувати фізичне виховання у закладах загальної середньої та вищої освіти впроваджувати закордонний досвід фізичного виховання у закладах загальної середньої та вищої освіти; здійснювати контроль функціонального стану та оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів та студентів та використовувати форми, методи, принципи та засоби фізичної культури в проведенні наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту; визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів;

– **програмні результати навчання** – демонструвати особливості міжнародного досвіду та співробітництва в галузі фізичної культури, а також володіти професійним дискурсом, термінологією свого фаху, основними засобами, формами, методами та принципами фізичного виховання та основ здоров'я молоді; оцінювати стан рівня фізичної підготовленості школярів; впроваджувати передові закордонні організаційно-методичні форми фізичної культури (фізичного виховання) в освітньому процесі молоді.

У методичних рекомендаціях представлено значення і роль фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, акцентовано увагу на формуванні основних умінь і навичок організації і проведенні фізичного виховання у закладах загальної і середньої освіти у професійній діяльності педагогів фізкультурного спрямування.

Практичне заняття 1.

Особливості професійної діяльності учителя фізичної культури

Мета: ознайомлення і закріплення знань, щодо основних педагогічних функцій вчителя, уміння, компетенції та компетентності вчителя з фізичної культури.

Завдання: оволодіння знаннями «учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання»; виконання тестових завдань за заданою темою.

План роботи

1. Виконання тестових завдань за темою заняття.
2. Підведення підсумків виконання тестових завдань із студентами.

Теоретичні відомості

Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки шкільного вчителя, створення відповідного навчально-методичного забезпечення.

В основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоби кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Учитель своєю особистістю і діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними і наступними поколіннями людства.

Виховна діяльність (а такою є наша професія) найбільшою мірою виконує інтегральну функцію, бо педагог одночасно виступає фахівцем зі свого предмета, вихователем, практичним психологом, консультантом, наставником і навіть психотерапевтом.

Вивчивши досвід фізичного виховання більшості цивілізованих країн світу, П. Лесгафт дійшов висновку, що «керувати фізичною освітою – справа дуже трудна, не дивлячись на те, що, зазвичай, вважають це настільки простою справою, що з нею можна впоратись достатньо ґрунтовно протягом 6–8-тижневих курсів. Насправді, керівник повинен бути добре освіченою людиною, як кожен, хто належить до викладацького складу, повинен добре розуміти свій предмет, а також значення форм і функцій організму молоді»

людини, а головне, повинен бути сам цілком дисциплінованою і стриманою людиною, яка витончено володіє своїми діями».

Особистість наставника має бути взірцем для наслідування. Учитель, що відповідає цим вимогам, у скрутний час життєвої невизначеності учня допоможе йому Зрозуміти власні помилки, об'єктивно оцінити свій стан, разом накреслити шляхи подальшого розвитку, підкаже ефективні методи самовдосконалення. Водночас він ніколи не повинен прив'язувати учня до власної особистості, а навпаки, привчати його до самостійного розвитку.

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання. У зв'язку з цим необхідно взяти до уваги вирішення наступних завдань:

- як організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я;
- як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- як пов'язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоби вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, – підготовкою до нього;
- як організувати роботу за місцем проживання;
- що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- як створити належну матеріальну базу;
- як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

Ці завдання можуть бути ефективно розв'язані лише в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна другу, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів.

Отже, зробити фізичне виховання безперервним (перманентним) процесом – це означає: залучити всіх дітей до різноманітних форм занять; включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики); об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Звідси випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку, він виступає як «чистий» вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, – як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників процесу на досягнення єдиної мети.

Отже, кожному (особливо молодому) вчителеві варто пам'ятати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки безпосередньо від вчителя фізичної культури, а й від загальної орієнтації на цей процес навколишнього середовища. Звідси, крім іншого, і виникає потреба вчителя постійно і пильно тримати в полі зору навколишнє середовище. У цьому полягає складність професії вчителя, його велика відповідальність і неповторність. Водночас сьогоднішній рівень професіоналізму, педагогічна й, особливо, психологічна підготовка викладача не відповідають вимогам народної освіти. Досі чимало вчителів фізичної культури не відрізняються широкою освіченістю, високим рівнем культури (зокрема, фізичної), духовністю, інтелігентністю. Слабке знання своєї спеціальності, низька методична майстерність не дають змоги обирати найкращі для конкретних умов методи або їх сукупність. Негативну роль у розвитку системи фізичного виховання відіграють критерії оцінки праці вчителя. Досі його роботу оцінювали (а іноді оцінюють і тепер) кількісними показниками (розрядники, місця на змаганнях і т. д.).

Докорінна зміна фізичного виховання школярів вимагає переосмислення самої суті, мети, завдань, змісту педагогічного процесу, діяльності вчителя, участі в цьому процесі учнів.

Багато вад фізичного виховання учнів пояснюються загальним станом нашої школи, притаманним їй адмініструванням, догматизмом. Взаємини між учителем і учнем не повинні будуватися за принципом «начальник – підлеглий». Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання мусить відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

Прагнучи створити свою індивідуальну систему фізичного виховання учнів кожної конкретної школи, молодий учитель повинен пам'ятати, що тут мало одного бажання і програми дій. Для того, щоби будь-яка система функціонувала, треба забезпечити щонайменше три умови:

- 1) учень повинен хотіти займатись;
- 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази);
- 3) повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення).

Для молодих учителів у перші місяці, а іноді й роки роботи однією з найважливіших стає проблема спілкування з учнями, проблема дисципліни на заняттях.

Результати спостережень свідчать, що вчителям-початківцям, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, властивий офіційний стиль спілкування зі школярами, тоді як у досвідчених педагогів спостерігається велика різноманітність методів впливу на учнів, способів спілкування з ними. Викладачі з великим стажем роботи обов'язково враховують стан учнів,

беручи до уваги те, чим вони займаються зараз і чим займатимуться потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дітей просять здійснити необхідні дії.

Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі зловживають зауваженнями, роблячи їх найчастіше підвищеним тоном.

Типовою, на наш погляд, помилкою недавніх випускників навчальних закладів є те, що вони, даючи багато команд і висуваючи різні вимоги, не завжди вимагають їх виконання.

До порушення нормальних стосунків учителя з учнями призводить, зазвичай, нерозуміння учнями вимог до них. У такій ситуації зауваження повисають у повітрі, погіршують обстановку на уроці, створюють нервову атмосферу, позбавляють дітей радості. Недосвідчені вчителі, роблячи зауваження, не враховують різниці між хлопчиками і дівчатками. При цьому одна і та ж форма спілкування застосовується з учнями початкових і старших класів.

Неправильні способи спілкування призводять до протиставлення наставника своїм учням. Це наштовхує на пошук інших шляхів «боротьби» за порядок на заняттях. Одним із таких шляхів є профілактичні заходи, що створюють на уроках обстановку, коли порушення будуть просто неможливими. Якщо вчитель досконало опанував навчальний матеріал, він так організує школярів, що на сторонні справи у них просто не залишиться часу.

Результати досліджень психологів свідчать про те, що вже трирічні діти здатні виконати завдання лише в тому випадку, коли їм зрозумілий сенс завдання. Тому пропонуйте щось учням лише після того, як вони осмислили, для чого їм це потрібно. Запорука успішної роботи – це сприйняття завдання як «потрібного мені». Тільки тоді можна сподіватися на перехід від «чистого виконавства» до співдружності, а надалі – до самостійності.

У роботі зі школярами слід не обмежуватися тільки вказівками вчителя. Доцільно широко налагодити зворотний зв'язок, більше питати самих учнів, щоби знати, як вони розуміють учителя. Отже, для характеру динаміки взаємодії вирішальне значення мають обидва суб'єкти, але особливо, учні. Невипадково останнім часом зріс інтерес кращих учителів до оцінки їхньої діяльності з боку учнів. Таким чином, вчитель завжди повинен залишатись учнем. І чим більше в учителеві учня, тим вищий його професіоналізм.

Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

Тестові завдання

Який з наведених варіантів не є правильною відповіддю?

1. Що лежить в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання?

- а) індивідуальна майстерність педагогічного колективу закладу;
- б) знання предмета викладання;

- в) методика викладання;
- г) індивідуальна майстерність вчителя.

2. Педагог у своїй професійній діяльності одночасно виступає:

- а) управлінцем;
- б) вихователем;
- в) наставником;
- г) фахівцем зі свого предмета;
- д) консультантом;
- е) психологом.

3. Які завдання необхідно вирішувати для забезпечення безперервності процесу фізичного виховання?

- а) бути фахівцем свого предмета;
- б) організувати заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я;
- в) зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;
- г) пов'язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- д) застосовувати форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоби вони, з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого, – підготовкою до нього;
- е) організувати роботу за місцем проживання;
- ж) організувати роботу з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- є) залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

4. Перманентний процес фізичного виховання повинен базуватися на:

- а) досвідченості фахівця предмета фізичної культури;
- б) залученні всіх дітей до різноманітних форм занять;
- в) включенні в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики);
- г) об'єднанні зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

5. Щоб створити свою індивідуальну систему фізичного виховання учнів кожної конкретної школи, учитель повинен забезпечити щонайменше три умови:

- а) учитель має бути фахівцем своєї справи;
- б) учень має хотіти займатись;
- в) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази);
- г) повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення).

Вкажіть одну правильну відповідь

6. Для характеру динаміки взаємодії учня і вчителя вирішальне значення мають:

- а) обидва суб'єкти;
- б) учні;
- в) учитель.

7. Який із запропонованих варіантів не входить до першої групи педагогічних функцій?

- а) педагогічна;
- б) орієнтаційна;
- в) розвиваюча;
- г) мобілізуюча (та що стимулює розвиток);
- д) інформаційна.

8. Який із запропонованих варіантів не входить до другої групи педагогічних функцій?

- а) інформаційна;
- б) конструктивна;
- в) організаторська;
- г) комунікативна;
- д) гностична.

9. Який із запропонованих варіантів не входить до забезпечення конструктивної функції вчителя?

- а) організація позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів; визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
- б) відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизацію;
- в) проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- г) проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з учнями;
- д) підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- е) виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим.

10. Який із запропонованих варіантів не відноситься до забезпечення організаторської функції вчителя?

- а) проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
- б) організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
- в) організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів;
- г) матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- д) організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях.

11. Який із запропонованих варіантів не відноситься до забезпечення комунікативної функції вчителя?

- а) проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- б) встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окремими учнями і групами учнів;
- в) ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;
- г) контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями;
- д) налагодження взаємодії з батьками учнів;
- е) уміння знаходити меценатів (спонсорів).

12. Який із запропонованих варіантів не відноситься до забезпечення гностичної функції вчителя?

- а) налагодження взаємодії з батьками учнів;
- б) змісту і способів впливу на учнів на основі розуміння їх внутрішнього стану;
- в) вікових і індивідуальних особливостей учнів;
- г) особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад і переваг.

13. Який із запропонованих варіантів не відноситься до першої групи вмінь?

- а) чого навчати;
- б) формувати педагогічні завдання;
- в) орієнтуватись на учня як на активного співучасника навчально-виховного процесу, що розвивається, має власні мотиви і цілі;
- г) передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;
- д) гнучко міняти педагогічні завдання згідно із змінами педагогічної ситуації;
- е) з гідністю виходити із складних педагогічних ситуацій;
- ж) передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

14. Який із запропонованих варіантів не відноситься до другої групи вмінь?

- а) чого навчати;
- б) кого навчати;
- в) як навчати.
- г) зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці.

15. Який із запропонованих варіантів не відноситься до третьої групи вмінь?

- а) кого навчати;
- б) використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;
- в) хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;
- г) зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці;
- д) бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінити свій стиль, аналізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших учителів.

16. Який із запропонованих варіантів не відноситься до четвертої групи вмінь?

- а) як навчати;
- б) включає вміння вчителя створювати умови психологічної безпеки в спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів.

17. Який із запропонованих варіантів не відноситься до п'ятої групи вмінь?

- а) чого навчати;
- б) зрозуміти позицію учня, «читати» його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватись на його розвиток;
- в) володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо);

- г) стати на позицію учня;
- д) створити обстановку довіри і терпимості;
- е) використовувати переважно організаційний вплив, а не дисциплінарний;
- ж) подякувати учневі, а за необхідності попросити вибачення у нього;
- и) однаково ставитись до всіх учнів;
- к) відмовитись від корпоративного стереотипу «вчитель завжди правий»;
- л) з гумором поставитись до окремих моментів педагогічної ситуації, не зауважувати деяких негативних моментів, володіти тонами і підтонами, слухати і чути учнів, не перебивати їх мови і навчальних дій.

18. Який із запропонованих варіантів не відноситься до шостої групи вмінь?

- а) кого навчати;
- б) утримувати стійку позицію педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі заради її соціальної цінності;
- в) реалізувати і розвивати свої педагогічні здібності;
- г) управляти своїм емоційним станом;
- д) здійснювати творчий пошук.

19. Який із запропонованих варіантів не відноситься до сьомої групи вмінь?

- а) вагатися у своїх діях;
- б) створювати перспективу професійного розвитку, визначати особливості;
- в) свого індивідуального стилю, використовувати все позитивне із своїх природних даних;
- г) удосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, бути відкритим у пошуку нового, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства.

20. Який із запропонованих варіантів не відноситься до восьмої групи вмінь?

- а) навчати учня;
- б) виявляти знання, вміння і навички учнів на початку і в кінці навчального року та оцінювати їх;
- в) оцінювати навчальну діяльність учнів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю;
- г) виявляти педагогічні відставання й усувати їх;
- д) стимулювати готовність учнів до самонавчання і безперервного самовдосконалення.

21. Який із запропонованих варіантів не відноситься до дев'ятої групи вмінь?

- а) як навчати учня;
- б) побачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, про що він говорить, думає і які його вчинки;
- в) створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особи окремих учнів.

22. Який із запропонованих варіантів не відноситься до прийомів педагогічної техніки вчителя?

- а) самоконтроль;
- б) культуру мовлення;
- в) психічну саморегуляцію;
- г) культуру педагогічного спілкування;
- д) культуру зовнішнього вигляду.

23. Який із запропонованих варіантів не є складовою культури мовлення вчителя?

- а) зовнішність;
- б) лексичне багатство;
- в) грамотність;
- г) техніка мовлення.

24. Який із запропонованих варіантів не є складовою культури зовнішнього вигляду вчителя?

- а) грамотність;
- б) естетичність рухів;
- в) врівноваженість;
- г) впевненість;
- д) правильна постава;
- е) міміка, пантоміміка.

25. Який із запропонованих варіантів не є складовою культури педагогічного спілкування вчителя?

- а) естетичність рухів;
- б) коректні питання;
- в) коректні відповіді;
- г) уважність;
- д) правдивість при висловлюванні;
- е) тактовність.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до складання тестових завдань за темою заняття 1.

Контрольні питання

1. Як забезпечити процес безперервної дії у фізичному вихованні?
2. Які недоліки у підготовці вчителя слід виділити?
3. Чим відрізняється стиль спілкування з учнями вчителів-початківців і досвідчених педагогів?
4. Які найбільш суттєві помилки допускають у спілкуванні з учнями молоді вчителі?
5. Як уникнути порушення дисципліни учнями?
6. Як ви розумієте педагогіку співдружності?

Література: [1, 5, 8, 11]

Практичне заняття 2.

Характеристика позаурочних організаційних форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Мета: ознайомлення з позаурочними організаційними формами фізичного виховання школярів та їх класифікацією.

Завдання: з'ясувати особливості проведення позаурочних заходів у закладах загальної середньої освіти.

План роботи

1. Виконання тестових завдань за темою практичного заняття.
2. Підведення підсумків виконання завдань студентами.

Теоретичні відомості

Успішність вирішення всього різноманіття завдань фізичного виховання школярів вимагає об'єднання зусиль педагогічного колективу школи, працівників позашкільних закладів і батьків. Лише тоді учні попадають під вплив системи всіх організаційних форм фізичного виховання, які у своїй взаємодії забезпечують найбільший педагогічний ефект.

Кожна форма занять має одну цільову спрямованість, але характеризується різними завданнями та організаційними основами.

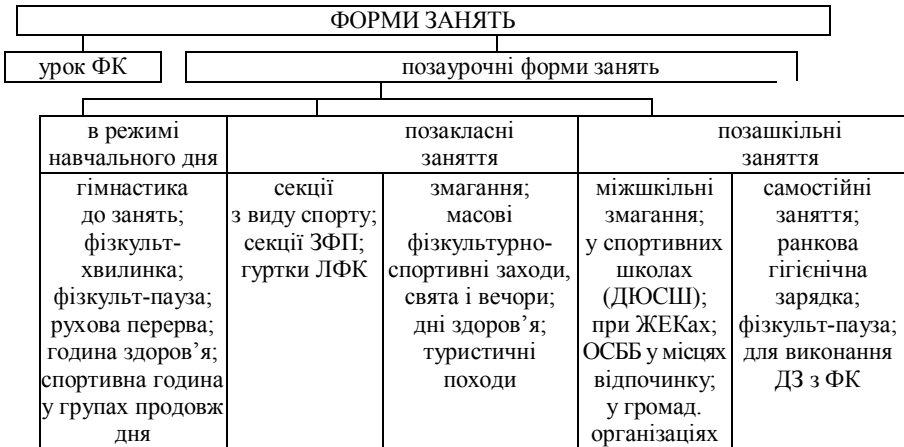


Рис. 2.1 – Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів

Для створення цілісної уяви про зміст і призначення різних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку їх доцільно класифікувати. Науковцями (Матвеев, Шиян, Богданов, Ашмарін та інші) створено кілька класифікацій форм занять школярів, які відрізняються тим, що поперше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов'язано з їх великим різноманіттям і невпинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання школярів. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять.

Організаційні форми фізичного виховання школярів проводять під час навчання в школі, після уроків, у вихідні дні, на канікулах. В залежності від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів вони поділяються на урочні та позаурочні. Професор Б.М. Шиян подає наступну класифікацію форм занять (див. рис. 2.1).

Тестові завдання

Вкажіть одну правильну відповідь

1. Який із запропонованих варіантів відповідей не відносять до організаційних форм фізичного виховання?

- а) тренувальна форма занять; в) позаурочна форма занять.
- б) урочна форма занять;

2. Який із запропонованих варіантів відповідей не відносять до класифікації позаурочних організаційних форм занять фізичного виховання?

- а) заняття згідно розкладу; в) заняття в режимі навчального дня;
- б) позакласні заняття; г) позашкільні заняття.

3. Який із запропонованих варіантів відповідей не відносять до різновидів занять в режимі навчального дня?

- а) дні здоров'я; д) рухлива перерва;
- б) гімнастика до занять; е) година здоров'я;
- в) фізкультхвилинка; е) спортивна година
- г) фізкультпауза; у групах продовженого дня.

4. Який із запропонованих варіантів відповідей не відносять до різновидів позакласних занять?

- а) рухлива перерва;
- б) секції з виду спорту;
- в) заняття з загальної фізичної підготовки;
- г) заняття з фізичної реабілітації;
- д) масові фізкультурно-спортивні заходи свята, вечори;
- е) дні здоров'я;
- е) туристичні походи.

5. Який із запропонованих варіантів відповідей не відносять до різновидів позашкільних занять?

- а) рухлива перерва;
- б) міжшкільні змагання;
- в) заняття ДЮСШ;
- г) за місцем проживання;
- д) у місцях відпочинку;
- е) у громадських організаціях;
- є) самостійні заняття (ранкова зарядка, фізкультпауза та ін.).

6. Організація фізкультурних хвилинок передбачає:

- а) проведення в класі під час уроку;
- б) на уроці фізичної культури;
- в) на перерві.

7. Коли рекомендується проводити фізкультхвилинку?

- а) за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності);
- б) за бажанням дітей (потреба в руховій активності).

8. Яка оптимальна тривалість фізкультурних хвилинок?

- а) 2–3 хв;
- б) 30 с;
- в) 5–6 хв.

9. Яка оптимальна тривалість фізкультурних пауз школярів?

- а) 10–15 хв;
- б) 30 с;
- в) 3–4 хв.

Який із наведених варіантів відповідей не є правильною відповіддю

10. Яких організаційних і методичних умов необхідно дотримуватися, щоб уникнути труднощів у проведенні гімнастики до занять?

- а) вміння визначати завдання фізкультурно-оздоровчого свята;
- б) чітке і реальне визначення завдань гімнастики та глибоке розуміння її значення педагогами;
- в) особиста зацікавленість кожного учня в «зарядці», розуміння ним різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями;
- г) погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи;
- д) вміння всіх педагогів школи виконувати цю гімнастику, а також керувати її виконанням;
- е) підготовка активу учнів і місць занять на повітрі й у приміщенні.

11. Які основні завдання вирішують проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз?

- а) удосконалити рівень фізичної підготовки школярів;
- б) повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- в) зняти м'язове і розумове напруження;
- г) попередити порушення постави.

12. Для складання сценарію фізкультурно-оздоровчого свята необхідно дотримуватися наступної схеми:

- а) запрошення гостей;
- б) відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд;
- в) виступи учасників свята з гімнастичними вправами (показові виступи) завершення свята, підведення підсумків, нагородження, закриття свята;
- г) проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, та ін.

13. Некласифікаційні змагання:

- а) дають можливість присвоювати спортивні розряди;
- б) не дають можливості присвоювати спортивні розряди.

14. Некласифікаційні змагання не дають права на присвоєння розрядів, оскільки:

- а) вони регламентовані сталим положенням та правилами проведення офіційних всеукраїнських змагань;
- б) вони не передбачені спортивною класифікацією;
- в) під час їх проведення допускаються передбачені програмою порушення правил змагань;
- г) їхня програма може певним чином відхилитися від класифікації.

15. Змагання за шкільною програмою складаються:

- а) вчителем фізичної культури;
- б) школярами, фізоргани;
- в) директором школи.

16. Які завдання повинна вирішувати програма некласифікаційних змагань з метою засвоєння різних етапів матеріалу шкільної програми?

- а) оздоровчо-виховні завдання;
- б) із техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються на даному етапі;
- в) на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах із різних точок та віддалей, кидання в ціль тощо);
- г) на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін.) і обов'язково комплексні естафети.

17. Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід:

- а) який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти;
- б) спортивно-художньої слави, який можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури.

18. Чи доречно до організації фізкультурно-художнього свята, окрім вчителя фізичної культури, залучати вчителів, які викладають інші предмети в школі?

- а) доречно;
- б) не доречно.

19. Яка роль працівників бібліотеки в організації фізкультурно-художнього свята?

- а) формує виставку спортивної літератури, оформляє виставку марок і значків спортивної тематики, влаштовує спортивну лотерею;
- б) разом зі школярами готує вітрини для виставок, різноманітні підставки, прапорці та інший необхідний інвентар, обладнання.

20. Які завдання вирішують спортивно-художні свята?

- а) заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і здорового способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів;
- б) заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень, виконання спортивних розрядів спортсменів-школярів.

21. Дні здоров'я:

- а) проводяться в режимі навчального дня;
- б) проводяться в природніх умовах у складі майже всієї школи;
- в) комплексні заходи, що потребують координації зусиль більшості вчителів, батьків і громадських організацій;
- г) цей захід об'єднує майже усі форми фізичного виховання.

22. Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями ...

- а) та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями;
- б) вчителями фізичної культури на довготривалих перервах.

23. Зміст діяльності Ради зі спортивно-масовою і фізкультурно-оздоровчою роботи в житловому мікрорайоні повинен включати роботу:

- а) навчальну;
- б) організаційну;
- в) спортивно-масову;
- г) фізкультурно-оздоровчу;
- д) просвітницьку;
- е) громадську.

24. Які у школах використовуються форми роботи вчителів фізичної культури з батьками школярів?

- а) організація занять у ДЮСШ;
- б) виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах;
- в) батьківські конференції;
- г) упродовж року в кожному класі проводиться три–чотири заняття для батьків;
- д) організація участі батьків у змаганнях сімейних команд;
- е) відкриті уроки для батьків;
- ж) надати батькам необхідні знання і уміння.

25. Які функції батьків в організації фізичного виховання дітей в сім'ї?

- а) організувати навчально-оздоровчу роботу;
- б) створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- в) виконання обов'язків громадських тренерів і суддів;
- г) організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
- д) контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- е) особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до складання тестових завдань за темою заняття 2.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте форми фізичного виховання упродовж навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, години здоров'я, спортивна година у групах подовженого дня).
2. Охарактеризуйте позакласні заняття фізичними вправами (некласифікаційні змагання школярів, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, День Здоров'я).
3. Охарактеризуйте фізичне виховання учнів поза школою (фізичне виховання за місцем проживання, організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей, роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, індивідуальні самостійні заняття, дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів).

Література: [4, 6, 11]

Практичне заняття 3.

Організація уроку з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти

Мета: ознайомлення і закріплення знань, щодо змісту та структури уроку.

Завдання: набуття знань у формуванні завдань уроку, змісту у відповідності до теми уроку та дозування навантаження на занятті з фізичної культури; вміння складати план-конспект уроку.

План роботи

1. Виконання тестових завдань за темою практичного заняття.
2. Підведення підсумків виконання тестових завдань із студентами.
3. Складання план-конспекту уроку з фізичної культури.

Теоретичні відомості

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових предметів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи. Залежно від стану здоров'я після проведення щорічного поглибленого медичного огляду лікар розподіляє учнів на медичні (основну і спеціальну медичну) групи для занять фізичною культурою на підставі «Положення про лікарсько-фізкультурну службу», затвердженого наказом МОЗ України від 31 грудня 1992 р. за № 2111. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

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;
- вони 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 підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя. Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли учні під керівництвом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються та розвиваються. Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів.

Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання вчителем теорії і методики уроку. Творче осмислення теорії та існуючої практики фізичного виховання дасть змогу вчителю використати все багатство фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей учнів. Окрім запобігання негативного впливу сидячого способу життя на розвиток організму, заняття фізичними вправами повинні сприяти розв'язанню таких завдань:

- виховувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчати її долати ліньовість душі і тіла;
- виробляти в юнаків і дівчат життєво важливі рухові навички і вміння;
- виховувати сміливість, силу волі, витривалість, дисциплінованість і солідарність;
- сприяти формуванню веселої вдачі, погідності духу;
- розвивати любов до рідного краю, природи;
- відвернути молодь від шкідливих звичок і спрямувати до доцільних (залежно від віку та статі) занять за інтересами. Широко використовувати традиції, звичаї українського народу: загальнонаціональні, місцеві.

Тестові завдання

Вкажіть одну правильну відповідь

1. Фізична культура – це:

- a) складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, моральних та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості;

б) спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок та умінь людини;

в) спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки.

2. Спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок та умінь людини – це:

- а) фізичне виховання;
- б) фізичний розвиток;
- в) фізичні вправи.

3. Завдання системи фізичного виховання:

- а) оздоровчі, виховні і освітні;
- б) логіко-математичний розвиток дітей;
- в) морально-етичний розвиток, розвиток слухового сприймання.

4. Завдання, що полягають у формуванні розуміння ролі ф/к, удосконаленні рухових якостей, у зміцненні вольових якостей, у покращенні психічних здібностей, у вихованні позитивних моральних рис, прищепленні правильних естетичних смаків:

- а) виховні;
- б) оздоровчі;
- в) освітні.

5. Завдання направлені на розвиток усіх форм і функцій організму людини, формуванні правильної постави, зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних якостей:

- а) оздоровчі;
- б) виховні;
- в) освітні.

6. Формування певних систем рухових вмінь і навичок на оволодіння спеціальними знаннями, сприяти розвитку й удосконаленню психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості – це завдання:

- а) освітні;
- б) виховні;
- в) оздоровчі.

7. Частина уроку яка вирішує основні задачі уроку: навчання техніці, розвитку якостей, контролю розвитку і навчання:

- а) основна;
- б) підготовча;
- в) заключна.

8. Частина уроку, яка вирішує задачі організації учнів, ознайомлення їх з роботою, психологічний настрій, поступова функціональна підготовка систем організму до роботи:

- а) підготовча;
- б) основна;
- в) заключна.

9. Частина уроку, яка сприяє приведенню систем організму у відповідний стан, підводить підсумки уроку, даються завдання до дому:

- а) заключна;
- б) підготовча;
- в) основна.

10. Як називаються медичні групи, для занять фізичними вправами, в які скеровує лікар під час проходження медогляду?

- а) основна та спеціальна;
- б) спеціальна та підготовча;
- в) основна та підготовча;
- г) підготовча та індивідуальна.

11. Які діти відносяться до спеціальної медичної групи?

- а) учні, які мають відхилення у стані здоров'я і навчаються за спеціальною програмою;
- б) практично здорові учні;
- в) учні, які мають удосконаленні фізичні здібності.

12. Які учні відносяться до основної групи на уроках з фізичної культури?

- а) практично здорові;
- б) з певними вадами;
- в) які мають певні відхилення і навчаються за спеціальною програмою.

13. Які є різновиди змісту уроку?

- а) спроектований та реальний;
- б) реальний та запланований;
- в) проєктований та запланований;
- г) запланований та реальний.

14. Який із запропонованих варіантів не відноситься до складових план-конспект уроку з фізичної культури?

- а) вказівки для вчителя;
- б) частина уроку;
- в) зміст уроку;
- г) дозування;
- д) організаційно-методичні вказівки.

15. Що є метою занять з фізичної культури у кожному навчальному році?

- а) опанування навчального матеріалу;
- б) вирішення виховних і домашніх завдань;
- в) визначення освітніх та оздоровчих завдань.

Особливості складання план-конспекту уроку

План-конспект уроку розробляється на основі робочого плану з використанням тематичних планів та методичних розробок за розділами навчальної програми з фізичної культури.

Схема запису утворюється за загально прийнятою формою, яка рекомендується в методиці фізичної культури.

План-конспект уроку № _____
для учнів _____ класу _____ школи

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Місце проведення _____

Необхідний інвентар: _____

№ з/п	Зміст уроку	Дозування		Організаційно-методичні вказівки
		Витр. часу	Обсяг навант.	
1	Підготовча частина	15'		
2	Основна частина	25'		
3	Заключна частина	5'		

Дата _____ Підпис студента _____

Завдання уроку повинні базуватись на попередньо освоєному навчальному матеріалі і передбачати наступний. При цьому необхідно врахувати вік учнів, рівень їх фізичної і психологічної підготовки, умови проведення уроку. При формуванні завдань уроку, окрім володіння учнів знаннями, формування рухових вмінь та навичок, обов'язкові оздоровчі завдання, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, укріплення здоров'я учнів. Виховна робота проводиться в процесі всіх занять, її питання в завдання уроку ставляться у тому випадку, коли для її вирішення на уроці плануються спеціальні заходи або використовуються спеціальні вправи.

Завдання уроку повинні бути конкретними, з врахуванням можливості їх виконання на даному уроці. При їх формуванні необхідно вказати напрямок процесу і засоби, за допомогою яких вони будуть вирішуватись. Наприклад: сприяти розвитку витривалості в кросовому бігу на 800 м.

Для навчання вправі вказують частково обрані завдання (частина або фрагмент вправи, яка вивчається), або завдання з навчання вправі в цілому, наприклад: вивчити вихідне положення низького старту в бігу на короткі дистанції; ознайомити з технікою низького старту.

На кожному уроці учителем розв'язується багато завдань, але акцент планування в конспекті робиться тільки на основні завдання даного уроку. На одному уроці плануються одне-два завдання, пов'язані з навчанням, останні повинні мати оздоровчий та виховний напрям.

Структура плану-конспекту передбачає розкриття змісту підготовчої, основної і заключної частини уроку.

У графі «Зміст уроку» повинні бути записані всі вправи і завдання з вказівкою вихідного положення і переліком дій, які виконуються. Якщо урок проводиться груповим методом – в конспекті запис змісту вправ для кожного

відділення та черга зміни видів вправ, при необхідності запис вправ окремо для хлопців і дівчат.

Запис вправ виконується згідно спортивної термінології. При записі загально-розвиваючих вправ вказуються: вихідне положення (в. п.); рух та його напрямок і форма (нахил, поворот, присід); кінцеве положення. Першою вказуються основна дія, потім додаткова до неї, наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 – нахил, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п.

Графа «Дозування» планує витрати часу та обсяг навантаження (кількість повторень вправи, відстань, вага обтяження тощо) враховуючи доцільність величини навантаження з врахуванням віку, статі, підготовленості учнів, відповідність дозування методиці розвитку рухових якостей, розподілу часу уроку на вирішення навчальних завдань.

В графі «Організаційні і методичні вказівки» розкривають питання організації і методики проведення уроку:

- організаційні вказівки: методи організації діяльності учнів (фронтальний, поточний, груповий і т.п.), переміщення, перешикування учнів;
- особливості техніки виконання вправ;
- способи контролю і оцінки виконання вправ, особливості виконання вправ, (темп, амплітуда, швидкість, інтервали відпочинку), особливості умов і правила в рухливих іграх, естафетах і т.п.;
- методи і прийоми навчання, забезпечення страховки;
- підготовку місць занять, роздача та збір додаткового інвентарю, наочні приладдя, які застосовуються, і т.д.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до складання тестових завдань за темою заняття 3.
3. Підготовка та складання план-конспекту уроку.

Контрольні питання

1. Чому урок фізичної культури є основною формою занять у школі?
2. На які медичні групи поділяються учні і за якою програмою вони навчаються на уроках?
3. Як слід розуміти керівну роль учителя на уроці з позиції педагогіки співпраці?
4. З яких елементів складається діяльність учнів на уроці?
5. Як учитель спрямовує роботу учнів на уроці?
6. Чи порушує цілісність уроку його поділ на частини?
7. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини уроку?

Література: [1, 9, 11]

Практичне заняття 4.

Особливості використання засобів, методів та принципів фізичного виховання

Мета: особливості застосування засобів, методів та принципів фізичного виховання у процесі навчання у закладах загальної середньої освіти.

Завдання: удосконалення знань характеристики фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання та значення методів та принципів фізичного виховання.

План роботи

1. Ознайомитися із лекцією за темою.
2. Опрацювання навчального матеріалу за темою практичного заняття.

Теоретичні відомості

Знання засобів фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня, харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх (довільних) характерні такі ознаки: вони завжди є функцією свідомості; застосовуються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення. Поєднання декількох специфічних рухових

дій називають руховою діяльністю. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

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

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх досить багато. І вони не підлягають суворому обліку.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методика фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання підлітків), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні (методи вправлення), використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Процес фізичного виховання теж підпорядковані таким закономірностям. Пізнання закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу та рекомендованих літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до поточного контролю (усного опитування).

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
2. Значення фізичних вправ.
3. Практичні методи.

4. Методи вдосконалення фізичних якостей.
5. Методи безперервної вправи,
6. інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.
7. Метод колового тренування.
8. Метод демонстрації та слова.
9. Принцип свідомості й активності учнів,
10. Принцип наочності.
11. Принцип доступності й індивідуалізації.
12. Принцип систематичності.
13. Принцип міцності і прогресування.

Література: [3, 8, 11]

Практичне заняття 5.

Планування та організація процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Мета: ознайомлення із особливостями планування та організації фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Завдання: охарактеризувати основні документи планування навчального процесу (програма навчання, навчальний план), які складає вчитель з фізичної культури.

План роботи

1. Ознайомитися із документацією планування процесу фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.
2. Заповнення кросворду за темою заняття.
3. Проведення усного опитування (поточний контроль).

Теоретичні відомості

Правильно спланувати процес фізичного виховання – це означає:

1) передбачити умови, засоби і методи розв'язання задач навчання, виховання та зміцнення здоров'я учнів;

2) знати і впровадити принципи планування, перспективності, конкретності, оперативності, наочності, систематичності, наступності і послідовності. Воно повинно бути не формальним, а науково педагогічним. Це означає, що вчитель повинен знати і враховувати усі фактори і умови, у яких відбувається навчально-виховний процес, які впливають на нього і які визначають результат взаємопов'язаної діяльності в системі «вчитель–учень»;

3) реальне планування вимагає добре побудованого обліку: попереднього, поточного, оперативного і підсумкового;

4) розробку планів починають з певних наробок. Початком є державні документи: учбовий план, який встановлює загальну кількість годин на предмет «фізична культура» і їх розподіл за роками навчання; державна програма, яка визначає зміст занять і учбові нормативи для кожного класу, сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу;

5) значення форм робочої документації, яка є обов'язковою і яку вчитель повинен подавати під час контролю адміністрацією учбового процесу – це робочі плани і плани (конспекти) уроків;

6) досконале засвоєння технології розробки документів починаючи з постановки задач навчання, добору засобів для вирішення цих задач, вміло підібране дозування, визначення методів організації учнів, методів навчання;

7) можливість використовувати право вчителя вносити конкретні (експериментально підтвержені) зміни в програму занять і форми документів.

Завдання фізичного виховання, визначені в програмах з фізичної культури, можуть бути успішно розв'язані лише за умови вдумливого і творчого планування навчально-виховної роботи, яке передбачає чітке визначення навчально-виховних задач на кожен семестр та на урок, добір та використання програмного матеріалу з урахуванням умов роботи школи, індивідуальних можливостей дітей, їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Навчальний матеріал у програмах з фізичної культури подається за розділами та видами рухів. Програмою передбачено поступове, з класу в клас, підвищення вимог щодо рівня всебічної підготовки учнів. Для успішного засвоєння програмного матеріалу потрібний раціональний розподіл його за окремими періодами навчального року.

Основою для планування є державна програма, її матеріал та розподіл годин. Планування поділяють: завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи.

Державною програмою 1998 року визначені три документи планування: навчальний план (розподіл годин і учбового матеріалу для паралелі класів на рік), робочий календарний-план графік на рік, або на півріччя, план-конспект уроку.

Структура програми: пояснювальна записка, у якій визначаються:

- ціль і задачі навчання;
- критерії оцінки учнів, подається «орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовленості»;
- організаційно-методичні вказівки для вчителя;
- найсприятливіші періоди розвитку фізичних якостей;
- умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу;

Зміст матеріалу по класам розподіляється за чотирьма розділами:

I – навчальний матеріал, теоретико-методичні знання, рухливі та народні ігри, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, кросова та лижна підготовка, туризм.

II – матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

III – контрольні навчальні нормативи і вимоги.

IV – орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості.

Початком планування є вивчення умовної сітки розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу, яка подана у «Пояснювальній записці» державної програми, має назву «умовна» через те, що вона подається як зразок у програмі. Враховуючи умови школи, кліматичну зону, об'єктивну необхідність учитель може змінити обсяг годин на окремі види вправ, але не виключаючи їх. Відкоректована «сітка» стає вихідним документом для реального планування.

Навчальний план складається на навчальний рік, де визначається послідовність проходження окремих розділів програми – легкої атлетики,

гімнастики, спортивних ігор та інше, виходячи із загальної кількості годин і відкоректованої «сітки» годин на окремі розділи. Перевага у складанні навчального плану надається графічній формі (табл 5.1).

Таблиця 5.1 – Приклад навчального плану

Елемент програмного матеріалу	Кількість годин	Урок																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Теоретико-методичні знання	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Рухливі та народні ігри	20																					
Гімнастика	16																					
Легка атлетика	5																					У чверть
Футбол	8	II або III семестри навчання техніці																				
Плавання	2	або I, або IV; при наявності басейну – II та III семестри																				
Комплексний тест	12	Кожний семестр – 2 години (2 уроки), IV семестр – 6 годин (6 уроків)													1	1						

Робочий план – на основі навчального плану складається «робочий календарний план-графік» на півріччя (за четвертями навчального року). В ньому конкретизуються навчально-виховні завдання кожної чверті і деталізуються засоби фізичної культури, визначається послідовність запровадження і поєднання їх при проведенні уроків. У цих планах докладніше ніж у річних (графічних) визначається вивчення фізичних вправ за «системою уроків», підбираються підготовчі вправи. Основа розподілу програмного матеріалу за «системами уроків» полягає у передбаченні необхідної кількості уроків на засвоєння техніки вправи.

При плануванні систем уроків обов'язково враховується реалізація дидактичних принципів навчання (послідовність, доступність, систематичність).

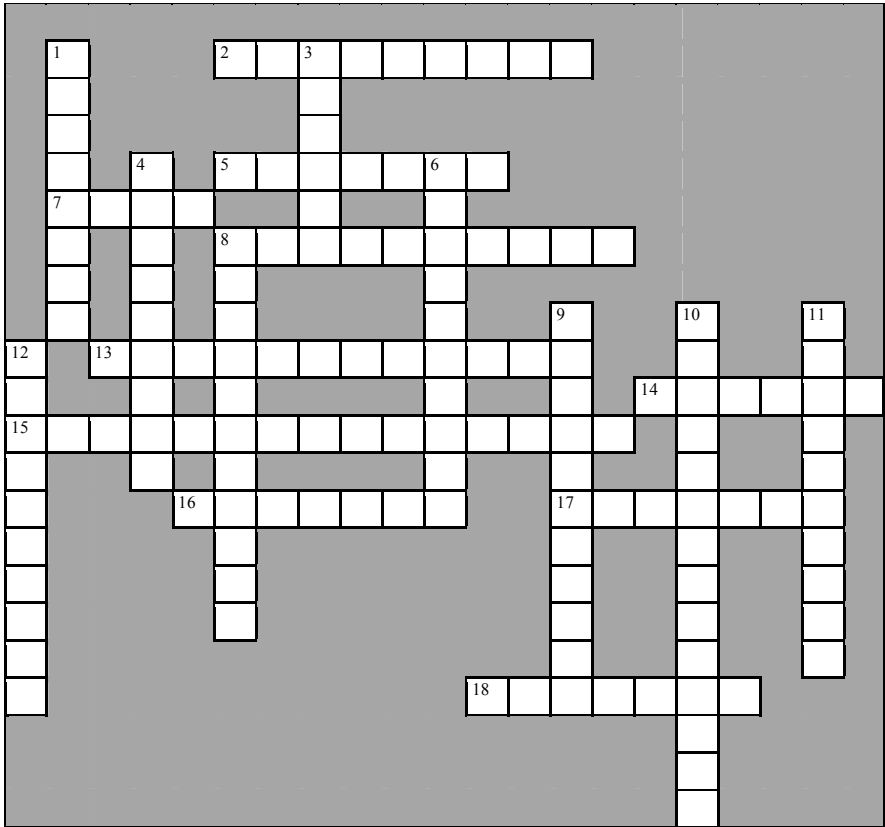
Організація уроків за системами сприяє більш ефективній підготовці вчителя до кожного уроку, дає йому змогу конкретизувати завдання, визначити засоби та методи, що найефективніше сприятимуть формуванню та вдосконаленню рухових навичок. Необхідно спланувати, коли (на якому уроці) будуть прийматися контрольні нормативи.

Для складання плану заходу можна рекомендувати форми графічну, поурочну, об'ємну. Враховуючи те, що державною програмою рекомендо-

вано складати план-конспект на групу або систему уроків, то виникає потреба при складанні робочого плану використовувати поурочну форму його написання.

Кросворд 5.1.

Організація фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти



По горизонталі:

2. План, який повинен передбачати всі елементи структури обраного типу уроку (урок засвоєння нових знань; урок формувань умінь та навичок; урок засвоєння умінь і навичок; урок узагальнення і систематизації знань; урок перевірки знань, навичок і умінь; комбінований урок), сформульовані питання, які пропонуються учням на різних етапах роботи на уроці.

5. Програма, що містить єдиний комплекс освітніх компонентів (предметів вивчення, дисциплін, індивідуальних завдань, контрольних заходів тощо), спланованих і організованих для досягнення визначених результатів навчання.

7. Заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) із зазначенням її мети, змісту, обсягів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виконання.

8. Особлива форма діяльності з розробки, узгодження, затвердження, доведення планів до виконавців, включаючи контроль за виконанням планів.

13. Записка яка містить ціль і задачі навчання; критерії оцінки учнів, організаційно-методичні вказівки для вчителя; умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу.

14. На скільки розділів розподіляється зміст матеріалу по класах.

15. Принцип регулярності занять, раціонально розподіленого навантаження і відпочинку.

16. Який план складається на півріччя (за чвертями навчального року) на основі навчального плану?

17. Планування що являє собою розподіл у часі на перспективу програмових завдань, тематичних взаємозв'язків у різних організаційних формах роботи з дітьми, передбачає застосування адекватних засобів, методів і прийомів навчально-виховної роботи залежно від вікових та індивідуальних особливостей дітей, етапу навчання, матеріальної бази, сезону, тощо у продуманій послідовності і раціональному поєднанні.

18. Планування проходження навчального матеріалу, коли деякі розділи вивчаються паралельно, інші – окремо.

По вертикалі:

1. Найконкретніший план роботи вчителя, що належать до оперативного планування і завершує систему планування уроків та виконує в ній організаційну функцію (результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку). Він розробляється на основі робочого плану.

3. Початком планування є вивчення сітки розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу, яка подана у пояснювальній записці державної програми. Яку назву має ця сітка?

4. Принцип навчання, який ґрунтується на показуванні конкретних предметів, явищ, процесів, моделей або їх образних відтворень (показу рухової дії, перегляду навчальних відеофільмів, наочних посібників, малюнків).

6. План який складається на навчальний рік, де визначається послідовність проходження окремих розділів програми – легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та інше, виходячи із загальної кількості годин і відкоректованої «сітки» годин на окремі розділи.

8. Контроль який проводиться з метою оцінки результатів навчання шляхом використання банку засобів оцінювання.

9. Принцип цілеспрямованого систематичного навчання з поступовим розширенням та ускладненням виучуваного з урахуванням уже набутих знань, умінь та навичок учнів

10. Метод, в якому використовуються як накопичений в минулому досвід, так і поточні припущення відносно майбутнього в цілях його визначення. В результаті отримують картину майбутнього, яку можна використовувати як основу в процесі планування.

11. Планування вивчення розділів шкільної програми одночасно включаючи матеріал із різних розділів (комплексні уроки).

12. Планування розділів програми, що передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо (предметні уроки).

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел до задачі поточного контролю.
2. Ознайомитися з документацією планування процесу фізичної культури.
3. Підготовка до складання поточного контролю.

Питання до складання поточного контролю № 4 (усне опитування)

1. Охарактеризуйте значення планування процесу фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте програму навчання як документ планування
3. Охарактеризуйте навчальний план як документ планування
4. Охарактеризуйте робочий план як документ планування
5. Охарактеризуйте план-конспект уроку як документ планування
6. Охарактеризуйте фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
7. Техніка фізичних вправ.
8. Практичні методи.
9. Методи вдосконалення фізичних якостей.
10. Методи безперервної вправи,
11. Методи інтервальної (повторної) вправи
12. Метод комбінованої вправи.
13. Метод колового тренування.
14. Метод демонстрації слова.
15. Принцип свідомості й активності учнів,
16. Принцип наочності.
17. Принцип доступності й індивідуалізації.
18. Принцип систематичності.
19. Принцип міцності і прогресування.

Література: [1, 2, 7, 11]

Практичне заняття 6.

Особливості проведення занять з фізичної культури учнів різних медичних груп

Мета: визначення розподілу школярів на медичні групи для занять фізичною культурою та визначення підходів до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.

Завдання: вивчити особливості методики проведення занять фізичного виховання з учнями, які мають різні захворювання; формування фізкультурних знань та потреб; займатися фізичними вправами зі школярами.

План роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Формування загальних методичні рекомендації до проведення занять фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.

Теоретичні відомості

Робота своєчасного розподілу школярів на групи у відповідності до стану здоров'я є важливим розділом медичного контролю в школах. На думку фахівців, серед причин, що стримують реалізацію шкільної програми з предмета фізична культура вказуються наступні: недостатній фізичний розвиток і стан здоров'я молодших школярів; байдуже ставлення значної частини школярів до фізичного виховання;

Оцінка здоров'я школярів проводиться за чотирма критеріями:

- 1) наявність або відсутність хронічних захворювань;
- 2) рівень функціонування основних систем організму;
- 3) ступінь опору несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- 4) рівень фізичного розвитку і ступінь його гармонійності.

Відповідно до зазначених критеріїв виділяють п'ять груп здоров'я:

1. Здорові, без хронічних захворювань з відповідним до віку рівнем фізичного розвитку. Вони рідко хворіють.

2. Здорові, з морфо-функціональними відхиленнями, без хронічних захворювань, але з відхиленнями у фізичному розвитку. Вони рідко хворіють.

3. З хронічними захворюваннями в стані компенсації. Вони рідко хворіють гострими захворюваннями, добре себе почувають, мають високу працездатність.

4. З хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації. Вони часто хворіють, мають знижену працездатність.

5. З хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації. Звично, діти з такою патологією не відвідують школу, вони знаходяться у спеціальних лікувальних закладах.

З школярами першої групи здоров'я навчальна діяльність організовується без будь-яких обмежень у відповідності з шкільною програмою. Учні другої групи здоров'я потребують підвищеної уваги з боку лікарів як група ризику. З ними необхідно проводити загартовуючі процедури, дієтотерапію, дотримуватися раціонального режиму дня. Учні третьої, четвертої і п'ятої груп здоров'я повинні знаходитися під постійною увагою лікарів. Їх руховий режим обмежений, збільшується тривалість відпочинку і сну. В зв'язку з цим, на основі даних про стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярі для проведення занять фізичного виховання діляться на три групи: основна підготовча і спеціальна.

До основної групи відносяться учні, які не мають відхилень в фізичному розвитку і стані здоров'я, а також школярі з незначним відхиленням в стані здоров'я при умовах достатньої фізичної підготовленості.

До підготовчої групи зараховуються діти, які мають незначні відхилення в фізичному розвитку і стані здоров'я, з недостатньою фізичною підготовленістю. До спеціальної групи відносяться учні із значним відхиленням в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру.

Для школярів підготовчої і спеціальної медичної групи передбачається обмеження обсягу фізичного навантаження. Ступінь обмеження навантаження залежить від стану здоров'я кожного школяра, його захворювання та інших показників.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Ознайомлення із статистикою захворюваності учнів у закладах загальної середньої освіти.
3. Підготовка до складання поточного контролю за темою.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте стан здоров'я школярів в сучасних умовах.
2. Вивчення факторів, що впливають на стан здоров'я школярів.
3. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
4. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
5. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.
6. Особливості методики проведення занять фізичного виховання з учнями, які мають різні захворювання.

Література: [5, 7, 10, 11]

Практичне заняття 7.

Основи методики розвитку рухових дій і навичок та формування фізкультурних знань

Мета: формування знань та умінь виконувати окрему рухову дію.

Завдання: аналіз функцій розвитку рухових вмінь та навичок, а саме контролюючої, корегуючої та гальмівної.

План роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Знання розподілу функцій розвитку рухових вмінь та навичок при виконанні фізичної вправи.
3. Підготовка до складання поточного контролю № 5.

Теоретичні відомості

При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності.

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших. Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом.

Навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

Спеціальні фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють учні у процесі фізичного виховання можна поділити на чотири групи:

- 1) знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);
- 2) знання медико-біологічного спрямування (наприклад, про вплив фізичних вправ на функції організму, про першу медичну допомогу, про втому та відновлення, методи самоконтролю тощо);

3) знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (наприклад, про техніку виконання вправ);

4) знання з організації і методики проведення занять фізичними вправами.

Набуття, уточнення і закріплення знань іде паралельно із засвоєнням техніки фізичних вправ та удосконаленням фізичних якостей. Це особливо стосується третьої і четвертої групи знань, які стають актуальними тільки за умови, коли учень робить спробу виконати фізичну вправу або здійснити певну рухову діяльність. Зміст теоретичних знань, їх обсяг у загальноосвітній школі лімітується навчальними планами всіх рівнів.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). Це уміння нижчого порядку;

2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку – це комплекс рухових навичок, уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. На перших стопах навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до вишуканого, плавного, безпомилкового, стабільного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується, відбувається плавна трансформація уміння в навичку. При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невишукано, плавно, з високою точністю і стабільно.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою. З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність, або уміння вищого порядку.

Завдання самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.

2. Характеристика особливостей формування умінь та навичок.

Питання до поточного контролю № 5 (усне опитування)

1. Основи методики розвитку рухових дій.
2. Формування умінь та навичок.
3. Контролююча функція.
4. Корегуюча функція.
5. Гальмівна функція.
6. Стан здоров'я школярів у сучасних умовах.
7. Фактори, що впливають на стан здоров'я школярів.
8. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
9. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
10. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.
11. Особливості методики проведення занять фізичного виховання з учнями, які мають різні захворювання.

Література: [5, 7, 11]

Практичне заняття 8.

Контроль за процесом занять з фізичної культури школярів

Мета: засвоєння різновидів контролю під навчального процесу з фізичної культури

Завдання: значення та види контролю навчального процесу з фізичної культури; оцінка теоретико-методичної підготовленості школярів.

План роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
3. Педагогічне спостереження на уроках фізичної культури.

Теоретичні відомості

Контроль є одним з найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичної культури. На підставі контролю педагогічного процесу вносяться необхідні корективи у документи планування роботи з фізичної культури учнів. Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

Для занять з фізичної культури властиві два види контролю: педагогічний і самоконтроль. Педагогічний контроль здійснюється педагогом-фахівцем, відповідно до його професійних функцій.

У педагогічному контролі за процесом з фізичної культури учнів суб'єктом контролю є вчитель, об'єктом – школяр. У процесі самоконтролю учень одночасно є суб'єктом і об'єктом контролю.

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі занять з фізичної культури, повинен охоплювати три роди впливів – ті, що:

- 1) йдуть безпосередньо від педагога (педагогічні впливи);
- 2) чинять умови зовнішнього середовища;
- 3) випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники).

Контролюючи педагогічні впливи, вчитель має здійснювати педагогічний самоконтроль. Осмислюючи й оцінюючи результати власної діяльності, можна підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя.

Педагогічний контроль чинників зовнішнього середовища (передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу) полягає у зіставленні наявних умов і можливостей передбаченого ефекту.

Дані педагогічного контролю у фізичній культурі підлягають документальному обліку. Згідно навчальної програми з предмета ФК «Основи здоров'я і ФК» для обліку навчальної роботи заповнюється класний журнал

та зошит вчителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Основний звітний документ вчителя ФК – звіт адміністрації школи.

У процесі фізичної культури учнів мають місце такі види контролю:

– вихідного рівня і готовності учнів до реалізації запланованих завдань (вихідний контроль);

– оперативно-поточний (постійний контроль);

– цикловий або етапний.

Вихідний контроль є необхідною умовою доцільної організації педагогічного процесу. Він включає оцінку стану здоров'я (розподіл учнів за медичними групами), фізичного розвитку, знань, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою.

Оперативно-поточний контроль вирішує такі завдання:

– термінова оцінка стану готовності учнів до реалізації наміченого (аналіз працездатності, втома і відновлення в ході занять);

– оцінка зміни індивідуального стану учня в інтервалі між заняттями;

– контроль освітнього, тренувального, виховного ефекту занять.

До способів оперативно-поточного контролю відносять спостереження, опитування та самоаналіз; використання контрольних рухових завдань.

Цикловий або етапний контроль має на меті інтегральну оцінку системи занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу) занять.

Цей вид контролю за Б. М. Шияном передбачає три групи процедур:

– узагальнену обробку матеріалів оперативно-поточного контролю, взятих у сукупності;

– тестування в кінці циклу для визначення кумулятивного ефекту занять;

– осмислення виявлених тенденцій і співвідношень для планування наступних дій.

Завдання самостійної роботи

1. Значення проведення самоконтролю школярами.

2. Підготовка до складання поточного контролю № 6.

Контрольні питання

1. Значення та види контролю навчального процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

2. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.

3. Оцінка фізичної підготовленості учнів.

4. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.

5. Особливості проведення самоконтролю школярами.

Література: [1, 7, 11]

Практичне заняття 9.

Застосування інтерактивних освітніх технологій на уроках фізичної культури

Мета: характеристика інтерактивних технологій навчання.

Завдання: ознайомлення з використанням роботи в парах, в групах, обговорення проблеми в загальному колі, мозковий штурм, імітаційні ігри.

План роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Вміння організувати роботу в парах, в групах, обговорення проблеми в загальному колі, мозковий штурм, імітаційні ігри.

Теоретичні відомості

Для підвищення ефективності освітнього процесу необхідний пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання. Створення нових освітніх технологій пов'язане зі змістом навчального матеріалу – послідовністю засвоєння базових знань, вмінь і навичок, раціональними засобами засвоєння навчальної інформації, дидактичним спілкуванням учнів і вчителя.

Інтерактивні технології на сучасному етапі розвитку суспільства сприяють формуванню соціально успішної особистості. Це відбувається тому, що саме під час виконання інтерактивних вправ в учнів формуються вміння і навички, які являються кінцевим продуктом навчання. Як доводить досвід, просте прослуховування інформації, підготовленої вчителем, або пояснення демонстраційних дослідів, на жаль, їх не сформує. Лише через практичну діяльність можна досягти реального засвоєння. Інтерактивне навчання відбувається в активній взаємодії учнів у освітньому процесі, їх взаємонавчанні.

Для успішної діяльності при інтерактивному навчанні повинні здійснюватися дві основні функції: вирішення поставлених завдань (навчальних, поведінкових та інших); надання підтримки слухачам в ході спільної роботи.

Під час інтерактивного навчання учень стає не об'єктом, а суб'єктом навчання, він відчуває себе активним учасником подій і власної освіти та розвитку. Це формує у школярів внутрішню мотивацію до навчання та спонукає їх до саморозвитку та самоспостереження. У зв'язку з цим найефективніші уроки, побудовані за традиційною методикою із застосуванням елементів інтерактивного навчання. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язування проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації.

Під час інтерактивного навчання учні вчаться бути демократичними, спілкуватися з іншими людьми, критично мислити, приймати продумані рішення.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.
2. Підготовка до складання поточного контролю.

Контрольні питання

1. Застосування «мозковий штурм» або брейнсторм.
2. Обговорення великою групою («спрямована дискусія»).
3. Робота та виконання вправ у малих навчальних групах.
4. Рольова гра.
5. Дебати, дискусії.
6. Розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій.
7. Виконання проєктів; перегляд і обговорення тематичних відеофільмів.

Література: [3, 6, 11]

Практичне заняття 10.

Особливості процесу фізичної культури в міських та сільських закладах загальної середньої освіти та формування мотивації у школярів до занять фізичними вправами

Мета: ознайомлення із специфікою сільської школи та її суть у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури та характеристика мотивації у фізкультурній діяльності школярів.

Завдання: знати особливості роботи вчителя з малочисельними класами; виховання інтересу до занять фізичними вправами; озброєння школярів знаннями; формування переконань та залучення учнів до самостійних занять.

План роботи

1. Ознайомитися із лекційним матеріалом за темою.
2. Підготовка до складання поточного контролю № 6.

Теоретичні відомості

Стосовно мотивів занять фізичною культурою, то існує багато різноманітних класифікацій. Мотиви можуть умовно поділятися на загальні й конкретні. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі; тобто чим займатися конкретно, йому байдуже. До других можна віднести бажання школяра займатися улюбленим видом спорту, певними вправами.

За складністю та ступенем усвідомлення мотиви поділяються на прості та складні. У простих мотивах проявляються головним чином матеріальні потреби. Більш складні форми мотивів характерні перш за все для духовних потреб.

За ступенем стійкості та тривалості дії мотиви можуть бути і стійкими, що постійно діють; довготривалими, які спонукають до діяльності по досягненні окремих цілей; короткотривалими, ситуативними, які виникають і діють у певній ситуації.

За В. І. Глуховим основними мотивами діяльності можуть бути наступні. Суспільний мотив – усвідомлення потреби в суспільно значущій діяльності. Сутність цього мотиву полягає в усвідомленні необхідності занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту. Мотив досягнення – проявляється у потребі розвивати в процесі занять фізичними вправами свої розумові, інтелектуальні та фізичні здібності, застосовувати знання та навички. Мотив співробітництва – полягає у прагненні планувати

спільну роботу групи учнів, які займаються і здійснювати взаємодопомогу. Мотив винагородження – усвідомлення потреби у покращенні стану свого здоров'я. Американський спортивний психолог Б. Дж. Креті виділяє наступні мотиви: прагнення до стресу та подолання його; прагнення до досконалості; прагнення підвищити свій соціальний статус; прагнення бути часткою колективу; різні види матеріального винагородження; прагнення бути мужнім; прагнення сформувати характер.

Мотиви також можуть бути первинними. До числа первинних мотивів належать зобов'язання (в школі учень повинен ходити на уроки з фізичної культури та засвоювати передбачені програмою знання, вміння і навички) і мотив емоційної привабливості.

За іншою класифікацією мотиви поділяються на мотиви спілкування і пізнання; матеріальних благ; розвитку характеру та психічних якостей; фізичного вдосконалення; покращення самопочуття та здоров'я; естетичного задоволення та гострих відчуттів; набуття корисних для життя вмінь та знань; потреба в похвалі; підвищення престижу, бажання слави; колективістська спрямованість.

Реально до діяльності людину спонукають не один, а декілька взаємопов'язаних мотивів, сукупність яких називають мотивацією. Саме по рівню мотивації, по тому, чи носять мотиви суспільний або яскраво виражений вузько особистісний характер, і оцінюють діяльність. У структурі мотивації завжди є домінуючі мотиви, а також мотиви другорядні.

Мотивація – це феномен, з яким достатньо часто мають справу спеціалісти, що мають справу з людьми (психологи, педагоги, юристи та ін). Як усяке складне явище, що стосується психіки людини, мотивація має немов дві сторони. З однієї – прийнято розглядати її функцію, тобто те, яку роль вона відіграє у житті; з іншої – механізми її формування. Доволі часто саме у мотивації бачать пружину, причину дії або без дії людини у різних обставинах. Від людини, яка є немотивованою не можна очікувати великої віддачі у будь-якій справі. Мотивація не тільки є стержневою характеристикою особистості людини, не тільки веде до її поставленої мети, але й впливає на характер усіх процесів, що відбуваються у її організму в ході діяльності (працездатність, реакція на навантаження, відновлення), визначає результативність її активності (засвоєння нового, воля). Головна ж особливість мотивації – її прямиий вплив на ефективність діяльності, особливо у фізичній культурі та спорті.

За другим питанням, тобто щодо механізму формування мотивації, єдиної думки немає. Найбільш близькою до істини виглядає точка зору, що була прийнята у теорії діяльності. За нею мотивація виникає при поєднанні, частіше за все підсвідомому, потреб індивіда та його здібностей з предметом конкретної діяльності.

Мотивація – це особлива стійка властивість (спрямованість) особистості, яка виникає в результаті підсвідомого співвіднесення нею своїх потреб

та здібностей з предметом конкретної діяльності. Поєднання цих початків активності приведе особистість до засвоєння сутності заняття конкретного діяльністю та допомагає виникненню системи цілей, спрямованих на оволодіння її предметом.

Мотивацію слід розрізняти як внутрішню та зовнішню по відношенню до школяра.

Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви та цілі занять фізичною культурою співпадають з можливостями учнів. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в учнів задоволення успіхом, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли школяр має задоволення від самого процесу, умов занять. Мотивація діяльності в ході її розвитку не залишається незмінною. Так з часом можуть виникнути інші мотиви, а колишні відійдуть на другий план. З віком по мірі розвитку людини відбувається зміна мотивації її діяльності. Якщо людина змінюється як особистість, то мотиви її діяльності перетворюються. Прогресивний розвиток людини характеризується рухом мотивів в сторону їх все більшого одухотворення (від органічних до матеріальних, від матеріальних до соціальних, від соціальних до творчих, від творчих до моральних). У сфері фізичної культури рух мотивів йде у напрямку від первинних мотивів, які привели до занять фізичною культурою, до занять у спортивній секції. І якщо формування мотивації до занять фізичною культурою повинно починатися ще у дошкільному і молодшому шкільному віці, то найбільш важливим віком, віком, у якому слід найбільш активізувати роботу по формуванню мотивів є саме підлітковий вік.

Формування мотиву знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. В якості перших постають умови (ситуація), в яких опинилася людина, матеріально-технічна база навчального закладу, процес виховання в сім'ї та школі, умови життя. В якості других виступають бажання, інтереси, прагнення, переконання, які є потребами особистості, психофізичні особливості дітей. За даними Т. Круцевич переважний вплив на формування мотивації підлітків чине авторитет учителів фізичного виховання, учителі інших спеціальностей та батьків.

Вплив авторитету дорослих з віком знижується, особливо це стосується шкільних учителів, але достатньо сильні традиції виховання. Також на становлення мотивів суттєве значення має мікросередовище (вулиця, товариші), які знаходяться поза шкільного та сімейного виховання. З віком збільшується значення освітнього рівня підлітків та їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Позитивний вплив здійснює особистісний досвід систематичних занять фізичними вправами.

Якщо оточуюче середовище має негативне характер, а процес виховання в сім'ї та школі обходить стороною питання фізкультурно-спортивної активності, тоді у вільний час школярів поступово починає формуватися фізично пасивний стиль поведінки особистості. Це означає, що індивідуум

змінює фізичну активність не тільки на йому непотрібну, але й на суспільно нав'язану (паління, вживання алкоголю) або іншу діяльність.

Велике значення у цьому плані для формування у підлітків мотивів занять з фізичної культури має спільний вплив школи та сім'ї. Досягнення цього єдності здійснюється шляхом обговорення питань фізичного виховання школярів на батьківських зборах. Але для виробітки у дітей звички розумно проводити дозвілля та для здобуття ними гігієнічних навичок сім'я має більші можливості, ніж школа.

Важливою психологічною умовою розвитку мотивів занять фізичною культурою є переживання почуття задоволення від рухової активності, від фізичного навантаження. Це почуття виникає внаслідок багаторазового відчуття задоволення від самої діяльності, її результатів і умов, а також від упевненості в стримані задоволення й далі.

Знання закономірностей виникнення почуття задоволення від занять фізичною культурою, знання факторів, що сприяють збільшенню задоволення, допоможе формуванню свідомого ставлення до уроків фізичної культури, збільшення активності при оволодінні фізичними вправами і підтримувати потребу в руховій діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткових літературних джерел за темою практичного заняття.

2. Вміння визначати мотиви до занять фізичною культурою у школярів і фактори, які їх обумовлюють

3. Вміння мотивувати до занять фізичною культурою підлітків у навчальному процесі та виробляти свідоме ставлення до фізичної культури та необхідність його формування у підлітків засобами теоретичної підготовки.

Питання до поточного контролю № 6 (усне опитування)

1. Охарактеризуйте «мозковий штурм» як метод навчання на уроках з фізичної культури.

2. Суть інтерактивного методу навчання «обговорення великою групою» («спрямована дискусія»).

3. Роль роботи та виконання вправ у малих навчальних групах.

4. Значення рольової гри.

5. Дебати, дискусії як метод навчання на уроках з фізичної культури.

6. Виконання проєктів; перегляд і обговорення тематичних відеофільмів як метод навчання на уроках з фізичної культури.

7. Значення та види контролю навчального процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

8. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.

9. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
10. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
11. Особливості проведення самоконтролю школярами.
12. Специфіка сільської школи та її суть у підготовці майбутнього педагога.
13. Особливості роботи з мало численними класами. Особливості роботи вчителя сільської школи.
14. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
15. Виховання інтересу до занять.
16. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
17. Мотиви залучення учнів до самостійних занять.
18. Індивідуальні самостійні заняття.

Література: [2, 7, 11]

Література

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. 2023. 124 с.
3. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я : навч. посіб. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту ; у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Нац. ун-т фізич. виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
5. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
6. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
7. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
8. Модульне середовище. URL: <https://msn.khnu.km.ua/>
9. Електронна бібліотека університету. URL: <http://library.khmnu.edu.ua/>
10. Репозитарій ХНУ. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/12345/6789/24>
11. Конспекти лекцій до тем 1–10.

Зміст

Вступ	3
Практичне заняття 1. Особливості професійної діяльності учителя фізичної культури	5
Практичне заняття 2. Характеристика позаурочних організаційних форми фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти	14
Практичне заняття 3. Організація уроку з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти	20
Практичне заняття 4. Особливості використання засобів, методів та принципів фізичного виховання	26
Практичне заняття 5. Планування та організація процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти	29
Практичне заняття 6. Особливості проведення занять з фізичної культури учнів різних медичних груп	35
Практичне заняття 7. Основи методики розвитку рухових дій і навичок та формування фізкультурних знань	37
Практичне заняття 8. Контроль за процесом занять з фізичної культури школярів	40
Практичне заняття 9. Особливості процесу фізичної культури в міських та сільських закладах загальної середньої освіти	42
Практичне заняття 10. Формування мотивації у школярів до занять фізичними вправами	44
Література	49