

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ МОДУЛЮ «ЛЕГКА
АТЛЕТИКА» З УЧНЯМИ 5-9 КЛАСІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконавець:	студентка 4 курсу 411 групи Компанієць Анастасія спеціальності: 014.11. Середня освіта (фізична культура)
Науковий керівник:	Грабовський Ю.А., кандидат педагогічних наук, доцент
Рецензент:	Шалар О.Г., кандидат педагогічних наук, доцент

Херсон – 2021

ВСТУП

Актуальність вивчення уроку фізкультури у школі викладається за модульною системою, яка включає дві складові: інваріативна – обов'язкова (теоретична) та варіативна – практична.

Уроками здоров'я називають урок фізичної культури. Для підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, виховання фізичних та вольових якостей дітей, у школі необхідний урок фізкультури, це загартує організм і сприятиме підготовці їх до життя.

Впровадження нестандартних форм і методів викладання сприяє постійному оновленню в освіті і сприяє пошуку нових ідей і технологій.

Сучасна освіта вимагає особливого підходу до навчання, а саме, щоб використання навчальних посібників виконували б не тільки інформаційну, а й розвивальну і мотиваційну функції.

Мета дослідження удосконалити методику проведення занять модулю «легка атлетика» з учнями 5-9 класів

Об'єкт дослідження: заняття з фізичної культури з модулю “Легка атлетика”.

Методика дослідження нестандартна форма викладання фізичної культури у середній школі у вигляді рухливих ігор.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні засади та особливості проведення занять з модулю легка атлетика з учнями 5-9 класів.

Відповідно до об'єкта та предмета дослідження були сформовані наступні завдання:

1. Визначити психолого-педагогічні засади проведення занять з фізичного виховання з учнями 5-9 класів.

2. Визначити вікові особливості учнів 5-9 класів .

3. Розробити методику навчання бігу, стрибків і метання учнів середньої школи з елементами рухливих ігор.

Практичне значення полягає в наданні методичних і практичних рекомендацій для педагогів щодо навчання учнів 5-9 класів з фізичної культури у рамках шкільної програми з модулю «Легка атлетика».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Матеріали роботи викладені на 23 сторінках друкованого тексту. У дипломній роботі використано 20 літературних джерел.

РОЗДІЛ І

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З МОДУЛЮ ЛЕГКА АТЛЕТИКА З УЧНЯМИ 5-9 КЛАСІВ

1.1. Аналіз занять програми з моделювання та з учнями 5-9 класів

Вивчення уроку фізкультури у школі для учнів 5-9 класів викладається за модульною системою, яка включає дві складові: інваріативна – обов'язкова (теоретична) та варіативна – практична. [20]

Варіативний модуль у навчальній програмі 5-9 класів характеризується: матеріально-технічна база, спортивні змагання, підбір кваліфікованих вчителів та бажання учнів.

У кожному навчальному закладі формування варіативного модулю відбувається самостійно. На їх вивчення надається однакова кількість годин.

Уроками здоров'я називають урок фізичної культури. Для підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, виховання фізичних та вольових якостей дітей, у школі необхідний урок фізкультури, це загартує організм і сприятиме підготовці їх до життя. Нестандартна форма викладання сприяє розвитку фізичних показників, рухової підготовки учнів, а також засвоєння основних навичок та умінь.

Сучасна освіта вимагає особливого підходу до навчання, а саме, щоб використання навчальних посібників виконували б не тільки інформаційну, а й розвивальну і мотиваційну функції. [8]

На сьогодні урок фізичної культури вимагає:

- застосування нестандартних форм викладання;
- спрямованість на забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної функції;

- мотивувати в учнів самостійно займатися вправами з фізкультури та розвивати свої уміння та навички;
- враховувати індивідуальні особливості здоров'я і фізичну підготовку у навчальному процесі.

Впровадження нестандартних форм і методів викладання сприяє постійному оновленню в освіті і сприяє пошуку нових ідей і технологій.

Основною формою роботи вчителя є залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Під час уроку можна використовувати такі сучасні форми.[14]

Сучасні в освіті:

- діти навчаються у групах (групова діяльність);
- дрібногрупове навчання;
- колове тренування (парні форми);
- колективне творче виховання;
- педагогічне виховання (ситуація успіху).

Застосовуються нестандартні форми викладання:

- займи позицію;
- «навчаючи - учусь».

Основні і нестандартні форми викладання у школі, сприяють розумінню навчального матеріалу, підвищенню рівня знань, а також бажання покращити свої спортивні досягнення.

Оцінюючи, вчитель має враховувати індивідуальні особливості учнів: здоров'я, розвиток фізичних якостей, будову тіла, зріст, маса тощо, його старанність, ставлення до уроку.[11]

Піклуватися про зміцнення здоров'я дітей це дуже важливо (контролюється навіть на державному рівні) . Вся відповідальність за виховання підростаючого покоління лягає на сім'ю і вчителів.

1.2 Вікові особливості дітей 5 – 9 класів

Віковий період 10-15 років характерний переходом від молодшого шкільного віку до підліткового. Перехідний період непростий, як для батьків так і для вчителів, тому підхід до дітей має бути особливим, як з психологічної сторони, так і фізіологічної. [9]

Діти віком 9 -10 років:

фізіологічний розвиток - початок пубертатного періоду, швидкий «стрибок» росту, не пропорційність (швидкий ріст стоп, кінцівок).

психічний розвиток - поступовий перехід від конкретного мислення до абстрактного. Абстрактне мислення ще не досить розвинене, тому треба уникати матеріалу, в якому багато нових понять. [19]

Діти віком 11 -12 років:

фізіологічний розвиток - у шестикласників швидкий ріст і збільшення маси тіла. Це може привести до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції частин тіла, тулубом і кінцівками, порушення координації рухів.

психічний розвиток - триває формування абстрактного мислення, але зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації (здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння більших обсягів інформації).

Завершення періоду емоційної стабільності. Підлітки реагують емоційніше, різкі перепади настрою, депресія. Зростає тривожність.

Діти віком 12 – 13 років:

фізіологічний розвиток - відмінність у фізичному розвитку підлітків: у деякого пубертат розвивається раніше, перевага однолітків у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому віці й викликає повагу в дорослих. Але статеве дозрівання дівчат починається на 2 роки

раніше, ніж хлопців. Тому дівчата можуть бути в цей період найвищими у класі й мати вторинні статеві ознаки більш сформованими.

З огляду на це, важливо проводити роз'яснювальні роботи з учнями про особливості фізичного розвитку в підлітковому віці, вчити їх правильно реагувати на критику і протидіяти образам та запобігати розвитку шкільному булінгу. Більшість семикласників здатні спостерігати за поведінкою людей, накопичують власний досвід, вміють передбачати наслідки і робити висновки.

Для дітей 13 – 14 років:

фізіологічний розвиток - статеве дозрівання триває. У більшості пубертатний період уже розпочався, ті в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші.

психічний розвиток - процес збудження переважає над процесом гальмування. Це пояснює підвищу збудливість, емоційну нестійкість і гіперактивність підлітків. Порівняно із семикласниками учні 8-го класу більш врівноважені, хоча переживають із приводу своєї зовнішності та стосунки з однолітками.

Для Дітей 14 -15 років:

фізіологічний розвиток - у більшості учнів триває, а в деякого завершується пубертатний період. Частина підлітків може мати підліткові проблеми зі здоров'ям, *дисморфобію* — психічний розлад, учні стурбовані незначними дефектами у зовнішності. Тому потребують делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку здорової самооцінки.

психічний розвиток - інтелектуальний рівень дев'ятикласників близький до розуму дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його. Порівняно з восьмикласниками, учні 9-го класу дещо

врівноваженісті. Хоча і переживають із приводу зовнішності і стосунків з оточенням, це може бути майже непомітно.[13]

Багато підлітків у цьому віці замислюються над своїм майбутнім, чи варто закінчити навчання у школі, чи краще обрати коледж. Це показує мотивацію до навчання, якщо учень ставить перед собою цілі, або живе тільки сьогоднішнім, якщо не прагне чогось у житті.

Виходячи з усього можна зробити висновок, що виховна робота з учнями середньої школи - найважливіше й найскладніше з нинішніх завдань. Педагоги мають враховувати всі особливості розвитку і поведінки школяра, вміти поставити себе на його місце в складних і суперечливих ситуаціях. Це допоможе подолати не розуміння вчителя з учнем, школи, суспільства. Учень при правильному поясненні спроможний погодитися з розумними доводами.

1.3 Основні засади планування проведення занять з фізичної культури

Мета фізичної культури — виховати в учнів дисципліну. Таким чином особливого значення набуває питання психолого-педагогічного і методичного аналізу навчальної та позакласної роботи учителів фізичної культури.[15]

Основою планування навчального процесу з фізичної культури є урок, від правильності організації якого залежить якість всієї фізкультурної, оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Урок фізкультури має різну направленість, залежно від поставлених завдань і будується до типового плану, який складається з трьох частин. Вони відрізняються змістом і завданням, але вони тісно взаємопов'язані і є одним нерозривним цілим. [7]

Перша частина уроку — підготовча (8—12 хв)

Завдання: зібрати учнів, зосередити увагу на вчителя, створити добрий настрій, підготувати дітей до виконання вправ з основної частини уроку, сконцентруватися на помірному і всебічному впливі на м'язи, серцево-судинну і дихальну системи, сприяти розвитку координації рухів і вихованню ритму виконання вправ.

Засобами завдань підготовчої частини є: шикування і перешування, різні строї, гімнастичні вправи, розрахунок, повільний біг, ходьба, виконання підготовчих та загальнорозвиваючих вправ на місці та під час руху, вправ з різними предметами — скакалками, набивними м'ячами, палицями та інше.

За спрощеними правилами використовують рухливі, спортивні ігри. Вибрані вправи та ігри обов'язково повині сприяти інтенсивності розв'язання завдань з основної частини уроку.

Друга частина — основна (28—32 хв)

Завдання: виховання швидкості, сміливості, сили, спритності, витривалості, тренування і удосконалення рухових навичок, застосувати набуті навички в різних умовах, опанувати техніку виконання вправ.

Засоби завдань для другої частини уроку є: біг, метання, стрибки, вправи з рівноваги, лазіння та перелазіння, вправи на гімнастичних приладах, спортивна гімнастика, рухливі і спортивні ігри.

Третя частина — заключна (5 хв)

Завдання полягає у приведення організму учнів у спокійний стан, організація класу до наступних занять, визначення домашнього завдання, підбиття підсумку уроку, оцінювання учнів.

Засоби завдань в третій частині уроку: елементи строю, вправи в ходьбі, рухливі ігри, заспокоюючі вільні вправи, вправи на увагу, розслаблення і дихання, що підготавлює організм до подальшої діяльності.[10]

На основі викладеного матеріалу можна зробити висновок, що при правильній організації уроку фізичного виховання із застосуванням ігрових методів та проведенням естафет, можна зацікавити дітей займатися фізкультурою.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З МОДУЛЮ ЛЕГКА АТЛЕТИКА З УЧНЯМИ 5-9 КЛАСІВ

На заняттях з фізичної культури застосовують чотири методи діяльності учнів: фронтальний, груповий індивідуальний і станційний (коловий).

Основними методами навчання у методиці викладання є:

а) словесно - бесіда, пояснення, підрахунок, розпорядження, команда; б) наочно - показ вправи учителем; в) практично - практичне виконання вправ. Найбільш використовувані наочні методи та метод практичного виконання вправ учнями. В основу викладання входить показ і практичне виконання вправ. [12]

Для організації процесу навчання учнів на практиці використовують: 1) елементарні способи управління; 2) різні способи виконання вправ; 3) методи організації їх діяльності.

Елементарні способи управління - це шиккування і перешиккування, спільні дії, показ і виконання вправ; перехід з одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань; індивідуальні завдання і виховання фізичних якостей тощо.

Способів виконання вправ декілька, а саме: одночасний, почерговий, поточний поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні разом виконують одне або декілька різних завдань, пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, спостерігають, страхують, оцінюють, дають вказівки).

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

Поточний спосіб використовується, коли вправа вже засвоєна і забезпечена підстраховка.

Поперемінний спосіб виконання вправ досить поширений. Цей спосіб налагоджує взаємооцінку і взаємонавчання учнів. Він застосовується на всіх етапах.

Позмінний спосіб виконання вправ: *хвилями* по декілька і більше учнів, залежить від того, як обладнано місце занять, наявність приладів, інвентаря.

2.1. Методика викладання бігу з учнями середньої школи

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання молодших школярів (5 -6 класи).

Використання фронтального методу полягає в тому, що всі учні одночасно залучаються до виконання одного завдання. Його використовують спочатку з ознайомлення учнів із новим матеріалом, потім розучування простих вправ, що не потребують страховки і допомоги, а також для удосконалення добре засвоєних вправ, охоплення учнями рухової діяльності дає змогу досягти високої ефективності занять.

Фронтальний метод організації праці школярів вимагає ретельної підготовки до уроку, створює можливість найкраще контролювати хід навчання тримаючи весь клас у полі зору, вчитель може з достатньою точністю визначити готовність учнів до навчання, рівень засвоєння вправ, використовуючи цей метод, можна досягти високого тренувального ефекту занять.

Для учнів 5-6 класів використовується словесний метод (розповісти, що це за вправа, описати її і пояснити техніку виконання) з

безпосереднім показом (показати вправи наочно). У методиці викладання бігу використовують такі вправи:

1. Техніка бігу на короткі відстані:

біг по діагоналі;

біг по прямій з прискоренням.

2. Біг з високого старту:

техніка бігу(старт, біг по прямій, фінішування.)

3. Човниковий біг 4x9 метрів.

4. Вправи на відновлення дихання:

вимірювання пульсу (за 10 с).

5. Рухлива гра, що сприяє оволодінню техніки бігу:

« Біг з м'ячиком »

Накреслити дугу, позаду якої розміщені дві команди, вишикувані в колону по одному. Двоє ведучих, призначаються із учнів, один знаходиться за дугою посередині між командами, тримає в руках м'ячик, а другий стоїть попереду на певній відстані від першого, відстань між ведучими може бути довільною.[18]

Проведення. За сигналом тренера учень, який за дугою, передає м'ячик другому учню, котячи його по землі. Учасники по одному з кожної команди біжать за м'ячем . Команда, учасник якої першим торкнеться м'ячика, отримує бал. Гра триває допоки всі гравці не візьмуть участі в грі .Виграє команда, яка набрала більше балів.

Під час розучування складних вправ використовують груповий метод, який характерний для учнів 7-8 класів, що дає змогу збільшувати навантаження, спостерігати за виконанням вправ, виправляти помилки.

У використанні групового методу дуже важливим є вибір розподілу учнів на групи. Доцільним є розподіл учнів за рівнем їх підготовленості. Однак не можна принижувати гідність дітей, для чого по-перше, забезпечується можливість переходу учнів із групи в групу , а

по-друге, для вивчення нового розділу програми формуються нові групи.

Груповий метод сприяє розвитку самодіяльності учнів, їх мотивації, організація змагань за успішне виконання завдань уроку.

Учні 7-8 класів можуть виконувати вправи без допомоги вчителя (використовуємо метод «навчаючи-навчаюсь» - учень може передати свої знання іншим і отримати знання від своїх однокласників у процесі заняття).

У методиці викладання бігу додаються вправи на біг середніх і довгих дистанцій, які націлені на удосконалення в техніці бігу, а саме:

біг з низького старту(старт, стартовий розбіг, біг по прямій, фінішування.)

біг на прямих ногах (рівні ноги і приземлення на передню частину стопи);

біг з вистрибуванням на одній нозі (особливу увагу приділяють нозі, яка виштовхує – вона пряма, тоді коли опорна нога зігнута у коліні під прямим кутом. Відштовхуватись потрібно у верх, а не уперед. Рух вперед мінімальний);

оленячий біг (перестрибнути однією ногою зігнутою у коліні, інша нога завжди пряма). [16]

Груповий метод дозволяє процес фізичного виховання зробити індивідуальним за рахунок різниці методів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості учнів.

Основою індивідуального методу є організація навчального процесу школярів і полягає в тому, що окремі учні, отримавши завдання, повинні самостійно його виконати. Цей метод найбільше підходить старшокласникам (9 клас); може використовуватись на протязі всього уроку і дає змогу застосувати кожному свій темп засвоєння вправ,

пропонує раціональну індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

У деяких навчальних посібниках описують метод колового тренування, як самостійний метод організації учнів, однак він суттєво не відрізняється від групового і потрібен для закріплення вивченого матеріалу.

2.2 Методика викладання стрибків для учнів 5 – 9 класів

Для викладання методики стрибків у 5-6 класах використовують метод словесно (розповісти, описати і пояснити, як виконати завдання) і метод демонстрації (показ повинен сприяти інтенсивності амплітуди, послідовність рухів і взагалі уявлення про виконання). [1]

Стрибки у довжину з місця для 5-6 класів;

1. Стрибки через перешкоду на одній і двох ногах;
2. Стрибки з ноги на ногу;
3. . Зістрибування з лавки з подальшим вистрибуванням вгору;
4. Стрибки зі скакалкою;
5. Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей;
6. Вистрибування з глибокого присіду на дальність («жаба»);
7. Вистрибування з напівприсіду на одній і іншій нозі.

Для 7-9 класів треба провести урок з навчання стрибків у довжину з місця використовуючи метод безпосереднього показу (створити конкретне уявлення про правильну техніку виконання), для учнів середньої школи (7-9 клас) додаються вправи зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»:

1. стрибки на лівій та на правій нозі, руки опущені довільно;
2. стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
3. стрибки на двох ногах з невеликим рухом вперед, руки на поясі;

4. стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
5. стрибки на двох ногах зі скакалкою;
6. стрибки – багатоскоки.

Для вірного виконання стрибка можна використати таку гру:

“Дістати м'ячик”.

Для гри потрібен м'ячик, шнурок. Ціль гри засвоїти ритм виконання останніх трьох кроків і відштовхування. [2]

Підвісити м'ячик на шнурку на доступній учням висоті. Встановити по кроках виконання вправи.

Учень виконує три кроки розбігу, відштовхується ногою і намагається торкнутися рукою підвішеного м'ячика. Висота, на якій підвішений м'ячик потрібно поступово збільшувати. Для цього потрібно на шнурку кожних п'ять сантиметрів зав'язуємо вузлик. За кожний вдалий стрибок начислюється бал. Вдалим вважається стрибок, коли учень торкнувся м'ячика. На кожній висоті виконується одна спроба. Виграє та команда у якої більше балів.

2.3 Методика викладання метання малого м'яча

Методика викладання метання малого м'яча включає в себе основу вправ із бігу та стрибків. Це дозволяє підготувати учнів до виконання вправ із метання (розвиває швидкість, гнучкість, координацію, рухливість). [7]

Для учнів 5-6 класів використовується метод словесно і наочно (описати правила виконання та показати, як виконується):

1. Навчити вірно тримати м'яч
2. Навчити робити кидок з зусиллям

Методикою викладання метання для 5-6 класів є метання м'яча з місця у стіну в ціль. Основним акцентом є вправи для рук: кругові,

махові (розвинення суглобів рук). Щоб дітям було цікаво, використовуємо рухливу гру на техніку метання:

«Влучно в ціль»

Місце для гри окреслюють лінією. На середній лінії ставлять в ряд 7 кеглів (5 білих і 2 чорних). Гравців ділять на дві команди. Кожна з команд розташовується за лінією на відстані 6-10 м від кеглів. Усі учні отримують по малому м'ячу. За сигналом вчителя всі кидають м'ячі і збивають кеглі. Результат: скільки за одну хвилину зіб'є одна команда.

Для учнів 7-8 класів використовують метод безпосереднього показу (вчитель показує, учні повторюють), а до методики викладання додається метання м'яча з розбігу і викладання спеціальних вправ:

1. Розігрівання м'язів рук
2. Розтягування м'язів рук
3. Метання малого м'яча в землю перед собою
4. Метання малого м'яча з розбігу п'яти кроків

Але слід зауважити, що для учнів 9 класу використовується індивідуальний метод викладання і вже додається до програми метання м'яча з розбігу способом «із-за спини через плече»:

- повороти та нахили тулуба вправо-вліво;
- поперемінні рухи рук вгору-вниз;
- колові оберти руками;
- махи руками з відведенням ліктів назад.

ВИСНОВКИ

1. Ми визначили основні психолого-педагогічні засади проведення занять з фізичного виховання з учнями 5-9 класів, а саме те, що

вивчення уроку фізкультури у школі викладається за модульною системою, яка включає дві складові: інваріативна – обов'язкова (теоретична) та варіативна – практична.

Впровадження нестандартних форм і методів викладання сприяє постійному оновленню в освіті і сприяє пошуку нових ідей і технологій.

Сучасна освіта вимагає особливого підходу до навчання, а саме, щоб використання навчальних посібників виконували б не тільки інформаційну, а й розвивальну і мотиваційну функції.

2. Визначивши психолого-педагогічні засади, слід враховувати вікові особливості дітей 5-9 класів.

Вивчивши вікові особливості дітей зрозуміли, що віковий період 10-15 років характерний переходом від молодшого шкільного віку до підліткового. Врахувавши вікові особливості дітей, методику і засоби навчання у фізичній культурі, розробили методику викладання бігу, стрибків і метання м'яча учнів середньої школи з елементами рухливих ігор.

3. Розробивши методику вивчення бігу ми з'ясували, що методика викладання характеризується чотирма методами: фронтальний, груповий, індивідуальний і станційний (коловий).

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання і характерен для учнів 5-6 класів.

- учні 5-6 класу починають вивчати нові вправи, тому використовується словесний метод (ознайомлення учня з вправами, організація ігрової діяльності) з наочним (візуальний показ вправ), використовуються вправи з техніки бігу, стрибки з місця і метання малого мяча у стіну в ціль;

- для учнів 7-8 класів використовується груповий метод організації уроку, суть якого розвиток самодіяльності учнів, їх активізації, розгортанню змагання за успішне розв'язання завдань уроку, можуть виконувати вправи без допомоги вчителя (використовуємо метод «навчаючи-навчаюсь» - учень може передати свої знання іншим і отримати знання від своїх однокласників у процесі заняття), додаються вправи зі стрибків у довжину з розбігу, біг на середні і довгі дистанції, метання м'яча з розбігу.

- для учнів 9 класу підходить більше індивідуальний метод організації уроку, суть якого в тому, що окремі учні отримують завдання і виконують його самостійно, використовується метод безпосереднього показу (вчитель показує, діти виконують) та викладається біг на довгі дистанції, стрибки у довжину з розбігуспособом «зігнувши ноги», метання м'яча з розбігу способом «із-за спини через плече».

Також є ще коловий метод, організацією не відрізняється від групового потрібний лише для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

Удосконалили техніку бігу, стрибків та метання м'яча за допомогою ускладнення силових вправ, естафет і рухливих ігор.

Ці основні та нестандартні методи викладання сприятимуть кращому розумінню навчального матеріалу, підвищать рівень знань з предмета, а також бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізкультура в школі :Навч. посібник для студентів навчальних закладів II-III рівня акредитації – 3-є вид.перероб. і доповнене – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с
2. Артюк В. М., Демчишин А. А., Демчишин А. В., Фалес І. Г. «Рухливі спортивні ігри в школі». - К.: «Освіта», 1992
3. Артющенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: Навч.посіб. – Черкаси: Брама –України, 2008. -631 с.
4. Богданов Г. П., Булгакова Н. Ж., Власова Н. Н. «Уроки фізичної культури в IV – V класах
5. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є., Головатий В. М., Зганяйко Г. В., Войнова Г. П. «Рухливі ігри» (навчально – методичний посібник). - м. Черкаси, 2000р.
6. Гаврих Л.Т. – начальник Львівського управління комітету з фізичного виховання та спорту МОН України відмінник; Кравченко Н.С. – Вчитель Червоноградської ЗОШ I-III ст. №1 м. Червонограда Львівської обл., заслужений учитель України : Навч. праця.
7. Гурман Л.Д. Легка атлетика. Методика викладання: Навч.-методичний посібник – Кам'янець-Подільський: 2006. – 148 с.
8. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам'янець-Поділ., 2000.–305 с.
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. — М.: Просвещение, 1993.

10. Сингаєвський С.М., Совтисік Д.Д. Фізичне виховання школярів: теоретична підготовка. Довідковий посібник для учнів. - Кам.-Под. - 1999.- 172 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
12. Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (біг, стрибки, метання) / Ялович В.Т., Сергієнко В.М.: Навч.посіб. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. Держ. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2006 – 228 с.
13. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальнометодичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.
14. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-11 класи). – К. – Перун, 2005. – 272 с
Електронний ресурс:
15. Стаття з уроку «Аналіз з уроку фізкультури» [електронний ресурс]: Аналіз з уроку фізкультури у початковій школі.: - режим доступу до статті:
<https://docs.google.com/document/d/1vasikQihQHwe7tiff6znJ7plcT76MGQ8Xcf-JVLtCuw/edit>
16. Школа бігу [електронний ресурс]: Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу, сайт-демонстрація: - Режим доступу до сайту: <https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-texniki-bega/>

17. Всеосвіта [електронний ресурс]: План-конспект з уроку фізичної культури.: - Режим доступу до сайту: <https://vseosvita.ua/library/plan-konspekt-uroku-dla-ucniv-7-go-klasu-z-legkoi-atletiki-113103.html>
18. Олимп- сайт [електронний ресурс]: Рухливі ігри в легкій атлетиці.: - Режим доступу до сайту:
https://fk02.at.ua/publ/rukhlivi_igri_v_legkij_atletici/1-1-0-2
19. Основна школа [електронний ресурс]: Особливості розвитку психосоціального розвитку учнів.: - Режим доступу до сайту:
<http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/16/58>
20. Шкільне життя [електронний ресурс]: Методичні рекомендації про викладання фізичної культури.: - Режим доступу до сайту:
<https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-pro-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2020-2021-navchalnomu-rotsi/>