

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ЗА СТАНДАРТАМИ НУШ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійної програми «Середня освіта
(Фізична культура)»

Михайлов Денис Віталійович

Керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка

Кольцова Ольга Сергіївна

Рецензент вчителька фізичної культури Херсонської
спеціалізованої школи І-ІІІ ступеня №57 з поглибленим
вивченням іноземних мов

Щербина С.І.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДХОДІВ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	6
1.1. Особистісно-орієнтована модель сучасної освіти	6
1.2. Фізична культура в новій українській школі	10
1.3. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи.....	11
Висновки до розділу 1.	13
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	15
2.1. Реалізація компетентнісного підходу нової української школи під час викладання фізичної культури.....	15
2.2. Новітні підходи до формування компетентностей школярів в новій українській школі.....	17
Висновки до розділу 2.	25
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
Додаток А.....	33
ТЕСТ «ПЕРЕВІРТЕ РІВЕНЬ СВОЄЇ КОМУНІКАТИВНОСТІ»	33
Додаток Б.....	39
Приклади план-конспектів бінарних уроків фізичної культури.....	39
Інтегрований урок з баскетболу та основ здоров'я.....	39

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДХОДІВ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

- 1.1. Особистісно-орієнтована модель сучасної освіти
- 1.2. Фізична культура в новій українській школі
- 1.3. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи

Висновки до розділу 1.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

- 2.1. Реалізація компетентнісного підходу нової української школи під час викладання фізичної культури
- 2.2. Новітні підходи до формування компетентностей школярів в новій українській школі.

Висновки до розділу 2...

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність. Сучасне життя висуває все більш високі вимоги до якостей особистості, яка має бути соціально активною, творчою, самостійною, відповідальною та інше. Все це обумовлює кардинальні зміни сучасної української освіти, які реалізуються в контексті нової української школи (НУШ), ті супроводжуються різноманітними змінами в підходах та реалізації освітньої діяльності [6,8,14].

Концепція нової української школи базується на гуманістичній парадигмі освіти, яка заснована на вільному виборі та пріоритеті щодо самовизначення кожного учасника освітнього процесу. Такий підхід висуває певні вимоги не тільки до реалізації освітнього процесу, а й до тих, хто його реалізовує – педагогів, які мають бути конкурентоспроможними на ринку праці, активними, творчими, здатними самостійно приймати рішення.

Численні дослідження вказують, що фізичне виховання є однією з головних складових виховання людини в цілому. Вимоги сьогодення обумовлюють необхідність пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання, підходів до формування знань, умінь та навичок школярів, формування у них морально-вольових якостей та основ здорового способу життя.

Науковці зазначають, що молодший шкільний вік є періодом набуття соціального досвіду, що підвищує значимість фізичного виховання як ефективної умови гармонійного розвитку особистості та покращення працездатності школярів.

Сучасне фізичне виховання має значний потенціал для формування гармонійної творчої особистості засобами фізичної культури, метою якої в новій українській школі є всебічний гармонійний розвиток дітей в процесі

ігрової та фізкультурно-оздоровчої діяльності, формування основних компетентностей НУШ, навичок здорового способу життя та ціннісного ставлення до власного здоров'я. Саме тому концепція НУШ передбачає впровадження інноваційних творчих підходів, що підвищує інтерес та мотивацію школярів на шляху досягнення поставлених завдань, з урахуванням цінностей дитинства, особистісно-орієнтованого підходу, створення освітнього середовища та належного психологічного комфорту [1, 18, 20].

Все це обумовило актуальність нашого дослідження.

Об'єкт – освітній процес нової української школи.

Предмет – компетентнісний підхід викладання фізичної культури в новій українській школі.

Мета – проаналізувати новітні підходи до фізичного виховання у контексті нової української школи.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з питань підходів до викладання в новій українській школі.

2. Охарактеризувати особливості компетентнісного підхода нової української школи у викладанні фізичної культури.

3. Визначити вплив новітніх підходів у викладанні фізичної культури на формування комунікативних компетентностей школярів в новій українській школі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДХОДІВ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

1.1. Особистісно-орієнтована модель сучасної освіти

Новітній стандарт початкової освіти був затверджений 21.02.2018 р. В даному стандарті окреслені основні напрямків та змістовні компоненти освітнього процесу з переважанням ігрових методів в 1-2 класах та додатково у інтегровано-предметній основі у 3-4 класах.

Особливого значення в реалізації концепції набуває реалізація ідеології дитиноцентризму, що обумовлює особистісно-орієнтовану модель освіти.

За своєю сутністю дитиноцентризм в освіті реалізується через наближення освітнього процесу до здібностей та життєвих планів самої дитини.

Основні ознаки дитиноцентризму в НУШ:

- повна свобода педагогічної творчості, реалізація задумів вчителів, відсутність контролю з боку адміністрації;
- орієнтація освітнього процесу на інтереси та досвід учнів, створення виховного простору, наповнення освітнього процесу яскравими ігровими моментами;
 - практичний напрямок освітньої діяльності;
 - обов'язкове врахування інтересів та мотивацій кожної дитини;
 - розвиток гармонійної незалежної особистості;
 - забезпечення свободи і прав дітей;
 - організація учнівського самоврядування, виховання гуманістичного світогляду, соціальної активності;

- врахування вікових та індивідуальних особливостей дитини;
- психологічний комфорт [8, 14].

Отже, в основі освітнього процесу НУШ лежить спільна діяльність дітей та дорослих через ігрову діяльність, спільні справи, пізнавальні проекти та спілкування. Все це призводить до розвитку активності дитини, яка стає учасником всіх процесів. Діти починають спільно з вчителем визначати мету, опановувати нові знання, рухові дії, рефлексію та ін. [21].

З психологічної точки зору, дитина в цей час переживає певні труднощі. З одного боку вона на повністю усвідомлює всі аспекти того, що діється, з іншого – пишається тим, що стала дорослою, в неї з'являються нові бажання, досвід [11, 16].

Всі ці фактори обумовили необхідність організації виховного простору, насиченого діяльністю відповідно до вікових особливостей дитини. Важливим для цього простору є наявність можливості реалізації дитини. Форми та методи навчання підбираються та використовуються відповідно до вимог віку дитини та враховує критичну фазу «кризи семи років».

При організації рухової діяльності молодших школярів важливо пам'ятати про вікові перебудови систем організму, що потребує значного напруження [3, 8].

Характеристика основних компетентностей НУШ.

Основна сутність нової української школи полягає у реалізації компетентнісного підходу, на формування який спрямований освітній процес.

Основними компетентностями є:

1. Володіння державною мовою, яке полягає в умінні усно і письмово спілкуватися, висловлювати почуття, пояснювати думки, готовність постійно вживати українську мову та інше;

2. Здатність розмовляти рідною (у разі відмінності від української) та іншими мовами;

3. Математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей, моделювання процесів та усвідомлення значимості математичних знань у житті людини;

4. Природничі, технічні та технологічні компетентності проявляються у пошукових здібностях, допитливості, формулюванні ідей, спостереженнях та дослідженнях;

5. Інноваційність проявляється у відкритості новим думкам та ідеям, впровадженні чогось нового, наявність компетентнісного підходу у життєдіяльності;

6. Екологічна компетентність проявляється у дотриманні природоохоронної поведінки, розумінні важливості природи;

7. Інформаційно-комунікаційна компетентність - навички безпечного використання інформаційних засобів та інтернет-ресурсів у навчанні та житті;

8. Навчання впродовж життя проявляється в навичках самостійного навчання, формування власного освітнього простору, вміння працювати самостійно та в групі, формулювання власних цілей та шляхів їх досягнення;

9. Громадянські та соціальні компетентності виражаються в формуванні моральних рис особистості, її ціннісних орієнтаціях таких як толерантність, справедливість, дотримання здорового способу життя,

соціальна активність, самоповага та повага до інших людей, вміння діяти в різноманітних конфліктних ситуаціях та інше;

10. Культурна компетентність передбачає участь у різних видах творчості, сприяння реалізації власних здібностей, вираження особистості;

11. Підприємливість та фінансова грамотність полягає у активності, ініціативності, відповідальності за власні рішення, готовності до співпраці, прийняття власних рішень [3,4,5,7,14].

Гуманістичні принципи Державного стандарту початкової загальної освіти.

Основними принципами, на яких заснований проєкт Державного стандарту початкової освіти є:

1. Презумпція талановитості дитини. Даний принцип окреслює рівні можливості кожної дитини щодо освіти та наголошує на недопустимості дискримінації.

2. Цінність дитинства. Даний принцип базується на відповідності вимог освітнього процесу віковим особливостям дитини. Враховуючи цей принцип процес навчання відбувається через діяльність та гру.

3. Радість пізнання. Сутність цього принципу полягає в тому, що важливою складовою в організації освітнього процесу є саме радість дитини. Наголошується на важливості обмеження домашніх завдань та збільшенні часу на рухову активність та творчість дітей. В даному аспекті, важливого значення набуває проєктна діяльність.

4. Розвиток особистості. Даний принцип спрямований на розвиток самостійності та процесу мислення дитини, що сприятиме підвищенню її самооцінки.

5. Здоров'я та безпека є одним з найважливіших принципів, спрямованих на формування навичок здорового способу життя й створення належних умов для розвитку гармонійної особистості.

6. Морально-етичні цінності. Даний принцип розглядає важливість виховання моральних якостей таких як чесність, патріотизм, наполегливість, доброта, справедливість, толерантність та інші [3, 8, 10, 16].

1.2. Фізична культура в новій українській школі

Як вже зазначалось, нова українська школа – це школа без нудьги, де пріоритетними є інтереси та потреби дитини. Майже кожен урок нагадує цікаву гру, в процесі якої діти вчаться використовувати свої знання на практиці в повсякденному житті [3].

Основним напрямком співпраці вчителя та учнів й їх батьками є педагогіка-партнерства. При цьому вчителю надається значна академічна свобода щодо обрання способів досягнення мети. Активно починають використовуватись ситуативні завдання з урахуванням мети та завдань уроку, а також рівня підготовленості школярів. Для реалізації використовується комунікативно-діяльнісний підхід, який створює можливості для засвоєння знань та практичних вмінь. Під час уроку активно використовується пояснення мети, для чого використовуються певні вправи, які результати можна отримати та інше. Однак, ключовим залишається наявність ігрової практики. Гра допомагає дітям спілкуватися, вирішувати певні питання, вчитися, приймати рішення, вигравати та програвати [3, 16].

На уроці фізичної культури вчитель повинен:

- формувати руховий досвід дитини;

- формувати ціннісне відношення до здоров'я, основ здорового способу життя;
- формувати знання щодо значення та особливостей використання фізичних вправ;
- формувати знання та вміння щодо самостійних занять фізичною культурою й активного відпочинку;
- розвиток функціональних можливостей дитини, її фізичної підготовленості [16, 19].

Ефективність уроку обумовлена використання декількох методів подачі навчального матеріалу. Наприклад, після комплексу загальнорозвиваючих вправ в підготовчій частині уроку можна показати відео або будь-яку іншу наочність з теми, потім провести гру, а наприкінці ще раз нагадати теоретичний матеріал та провести рефлексію. З метою підвищення мотивації можна використовувати додаткові особистісні виклики, трекери прогресу, заохочення та інше, це сприятиме більшій зацікавленості дітям рухатись вперед до досягнення нових результатів [20].

1.3. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи

Вчитель фізичної культури – це людина, яка не тільки передає свої знання дітям, але й має значні можливості для реалізації власного потенціалу.

Нова українська школа надає вчителю такі умови, які забезпечують повну свободу освітньої діяльності, що сприяє розвитку загальної культури закладу загальної середньої освіти.

Використання новітніх підходів в процесі викладання фізичної культури НУШ є ефективною стратегією, що сприяє кращому викладанню навчального матеріалу, формуванню знань, вмінь та навичок, основ здорового способу життя.

Реалізація новітніх підходів сприятиме підтримці фізичного та особистісного розвитку, створенню необхідних умов для навчання учнів справлятися з різними життєвими ситуаціями.

Одним з основних завдань вчителя фізичної культури є спрямованість на формування здорового способу життя школярів, формування належної поведінки, забезпечення необхідних позитивних прикладів.

Виходячи з вище зазначеного, одним з найголовніших результатів освітнього процесу НУШ в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання.

Формування сучасного освітнього простору є однією з основних проблем закладів загальної середньої освіти. Належний освітній простір містить в собі зручні класні кімнати, сучасні спортивні зали та майданчики, наявність інвентарю та ін. Іншою важливою складовою освітнього простору є наявність належних позитивних взаємовідносин та підтримка усіх ініціатив дитини.

Важливого значення у формуванні особистісних якостей молодших школярів відіграє фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність які сприяють розвитку патріотизму, гідності, дисциплінованості, чесності та ін.

Отже, вчитель фізичної культури повинен мати певні характеристики такі як відповідальність, активна життєва позиція, здатність вирішувати проблеми, вчитись протягом життя та ефективно здійснювати освітню діяльність. Все це обумовлено тим, що особистий приклад вчителя фізичної культури є дуже важливим.

Визначають основні педагогічні умови, при яких освітня діяльність з фізичної культури буде найбільш ефективною та сприятиме формуванню компетентностей школярів:

- основна мета діяльності полягає в покращенні здоров'я школярів, формуванні навичок здорового способу життя;
- відповідність віковим особливостям школярів;
- участь школярів у плануванні та реалізації різноманітної діяльності;
- в діяльності мають приймати участь якомога більшість школярів, вчителів та батьків;
- діяльність має бути безпечною для дітей як у фізичному, так і у психічному плані;
- правильно організована діяльність сприятиме формуванню міжособистісних відносин та позитивного мікроклімату закладу загальної середньої освіти [6, 14].

Висновки до розділу 1.

Новітній стандарт початкової освіти окреслює основні напрямки та змістовні компоненти освітнього процесу з переважанням ігрових методів в 1-2 класах та додатково у інтегровано-предметній основі у 3-4 класах.

В основі освітнього процесу НУШ лежить спільна діяльність дітей та дорослих через ігрову діяльність, спільні справи, пізнавальні проекти та спілкування.

Основна сутність нової української школи полягає у реалізації компетентнісного підходу, на формування який спрямований освітній процес.

Основними компетентностями є: володіння державною мовою, здатність розмовляти рідною (у разі відмінності від української) та іншими

мовами; математична, природничі, технічні та технологічні, інноваційність, екологічна, інформаційно-комунікаційна, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні, культурна, підприємливість та фінансова грамотність.

Використання новітніх підходів в процесі викладання фізичної культури НУШ є ефективною стратегією, що сприяє кращому викладанню навчального матеріалу, формуванню знань, вмінь та навичок, основ здорового способу життя. Визначають основні педагогічні умови, при яких освітня діяльність з фізичної культури буде найбільш ефективною та сприятиме формуванню компетентностей школярів: основна мета діяльності полягає в покращенні здоров'я школярів, формуванні навичок здорового способу життя; відповідність віковим особливостям школярів; участь школярів у плануванні та реалізації діяльності та інше.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

2.1. Реалізація компетентнісного підходу нової української школи під час викладання фізичної культури

Під час нашого дослідження нами було розглянуто як саме компетентнісний підхід нової української школи та реалізація ключових компетентностей Європейського Союзу відбувається під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Перша компетентність – це *вільне володіння державною мовою*. Під час уроків фізичної культури вона реалізується через користування термінологією, під час спілкування в різних ситуаціях, використання словесних методів навчання, пояснень, вирішення конфліктних ситуацій в ігрових моментах, надання нових знань та формування мотивацій до занять фізичною культурою та спортом мовними засобами.

Вміння розмовляти рідною (у разі відмінності від державної мови) та іноземними мовами під час занять фізичною культурою виховується та реалізується за допомогою написання різних завдань на спортивну тематику, аналізувати інформаційні джерела іншими мовами з напрямків фізичної культури та здорового способу життя, читати спортивні новини. Формуванню даної компетентності також сприяє використання загальноприйнятої термінології.

Математична компетентність більш виражено формується у середніх та старших класах. Дана компетентність реалізується під час контролю за фізичним станом, вміння здійснювати підрахунок ЧСС, складати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми, визначати навантаження, проводити суддівство змагань.

Розвитку *компетентностей* у галузі *природничих наук, техніки і технологій* сприяють проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів на природі, туристських походів, використання різноманітних технологій для покращення здоров'я та підвищення рівня рухової активності.

Екологічна компетентність у фізичному вихованні полягає у формуванні знань щодо небезпек навколишнього середовища, особливостей дотримання техніки безпеки та попередження травматизму під час занять фізичними вправами, основ гігієни та інше.

Ключова компетентність *«Інноваційність»* полягає у отриманні знань щодо значимості інноваційних технологій для занять фізичною культурою та спортом, у фізичному самовдосконаленні; діти розуміють потребу та значення впровадження інноваційних засобів у процес фізичного виховання.

Інформаційно-комунікативна компетентність у фізичному вихованні полягає у формуванні у дітей уміння використовувати різноманітні цифрові пристрої для отримання інформації з фізкультурно-оздоровчого та спортивного напрямів; для навчання техніки фізичних вправ; аналізу стану організму, моніторингу рухової активності. Однак, при формуванні даної компетентності важливо сформувати в школярів знання щодо впливу пристроїв інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я людини.

Компетентність *«Навчання впродовж життя»* пов'язане з отриманням навички самоосвіти та самовдосконалення, вміння розробляти індивідуальні оздоровчі програми, здатність до пошуку та аналізу необхідної інформації з питань фізичної культури та спорту.

Громадянські та соціальні компетентності в процесі фізичного виховання реалізуються через організаторські здібності учнів, їх соціальну активність. Формуванню даної компетентності сприяють участь у командній діяльності. Це сприяє розвитку міжособистісних відносин, взаємопідтримки, поваги, толерантності, розуміння значення рухової активності у підтримці здоров'я.

Культурна компетентність під час уроків фізичної культури спрямована на реалізацію творчого та культурного потенціалу в різних видах рухової діяльності, самовираження та самореалізація через різні форми фізичної культури та спорту.

Підприємливість та фінансова грамотність розглядається в контексті формування лідерських якостей, вміння досягати мети, контролювати власні емоції, нести відповідальність за рішення та дії, вміння планувати та реалізовувати різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні проекти.

Таким чином, кожна компетентність в достатній мірі може формуватися в процесі викладання фізичної культури та сприяти розвитку гармонійної особистості.

2.2. Новітні підходи до формування компетентностей школярів в новій українській школі.

В контексті нашого дослідження нами були розглянуті два новітні підходи, що використовуються на сучасному уроці фізичної культури, а саме використання інформаційних технологій та бінарні (інтегровані) уроки. Розглянемо сутність кожного з них.

Як вже зазначалось, сучасний стан розвитку освіти передбачає особистісно-діяльнісний підхід до організації освітнього процесу, в центрі якого знаходиться учень.

Основними умовами ефективного формування компетентностей є:

- створення освітнього простору на основі позитивних емоцій;
- рівність всіх учасників освітнього процесу;
- усвідомлення значення колективних (командних) справ;
- створення умов, де б кожен учень був активним учасником усіх подій.

Дотримання даних умов сприяє підвищенню мотивації навчання, саморозвиток учнів.

Сучасна освіта характеризується тим, що джерелом знань виступає не тільки вчитель, але й різноманітна інформація подана через інтернет-джерела. В цих умовах важливого значення набуває здатність дитини аналізувати інформацію, вміти її аналізувати, спілкуватися й виражати свої думки та ідеї, вміння використовувати її на практиці. Особливого значення в цьому випадку набувають інтерактивні технології.

«Інтерактивне навчання - специфічна форма організації пізнавальної діяльності, яка має передбачувану мету - створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність».

Інтерактивні технології сприяють всебічному розвитку школярів, забезпечують умови для саморозвитку особистості та її творчій самореалізації.

Інтерактивні методи навчання спрямовані на:

- створення умов для вирішення різноманітних завдань;

- формування загальнолюдських цінностей, моральних якостей особистості;
- соціалізація дитини, формування комунікативних навичок;

Провідними дослідниками було проаналізовано наскільки використання різних підходів до освітнього процесу впливає на рівень засвоєння навчального матеріалу й складено піраміду навчання, за якою 5% матеріалу засвоюється на теоретичних заняттях, під час читання засвоюється 10%, при використанні відео та аудіо матеріалів – 20%, під час демонстрації матеріалу 30% засвоєння, участь в різноманітних дискусійних групах сприяє засвоєнню на 50% й практичне застосування в діях відповідає 75% засвоєння.

З огляду на це, при можна зазначити, що використання декількох підходів одночасно підвищить відсоток засвоєння матеріалу.

Отже, використання відео та аудіо матеріалів може суттєво підвищити рівень засвоєння знань. Загалом, на сучасному етапі розвитку освіти, відео відіграє важливого значення, так як дає можливість сприймати інформацію різними способами. В цьому процесі задіяні слух та зір, тому це активізує різні ділянки головного мозку, створюючи нейронні зв'язки, що сприяє більш кращому засвоєнню матеріалу.

Другою перевагою використання відеозаписів в освітньому процесі є можливість ставити паузу, повертатись до необхідного моменту, повторювати інформацію, опановувати її у зручний час.

Розглянемо основні вимоги до навчального відео.

Перед початком зйомки необхідно сформулювати мету, завдання та очікувані результати. Також необхідно визначити яким чином буде презентуватися інформація.

На наступному етапі необхідно структурувати відео. Це є дуже важливим, бо основну інформацію необхідно подавати стисло та лаконічно. Дослідження науковців показують, що під час перегляду відео на різних інтернет-платформах учні залишаються зацікавленими протягом шести хвилин, а потім поступово втрачають увагу. Звісно урок триває набагато довше, саме тому й необхідно ретельне структурування відео й продумане логічне та викладення. Необхідно пам'ятати, що матеріал для зйомки має бути простим та зрозумілим дітям. Всі терміни мають бути зрозумілими та доступними. Також дуже важливо враховувати як дана інформація буде сприйматися на слух.

Після цього як ці етапи будуть пройдені необхідно визначити формат (лекція чи тьюторіал) та стиль навчального відео. Кожен з форматів передбачає свою специфіку подачі матеріалу.

Стиль відео також може бути різноманітним. Це можуть бути слайди презентації, лектор з доповіддю, пояснення через схеми та рисунки.

Однак, найпопулярніший стиль подачі матеріалу в лекції це поєднання вчителя та слайдів, на яких розташований основний матеріал або поєднання картинки з усними коментарями вчителя.

Найменш ефективним є використання анімації та текстових доповнень, що пояснюють малюнки. Це пояснюється перевантаженням зорового каналу й важкістю сприйняття.

Ще одним аспектом ефективного відео є те, що вчитель повинен на пряму звертатись до учня, бути з ним на рівних, що сприяє персоналізації відео.

Якщо основна мета, що стоїть перед відео є пояснення якогось алгоритму дій, то тут використовується тьюторіал, тобто певна інструкція, яка показує покрокове виконання поставленого завдання. З

метою персоналізації відео можна чергувати пояснення на слайдах поясненнями вчителя.

Деталізація матеріалу сприяє збільшенню інтересу учнів та формує в них бажання виконати всі необхідні дії. Однак важливо не перевантажувати кадр зайвими деталями.

Додатково можна використовувати посилання на додаткові пояснення до певних частин тексту.

Не зважаючи на те, яку форму використовує вчитель, важливою вимогою є темп та чіткість мовлення. Зазначимо, що активний темп покращує концентрацію учнів та зберігає їх зацікавленість. У відео темп викладання може бути більш швидким, ніж у звичайному житті.

Завершувати відео необхідно коротким висновком та повторенням ключових моментів.

До технічних аспектів висуваються також певні вимоги. Відео має бути зрозумілим, тому обирається найбільш зручний спосіб подачі інформації (презентація, запис в студії, класі, дудл-відео та ін.). Більш високі вимоги висуваються до якості звуку, а саме чіткість, відсутність шуму. Якість зйомки має бути достатньою для того щоб картинка була чіткою. Бажано не тримати камеру в руках, щоб не було зайвого тремору.

Перед початком зйомки основного матеріалу бажано зняти пробне відео.

Другим новітнім підходом у формуванні компетентностей школярів є використання бінарних (інтегрованих) уроків фізичної культури.

Отже, бінарні уроки – це одна з форм реалізації міжпредметних зв'язків та поєднання декількох предметів. Даний вид уроків спрямований на поєднання знань з різних предметів для вирішення загальної мети, що сприяє більш ефективному та різнобічному розвитку компетентностей.

З огляду на те, що бінарні уроки більш ширші за освітнім матеріалом, це обумовлює й значний виховний потенціал. Все це сприяє підвищенню мотивації та створює належні умови для практичного застосування знань, вмінь та навичок, самоосвіти, розвивають винахідливість, вміння аналізувати та інше.

Основними завданнями інтегрованих уроків є:

1. Використання сучасних освітніх технологій.
2. Поєднання теоретичних та практичних знань, вмінь та навичок з обох предметів, що поєднуються.

Основна мета інтегрованого (бінарного) уроку полягає в створенні належних умов для практичного застосування знань, вмінь та навичок, можливості побачити конкретні результати, підвищити інтерес та мотивацію до освітнього процесу, вивченню нового, удосконалення комунікативно-пізнавальних вмінь.

Алгоритм підготовки до бінарного уроку наступний:

1. Вчителі предметів, що поєднуються визначають загальну тему, мету та завдання уроку.
2. Визначається тип уроку.
3. Відбувається підготовка навчально-методичного та допоміжного матеріалу чи обладнання з урахуванням мети, вікових та індивідуальних особливостей учнів.

4. Підбір засобів та методів ефективного вирішення поставлених завдань.

5. Розробка план-конспекту уроку з акцентом на пізнавальну активність учнів. Планування проблемних ситуацій.

6. Визначення ступеню участі кожного вчителя в проведенні уроку.

Приклади методичних розробок бінарних уроків наведено в додатку Б.

Наше дослідження проводилось в процесі реалізації розробленого відеоматеріалу та бінарних уроків в ЗЗСО №16. У процесі нашого дослідження обирались ті форми, які відповідали наявним умовам та кількісному складу учнів.

Відеоматеріал реалізовувався через гугл-класи та сприяв вивченню теоретичного матеріалу з модулів програми. Контроль відбувався під час обговорення матеріалу на уроках та виконання практичних завдань. Бінарні уроки проводились спільно з вчителями-предметниками інших дисциплін.

Як вже зазначалось вище відео- та бінарні уроки впливають одразу на розвиток декількох компетентностей. Однак один з найбільших впливів відбувається саме на комунікативну компетентність.

Узагальнення отриманих результатів дозволило визначити вплив пропонованих підходів на комунікативну компетентність молодших школярів. Нами були визначені контрольний та експериментальний класи, які на початку дослідження за усіма показниками (рівні сформованості компетентностей, підходи та умови освітнього процесу та

інше) були однорідні. В експериментальному класі додатково вповоджувались інтерактивні методи навчання та бінарні уроки за різними напрямками. Дослідження тривало з 01 лютого по 01 квітня 2021 року. Кожного місяця проводилось два уроки з використанням інтерактивних технологій та два бінарних кроки.

Дослідження комунікативних компетентностей відбувалось за допомогою тесту «Перевірте рівень своєї комунікативності», наведеного в додатку А.

Наочно отримані результати контрольної та експериментальної групи на початку та наприкінці дослідження наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості комунікативних якостей молодших школярів на початку та наприкінці дослідження (у відсотках)

Рівень	Кількість учнів			
	КГ		ЕГ	
	I	II	I	II
Високий	8,1	15,8	8,4	41,3
Середній	63,7	64,1	65,9	39,1
Низький	28,2	20,1	25,7	19,6

Аналізуючи отримані результати ми бачимо, що в контрольній групі показник високого рівня збільшився на 7,7%, середній залишився майже без змін, низький зменшився на 8,1%. В експериментальній групі показник високого рівня значно виріс на 32,9%, що пояснюється постійним залученням школярів до обговорення інтерактивних відео та комунікативно-пізнавальним контекстом бінарних уроків, показник

середнього рівня зменшився на 26,8%, що пояснюється значним приростом високого рівня, показник низького рівня зменшився на 6,1%. Отримані дані підтверджують ефективність новітніх підходів до викладання уроків в новій українській школі щодо їх впливу на особистісні якості та компетентності молодших школярів.

Висновки до розділу 2.

Сучасний стан розвитку освіти передбачає особистісно-діяльнісний підхід до організації освітнього процесу, в центрі якого знаходиться учень. Основними умовами ефективного формування компетентностей є: створення освітнього простору на основі позитивних емоцій; рівність всіх учасників освітнього процесу; усвідомлення значення колективних (командних) справ; створення умов, де б кожен учень був активним учасником усіх подій.

Використання відео та аудіо матеріалів може суттєво підвищити рівень засвоєння знань. Були розглянуті два новітні підходи, що використовуються на сучасному уроці фізичної культури, а саме використання інформаційних технологій та бінарні (інтегровані) уроки, основними завданнями яких є: використання сучасних освітніх технологій; поєднання теоретичних та практичних знань, вмінь та навичок з обох предметів, що поєднуються.

Відео- та бінарні (інтегровані) уроки впливають одразу на розвиток декількох компетентностей. Однак один з найбільших впливів відбувається саме на комунікативну компетентність.

Отримані дані підтверджують ефективність новітніх підходів до викладання уроків в новій українській школі щодо їх впливу на особистісні якості та компетентності молодших школярів.

ВИСНОВКИ

1. Метою кожних змін, що покладені в освітню реформу, є підвищення якості освітнього процесу. Основними принципами, на яких заснований проєкт Державного стандарту початкової освіти є: презумпція талановитості дитини; цінність дитинства; радість пізнання; розвиток особистості; здоров'я та безпека; морально-етичні цінності.

В основі освітнього процесу НУШ лежить спільна діяльність дітей та дорослих через ігрову діяльність, спільні справи, пізнавальні проєкти та спілкування. Все це призводить до розвитку активності дитини, яка стає учасником всіх процесів.

2. Основна сутність нової української школи полягає у реалізації компетентнісного підходу, на формування який спрямований освітній процес.

Основними компетентностями є: володіння державною мовою, здатність розмовляти рідною (у разі відмінності від української) та іншими мовами; математична, природничі, технічні та технологічні, інноваційність, екологічна, інформаційно-комунікаційна, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні, культурна, підприємливість та фінансова грамотність.

Коценція НУШ окреслює основні напрямки та мету фізичного виховання, яке полягає у всебічному розвитку особистості, громадянина України, яка має прагнення до навчання протягом усього життя.

Визначають основні педагогічні умови, при яких освітня діяльність з фізичної культури буде найбільш ефективною та сприятиме формуванню компетентностей школярів: основна мета діяльності полягає в покращенні здоров'я школярів, формуванні навичок здорового способу життя;

відповідність віковим особливостям школярів; участь школярів у плануванні та реалізації діяльності та інше.

3. Використання новітніх підходів в процесі викладання фізичної культури НУШ є ефективною стратегією, що сприяє кращому викладанню навчального матеріалу, формуванню знань, вмінь та навичок, основ здорового способу життя.

На уроці фізичної культури вчитель повинен: формувати руховий досвід дитини; формувати ціннісне відношення до здоров'я, основ здорового способу життя; формувати знання щодо значення та особливостей використання фізичних вправ; формувати знання та вміння щодо самостійних занять фізичною культурою й активного відпочинку; розвиток функціональних можливостей дитини, її фізичної підготовленості.

Ефективність уроку обумовлена використанням декількох методів подачі навчального матеріалу. Були розглянуті два новітні підходи, що використовуються на сучасному уроці фізичної культури, а саме використання інформаційних технологій та бінарні (інтегровані) уроки, які впливають одразу на розвиток декількох компетентностей. Один з найбільших впливів відбувається саме на комунікативну компетентність.

Отримані результати засвідчили, що в контрольній групі показник високого рівня збільшився на 7,7%, низький зменшився на 8,1%. В експериментальній групі показник високого рівня значно виріс на 32,9%, що пояснюється постійним залученням школярів до обговорення інтерактивних відео та комунікативно-пізнавальним контекстом бінарних уроків, а низький зменшився на 6,1%. Отримані дані підтверджують ефективність новітніх підходів до викладання уроків в новій українській

школі щодо їх впливу на особистісні якості та компетентності молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І., Вербицький В. Оновлення освіти: фокус на ранній вік / І. Бех, В. Вербицький // Освіта. – 2017. - № 50-51. – С. 5.
2. Біленко І. Початкова школа в контексті інноваційних освітніх змін. Використання сучасних технологій, форм та методів у початковій освіті / І. Біленко // Методист. – 2017. - № 2. – С. 3-7
3. Василенко Н.В. Компетентнісний підхід в освіті: реалізація теорії та практики / Н.В. Василенко // Завуч. Усе для роботи. – 2017. – 21-22. – С. 36-73.
4. Василенко Н.В. Компетентнісний підхід у процесі вивчення окремих предметів / Н.В. Василенко // Завуч. Усе для роботи. – 2017.- № 19-20. – С. 28-30
5. Василенко Н.В. Нова українська школа: методичний консиліум / Н.В. Василенко // Управління школою. – 2018. - № 7-9. – С. 24-33.
6. Калошин В.Ф. Як виконують головне завдання школи / В.Ф. Калошин // Управління школою. – 2017. - № 10-12. – С. 33-39.
7. Короденко М. Нова школа – нові підходи / М. Короденко // Освіта України. – 2017. - № 43. – С. 6.
8. Куш О.В. Нова українська школа: педагогічна свобода вчителя, безпечний шкільний простір / О.В. Куш // Педагогічна майстерня. – 2018. - № 4. – С. 12-15
9. Лаврук Н.М. Робота з молодими та малодосвідченими вчителями в освітньому окрузі / Н.М. Лаврук // Завуч. Усе для роботи. – 2017. - № 5-6. – С. 13-21.
10. Лагодюк В.Ю. Дієве партнерство – успішна школа! В.Ю. Лагодюк // Управління освітою. – 2017. - № 10-12. – С. 11-32.

11. Логачевська С. Особливості уроку математики. Нової української школи / С. Логачевська // Початкова школа. – 2018. - № 4. – С. 8-11.
12. Мариновська О.Я. Програмно-цільовий методичний менеджмент освітніх інновацій / О.Я. Мариновська // Завуч. Усе для роботи. – 2017. - № 15-16. – С. 52-59.
13. Мицька М. Створення інноваційного середовища – шлях до нової української школи / М. Мицька // Директор школи. – 2017. - № 23-24. – С. 54-72.
14. Нова українська школа // Управління школою. – 2017. - № 34-36. – С. 2-8.
15. Нова українська школа. Каталог виставки / Рідна школа. – 2017. - № 11- 12. – С. 76-78.
16. Новий закон про освіту / Методист. – 2017. - № 11. – 76 с.
17. Пазюк С.З. Децентралізація освіти в громаді: нові можливості та ризики / С.З. Пазюк // Управління школою. – 2017. - № 16-18. – С. 2-5.
18. Перехейда О.М. Портфоліо як сучасна технологія оцінювання досягнень / О.М. Перехейда // Завуч. Усе для роботи. – 2017. - № 17-18. – С. 2-11.
19. Тельнова С.А. Школа успіху / С.А. Тельнова // Управління освітою. – 2017. - № 19-21. – С. 2-46.
20. Топчій І.В. Використання технології BYOD на уроках / І.В. Топчій // Економіка в школах України. – 2018. - № 3. – С. 2-6.
21. Тягло О.В. Чи постане в новій українській школі культура критичного мислення? / О.В. Тягло // Завуч. Усе для вчителя. – 2018. - № 5-6. – С. 2-6.
22. Мальована О.І. Розвиток компетентностей – вимога сьогодення / О.І. Мальована // Управління школою. – 2018. - № 10-12. – С. 2-10.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ «ПЕРЕВІРТЕ РІВЕНЬ СВОЇ КОМУНІКАТИВНОСТІ»

1. Перебуваючи в школі, Ви:
 - а) звичайно мовчазні, не вступаєте в контакти з іншими школярами;
 - б) контактуєте по необхідності;
 - в) ініціативно вступаєте в контакти без усяких утруднень;
 - г) ділитесь з незнайомими своїми таємними думками.
2. Ваші відносини із друзями, родичами підтримуються:
 - а) рідкими візитами (3-4 рази на рік);
 - б) більш частими візитами (5-10 разів на рік);
 - в) регулярними взаємними відвідуваннями (частіше одного разу на місяць);
 - г) щотижневими й більш частими побаченнями.
3. Скільки поздоровлень Ви одержуєте на рік?
 - а) 1–5; б) 6–10; в) 11–15; г) 16–20 і більше.
4. Якщо Ви перейшли в іншу школу, то доля скількох Ваших товаришів по навчанню відома вам докладно?
 - а) 1–3; б) 4–10; в) 11–15; г) 16–20 і більше.
5. У середньому у Вас іде на телефонну розмову:
 - а) 1–3; б) 4–5; в) 6–10; г) від 15 хв і більше.
6. Читаючи (або прочитавши) нову книгу, Ви звичайно:
 - а) самі обмірковуєте прочитане;
 - б) відповідаєте на питання про прочитане, але неохоче;
 - в) охоче відповідаєте на питання про прочитане;
 - г) ініціативно ділитесь враженнями.
7. Під час кіносеансу, спектаклю, концерту Ви звичайно:

а) не любите, щоб при Вас хтось виражав свої враження;
б) терпимо ставитеся до цього, Вам це буває цікаво;
в) іноді перекидаєтеся репліками зі знайомими;
г) не можете увесь час сидіти мовчачи, намагаєтеся виразити свою думку частіше.

8. Зустрічаючись на вулиці зі знайомими, Ви:

а) якщо немає термінових справ до них, киваєте й проходите мимо;
б) відповідаєте на вітання й обмінюєтеся короткими репліками;
в) не зауважуєте, хто привітався першим, охоче довідаєтеся про новини;
г) першим зупиняєтеся, здороваючись, розпитуєте, розповідаєте про себе.

9. Повертаючись додому після навчання, Ви:

а) мовчите;
б) коротко відповідаєте на питання;
в) розпитуєте своїх домашніх про новини, але формально;
г) зацікавлено розпитуєте й розповідаєте про себе. Ображаєтеся, якщо Вас не запитують або відповідають односкладово.

10. Перебуваючи в чужому місті (незнайомому районі) і розшукуючи потрібну Вам установу, адресу якої Ви не знаєте (відомо, що воно повинне бути «десь недалеко» від місця, де Ви зійшли тільки що з автобуса), Ви звичайно бажаєте:

а) обійти прилеглі вулиці, самостійно розшукуючи потрібне вам;
б) визначити серед перехожих («на око») місцевого жителя, задати йому питання, а у випадку незадовільної відповіді продовжувати самостійний пошук;

в) зупиняти перехожих проханням про допомогу, але випробовуєте при цьому почуття незручності;

г) вдаєтеся до допомоги оптимального числа перехожих, не випробовуючи зніяковілості.

11. Під час прогулянки по місту, парку, за містом Ви бажаєте:

а) самотності;

б) компанії однієї людини;

в) компанії декількох друзів або близьких;

г) велику кількість людей (колективні вилазки, походи та ін.).

12. Помітивши на знайомому (близькому, родичі) обновку, Ви:

а) оцінюєте її мовчки;

б) висловлюєте думку, якщо запитують;

в) ініціативно висловлюєте думку;

г) розпитуєте про ціну, про те, де обновка придбана, коментуєте Ваші враження.

13. При читанні художньої літератури, Ви звичайно:

а) віддаєте перевагу короткому віршу, новелі;

б) циклу віршів, збірнику новел;

в) не зауважуєте, чи багато написано, аби тільки було цікаво;

г) читаєте докладні романи й поеми, які заслуговували авторитет критики, значні по темі й ін.

14. Потрапивши випадково в незнайому компанію, Ви:

а) відчуваєте себе надзвичайно стиснено, хочете піти;

б) внутрішньо згодні залишитися, контактуєте, але без особливого бажання;

в) раді новим знайомствам, ініціативно контактуєте;

г) надзвичайно раді новим людям, намагаєтеся довідатися про їх докладно й показати себе із кращої сторони.

15. Якщо Ви б писали вірші, то Ви звичайно:

а) не ділитесь написаним ні з ким;

б) іноді ділитесь частиною написаного з тим, кому особливо довіряєте;

в) охоче читаєте написане, якщо Вас про це просять;

г) ініціативно читаєте написане, тому що Вам цікава думка інших.

Негативна думка або явно стримана похвала Вас у певній мері засмучує.

16. Коли Вас у гостях пригощають якимсь новим блюдом, що сподобалося Вам, Ви звичайно:

а) їсте із задоволенням, але не висловлюєте своєї думки;

б) можете ініціативно схвалити, але волієте відповісти на питання;

в) не чекаючи питання, самі хвалите блюдо;

г) не тільки хвалите, але й розпитуєте про рецепт, говорите, що самі надалі, по можливості, її теж приготуєте, попросите приготувати своїх домашніх й ін.

17. Підкресліть кращий тип заголовка:

а) Сварка; б) Сварка сусідів; в) Дурна сварка сусідів; г) Повість про те, як посварився Іван Іванович із Іваном Никифоровичем.

18. Якщо Ви зауважуєте, що хтось із Ваших гарних знайомих надто балакучий, то Ви:

а) можете натякнути йому на це, тому що цей недолік Вас серйозно дратує;

б) не дуже реагуєте на балакучість інших;

в) любите послухати, аби тільки було цікаво;

г) самі балакучі й подібна якість співрозмовника дозволяє Вам виразити себе.

19. На питання «Котра година?» у ситуації, коли у Вас немає при собі годинника, Ви відповісте, найімовірніше, так:

а) «Не знаю» б) «Не знаю, у мене немає годинника, вибачите»; в) «Із задоволенням би відповів, але в мене, на жаль, немає при собі годинника»; г) «Я б із превеликим задоволенням відповів на Ваше питання, але в мене зараз годинники в ремонті, я сам відчуваю незручності, але що ж робити?!»

20. Під час публічної лекції (доповіді, виступу), у випадку, якщо тема Вам цікава, а виступаючий висловлює спірні або невірні, на Ваш погляд думки, Ви звичайно:

а) випробовуєте деяке бажання заперечити, але не реалізуєте його;

б) випробовуєте бажання висловитися, але без досади реагуєте на обставини, що перешкодили вам реалізувати своє бажання.

в) вільно можете реалізувати своє бажання за допомогою записки;

г) домагаєтеся можливості привселюдно заперечити доповідачеві.

21. Прочитавши статтю в газеті (журналі) по темі, Вас хвилюючої, Ви звичайно:

а) думаєте про те, що могли б виступити в дискусії, але не приймаєтеся за статтю, лист й ін., поступово забуваючи про свій намір;

б) обмірковуєте свою можливу відповідь, але не занадто засмучуєтеся, якщо щось перешкодило Вам довести справу до кінця;

в) пишете статтю (лист у редакцію), відсилаєте, але не приймаєте близько до серця відмову опублікувати;

г) у випадку відмови опублікувати Ваш матеріал, знову пишете у редакцію, посилаєте новий варіант. Труднощі виразити привселюдно свою думку Вас серйозно зачіпають.

22. Підкресліть бажану для Вас якість у Ваших співрозмовниках:

- а) крайня стриманість;
- б) контактність, спрямована переважно на Вас;
- в) помітна товариськість;
- г) необмежена контактність.

23. Оцініть самі себе, підкресливши в нижченаведеному переліку властивий Вам домінуючий рівень спілкування (комунікабельності):

- а) низький;
- б) близький до середнього;
- в) досить високий;
- г) високий, що наближається до найвищого.

Додаток Б

Приклади план-конспектів бінарних уроків фізичної культури

Інтегрований урок з баскетболу та основ здоров'я

Тема уроку:

удосконалення елементів гри баскетбол та покращення знань про здоровий спосіб життя (інтегрований урок основи здоров'я - фізична культура).

Мета уроку:

навчальна: оновлювати рухову пам'ять шляхом повторення отриманих навичок та умінь; покращувати знання учнів про здоровий спосіб життя;

розвивальна: розвивати фізичні якості, логічне мислення, вміння аналізувати та робити висновки;

виховна: виховувати ініціативність, самостійність, дисциплінованість, усвідомлення необхідності формування корисних звичок, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури та основи здоров'я.

Місце проведення уроку:

спортивна зала.

Інвентар:

баскетбольні м'ячі, тенісні м'ячі, свисток, секундомір, скоч, канат, стійки, олівці, прислів'я, обручі, естафетні палички, комп'ютер, проектор.

Завдання уроку:

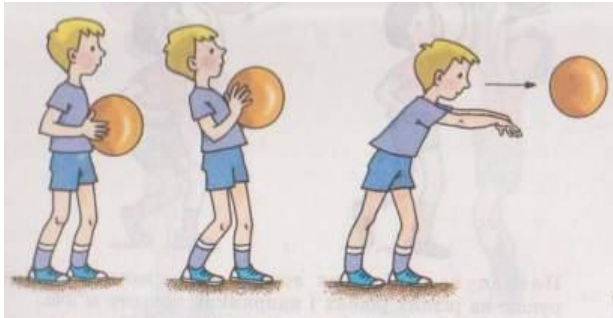

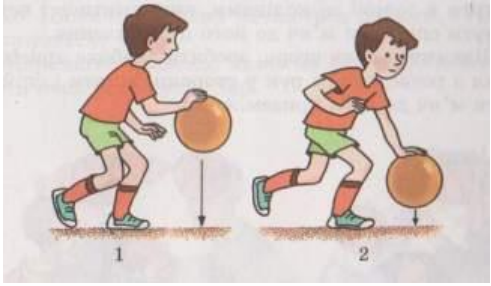
- 1) закріпити знання учнів з питань «здоров'я» та здорового способу життя;
- 2) повторити комплекс загальнорозвивальних вправ з тенісними м'ячами в русі;
- 3) удосконалювати техніку ведення та передач м'яча;
- 4) усвідомити відмінність між корисними та шкідливими звичками;
- 5) сприяти розвитку спритності, уваги, швидкості засобами фізичних вправ та естафет;
- 6) виховувати наполегливість, організованість, упевненість у своїх силах, бажання вести активний та здоровий спосіб життя;

Тип уроку: систематизація та узагальнення.

№ П.п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина 12-13хв.		
1	Шиккування, привітання. (слайд №1)	20с.	Фронтальний метод. В одну шеренгу. Перевірити зовнішній вигляд учнів.
2	Вимірювання ЧСС.	20с.	За бс., отриманий результат помножити на 10. У нормі ЧСС - 80-90 уд./хв.

3	<p>Учитель. Сьогодні у нас незвичайний урок фізичної культури, а інтегрований. Що значить інтегрований? Це означає, що два уроки основи здоров'я та фізична культура ми поєднали в один. (слайд №2) Повідомлення завдань уроку. Оскільки 2012 рік в Україні оголошено роком спорту та здорового способу життя, то і ми сьогодні поговоримо про здоров'я. Що ж таке здоров'я? Діти, скажіть, одним словом, що для вас, значить здоров'я, як ви розумієте значення цього слова? (Відповіді дітей) (слайд №3) Здоров'я – це найцінніший дар людям від самої природи. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя батьків, учителів, суспільства загалом. (слайд №4) Здоров'я потрібно не тільки берегти, а і зміцнювати і допомагають нам в цьому заняття фізичною культурою, які є невід'ємною частиною здорового способу життя. Зараз ми з вами помандруємо стежинками здоров'я, а саме, будемо займатися фізичною культурою. (слайд №5) Нагадати про дотримання правил безпеки життєдіяльності учнів під час вправ та ігор з м'ячем. (слайд №6)</p>	3-4хв.	
4	<p>Стройові та організуючі вправи на місці. Ходьба стройовим кроком.</p>	1хв.	<p>Розрахунок по порядку. Повороти праворуч, ліворуч, кругом. На місці з речівкою: В нас сьогодні всі здорові - всі здорові. До уроку всі готові – всі готові. На урок ми рушим дружно - рушим дружно. Настрій гарний, крок наш пружний – крок наш пружний.</p>
5	<p>Ходьба звичайна.</p>	20с.	<p>Розібрати тенісні м'ячі.</p>
6	<p><u>Ходьба та її різновиди з тенісним м'ячем:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках, з перекладанням м'яча над головою з однієї руки в іншу; • на п'ятках, руки в сторони з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу; • на внутрішній та зовнішній стороні стопи, з перекладання м'яча; попереду та позаду з однієї руки в іншу. 	1хв.	<p>У музичному супроводі. Метод виконання поточний. У музичному супроводі. Звернути увагу на збереження дистанції. Вправи виконувати по команді вчителя. Темп повільний. Стежити за правильною поставою й чіткістю виконання вправ.</p>
7	<p><u>Біг з раптовими зупинками та поворотами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • біг, перший свисток – зупинка, другий - підкинути м'яч, сплеск в долоні, 	1хв.	<p>Біг виконувати у повільному темпі. Слухати свисток. Слідкувати за дистанцією. Учні</p>

	спіймати, третій - поворот на одній нозі на 360* та біг у тому ж напрямку.		спеціальної медичної групи виконують тільки ходьбу.
8	Вправи на відновлення дихання: 1-2 руки вгору, вдих; 3-4 руки вниз, видих.	2-3р.	Дихання глибоке. Темп виконання повільний.
9	<u>Комплекс загальнорозвивальних вправ з тенісними м'ячами в русі:</u> <ul style="list-style-type: none"> • з перекиданням м'яча з однієї руки в іншу; • з поворотами тулуба праворуч та ліворуч, м'яч у витягнутих вперед руках; • у нахилі з переведенням м'яча «вісіркою» між ногами з однієї руки в іншу; • з махом ніг вперед та перекладання м'яча під ногою з однієї руки в іншу; • з переведенням м'яча навколо тулуба та перекладанням збоку з однієї руки в іншу; • ходьба випадами з перекладання м'яча під ногою з однієї руки в іншу; 	3-4хв.	Вправи виконувати по команді вчителя. Темп повільний. Слідкувати за дистанцією.
10	Вимірювання ЧСС.	20с.	У нормі ЧСС 110-120 уд\хв
11	Перешиккування.	20с.	З однієї колони в дві. Покласти тенісні м'ячі. Взяти баскетбольні м'ячі та розподілити їх.
II	Основна частина - 22хв.		
1	<u>Спеціальні вправи баскетболіста:</u> <ul style="list-style-type: none"> • приставними кроками правим (лівим) боком; • приставними кроками лівим (правим) боком; • спиною вперед; • з поворотом на 360* через праве плече; • з поворотом на 360* через ліве плече; 	2-3хв.	По команді вчителя. Темп повільний. Дотримуватися дистанції. Через середину зали, в колону по двоє, поєднуючи біг з веденням м'яча. Назад повертатися кроком, з м'ячем в руках, передати м'яч наступному учню. Обличчям один до одного. Спиною один до одного.
2	Перешиккування.	20с.	З двох колон в дві шеренги. Розподілити м'ячі.
3	<u>Передачі м'яча в парах:</u> (слайд №7) <ul style="list-style-type: none"> • двома руками від грудей; 	2-3хв.	Метод виконання фронтальний. Нагадати про стійку баскетболіста. Закінчувати

	<ul style="list-style-type: none"> • двома руками від грудей з відскоком від підлоги; 		<p>передачу рухом кистей рук.</p> 
4	<p><u>Ведення м'яча:</u> (слайд №8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча на місці з правої руки в ліву; • ведення м'яча правою рукою до партнера, назад лівою рукою; • перший свисток - ведення м'яча до партнера, другий – зупинка, третій - передача м'яча двома руками від грудей, назад біг спиною; • перший свисток - ведення м'яча до партнера спиною, другий – зупинка, третій - стрибок на 180* та передача м'яча двома руками від грудей, назад біг спиною. 	<p>2-3хв. 1-2р. 1-2р. 1-2р.</p>	<p>Ведення виконувати в стійці баскетболіста. Обводити партнера правою рукою. Під час ведення рука супроводжує м'яч, який не повинен підніматися вище пояса.</p>
5	Перешиккування.	20с.	З двох шеренг в дві колони. Покласти зайві м'ячі.
6	Вимірювання ЧСС.	20с.	У нормі ЧСС 140 – 160 уд./хв. Учням з підвищеною ЧСС виконати дихальні вправи.
7	(слайд №9) Учитель. З давніх-давен у народних піснях, казках, прислів'ях, український народ возвеличував фізично загартовану, здорову та сильну людину. «Здоровий не знає, який він багатий», свідчить українська приказка. А чи знаєте ви прислів'я про здоров'я? Зараз ми це перевіримо, провівши першу естафету.		Учні віднесені до спеціальної медичної групи допомагають учителю у підрахунку очок кожної команди. Естафети виконувати на швидкість. Назад повертатися бігом з м'ячем в руках. Команда, яка виконає естафету першою отримує одне очко та наліпку – смайл. Ще

	<p>Що здоров'я, любі діти, в світі головне. А здоровий і веселий - щастя не мине! Учні. Хто здоровий, той сміється, Все йому в житті вдається, Радість б'ється в нім щоднини Це ж чудово для людини! Хто здоровий, той не плаче, Жде його в житті удача. Він уміє працювати, Вчитись і відпочивати. Хто здоровий - не сумує, Над загадками мудрує, Він сміливо в світ іде Й за собою всіх веде. Бо здоров'я - це прекрасно, Здорово, чудово, ясно! І доступні для людини Всі дороги і стежини. Зрозуміло, всім відомо, Що приємно бути здоровим Тільки треба знати, Як здоровим стати.</p>		
2	Шиккування.	10с.	Фронтальний метод. В одну шеренгу.
3	Вимірювання ЧСС.	20с.	У нормі ЧСС не повинна перевищувати 100-110 уд./хв. Учням з підвищеною ЧСС виконати дихальні вправи.
4	<p>Підведення підсумку уроку. (слайд №11) Учитель. Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове, над чимось задумалися. Всі добре попрацювали на уроці. Я на прощання вам зичу Щастя, здоров'я, добра. Усі разом: Здоров'я - це сила! Здоров'я - це клас! Хай буде здоров'я у нас і у вас.</p>	2хв.	Визначити кращих, вказати на недоліки.
5	Домашнє завдання.	10с.	Вправи для профілактики плоскостопості.
6	Організований вихід із спортивного залу.	10с.	

5.	Ходьба: - звичайна; - на носках; - на п'ятах; - з високим підняттям стегна; - із захопленням гомілок по переду себе - у напівприсіді - в повному присіді	1 хв.	Виконується у колоні по одному, дистанція два кроки. Звернути увагу на дотримання правил техніки безпеки. Темп середній, підборіддя підняте, стежити за правильною поставою.
6.	Перешикування - з однієї колони у три - з трьох колон в одну - з однієї колони в п'ять	30 с.	Звернути увагу на правильність виконання поворотів.
7.	Гра «Спритні фігури»	2 хв.	Учні класу об'єднані у п'ять команд. Вчитель показує дітям картинку із зображенням геометричних фігур. Команди повинні за визначений час вишикуватись у формі заданої фігури. Перемагає команда, яка першою і більш точно виконає завдання.
8.	Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Виділити учнів з підвищеною ЧСС і дати їм для виконання дихальні вправи.
II. Основна частина (21 хв.)			
1.	Шикування в п'ять колон	1 хв.	Звернути увагу на чітке шикування. Інструктаж з техніки безпеки під час виконання естафет.
2.	Естафети з м'ячем: - ведення м'яча правою (приклад на додавання); - ведення м'яча лівою (приклад на віднімання); - передача м'яча партнеру (приклад на додавання і віднімання); - ведення м'яча «змійкою» (приклад на порівняння)	12хв.	На стільці розташовані математичні приклади на додавання і віднімання. Контролювати точність ведення м'яча, передача партнеру із зупинкою, правильне рішення. Обводимо фішки «змійкою», рішення прикладів на порівняння. Контролювати точність передачі м'яча, правильну відповідь.
3.	Естафета у колі: передачі м'яча двома руками від грудей (ведеться рахунок)	3хв.	Учень, передає м'яч іншому, називаючи число від 1 до 20. Учень, який приймає м'яч називає наступне число, передає м'яч іншому учневі, називаючи своє число).

4.	Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Виділити учнів з підвищеною ЧСС і дати їм для виконання дихальні вправи.
5.	Гра „Квач з м’ячем”.	4 хв.	Звернути увагу на чітке виконання правил гри. Інструктаж з техніки безпеки під час гри. М’яч у ведучого. „Квач”, виконуючи ведення, прагне наздогнати будь-кого з гравців і «вибити» його м’ячем в ноги. Завдання інших учасників – уникнути цього. Той, до кого доторкнувся м’яч, переймає роль «Квача».
5.	Вимірювання ЧСС за 10 с.	30 с.	Виділити учнів з підвищеною ЧСС і дати їм для виконання дихальні вправи.
III. Заключна частина (5 хв.)			
1.	Шикування в одну шеренгу.	30 с.	На швидкість
2.	Дихальна гімнастика: <u>дихальна вправа "Кулька"</u> : вчитель пропонує дітям уявити, що в животу у них надувна кулька; <u>Дихальна вправа "Вітер"</u> : <u>Дихальна вправа "Квітка"</u> : вчитель пропонує дітям уявити, що вони на полі квітів, зривають одну квітку і нюхають її	2 хв.	Вдих носом - кулька надувається і становиться велика-велика. Живіт випинається. Видих - кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-. Виконати вправу 3-4 рази. Вдих носом. Видих ротом, долоня торкається рота і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" - це шумить вітер. Вправу повторити 3-4 рази. Вдих носом. Видих ротом зі звуком -а- - «Як пахне квітка». Вправу повторити 3-4 рази.
3.	Вимірювання ЧСС за 10 с	30 с	Визначити ступінь відновлення.
4.	Підбиття підсумків уроку.	2 хв.	Визначення кращих учнів. Кожна дитина отримує символічну нагороду(паперову медаль)