

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

Тема 7. ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурсьва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для оволодіння теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

Актуальність: План-конспект – це самий деталізований план заняття, необхідний для оперативного управління навчально-виховним процесом.

Зміст

1. Структура фізкультурного заняття і його регламент:
 - 1.1. Зміст підготовчої частини;
 - 1.2. Зміст основної частини;
 - 1.3. Зміст заключної частини.
2. Оформлення титульного аркуша та складових плану-конспекту (зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки).
3. Рекомендації по організації та проведенню заняття з фізичного виховання.
4. Структура і зміст плану-конспекту заняття (на конкретному прикладі шкільного уроку з фізичної культури).

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

Допоміжна:

1. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.
2. Структура уроку фізичної культури і характеристика його частин (завдання, засоби, тривалість, методи) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfiles.net/preview/5898426/page:17/>

1. Структура фізкультурного заняття і його регламент

Основною формою організації занять в фізичній культурі є **урок** - єдиний педагогічний процес.

Під **структурою уроку** слід розуміти певну послідовність вирішення педагогічних завдань і відповідний їм підбір фізичних вправ.

Кожен урок фізичної культури складається з трьох функціонально пов'язаних складових частин:

1 - підготовча частина (ввідна)(10-15 хвилин) – підготовка організму тих, хто займається до навантаження, що мають бути в основній частині заняття.

2 - основна частина (20-25 хвилин) – виконання завдань уроку щодо навчання і розвитку рухових якостей.

3 - заключна частина (5-10 хвилин) – відновлення організму після навантажень.

Тривалість частин уроку і їх співвідношення залежить:

- ✓ від віку тих, що займаються;
- ✓ інтенсивності навантаження;
- ✓ фізичної та функціональної підготовленості тих, що займаються;
- ✓ рівня здоров'я;
- ✓ типу уроку;
- ✓ місця уроку в розкладі.

Підготовча частина уроку

Мета – підготовка організму до майбутніх навантажень в основній частині заняття.

Завдання підготовчої частини заняття:

- ✓ організація та активування уваги;
- ✓ настрої на майбутню діяльність;
- ✓ підготовка організму до роботи в основній частині уроку.

Засоби:

- ігрові завдання для активізації уваги і підвищення емоційного стану;
- комплекси загальнорозвиваючих вправ, що виконуються на місці, в русі, без предметів і з предметами (ходьба, біг, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення).

Особливості методики:

- поступове зростання навантаження;
- почергове вплив на групи м'язів;
- внесення елементів новизни;
- тривалість – 10-20% від загального часу заняття.

При складанні комплексу вправ для підготовчої частини уроку ***слід пам'ятати***, що підбір вправ і їх чергування залежать від завдань, для вирішення яких складається комплекс, від статі, віку і фізичної підготовленості тих, що займаються.

У комплекс слід включати доступні вправи для всіх груп м'язів!

При проведенні загально розвивальних вправ (ЗРВ) для активізації уваги тих, що займаються і підвищення їх емоційного стану рекомендується використовувати:

- 1) хлопки руками;
- 2) виконання вправ з закритими очима;
- 3) виконання вправ з фіксацією окремих положень (поз) на рахунок до 5-7;
- 4) виконання вправ в різному темпі;
- 5) виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди руху;
- 6) виконання одної й тієї ж вправи з різних вихідних положень.

Для підвищення інтересу тих, що займаються до виконання ЗРВ рекомендується застосовувати різноманітні способи проведення цих вправ.

- 1. Роздільний спосіб** характеризується тим, що після виконання кожної вправи комплексу робиться пауза. При цьому способі ти, що займаються точніше виконують рухи, викладачеві легше їх контролювати.

2. Поточний спосіб – весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для подальшого.

3. Виконання вправ в парах.

4. Виконання вправ з предметами (гімнастичними палками, скакалками, набивними м'ячами, з гімнастичною лавкою, біля гімнастичної стінці тощо).

5. Виконання вправ в русі.

Основна частина уроку

Мета – вирішення освітніх, розвиваючих, оздоровчих і виховних завдань заняття, передбачених програмою і планом уроку.

Завдання:

- ✓ розучування нових рухових дій;
- ✓ закріплення і вдосконалення раніше сформованих навичок;
- ✓ розвиток фізичних якостей;
- ✓ виховання моральних, інтелектуальних і волевих якостей;
- ✓ формування спеціальних знань.

Засоби:

- вправи та ігрові завдання згідно з програмою фізичного виховання.

Особливості методики:

- на початку – навчання рухам, в середині – вдосконалення навичок;
- розвиток швидкості і спритності – на початку основної частини;
- розвиток сили і витривалості – в кінці основної частини;
- склад засобів підбирається так, щоб вони надавали різнобічного впливу;
- тривалість – 50-70% від загального часу заняття.

Заключна частина уроку

Мета – поступове зниження функціональної активності організму тих, що займаються.

Завдання:

- ✓ поступове зниження фізіологічного збудження і зайвої напруги окремих м'язових груп;
- ✓ регулювання емоційного стану;
- ✓ підведення підсумків уроку з оцінкою результатів діяльності тих, що займаються;
- ✓ повідомлення домашнього завдання.

Засоби:

- вправи та ігрові завдання помірної і малої інтенсивності;
- дихальні вправи
- вправи на розтягування.

Особливості методики:

- тривалість – 10-15% від загального часу заняття.

2. Оформлення титульного аркуша та складових плану-конспекту (зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки)

План-конспект є документом планування педагогічного процесу з фізичного виховання на кожне заняття (урок).

Це самий деталізований план заняття, необхідний для оперативного управління навчально-виховним процесом.

Спочатку при складанні плану-конспекту визначається зміст основної частини уроку, а потім відповідно до нього матеріал підготовчої і заключної частин!

На практиці існують різні форми складання плану-конспекту. Як приклад нижче наводиться одна з них.

Представлена форма є *розгорнутою формою плану-конспекту уроку*.

Викладачі, які мають достатній досвід педагогічної роботи і хороші професійні знання, користуються різними варіантами скороченої форми плану-конспекту заняття (додаток 1).

План-конспект уроку
фізичної культури № ____ для учнів ____ класу

Тема уроку:

Мета уроку:

Завдання уроку:

1.

2.

3.

Інвентар:

Місце проведення:

Тривалість уроку:

Дата проведення:

Вчитель фізичної культури:

№	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

При написанні конспекту уроку слід використовувати тричастинну форму конспекту, яка містить в собі такі положення:

- зміст;
- дозування;
- організаційно-методичні вказівки.

У розділі «**зміст**» записуються:

- детальний план заняття по частинах;
- вправи в конкретній термінологічній формі і згідно правил орфографії (в.п. і рухи на кожен рахунок);
- допускається скорочення деяких термінів.

У розділі «**дозування**» здійснюється запис кількості повторень вправи з певним діапазоном, наприклад, «4-6 разів» або «6-8 разів». Причому дозування

ведеться в парних числах для того, щоб коли вправи будуть виконуватися під музичний супровід, закінчення виконання вправи доводилося на закінчення музичної фрази. Якщо загально-розвиваючі вправи проводяться прохідним способом, то дозування записується в кількості метрів або в часовому вимірі, наприклад, «20-25 м» або «30-40 с».

У розділі **«організаційно-методичні вказівки»** запис ведеться в такій послідовності:

- визначається, для якої частини тіла застосовується ця вправа: для рук і плечового пояса, для шиї, для тулуба, для нижніх кінцівок, для всього тіла;
- вказівки з техніки виконання вправи; правильної постави;
- темп виконання: повільний, помірний, середній, швидкий;
- спосіб показу вправи педагогом: фронтальний, «дзеркальний», бічний, спиною;
- на що звернути увагу при виконання вправи (помилки);
- особливості дихання тощо.

3. Рекомендації по організації та проведенню заняття з фізичного виховання

Зміст уроків з фізичної культури визначається державними програмами і поурочним робочим планом на чверть.

При розробці змісту уроку фізичної культури необхідно:

- 1) визначити засоби і методи вирішення кожної із завдань уроку;
- 2) уточнити необхідний інвентар для уроку;
- 3) розробити методи організації діяльності тих, що займаються при вирішенні кожної з завдань;
- 4) визначити критерії оцінки діяльності учнів на уроці.

Ефективність будь-якого заняття пов'язана з чіткою, правильною постановкою його завдань, що відображаються в плані-конспекті.

При постановці завдань слід враховувати:

- ✓ зміст поурочного робочого плану;
- ✓ результати попереднього уроку;
- ✓ складність освоєння нового матеріалу;
- ✓ склад тих, що займаються;
- ✓ підготовленість тих, що займаються;
- ✓ умови місця заняття.

Кількість намічених завдань визначається можливостями їх реалізації на одному занятті.

Постановка завдань.

Перед кожним уроком обов'язково повинні ставитися конкретні завдання.

У методиці фізичного виховання все завдання прийнято ділити на три групи:

- **освітні** – для підвищення рівня знань з фізичної культури, умінь і навичок виконувати фізичні вправи. При навчанні руховим діям завдання уроку формулюються наступним чином: «ознайомити», «вчити», «вдосконалювати». *Першою* на уроці вирішується завдання ознайомлення з технікою тієї чи іншої рухової дії, *другою* – розучування, *третьою* – вдосконалення.
- **оздоровчі** – передбачають забезпечення можливого в певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави і забезпечення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу вправ на організм тих, що займаються. Формулювання оздоровчих завдань здійснюється наступним чином: «формувати правильну поставу, домагаючись вільного положення тулуба під час ходьби і бігу», «розвинути загальну витривалість, використовуючи кросовий біг» і тощо.
- **виховні** – забезпечують позитивний вплив занять фізичними вправами на виховання властивостей і якостей особистості учня. При вирішенні завдань виховання особистості формулювання конкретизуються відповідно до вікових особливостей тих, що займаються і специфікою

змісту навчального матеріалу, наприклад, «Виховати сміливість при зіскоку з гімнастичного козла».

Розрізняють чотири різновиди уроків.

- 1. Комбіновані уроки.** У них приблизно в однаковій мірі представлені всі три групи завдань фізичного виховання.
- 2. Уроки з переважно оздоровчою спрямованістю** проводяться в двох варіантах: перший – *розвиваючі (формуючі)* уроки, сприяючі розвитку різних систем організму, другий – *відновлюючі (реабілітаційні)* уроки, спрямовані на відновлення сил і працездатності.
- 3. Уроки, з переважно виховною спрямованістю** диференціюються залежно від конкретних завдань морального або естетичного виховання.
- 4. Уроки з переважно освітньою спрямованістю** поділяються на п'ять типів за ознакою виділяються дидактичних завдань:
 - вступні уроки;
 - уроки вивчення нового матеріалу;
 - уроки вдосконалення;
 - змішані (комплексні) уроки;
 - контрольні (залікові) уроки.

Вступні уроки проводяться на початку навчального року, чверті, при вивченні нового розділу навчальної програми. На цих уроках викладач знайомить учнів з основними завданнями і змістом навчальної роботи на майбутній період, заліковими вимогами і навчальними нормативами.

Уроки вивчення нового матеріалу (навчальні). Їх основні завдання – ознайомлення учнів з новими руховими діями та їх первинне освоєння.

Уроки вдосконалення застосовуються для поглибленого вивчення і закріплення навчального матеріалу.

Змішані (комплексні) уроки містять в собі завдання і елементи, характерні для перерахованих вище типів уроків. У таких уроках можуть спільно вирішуватися завдання навчання, розвитку фізичних якостей, контролю

за рівнем фізичної підготовленості тих, що займаються тощо. Цей тип уроку найбільш широко використовується в практиці фізичного виховання.

Контрольні уроки спрямовані на виявлення успішності або визначення рівня підготовленості тих, що займаються, перевірку засвоєння ними знань, умінь і навичок з теми або розділу програми і т.п.

Результативність уроку фізичної культури багато в чому залежить:

- ✓ наскільки викладач буде дотримуватися наміченого ним плану;
- ✓ наскільки викладач буде застосовувати найбільш раціональні методи організації діяльності тих, що займаються та методичні прийоми;
- ✓ наскільки викладач буде продуктивно використовувати існуюче обладнання, інвентар, технічні засоби навчання;
- ✓ мати на увазі специфіку місця проведення заняття (спортивний зал або пришкольній спортивний майданчик, стадіон або парк, рівна або пересічена місцевість);
- ✓ температурні умови;
- ✓ підготовленість тих
- ✓ є що займаються;
- ✓ вікові та індивідуальні особливості.

Організаційне забезпечення уроку передбачає:

- 1) створення санітарно-гігієнічних умов;
- 2) матеріально-технічне забезпечення;
- 3) вибір способу (методу) організації діяльності тих, що займаються на уроці, який дозволить найкращим чином вирішити поставлені завдання.

Санітарно-гігієнічне забезпечення умов для проведення уроку передбачає весь комплекс заходів, що забезпечують оздоровчий ефект від занять фізичними вправами. У зв'язку з цим санітарно-гігієнічний стан місць занять має строго відповідати встановленим нормам (у всякому разі, цього слід добиватися).

Матеріально-технічне забезпечення уроку передбачає забезпечення навчально-виховного процесу такою кількістю обладнання, інвентарю та місць

виконання навчальних завдань, яке гарантувало б повноцінне рішення всього комплексу завдань при оптимальній щільності уроку.

Методи організації діяльності тих, що займаються на уроці. У практиці фізичного виховання застосовуються такі методи організації займаються на уроці:

Фронтальний метод – характеризується виконанням всім складом класу одного і того ж завдання незалежно від форм побудови учнів (в колонах, кількох шеренгах, в коло). Цей метод широко використовується у всіх частинах уроку, але переважно в підготовчій і заключній. Однак потрібно прагнути, як можна більше використовувати фронтальний метод і в основній частині. При цьому забезпечується висока моторна щільність (можна встигнути більше зробити за рахунок збільшення часу безпосередньо на рухову діяльність учнів), дуже істотно. Важливою вимогою є таке розташування тих, що займається, щоб вони не заважали один одному, усі бачили викладача, а він, у свою чергу - учнів.

Груповий метод – передбачає одночасне виконання в декількох групах різних завдань викладача. Поділ тих, що займаються на групи і визначення змісту завдань складаються з урахуванням статі, рівня підготовленості та інших ознак (наприклад, по росто-ваговими показниками на уроці баскетболу).

Індивідуальний метод – полягає в тому, що учням пропонуються індивідуальні завдання, які виконуються самостійно. Як правило, індивідуальні завдання призначені тим, що займаються, які значно відрізняються від основного складу класу за своєю підготовленістю, особливостями і здібностями, а іноді за станом здоров'я. Метод широко застосовується в спортивних іграх і переважно в старших класах.

Коловий метод – передбачає послідовне виконання тих, що займаються серії завдань (вправ) на спеціально підготовлених місцях («станціях»), як правило, розташованих по колу залу або спортивного майданчика. Зазвичай в коло включає від 4 до 10 вправ («станцій»). На кожній «станції» виконується один вид вправ або рухових дій. Їх склад підбирається з розрахунком на

комплексний розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму. Все коло проходять від 1 до 3 разів без інтервалу або певним інтервалом відпочинку між «станціями». Метод використовують в середніх і старших класах.

4. Структура і зміст плану-конспекту заняття (на конкретному прикладі шкільного уроку з фізичної культури)

Приклад оформлення плану-конспекту заняття з фізичної культури.

План-конспект уроку фізичної культури (модуль «Гімнастика») для учнів 9-Б класу

Тема уроку: Техніка виконання та оволодіння елементів гімнастики, акробатики, атлетичної гімнастики (розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування)

Мета: формування навиків оволодіння елементами гімнастики, розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Завдання уроку:

1. Повторити та закріпити техніку виконання акробатичних вправ.
2. Розвивати фізичні якості учнів методом колового тренування та самостійної роботи під час виконання вправ по станціях.
3. Виховувати дисциплінованість, почуття єдності та увагу учнів на уроках гімнастики.

Місце проведення: спортивний зал.

Дата проведення: 02.02.2020

Обладнання та інвентар: висока та низька перекладини, паралельні бруси гімнастичні мати, гриф від штанги, гантелі, резина (жгут), скакалки, гімнастичні круги, гімнастична драбину, свисток, секундомір.

Тривалість уроку: 45хв.

Вчитель фізкультури: Іванов Іван Іванович, спеціаліст I кваліфікаційної категорії.

Хід уроку

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	13хв	
1.1.	Шикування, привітання, повідомлення теми і завдань уроку	1 хв.	У шеренгу, простежити за охайністю спортивної форми
1.2.	Правила поведінки і техніки безпеки під час уроку	15 с.	Виконувати вправи за командою
1.3.	Вимірювання ЧСС за 6 с.	10с.	Готовність учнів до уроку
1.4.	Строюві вправи: – повороти на місці; – перешикування з однієї шеренги в дві і назад; – перешикування в три шеренги і назад	1 хв.	Правильність і чіткість виконання.
1.5.	Різновиди ходьби з виконанням вправ на поставу: – на носках, руки на пояс; – на п'ятках, руки на голову; – перекатом з п'ятки на носки; – напівприсівши, руки на пояс; – у положенні присівши; – прискорена ходьба.	1 хв.	У колоні по одному, в обхід по залу. Стежити за поставою. Плечі розправити, підборіддя підняти, тулуб тримати рівно.
1.6.	Біг: – повільний, рівномірний; – приставними кроками правим боком; – приставними кроками лівим боком; – вперед спиною; – повільний біг.	2 хв.	Не обганяти один одного, тримати дистанцію поточним методом дивитись через ліве плече
1.7.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання: 1-2 – руки вгору, глибокий вдих; 3-4 – руки вниз, видих. Перешикування з колони по одному в колону по три з поворотами в русі.	15 с. 15 с.	Відновлення дихання. Глибокий вдих. Проходячи в колоні, інтервал 2 м.

1.8.	ЗРВ з гімнастичною палкою	7 хв	
1.8.1	В.п. – стійка ноги нарізно, палка на лопатках, широким хватом: 1-2 – поворот голові направо; 3-4 – в.п.; 5-8 те саме наліво.	4-6 раз.	Спину тримати рівно, амплітуда руху голові максимальна
1.8.2	В.п. – о.с., палка звичайним хватом: 1 – палка вперед; 2 – стійка на носках, палка вгору; 3 – палка вперед; 4 – в.п.	6-8 раз.	Подих не затримувати, коліна, спина та руки прямі
1.8.3	В.п. – стійка ноги нарізно, палка за головою, широким хватом: 1 – поворот на право, палку вгору; 2 – в.п.; 3-4 – те саме, на ліво.	6-8 раз.	Тулуб тримати рівно, не нахилятися.
1.8.4	В.п. – о.с. палка звичайним хватом: 1 – праву назад на носок, палку вгору, вдих; 2 – в.п., видих; 3-4 – те саме лівою.	8-10 раз.	Слідкувати за правильним виконанням, нога – пряма, голову не опускати та не закидати назад. Темп повільний.
1.8.5.	В.п. – широка стійка, палка широким хватом: 1 – палка вперед; 2 – нахил прогнувшись, палка вгору; 3 – в.п., палка вперед; 4 – в.п.	6-8 раз.	Коліна прямі, дихання не затримувати.
1.8.6	В.п. – о.с., палка звичайним хватом: 1 – випад правою, палка вгору; 2 – в.п.; 3 – випад в право, палка вперед; 4 – в.п.; 5-8 – те саме лівою	4-6 раз.	Тяжкість тіла на опорну ногу. Дихання довільне.
1.8.6	В.п. о.с., палка вузьким хватом: 1 – присід, палка вперед, видих; 2 – в.п., вдих.	16 раз.	Присід на повній стопі. Тяжкість тіла рівномірна. Спина рівна.
1.8.7	В.П. – о.с. руки на пояс, палка на підлозі попереду паралельно: 1 – стрибок через палицю вперед; 2 – стрибком назад, в.п.	16 раз.	На палицю не наступати, стрибати вгору.
II.	Основна частина	24 хв.	

2.1.	Розподіл учнів по станціях по 4-5 учня. Виконання вправ на кожній станції до свистка. Потім перехід до наступної станції.		Заповнювати щоденник власних досягнень і самоконтролю фізичних якостей на станціях.
	Станція №1. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині В.п. – лежачі на спині, ноги зігнуті, руки за голову. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі В.п. – лежачі на животі, руки за голову.	5 хв	Руки за голову, лікті в сторони, відстань між ступнями 30см, правильно дихати, відпочинок між підходами 15-20 сек.
	– хлопчики	25×2	спец. група виконує по можливості
	– дівчата	20×2	
	– спец. група	15×2	
2.2.	Станція №2. Жим гантелі за голову стоячи. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору: 1 – зігнути руки за голову; 2 – в.п. Жим грифа на біцепс стоячи. В.п. – стійка ноги нарізно, гриф звичайним хватом: 1 – руки зігнути до плечей; 2 – в.п. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. В.п. – упорі лежачи: 1 – зігнути руки, вдих; 2 – в.п., видих.	5 хв. 3×15 2×15 2× 10	Ноги прямі, правильно дихати. Лікті не розводити. Спец. група відпочинок 15-20 сек. Ноги тримати рівно, руки згинати до прямого кута, слідкувати за технікою дихання.
2.3.	Станція №3. Підйом з переворотом на брусах. Стрибки на скакалці.	4 хв. 3х6 3х30	Тримати рівно вагу, робити більші перевороти, відпочинок 15-20 сек.
2.4.	Станція №4 Підтягування на високій перекладині (хлопці). Підтягування на низькій перекладині зворотнім хватом (дівчата). Тяга верхнього блоку сидячи (резина).	5 хв. 3х12 3-16 3х12	Тулуб тримати рівно, слідкувати за технікою дихання.

2.5.	Станція №5. Чехарда з присідами та нирок з віджиманнями. Працюють в парах. Один працює, інший відпочиває.	4 хв. 2×30 2×20	Стрибати однаковим темпом, поштовх двома ногами. Нирок між ніг, темп повільний.
2.6.	Перешиккування в одну шеренгу	15 сек.	
2.7.	Вправи по колу на відновлення дихання.	30 сек.	Глибокий вдих носом, видих – ротом.
2.8.	ЧСС за 6 сек.	15 сек.	
III.	Заклучна частина	8 хв.	
3.1.	Шикування в одну шеренгу.	15 с.	
3.2.	Вправи на відновлення дихання.	5 хв.	
3.3.	ЧСС за 6 сек.	30 с.	
3.4.	Підбиття підсумків уроку. Оцінювання роботи на уроці	2 хв.	Визначити кращих учнів.
3.5.	Домашнє завдання. 1. Виконувати силові вправи (згинання рук в упорі: лежачи, піднімання тулуба в сід, вправи на гнучкість, стрибки через скакалку). 2. Розробити комплекс ранкової гігієнічної гімнастики – 8-10 вправ.	15 с.	Виконувати по декілька підходів.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте структуру фізкультурного заняття
2. Від чого залежить тривалість частин уроку та їх співвідношення?
3. Що рекомендується використовувати для активізації уваги тих, що займаються і підвищення їх емоційного стану при проведенні ЗРВ?
4. Охарактеризуйте роздільний та поточний спосіб проведення заняття.
5. Що таке план-конспект уроку? Розкрийте його складові.
6. При постановці завдань уроку, що слід враховувати?
7. Які конкретні завдання обов'язково ставитися перед кожним уроком фізичного виховання? Розкрийте їх значення та особливості.
8. Які чотири різновиди уроків розрізняють?
9. В чому залежить результативність уроку фізичної культури?
10. Які методи організації діяльності тих, що займаються на уроці фізичної культури ви знаєте?

Додаток 1

Урок № _____ Клас _____ Дата _____ Вчитель _____

Тема уроку: _____

Освітньо-виховні завдання теми: створити комфортні умови для навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність, самостійність.

Навчальна мета:

1. Дати учням поняття про _____

2. Сформувати навички _____

3. Удосконалювати вміння учнів _____

4. Перевірити рівень знань, умінь і навичок _____

5. Закріпити знання учнів про _____

6.Провести аналіз результатів _____

Розвиваюча мета:

1. Розвивати логічне мислення учнів через проведення таких операцій як аналіз, порівняння, систематизація.

2. Розвивати мовну і слухову пам'ять.

3. Підвищувати стилістичну культуру мовлення.

4. Розвивати зв'язне усне й писемне мовлення, творчу уяву.

5. Розвивати вміння і навички правильного користування _____

6. Розвивати творчі здібності учнів _____

Виховна мета:

1. Виховувати в учнів національну свідомість, самосвідомість та ментальність, провідні риси громадянина своєї держави, любов до рідної країни, до української мови, до свого народу.
 2. Виховувати в учнів любов до рідної природи, повагу до оточуючого середовища.
 3. Виховувати в учнів самостійність, мислення, кмітливість.
 4. Виховувати в учнів справедливість, доброзичливість, гуманність, повагу до людей.
 5. Виховувати в учнів старанність, наполегливість, бажання творчо працювати.
-
-
-

Міжпредметні зв'язки: _____

Тип уроку:

1. Урок засвоєння нових знань.
2. Урок формування вмінь і навичок.
3. Урок застосування отриманих умінь і навичок на практиці.
4. Урок узагальнення та систематизації знань.
5. Урок контролю і корекції знань, умінь і навичок; оцінювання навчальних досягнень.
6. Урок повторення.
7. Комбінований урок.
8. Нестандартний урок.
9. Інтерактивний урок.

Обладнання: підручники, таблиці, схеми, посібники, словники, довідники, текстові завдання, учнівські повідомлення, диференційовані завдання, роздатковий матеріал, ілюстративний матеріал, завдання на картках, контрольні запитання

МЕТОДИ, ФОРМИ І ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ

МЕТОДИ	ФОРМИ	ПРИЙОМИ
1.Інформаційно-рецептивний	Розповідь-пояснення, лекція, опис, бесіда, інструктаж, повідомлення учнів, робота з підручником, ілюстрація, демонстрація наочних посібників, ТЗН	Виклад інформації, пояснення, активізація уваги та мислення, прийоми запам'ятовування, одержання з тексту чи ілюстрації підручника нових знань, робота з додатковим матеріалом
2.Репродуктивний	словесні, наочні і практичні методи, робота за зразком	подання матеріалу в готовому вигляді, контроль, самоконтроль, конкретизація і закріплення вже набутих знань
3.Проблемно-пошуковий	проблемний виклад знань,пошукова діяльність учнів(постановка проблемного питання, розв'язання проблеми і проблемних завдань), евристична бесіда	постанова взаємозв'язаних проблемних запитань,здобуття нових знань у процесі проблемного викладу знань, активізація уваги та мислення, різноманітна самостійна робота учнів
4.Навчально-дослідницький	самостійна творча (дослідницька) робота учнів на здобуття та розширення знань	активізація уваги та мислення, здобуття нових знань у процесі самостійної роботи учнів, формування висновків, пізнання закономірності

Хід уроку

Організаційний момент.

Актуалізація опорних знань.

Підсумок уроку.

Завдання додому та інструктаж про виконання _____
